

КНИГА ОСНОВАНА НА РЕЗУЛЬТАТАХ ТРЕХСОТ
НОВЕЙШИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
ПРИРОДЫ ЛЮБВИ И БИОЛОГИЧЕСКИХ
МЕХАНИЗМОВ СЕКСУАЛЬНОСТИ

ЛЮБОВЬ СЕКС

КАК МЫ ИМИ
ЗАНИМАЕМСЯ


*Прямой репортаж из научных
лабораторий, изучающих
человеческую сексуальность*


ДЖУДИ ДАТТОН


Эта книга открывает для нас двери лучших научных лабораторий мира, изучающих секс и человеческую сексуальность. Ученые, посвятившие свою жизнь исследованиям секса, буквально препарировали все стадии отношений между мужчиной и женщиной — и даже получают за это ученые степени!

Эти самоотверженные люди во всех подробностях изучают такие уголки и закоулки сексуальности, одно упоминание о которых заставляет нас краснеть. Прочитав эту книгу, вы будете вооружены огромным количеством новых идей, которые вам захочется испробовать на свидании и в постели.


Вот лишь некоторые из самых свежих научных открытий:


 Чтобы найти идеального партнера, нужно иметь опыт близких отношений с двенадцатью людьми — этого количества достаточно, чтобы определиться с выбором.


 Мужчины, в именах которых есть буквы «и» или «е», пользуются большей популярностью у женщин.


 Магнитно-резонансная томография мозга может точно показать, влюблены ли вы в вашего партнера или просто хотите секса.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

 Почему мужчин больше всего возбуждает смесь запахов тыквенного пирога и лаванды, а женщин — карамели с ликером и огурца.

 Почему мы занимаемся сексом (ответ не так прост, как вам кажется — ученые выявили 237 причин).

 Почему в сексе действует статистическое правило «6–2–2» (из каждых 10 занятий сексом 6 раз секс будет посредственным, 2 раза — хорошим и 2 раза — просто восхитительным) и как превратить его в правило «0–0–10».

 Как и зачем планировать свидания в соответствии с овуляционным циклом.

 Как безошибочно определить, изменяет ли вам ваш партнер.

 И многое, многое другое...

Используйте результаты самых последних научных исследований для поиска и привлечения идеального партнера и сделайте свою сексуальную жизнь яркой и гармоничной!

практическая психология

ISBN 978-5-98124-505-3



18+

Внимание,
возрастные
ограничения!

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™

ДЖУДИ ДАТТОН

ЛЮБОВЬ СЕКС

КАК МЫ ИМИ
ЗАНИМАЕМСЯ

*Прямой репортаж из научных
лабораторий, изучающих
человеческую сексуальность*

КНИГА ОСНОВАНА НА РЕЗУЛЬТАТАХ ТРЕХСОТ
НОВЕЙШИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
ПРИРОДЫ ЛЮБВИ И БИОЛОГИЧЕСКИХ
МЕХАНИЗМОВ СЕКСУАЛЬНОСТИ

ДОБРАЯ



КНИГА

ISBN 978-5-98124-505-3, УДК 159.98:177.61

Любовь и секс: как мы ими занимаемся / Джуди Даттон,
пер. с англ. — М.: Издательство «Добрая книга», 2018 — 376 с.

Эта книга открывает для нас двери лучших научных лабораторий мира, изучающих секс и человеческую сексуальность. Ученые, посвятившие свою жизнь исследованиям секса, буквально препарируют все стадии отношений между мужчиной и женщиной — и даже получают за это ученые степени!

Эти самоотверженные люди, работающие на переднем крае науки, во всех подробностях изучают такие уголки и закоулки сексуальности, одно упоминание о которых заставляет нас краснеть. Прочитав эту книгу, вы будете вооружены огромным количеством новых идей, которые вам захочется испробовать на свидании и в постели. Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- почему, чтобы найти идеального партнера, нужно иметь опыт близких отношений с двенадцатью людьми — этого количества достаточно, чтобы точно определиться с выбором;
- почему мужчины, в именах которых есть буквы «и» или «е», пользуются большей популярностью у женщин;
- почему мужчин больше всего возбуждает смесь запахов тыквенного пирога и лаванды, а женщин — карамели с ликером и огурца;
- почему мы занимаемся сексом (ответ не так прост, как вам кажется — ученые выявили 237 причин);
- почему в сексе действует статистическое правило «6-2-2» (из каждых 10 занятий сексом 6 раз секс будет посредственным, 2 раза — хорошим и 2 раза — просто восхитительным (волшебным)) и как превратить его в правило «0-0-10»;
- как безошибочно определить, изменяет ли вам ваш партнер или партнерша;
- и многое, многое другое...

Используйте результаты самых последних научных исследований для поиска и привлечения понравившегося партнера, сделайте свою сексуальную жизнь яркой и гармоничной!



Издательство «Добрая книга»

Электронный адрес для переписки: mail@dkniga.ru

Веб-сайт издательства: www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2009 Judy Dutton.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2011 — издание на русском языке, перевод на русский язык.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	7
ВВЕДЕНИЕ. Удивительная правда о науке и сексе	11
ГЛАВА 1. Почему мы занимаемся сексом. (Вы действительно хотите знать?)	17
ГЛАВА 2. Законы, правила и секреты привлекательности. . . .	37
ГЛАВА 3. Руководство по флирту	91
ГЛАВА 4. Итак... Хотите заняться любовью?	121
ГЛАВА 5. Секс и тело	137
ГЛАВА 6. Секс и мозг	185
ГЛАВА 7. Взбитые сливки, высокие каблуки и собаки. (И вы думали, что ваши фантазии странные?!) . . .	207
ГЛАВА 8. Дикий мир извращенного секса	219
ГЛАВА 9. Чертова измена	239
ГЛАВА 10. Рецепты идеального секса	265
ГЛАВА 11. Все об оргазме	279
ГЛАВА 12. Сначала любовь, а потом... ребенок? Как происходит зачатие	311
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Куда наука о сексе заведет нас в будущем . . .	321
ССЫЛКИ И КОММЕНТАРИИ	323
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	357

Удивительная правда о науке и сексе

Тим и Салли — странная пара. Тим любит парусный спорт. Салли не умеет плавать. Салли обожает мюзиклы. Тим скорее отрежет себе руку, чем пойдет на «Лак для волос» («Hairspray»). Салли поклялась, что никогда не будет встречаться с парнем, который смотрит спортивные передачи. Каждые выходные Тим располагается перед телевизором в их доме в Хобокене, Нью-Джерси, включает спортивный канал и наслаждается трансляциями в компании бутылочки Pabst Blue Ribbon. Салли не пьет пиво. Вообще.

«Мы всегда шутим, что никогда бы не смогли познакомиться на сайте знакомств, например на Match.com, потому что мы полные противоположности», — говорит Тим. Так что же заставило Тима в прошлом году сделать Салли предложение? И почему Салли приняла его?

У них фееричный секс, и они клянутся, что оба с первой минуты знакомства знали, что он будет таким. Тим и Салли вместе работали в издательской компании. Тим — в отделе продаж, Салли — в отделе рекламы. Когда однажды утром они столкнулись у кофе-машины, Тим начал поддразнивать Салли из-за того, что она добавляла в кофе однопроцентное молоко, а не сливки. «Определенно, это не была любовь с первого взгляда, — говорит Салли. — Сначала Тим мне вовсе не понравился». И все же каждая частица ее тела, совершенно очевидно, была несогласна с мозгом. Когда Тим оказывался хотя бы в десяти шагах от Салли, ее дыха-

ние учащалось, во рту пересыхало, ладони становились влажными. И эти ощущения отнюдь не были тягостными и неприятными. Наоборот, она чувствовала себя так же, как в школе, перед тем как сделать первый шаг на сцену — нервы напряжены до предела, однако все тело переполняет какое-то веселое возбуждение, будто вот-вот произойдет нечто удивительное. Может быть, это удивительное и есть Тим? Она решила прояснить ситуацию.

Салли начала сталкиваться с Тимом у кофе-машины намеренно, специально приходя туда в то время, когда он мог быть там. Беседа за кофе переросла в разговор за обедом, затем за ужином. «Это у нас деловое свидание или просто свидание? — с улыбкой спросил Тим, когда вечер подходил к концу. — Потому что, если это просто свидание, не беспокойся, я не подам в суд за сексуальное домогательство на рабочем месте». Затем Тим перегнулся через тарелку с кальмарами, из которой они оба ели, и поцеловал Салли.

Он знал, что Салли вообще-то не была в его вкусе. А тот факт, что они работали вместе, вовсе не добавлял оптимизма. И все же по некой необъяснимой причине его очень интересовал вопрос: что он почувствует, когда поцелует ее. Этот вопрос не давал ему покоя с того самого момента, когда она недовольно нахмурилась после его шуточки по поводу ее кофе, разбавленного молоком, а не сливками. Как он и предполагал, целовать Салли было чудесно. Предчувствия его не обманули.

После этого вечера Тим и Салли стали встречаться официально. И вскоре оказалось, что, хотя они смотрят на жизнь абсолютно по-разному, они фантастически подходят друг другу в постели. Их медицинские карты будто дополняют одна другую. Салли великолепно видит. Тим страдает близорукостью. У Салли высокий холестерин. У Тима, наоборот, низкий. У Салли нет кариеса. Зубы Тима мягкие и слабые. «Я всегда думал, что наша встреча — это нечто сверхъестественное, — говорит Тим. — Может быть, наша ДНК каким-то образом знает, что мы будем дополнять друг друга и родим здорового ребенка? Думаю, однажды нам представится шанс проверить, верны ли мои предположения».

Учитывая все то, что было против них, — разницу интересов, характеров, неловкое знакомство у кофе-машины, — как Салли и

Тим оказались вместе? Это судьба? Удача? Или причиной всему менее мистическая сила, называемая наукой? Применение клинической точности науки к сфере сексуальной страсти, которая кажется начисто лишенной логики, может показаться странной затеей, но за закрытыми дверями лабораторий ученые препарируют сексуальную сторону нашей жизни вот уже несколько веков. Вам, возможно, известно имя Альфреда Кинси, в 1950-х годах поколебавшего представления американцев о том, что люди делают в постели, но он только один из сотен исследователей, трудившихся на ниве секса и пришедших к поразительным результатам. Вот лишь несколько самых свежих открытий сексологии.

- Чтобы найти идеального партнера, вам нужно иметь опыт близких отношений с двенадцатью людьми. Этого количества достаточно, чтобы определиться.
- Совместное катание на американских горках объединяет. После окончания заезда вы и ваш спутник (спутница) покажетесь друг другу более привлекательными.
- МРТ головного мозга может показать, влюблены ли вы или просто томимы вожделением.
- Существует генетический тест, способный выявлять предрасположенность человека к изменам, и однажды может появиться вакцина, которая заставит неверного чувствовать себя виноватым.
- Некоторые люди способны испытывать оргазм от стимуляции носа или коленной чашечки.

«Если бы вы могли видеть то, что видел я...» Один день из жизни ученого-сексолога

Секс заставляет нас делать удивительные вещи. Пытаясь объяснить их, мы слишком часто в затруднении чешем затылок, движимые силами, которые, кажется, не поддаются контролю или осмыслению. Например, сейчас вы на вечеринке и полностью поглощены сырным соусом. А в следующий момент вы уже тащите кого-то домой и погружаетесь друг в друга с такой страстью, буд-

то от того, что происходит между вами, зависят судьбы мира. Как это случается?

В известной степени все «как» и «почему» в отношении секса кажутся очевидными. Более того, все мы знаем, что человеческие существа запрограммированы на воспроизводство. Без секса мы не могли бы существовать. И все же утверждать, что мы занимаемся сексом ради продолжения рода, это все равно, что заявлять, будто мы едим только для того, чтобы не умереть от истощения. Счета в дорогих ресторанах доказывают, что еда — это гораздо более сложный и многогранный чувственный опыт, чем тот, который может объяснить наша ежедневная потребность в питательных веществах. То же самое касается и секса. Воспроизведение себе подобных важно, но секс, кроме того, доставляет нам удовольствие как физическое, так и моральное. Какие хитрости и уловки мы можем почерпнуть из всех этих секс-исследований, чтобы сделать нашу интимную жизнь еще лучше?

Вот тут-то вам и пригодится моя книга. Каждый день ученые-сексологи упаковывают свой обед, идут на работу и во всех подробностях изучают то, чем большинство из нас занимается на ощупь в темноте, издавая нечленораздельные звуки. Если советы этих людей покажутся немного неожиданными, учтите, что они пионеры, идущие там, где никто никогда не ходил до них, заглядывающие во все уголки и закоулки, одно упоминание о которых заставляет нас краснеть. Для своей работы ученые приглашают добровольцев, которые соглашаются прийти к ним в лабораторию, раздеться там и заняться сексом, в то время как исследователи небрежно наблюдают за ними, между делом записывая что-то в свои толстые блокноты. Чтобы увидеть то, что невозможно уловить через прищуренные веки, они прикрепили «камеры для члена» в нижней части тела женщины. С помощью микроскопа они открыли новые виды сперматозоидов, называемые «убийцы» и «блокаторы», которые удивительным образом влияют на репродукцию. На гимнастическом мате они придумали новые позы, например технику регулируемого коитуса (Coital Alignment Technique), которая, хоть и называется не слишком сексуально, намного увеличивает шансы женщины на оргазм во время соития. Нескольких удачно расположенных электродов помогли уче-

ным изобрести «оргазмотрон». Он позволяет запустить механизм оргазма простым нажатием на кнопку.

В своей чудесной и весьма информативной книге «Bonk: The Curious Coupling of Science and Sex» писательница Мери Роуч позволяет читателям бросить мимолетный взгляд за дверь секс-лаборатории и на людей, которые ведут такие занимательные исследования. Моя книга описывает не только пикантные подробности этих открытий, но и практические «ноу-хау», которые позволят вам с толком использовать эту информацию в своей собственной спальне. Каждая глава книги «Как мы делаем ЭТО» освещает определенную стадию процесса обольщения — от начала до самого конца. В первых главах вы пройдете интенсивный курс любовной химии. После этого мы совершим экскурсию по обнаженному телу и всем его самым интересным местечкам, затем переключим внимание на мозг и узнаем, как читать потаенные мысли других людей. Потом мы отправимся в путешествие по дикому миру сексуальных извращений и закончим, как и полагается по логике, оргазмом.

Наши проводники в этом путешествии — Джон и Джейн. Хотя они вымышленные персонажи, их опыт покажется знакомым для любого человека, который когда-либо сталкивался с классическими вопросами, возникающими в процессе соблазнения. Следуя за Джоном и Джейн от момента их знакомства, падая вместе с ними в постель, разделяя высшие точки их экстаза и наслаждаясь последующим покоем, вы узнаете, что думает наука обо всем описываемом нами и как использовать научные открытия для своей пользы. Вы также услышите от реальных мужчин и женщин, таких, как Тим и Салли (имена могут быть изменены), что больше всего мешает им в сексе, и получите необходимые объяснения, которые помогут пролить свет на эти препоны и предложат приемлемые решения.

Моя книга прежде всего о том, что происходит, когда с сексом все в порядке. Плохие сценарии (например, болезни, передающиеся половым путем) я не рассматриваю здесь. И все же, прежде чем последовать любому из советов, содержащихся на страницах этой книги, вы должны предпринять определенные шаги, чтобы защитить себя: использовать презерватив, пройти тест на заболе-

вания, передающиеся половым путем, обсудить вопрос верности с партнером (за дополнительной информацией обратитесь к четвертой главе). Термин «безопасный секс» содержит в себе некоторое противоречие, поскольку секс никогда не бывает безопасным, по определению. И все же есть вещи, которые вы можете сделать и тем самым снизить риск получения неприятных сюрпризов, которые, несомненно, испортят вам наслаждение. Предпримите профилактические меры, и у вас будет меньше поводов для беспокойства и больше пространства для старого доброго любовного удовольствия.

Ученые-сексологи видели многое. И странное. И прекрасное. И теперь у вас есть шанс извлечь выгоду из их трудной работы. К концу нашего путешествия вы будете вооружены более чем несколькими идеями, которые вам захочется испытать в постели.

Почему мы занимаемся сексом (Вы действительно хотите знать?)

Был вечер пятницы. Джон сидел в баре, потягивал пиво, оценивая оглядывая окружающих. Его цель на ближайшие часы была проста: найти какую-нибудь обаятельную девчонку и взять у нее номер телефона. Затем, после нескольких свиданий, бесконечных разговоров и, возможно, одного или двух счетов, если все пойдет как надо, она сочтет его достойным главного приза этой игры: секса, конечно. При особо счастливом стечении обстоятельств Джону удастся уговорить ее прыгнуть к нему в постель сегодня же. Ведь если они поладят, то в любом случае закончат сексом, рано или поздно, и секс при этом будет отличным. Так к чему тянуть?

Остановившись в метре от Джона, Джейн заказала коктейль. Она пришла на девичник. Ее подружки расположились с другой стороны барной стойки, но болтовня с ними не была единственной целью ее прихода сюда. Джейн, которой было под тридцать, хотела встретить мистера Совершенство. Критерии отбора были весьма просты: он должен быть умен, иметь чувство юмора и последнее, но далеко не самое незначительное: он должен переворачивать ее мир в постели. У нее было множество кавалеров, некоторые из них казались на первый взгляд безупречными, но они не дотягивали до идеала именно в этом третьем пункте, и она решила искать претендента, который удовлетворял бы ее по всем статьям. На самом деле, разве не то же самое в большей

или меньшей степени искали все одинокие мужчины и женщины в этом баре?

Хотя ни Джон, ни Джейн пока ничего не ведают, но мы-то знаем, что этот вечер оказался как раз тем моментом: они оба нашли друг в друге то, что искали.

Для Джона, Джейн и миллионов других мужчин и женщин по всему миру поиски сексуального партнера являются делом первостепенной важности. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый день более ста миллионов пар уединяются в апартаментах, квартирах, отдельных номерах, грязных лачугах и прочих местах с одной общей целью. Причины для такого уединения могут показаться очевидными: мы занимаемся сексом, потому что влюблены или охвачены страстью или хотим завести ребенка. И все же есть ли еще что-нибудь?

Для получения полного представления о том, что побуждает людей совершать странные телодвижения в постели, Синди Местон и Дэвид Басс, два профессора Техасского университета в Остине, попросили несколько сотен мужчин и женщин указать их основания. После анализа ответов и удаления повторов они опубликовали результаты в статье, напечатанной в журнале «Archives of Sexual Behavior». Список причин состоял из 237 пунктов.

Нет, это не опечатка. Вот несколько примеров.

«Я хотел(а) сжечь калории».

«Я хотел(а) почувствовать себя ближе к Богу».

«Я хотел(а) получить повышение».

«Я хотел (а), чтобы мой партнер (партнерша) почувствовал (а) себя увереннее».

«Я поспорил (а)».

«Я хотел (а) удержать партнера (партнершу)».

«Я хотел (а), чтобы мой (я) партнер (партнерша) не изменял (а) мне».

«Я встретился (ась) с известным человеком и хотел (а) переспать с ним (с ней), чтобы потом иметь возможность хвастаться этим».

«Мне было скучно».

Некоторые из этих 237 причин кажутся еще более сомнительными, чем шоу Джерри Спрингера, и могли бы послужить хорошим оправданием, чтобы *не* заниматься сексом, по крайней мере, пока вы не узнаете партнера получше. И все же это исследование доказывает, что мотивация, заставляющая людей прыгать в постель друг к другу, не так проста, как некоторые из нас могут подумать, и плюсы секса не ограничиваются оргазмом или ребенком. Не только. Если бы вы знали, сколько усилий и какую изобретательность проявляют люди, желая добиться сексуального партнера! Возьмем Энди, психолога из Линкольна, штат Небраска. Сегодня он, тридцатилетний мужчина, счастлив в браке. Но вернемся на десять лет назад. Он клянется, что готов был сделать все (действительно все!), чтобы переспать хоть с кем-нибудь.

«Моя сексуальная жизнь могла бы стать вдохновением для Stinga, когда он писал свою песню «King of Pain». Я готов был на все, чтобы получить секс», — признается Энди. Частично проблема заключалась в том, что он вырос в маленьком городке, который не мог предоставить парню богатые возможности по выбору пары для секса. «В подростковом возрасте у меня не было секса. Это были ужасные времена», — вспоминает он. После того как ему исполнился двадцать один год и он получил право знакомиться с подвыпившими девушками в барах, стало полегче, но даже этого было недостаточно. В результате, стоило женщине проявить хоть намек на интерес, Энди готов был вывернуться наизнанку, чтобы совершить сделку. Он мог сорваться и поехать на машине в другой город, чтобы переспать с женщиной, к которой он почувствовал влечение, или купить билет на самолет и полететь на другой континент, если постельные игры маячили на горизонте. Никакие расстройства не пугали, никакие выдумки не казались лишними, если речь шла о сексе. «Больше всего я любил рассказывать девушкам, что я летчик-истребитель и собираюсь на войну. Я даже отдавал дань Джорджу Констанце и выдавал себя за начинающего архитектора, — признается Энди. — Я знаю, что могу показаться ничтожеством из-за всего этого, но это вранье подобно тому, как желающие получить хороший кредит лгут представителям банка. Вы знаете, что однажды вам придется столкнуться с последствиями своей лжи, но в данный момент это не имеет никакого значения».

Иногда уловки Энди выходили ему боком. Однажды во время каникул он познакомился с богатой разведенной дамочкой, которая оглядела его с ног до головы и заметила: «*Наконец-то я встретила парня, который умеет одеваться*». «В тот день на мне были мои лучшие вещи: костюм для барбекю и баскетбольные шорты, — вспоминает он. — Она хотела увидеть меня снова, а распродажи еще не начались. Итак, я пошел в магазин и спустил около тысячи баксов, которые у меня были на кредитной карточке. Потом мне пришлось несколько лет выплачивать кредит, но дело того стоило. Все того стоило».

Сегодня Энди благодарен жизни за то, что секс больше не требует от него таких титанических усилий. Будучи очень занятым человеком (работа, жена, двое детей), он не ищет случайных связей на стороне. Хотя он и его жена, возможно, и не имеют возможности заниматься сексом столько, сколько им хочется, они научились обходить острые углы и находить время. «В некотором смысле выкроить время для секса легко, потому что реклама в передаче «Закон и порядок» длится около трех минут, и этого вполне достаточно, — смеется Энди. — Прелюдия состоит только в том, чтобы сказать, что я принимал сегодня душ. Мы уже обходимся без лишних красотей».

Сколько стоит секс? Вопрос на 50 000 долларов

Вернемся на минутку к одной из самых популярных причин, по которой люди занимаются сексом: потому что это приятно. Насколько приятно? Очень приятно? Очень, *очень* приятно? Можно ли измерить это удовольствие в ваттах, вольтгах или с помощью индекса Нильсона. Какое именно удовольствие доставляет нам секс? Чтобы хотя бы приблизительно понять, на каком месте находится секс в нашей шкале приоритетов, команда исследователей, возглавляемая Дэниелом Канеманом из Университета Принстона, попросила более тысячи женщин расставить девятнадцать дел, которыми им приходится заниматься ежедневно, по степени удовольствия, которое они им доставляют. Секс возглавлял список, опередив еду, общение, игры с детьми и — да-да! — даже по-

ходы по магазинам. Безусловно, секс лучше распродажи в бутике или футбольного матча, но все же существует ли способ оценить, насколько он прекрасен сам по себе?

В 2004 году два экономиста — Дэвид Бланчфлауэр из колледжа Дартмута и Эндрю Освальд из Университета Варвика — заявили, что они изобрели способ измерить секс в единицах, которые мы все можем понять: старые, добрые денежки. Большинство людей, конечно, платят за секс весьма редко, но эти экономисты смогли установить стоимость, которую мы *заплатили бы*, если бы нам пришлось. Они проанализировали анкеты 16 000 американцев, которые принимали участие в социологических исследованиях начиная с 1990-х годов, сравнив частоту занятий сексом с уровнем счастья респондента. Потом экономисты сравнили уровень счастья, полученный с помощью секса, с удовольствием от других видов деятельности (услуг), за которые мы обычно платим, например со стоимостью билетов на Суперкубок или путешествием на Таити. Бланчфлауэр и Освальд смогли выявить и оценить, сколько стоит секс. И оказалось, что это дорогое удовольствие. Секс раз в неделю в сравнении с ежемесячным увеличением счастья до этого же уровня стоит более 50 000 долларов в год. Так что если вы занимаетесь им регулярно, вы можете думать о себе, что вы стали на 50 000 долларов богаче.

Горячая моногамия

Бланчфлауэр и Освальд не просто посчитали, сколько стоит секс, они также учитывали качество секса. Многие из нас могут признаться, что были бы на небесах, если бы имели в своем распоряжении длинный список потенциальных горячих партнеров. Но исследование экономистов показало, что самые счастливые в сексуальном плане люди могут похвастаться лишь одним, но постоянным партнером. «И они счастливы, возможно, потому, что их положение более стабильно и им не приходится метаться в поисках», — говорит Освальд. Сторонники моногамии, торжествуйте! В ходе исследования также обнаружилось, что, хотя принято считать, будто одинокие люди ведут более активную сексуальную жизнь, супружеские пары занимаются сексом гораздо чаще, что объясняет, почему брак — секс, близость, даже пицца (полный на-

бор) — приносит дополнительного счастья на 100 000 долларов в год, что вдвое больше, чем имеет холостяк, ведущий регулярную половую жизнь. С другой стороны, развод наносит эмоциональный удар стоимостью 66 000 долларов в год.

В соответствии с расчетами экономистов деньги в определенной степени повышают уровень счастья. «И все же исследователи полагают, что люди переоценивают значение покупок», — говорит Освальд. Значит ли это, что им следует инвестировать время в свои отношения, вместо того чтобы пытаться заработать как можно больше денег? «Вполне возможно, это именно так», — считает Освальд.

Другой миф, развеянный этим исследованием, гласил, что богатым легче найти партнеров для секса, чем тем, у кого счет в банке не слишком велик. Наоборот. Выяснилось, что люди с доходом выше среднего имеют не больше секса и не больше половых партнеров, чем небогатые представители рода человеческого. Старая поговорка права: за деньги любовь не купишь. «Это стало сюрпризом для нас как для экономистов, потому что в общем мы думаем, что за деньги можно купить все что угодно, — говорит Освальд. — Полагаю, справедливо будет утверждать, согласно нашим данным, что секс и наслаждение от секса распространяются на всех живущих в этом мире в равной степени».

Как сперма приносит счастье

Сначала доктор Филипп Ней был сбит с толку и не мог понять, что не так с миссис Джонс. В 1984 году двадцатитрехлетняя молодая мать пришла к нему на прием. Она жаловалась на депрессию, раздражительность, и в конце концов дошло до того, что она подняла руку на свою трехлетнюю дочку. Расспросив пациентку о ее интимной жизни, доктор Ней выдвинул оригинальную гипотезу: миссис Джонс не хватало секса или, если говорить более конкретно, она не получала достаточного количества гормонов, содержащихся в мужской сперме.

Ней узнал, что обычно супруги Джонс занимаются любовью четыре или пять раз в неделю. У них был длительный перерыв после рождения ребенка. Ее настроение ухудшалось постепенно.

Ней также знал, что семенная жидкость содержит, кроме сперматозоидов, по крайней мере, тринадцать видов различных простогландинов — гормонов, которые влияют на уровень нейротрансмиттера, отвечающего за настроение человека. В своей работе, опубликованной в 1986 году в журнале «Medical Hypotheses», Ней отмечает, что «вагина, похоже, имеет активный транспортный механизм, который с готовностью впитывает гормоны, присутствующие в семенной жидкости». В результате «когда гормоны из спермы поглощаются в достаточном количестве, это влияет на мышление, настроение и поведение женщины». Основываясь на этом открытии, во время следующего визита Ней рекомендовал супругам Джонс больше заниматься сексом, что должно помочь улучшить состояние женщины. «Муж сказал: “Это здорово!”», — вспоминает Ней». Как только пара возобновила занятия сексом, депрессия миссис Джонс быстро сошла на нет.

В 2002 году Гордон Гэллап, профессор Нью-Йоркского государственного университета в Олбани, развил гипотезу доктора Нея, опубликовав статью в журнале «Archives of Sexual Behavior», озаглавленную «Имеет ли сперма свойства антидепрессанта?». Гэллап опросил более трехсот женщин о том, как часто они пользуются презервативом во время секса, затем оценил их душевное состояние с помощью опросника депрессии Бека («Beck Depression Inventory» — BDI), где результат до 10 баллов показывает, что пациент не страдает депрессией, от 10 до 18 баллов означают легкую форму депрессии, и если пациент набирает более 18 баллов, это значит, что он находится во власти тяжелой депрессии. Женщины, никогда не пользующиеся презервативами, как обнаружил Гэллап, набирали в среднем по 8 баллов. Те, кто прибегал к этому средству защиты время от времени, получили в среднем 10,5 балла, те же, кто постоянно предохранялся таким способом, показали результат 11,3 балла, что говорит о ярко выраженной склонности к депрессии.

Является ли сперма действительно тем секретным оружием, которое делает женщин, предпочитающих заниматься сексом без презерватива, более счастливыми? Гэллап исследовал другие возможные причины, такие, как использование оральных контрацептивов (поскольку они тоже способны влиять на настро-

ние) и природу отношений, на случай, если женщины, которые не используют презервативы, были более счастливы, потому что у них был постоянный партнер (муж или парень), который поддерживал их в умиротворенном состоянии духа. Ни одна из этих возможностей не объяснила результаты, полученные Гэллапом. Депрессия замужних женщин, имеющих регулярные любовные отношения, но занимающихся сексом с презервативом, была сильнее, чем у одиноких женщин, предохраняющихся другими способами. Гэллап даже нашел доказательство «семенной зависимости», когда женщины, потерявшие своего «донора спермы», делали все возможное, чтобы найти новую «дозу». После разрыва отношений они активнее других стремятся закрутить новый роман и прыгают в постель с парнем в три раза быстрее, чем их подружки, предпочитающие резиновые изделия.

И все же Гэллап не рекомендует женщинам необдуманно отказываться от использования презервативов ради их же блага. «Конечно, нежелательная беременность или болезни, передающиеся половым путем, сведут на нет все психологические преимущества от семенной жидкости», — указывает он. Те, кто может обезопасить себя от этих неприятностей, не прибегая к презервативу, получают весьма приятные бонусы, и вагинальный контакт — не единственное средство, которое может их принести. Химические элементы, содержащиеся в сперме, хорошо усваиваются пищеварительной системой и кишечником, поэтому оральный и анальный секс также помогут избежать депрессии. «Недавно я получил по электронной почте письмо от юноши-гея, который писал, что его настроение и самооценка заметно повышаются на следующий день после орального секса», — говорит Гэллап. Когда ученого спросили, были ли негативные отклики на его исследование, он добавил: «Да, мне пришло множество гневных посланий от лесбиянок».

Крем для лица

В Китае женщины, называющие себя «белыми тигрицами», собирают сперму у всех желающих путем оральной стимуляции и используют ее как крем для лица и кондиционер для волос. Если верить книге Хси Лай «The Sexual Teachings of the White

Tigress», «древние... знают, что сперма, безусловно, является самым лучшим средством омоложения. Нанесенная на лицо, особенно на нос, лоб и жирные участки, она подсушивает кожу и сужает поры. Этот подсушивающий эффект подобен тому, который оказывают вяжущие средства, уменьшающие морщины, питающие клетки кожи и оставляющие кожу светлой, чистой и мягкой».

Произнесите с придыханием: «С-е-к-с»

Для многих из нас публичные выступления — это сильный стресс. Чтобы изучить реакции людей на столь суровое испытание, Стюарт Броди из университета Пейсли, Шотландия, пригласил сорок шесть мужчин и женщин произнести речь перед коллегией судей, которым дал соответствующие инструкции: во время выступлений они должны были иметь как можно более унылый вид. После того как ораторы, запинаясь, заканчивали свои речи, Броди измерял их кровяное давление. Результаты многих просто зашкаливали. Однако в одной группе наблюдались более низкие показатели давления и уровня стресса в целом, чем у остальных испытуемых. Причина? Согласно записям в дневниках участников исследования, где они отмечали все, что делали в течение двух недель, предшествующих речи, они занимались сексом несколько раз в этот период. Секс помогает нам успокоиться, вот почему, если люди надеются без потерь преодолеть неприятное выступление или презентацию, следует запланировать романтический вечер накануне этого важного события.

Но не может ли секс расслабить нас *слишком* сильно, истощив силы, необходимые для преодоления трудностей? Такое поверие долгое время существовало среди спортсменов, которые часто избегали занятий сексом в ночь накануне соревнований. Мохаммед Али утверждал, что он отказывался от секса за несколько недель до боя. Чтобы футболисты клубов «Pittsburgh Steelers» и «Indianapolis Colts» не поддались соблазну жен и девушек перед домашними играми, для них специально снимали номера в отелях. Американский пловец Джош Девис, выигравший три золотые медали на Олимпиаде в 1996 году, рассказывал, что

он не прошел квалификацию на Игры-2004, потому что занимался любовью с женой накануне отборочных соревнований. Как однажды сказал Марти Ликуюри, один из лучших в мире бегунов на 5000 м, «секс делает вас счастливым, а счастливые люди не бегают милью за 3:47».

Олимпийская чемпионка по триатлону Саманта МакГлоун слышала, что секс может помочь ей выступать лучше, но скептически отнеслась к этому мнению, подумав, что это пустая болтовня. Будучи студенткой университета МакГилла, она решила проверить, имели ли эти слухи под собой какую-нибудь почву. В 2000 году она и ее профессор Ян Шриер изучили медицинскую литературу и опубликовали свои наблюдения в журнале «Clinical Journal of Sports Medicine» под заголовком «Секс перед соревнованиями повышает результат?» Ни одно из прочитанных ими исследований не смогло установить связи между сексом и физиологическим состоянием спортсмена. В одном из экспериментов мужчины прошли кучу тестов, измеряющих силу сжатия, время реакции, аэробную выносливость, максимальное потребление кислорода (измерение кардиореспираторной выносливости), и все же не было обнаружено никаких различий в результатах у тех, кто занимался сексом накануне, и у тех, кто просто спал.

МакГлоун считает, что сегодня некоторые триатлонисты верят в старую легенду и предпочитают воздерживаться от любовных утех перед стартами. «Младшее поколение приходит к выводу, что это миф», — говорит она. Иногда ее приятели-триатлонисты шутят о том, что секс может помочь им мысленно подготовиться к гонке. «Помню, я участвовала в соревнованиях с другом, который вечером, накануне старта, сказал: “Я думаю, пора подумать о деле”, — вспоминает МакГлоун. — У него не было девушки, но, вероятно, он взял все в свои руки в буквальном смысле».

По оргазму в день?..

С 1979 по 1983 год более 2500 шотландских мужчин в возрасте от 40 до 50 лет обращались к врачу по месту жительства для планового медосмотра. Однако был один нюанс. Кроме измерения веса, роста, кровяного давления, уровня холестерина и других аспек-

тов, которые обычно проверяют на такого рода мероприятиях, обычных вопросов о диете и вредных привычках, доктора делали кое-что еще, а именно задавали мужчинам более интимный вопрос: как часто они занимаются сексом? После нескольких секунд замешательства покрасневшие пациенты давали ответы и уходили по своим делам.

Спустя десять лет в статье «Секс и смерть: есть ли связь?», опубликованной в журнале «British Medical Journal», эпидемиолог Джордж Дэйви Смит заявил, что к моменту написания статьи из группы мужчин, занимавшихся сексом реже одного раза в месяц, умерло в два раза больше, чем из группы, в которой каждый занимался сексом хотя бы раз в неделю. «Активная сексуальная жизнь, — заключает Дэйви Смит, — защищает мужчину от смерти». Эрдман Палмор из университета Дьюка в ходе своего исследования на основе опроса 252 респондентов из Северной Каролины старше 25 лет выявил, что мужчины, которые занимаются сексом чаще одного раза в неделю, живут в среднем на два года дольше, чем те, кто прибегает к любовным утехам реже. Было установлено, что регулярный секс имеет более значимое влияние на продолжительность жизни мужчины, чем еда, уровень образования или контакты с семьей или друзьями.

А что же женщины? Для них имеет значение качество секса. Согласно работе Палмора, женщины, «получающие сильное наслаждение» от интима живут на семь-восемь лет дольше, чем те, кто относится к сексу спокойно. Приносящий наслаждение секс превзошел по значимости целый список факторов, которые обычно считаются важными для здоровья женщины, — например, отказ от курения, нормальный вес, ум, образование, доход, контакт с семьей и друзьями и даже генетические факторы, такие, как возраст смерти отца. «Все думают, что, если у тебя родители — долгожители, то ты будешь жить долго. Это не наш случай», — говорит Палмор. Почему для женщин важно качество, а для мужчин — количество? Палмор не знает причины, хотя уверен, что так оно и есть.

Что есть в сексе такого, что поддерживает в нас жизнь и заставляет противостоять обстоятельствам? Согласно Палмору, секс приносит как психологическую, так и физиологическую пользу. «Он заставляет ваше сердце биться активно, плюс вы чувствуете

себя довольным жизнью», — просто говорит он. В среднем при занятиях сексом сгорает 5,25 калорий в минуту. Если вы весите 70–80 килограммов, это примерно столько же, сколько при ходьбе, прополке грядок или игре в настольный теннис. В исследовании Дэйви Смита мужчины, которые сообщали, что они занимаются сексом более двух раз в неделю, были вдвое меньше подвержены сердечным приступам или инсульту, чем те, кто занимался сексом реже. Скорее всего, это происходит потому, что оргазм запускает в надпочечниках механизм выработки гормона дегидроэпиандростерона (ДГЭА), который не только служит строительными блоками для женских и мужских половых гормонов, таких, как эстроген и тестостерон, но также улучшает эластичность артерий и препятствует формированию тромбов.

Что касается слухов о том, что *секс вызывает* сердечные приступы, два кардиолога — Джеффри Тофлер и Джеймс Маллер — решили докопаться до сути, опросив около 1700 человек, перенесших инфаркт. Доктора задавали своим подопечным лишь один вопрос: что они делали перед сердечным приступом? Секс редко оказывался виновником. В соответствии с подсчетами, шанс получить сердечный приступ в течение полового акта — один на миллион. И даже у тех, кто уже пережил инфаркт в прошлом, пропорция весьма оптимистичная: один шанс из 50 000. А как же быть с теми несчастными, которых инфаркт все же настиг «в седле»? Медицинский эксперт А.У. Грин обнаружил, что 14 из 20 случаев, которые он лично наблюдал, произошли, когда мужчины имели «отягчающие обстоятельства»: секс не с супругом, в незнакомой обстановке, после обильной пищи и возлияний. Разве всего этого недостаточно для удара? Хм...

Секс не только поддерживает в порядке вашу кровеносную систему, но также может помочь предотвратить развитие рака. Тимоти Муррелла, доктора и лектора из университета Аделаиды, Австралия, озарило предчувствие после того, как он стал свидетелем случая, когда пациентка, страдавшая от боли в груди, внезапно почувствовала себя значительно лучше. Обескураженный Муррелл спросил ее, чем вызвано такое чудесное исцеление. «Я вновь вышла замуж, — объяснила женщина. — И мой второй муж гораздо лучше первого ласкает мою грудь».

Такой поворот событий заставил доктора задуматься: могли ли постоянные ласки помочь изгнать токсины? Чтобы проверить свою теорию, Муррелл обратился к 5000 пациенткам и велел им регулярно стимулировать грудь (самостоятельно или с помощью партнера) по две или три минуты, как минимум, дважды в неделю. Спустя три года после начала эксперимента Муррелл объявил о полученных результатах на конференции, посвященной лечению рака груди. «Мы ожидали увидеть два или три случая рака молочной железы в год, основываясь на статистике нашего региона, — сказал он. — Но единственное, что я могу сказать, — мы не обнаружили ни одного случая с тех пор, как начали эксперимент». Мужчины также могут противостоять раку. Грехэм Джилс, онколог из Виктории, Австралия, в ходе своего исследования, где принимали участие 2000 представителей сильного пола, обнаружил, что те мужчины, которые эякулировали чаще четырех раз в неделю, на треть уменьшали свои шансы заболеть раком простаты, чем те, кто испытывал оргазм реже.

Даже банальная простуда отступает перед лицом страстно-любовного акта. Карл Чарнецки из университета Уилкса, Пенсильвания, попросил 112 студентов колледжа ответить на вопрос, как часто они занимаются сексом. Затем он протестировал их слюну, чтобы определить уровень иммуноглобулина А — антител, которые убивают микробы и служат своеобразными «мышцами» вашей иммунной системы. Ребята из колледжа, которые развлекались друг с другом во время переменок пару раз в неделю, имели уровень иммуноглобулина А на 30% выше, чем те, кто занимался сексом реже раза в неделю. Студенты, ведущие чересчур активную сексуальную жизнь (секс больше двух раз в неделю) имели такой же уровень иммуноглобулина А, как и те, кто вообще не имел партнера. Итак, как и во всем, здесь важна золотая середина.

Влияет ли секс на внешний вид

Секс помогает не только жить дольше, но и выглядеть моложе. Дэвид Уикс, нейрopsихолог и автор книги «Secrets of the Superyoung» («Секреты супермолодости»), попросил 95 мужчин и женщин в возрасте от 30 до 101 года рассказать о своей интимной жизни, а затем показал их фотографии членам

жюри, которые должны были по снимку определить возраст человека. В среднем мужчины и женщины, занимавшиеся сексом регулярно, выглядели на 4–7 лет моложе своего настоящего возраста. Причина может заключаться в том, что во время занятий любовью увеличивается производство в организме человеческого гормона роста — химического вещества, которое улучшает тонус мышц и задерживает процесс старения кожи и образования морщин.

«Вам секс?» — «Нет, спасибо, не надо»

Дэвид Джей во многих отношениях самый обыкновенный 26-летний мужчина. Студент школы экономики в Сан-Франциско, он проводит свободное время, танцуя свинг с друзьями, готовя пиццу своими руками и смотря по телевизору шоу «The Wire, Dexter и Dr. Who». Но если вы спросите о его сексуальной ориентации, вы получите неожиданный ответ. Джей не гетеросексуал, не гомосексуалист, не бисексуал, не транссексуал, не пансексуал и не кто-либо другой. Джей — асексуал, что означает, что в сексуальном плане его не привлекает ничто на свете. Он никогда не занимался сексом и не планирует начинать, и движущие им причины не имеют ничего общего с религией. У него нет за плечами негативного опыта свиданий, и он не говорит, что не занимается сексом потому, что еще не встретил достойного человека. «Это не мой выбор, — объясняет Джей. — Я таким родился». Во время первого года обучения в высшей школе он наткнулся на термин «асексуальный», который верно описывал его ориентацию, и попытался с помощью Google выяснить, есть ли в мире такие же люди, как он. Сначала все сайты, на которые его приводил поиск, оказывались посвященными жизни амёб, но, покопавшись в Сети еще некоторое время, он наткнулся на несколько ссылок, где говорилось об асексуальности у человека.

В 2001 году Джей создал на сайте www.asexuality.org онлайн-форум для людей, разделяющих его взгляды, который назвал AVEN (Asexual Visibility and Education Network). Сегодня AVEN насчитывает около 26 000 членов, разбросанных по всему миру. Чтобы обозначить себя, они придумали броское выражение

«A-pride» и футболки с надписью: «Асексуальны теперь не только амебы». Ученые тоже заинтересовались этим явлением и говорят, что оно может быть так же широко распространено, как и гомосексуализм. В 2004 году в журнале «Journal of Sex Research» были опубликованы результаты исследования, где говорилось, что из 18 000 мужчин и женщин каждый сотый признавал, что никогда не чувствовал ни капли сексуального влечения к кому бы то ни было. Асексуальность также встречается у некоторых животных, например овец, согласно мнению исследователей с овцеводческой экспериментальной станции в Дюбуа, шт. Айдахо, США, которые наблюдали за поведением стада овец в загоне и вели записи их сексуальных предпочтений. Только 55,6% овец были обычной ориентации. Из оставшихся 9,5% были гомосексуальны, 22 процента — бисексуальны и 12,5% не проявляли вообще никакого интереса к сексу.

Асексуальность — это, конечно, крайность, но недостаток энтузиазма для секса не столь необычное явление, как может показаться. Некоторые из нас слишком устали, чтоб заниматься любовью. Другие слишком заняты. Бывший министр труда Роберт Рейч даже придумал термин для людей нового типа, соединив два слова — «юппи» («young urban professionals» — молодые городские специалисты) и DINKs (dual income, no kids — высокий доход, нет детей) — он назвал таких людей «DINS», что означает «Dual Income, No Sex» (высокий доход — нет секса). Специалисты считают, что от 15 до 20% пар живут в так называемом браке без секса, то есть они занимаются любовью реже 10 раз в год.

Может быть, современная жизнь слишком беспокойна для секса? Исследователи, пристально изучавшие наши жизненные пути и приоритеты, обнаружили, что, наоборот, сегодня у нас больше свободного времени, чем когда бы то ни было. С 1965 года время отдыха американцев увеличилось с четырех до восьми часов в неделю, что соответствует 5–10 неделям отпуска в год. Этому способствуют не только сокращение присутственных часов в офисе, но и различные технологические разработки, например стиральные машины (попробуйте постирать белье в тазике с помощью стиральной доски, и вы поймете).

Обширное исследование, в котором принимали участие более 1700 американцев, состоящих в браке (кто работает неполный день, полный день, имеет переработки или не работает вовсе), показало, что *нет* связи между количеством рабочих часов и частотой занятий сексом. Согласно мнению авторов этого исследования Джанет Хайд и Джона Де Ламатера из Университета Висконсина, эта частота зависит не от того, сколько мы работаем, а от того, нравится ли нам наша работа. Люди, довольные своей профессией, более счастливы, лучше справляются со стрессом и менее склонны отказываться от секса, чем те, кто работает меньше, но занимается при этом нелюбимым делом. Другое исследование, опубликованное в журнале «Journal of Marriage and the Family», показывает, что наличие детей до четырех лет может в некоторой степени понизить уровень сексуальной активности пары, но дети в возрасте от 5 до 18 положительно влияют на частоту занятий сексом.

Еще одна общеизвестная причина, по которой снижается либидо людей, — это скука. Действительно, пресловутый «кризис седьмого года жизни», возможно, больше не может считаться точкой, в которой уровень страсти между супругами начинает постепенно угасать. По мнению антрополога Хелен Фишер, автора книги «Почему мы любим» («Why we love»), бурные чувства, переживаемые нами во время медового месяца, обычно умирают за три года отношений, так что даже при самом благоприятном раскладе более корректно говорить о «кризисе трех лет».

Однако не все потеряно. Ученые нашли способ, как пары могут развеять свою хандру. Речь не о том, чтобы встряхнуться в постели. Смысл в том, чтобы другие сферы жизни были наполнены позитивными эмоциями и предоставляли возможности для самоутверждения, начиная от утренней пятикилометровой пробежки и заканчивая изучением иностранных языков. «Новая деятельность, которая тестирует наши способности, стимулирует подкрепляющую систему мозга, те самые участки, которые активизировались в те восхитительные дни, когда супруги впервые увидели и полюбили друг друга», — говорит Фишер. Добавив несколько новых удачных свершений к списку своих достижений, пары могут подтолкнуть себя к мысли о том, что их партнеры та-

кие же прекрасные спустя десять лет брака, какими они казались на первом свидании.

Артур Эйрон из университета Нью-Йорка провел в своей лаборатории эксперимент. Он пригласил несколько пар, разбил их на две группы и попросил обе группы выполнить несложные задания, такие, например, как пройти по комнате туда и обратно. Первая группа выполняла задания обычным образом, для другой были уготованы более хитроумные задачки, например со связанными руками и ногами они должны были передвигаться по комнате, толкая перед собой мяч. После этого Эйрон спрашивал супругов, присутствует ли в их отношениях скука. Оказалось, что пары, которые толкали мячи, более счастливы в браке, чем те, кто просто ходил по помещению.

Самые сексуально активные американцы — это...

Согласно выводам, опубликованным в издании «American Demographics», самые сексуально активные американцы — это любители джаза, владельцы огнестрельного оружия и люди, которые не слишком доверяют президенту.

Хотя связывание рук и пинание мячика — довольно странное занятие для супружеского времяпрепровождения, оно все же подтверждает тот факт, что следует предпочесть новый вид деятельности повседневным заботам. В другом эксперименте Эйрон попытался с помощью специального опросника определить, насколько супруги удовлетворены уровнем своих взаимоотношений. Собрав ответы, Эйрон дал всем парам задание. Он попросил одну группу проводить 90 минут в неделю вместе, развлекаясь привычным образом: ходить в ресторан или кино. Пары из другой группы должны были проводить 90 минут в неделю, занимаясь чем-то, что они не делают в повседневной жизни, например пойти в поход, на курсы танцев или на выставку. Спустя десять недель парам были предложены те же самые вопросы для определения «уровня счастья». Результаты тех пар, которые занимались необычными для себя делами, были гораздо выше, чем результаты пар, проводивших время как обычно.

Как найти время для секса

Выключите компьютер. Пересмотрите свои устоявшиеся привычки, в том числе сократите время, проводимое в Интернете. Согласно опросу, 20% из 1000 американцев признали, что у них не остается времени на секс, потому что они слишком часто «сидят в Сети». Если вам нужна более веская причина для того, чтобы выйти из онлайн, то исследование Кингз колледжа показало, что постоянная проверка электронной почты и телефона настолько отвлекает ваше внимание, что ваш IQ постепенно понижается примерно на 10 пунктов, то есть влияние на мозг вдвое сильнее, чем при курении марихуаны.

Внесите телевизор из спальни. Итальянская исследовательница Серенелла Саломони, понаблюдав за 500 пар, пришла к выводу, что те супруги, в спальне которых не было телевизора, занимались сексом в среднем 8 раз в месяц, тогда как показатели пар, у кровати которых стояло это чудо техники, были вдвое скромнее. Если перед сном вы привыкли щелкать пультом, перескакивая с одного канала на другой, попробуйте выключить телевизор вовсе и посмотрите, что будет. Или если вы не можете сопротивляться своему желанию подремать перед мерцающим экраном, избегайте хотя бы реалисти-шоу, которые, по словам ученых, являются сильнейшими киллерами либидо.

Долой рутину. Новое хобби или увлечение стимулирует выработку тех же химических веществ, какие появляются у влюбленных. Вместо того чтобы как обычно проводить субботний вечер за семейным ужином, запишитесь на уроки танго или в кулинарный кружок, а затем поймайте волну наслаждения в постели.

Помните о правиле «2–6–2». Ожидать, что секс всегда будет головокружительным, немного наивно. К тому же такой взгляд на вещи неизбежно приведет вас к разочарованию. На своих сеансах семейной терапии британский сексолог Паола Холл часто рассказывает о правиле «2–6–2», которое подразумевает, что из 10 раз, когда вы занимаетесь сексом, два раза будут чудесными, 6 раз будет хорошо, и два раза будут откровенно неудачными, когда вы будете спрашивать себя, зачем вы все это

затеяли. И все же, если вы не будете прикладывать усилий, вы никогда не получите те два прекрасных любовных акта. Так что стоит попробовать.

Говорите. Лишь очень немногие проблемы в жизни можно решить, запихнув их подальше под ковер. Поэтому если вас беспокоит что-то в сексуальной жизни, не бойтесь обсудить это с партнером. Избегайте менторского тона и прямых обвинений: «Почему это ты меня больше не хочешь?» и формулируйте свои претензии как общую проблему: «Я заметил, что мы занимаемся сексом все реже, это беспокоит меня. Можем мы поговорить об этом?» Если в результате возникает спор, это вовсе не обязательно отрицательный итог. Результаты одного исследования показали, что пары, которые ругаются по поводу секса, чаще занимаются им, нежели те, кто не спорят. Причины? Если люди борются за свои отношения, это означает, что они им дороги, и этот факт становится поводом для близости в дальнейшем (или даже для горячего секса сразу после ссоры).

Избавляйтесь от раздражающих привычек. Итак, вы знаете, что разбросанные по полу грязные носки или беспорядок в ванной выводят вашу партнершу из себя. Хотя принято думать, что эти «больные места» не столь важны, автор исследования под названием «Социальная аллергия в романтических отношениях» («Social Allergies in Romantic Relationships») утверждает обратное. Изучив «деромантизацию» отношений 137 пар, Майкл Каннингем из университета Сент-Луиса обнаружил, что со временем человек может стать даже более чувствительным к причудам своего партнера. Мужчины, например, жалуются, что они терпеть не могут, когда женщины упрекают их в холодности или, наоборот, в излишней пылкости, их раздражает, что их подруги постоянно трясутся над своей внешностью или тащат их пройтись по магазинам. Женщин выводит из себя мужская отрыжка, недержание газов, ковыряние в носу и сквернословие. Если вы знаете, что какие-то ваши привычки раздражают партнера, сделайте усилие и измените себя, чтобы продлить романтические отношения.

Секс, возможно, не может быть решением всех мировых проблем, но все же он имеет гораздо большее значение, чем мы привыкли думать. Жаль, что заставить летать искры не всегда удается. Вот почему в нашей следующей главе мы изучим элементы, которые составляют химию секса.