




АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ  
сексолог, психиатр, врач-психотерапевт

# СЕКС В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

25 ОТВЕТОВ  
врача-сексолога  
на волнующие вопросы

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 392.61  
ББК 57.01  
К89

**Кузнецов, Андрей Николаевич.**

К89 Секс в твоей голове : 25 ответов врача-сексолога на волнующие вопросы / Андрей Кузнецов. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с.

ISBN 978-5-04-173990-4

Один из самых частых запросов, с которыми люди приходят к психотерапевту, — проблемы в сексе. Эта книга подсказывает, как их решить, буквально приглашая читателя в кабинет сексолога. Автор, психиатр, психотерапевт, сексолог с 35-летним опытом, рассказывает, как разжечь угасшее либидо, можно ли исправить быструю эякуляцию, а самое главное: как сделать так, чтобы секс всегда приносил удовольствие.

**УДК 392.61  
ББК 57.01**

ISBN 978-5-04-173990-4

© Кузнецов А. Н., текст, 2023  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	11
----------------	----

## **Вопрос 1**

КТО Я — ЧЕЛОВЕК ИЛИ ЖИВОТНОЕ? ИЛИ ЧЕЛОВЕК-ЖИВОТНОЕ? .....	20
Краткая история конфликта между врачами и психологами	

## **Вопрос 2**

У МЕНЯ ПРОПАЛА ЭРЕКЦИЯ... ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК? .....	33
Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН)	

## **Вопрос 3**

ПОЧЕМУ МНЕ НЕ ХОЧЕТСЯ СЕКСА? .....	50
Система сексуального возбуждения-торможения	

## **Вопрос 4**

Я СЛИШКОМ БЫСТРО КОНЧАЮ. КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ? .....	65
Преждевременная эякуляция	

## **Вопрос 5**

ОРГАЗМА НЕТ, НО РАЗВЕ Я ЖИВУ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ? .....	81
Аноргазмия	

## **Вопрос 6**

МНЕ ПРИХОДИТСЯ ПРИТВОРЯТЬСЯ. ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО? .....	96
Фальшивый оргазм	

## **Вопрос 7**

ПОЧЕМУ Я НЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАЮ ОРГАЗМ? .....	110
Как врачи искали точку G и нашли золотую жилу	

## **Вопрос 8**

СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЕ ХОРОШО, НО КУДА ИСЧЕЗЛО МОЕ ЛИБИДО? .....	121
Гипоактивная дисфункция сексуального влечения (HSDD)	

## **Вопрос 9**

Я ПРИНИМАЮ АНТИДЕПРЕССАНТЫ. КАК ЭТО ПОВЛИЯЕТ НА СЕКС? .....	141
Антидепрессанты vs SEX	

## **Вопрос 10**

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ НАСТОЯЩИМ БРАК БЕЗ КОНСУМАЦИИ? .....	154
Коитофобия	

## **Вопрос 11**

Я БЕРЕМЕННА, МУЖ ХОЧЕТ СЕКСА, А МНЕ СТРАШНО! ЧТО ДЕЛАТЬ? .....	168
Беременность и секс	

## **Вопрос 12**

МОЯ ЖЕНА ФРИГИДНАЯ? КАК МНЕ РАСТОПИТЬ ЭТОТ ЛЕД? .....	181
Вагинизм	

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Вопрос 13**

ДОКТОР, СКАЖИТЕ, МОЖЕТ ЛИ ЧЛЕН ЗАСТРЯТЬ В ВАГИНЕ? .....	201
«Penis captivus» или правдивая история «пленного пениса»	

### **Вопрос 14**

КАК ВЫЖИТЬ В НЕСЧАСТНОМ БРАКЕ, НЕ ПРИБЕГАЯ К ИЗМЕНАМ? .....	211
Измена! Измена!	

### **Вопрос 15**

МУЧАЕТ «ЧУДОВИЩЕ С ЗЕЛеныМИ ГЛАЗАМИ». ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ? .....	227
Ревность	

### **Вопрос 16**

ДОКТОР, А ПРАВДА, ЧТО НОВЫЙ ВИРУС — УБИЙЦА СЕКСА? .....	240
COVID-19 vs SEX	

### **Вопрос 17**

МНЕ НУЖЕН СЕКС! НО КОМУ НУЖНА Я? .....	252
Рискованное сексуальное поведение или промискуитет?	

### **Вопрос 18**

У МЕНЯ ВИЧ. КАК ОТКРЫТЬ УЖАСНУЮ ТАЙНУ ПАРТНЕРУ? .....	262
ВИЧ vs SEX	

### **Вопрос 19**

Я СТАЛА ЖЕРТВОЙ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ? .....	273
Сексуальное насилие	

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Вопрос 20**

ХОЧЕТСЯ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ,  
КАК МНЕ УГОВОРИТЬ ЖЕНУ НА ЭТО? ..... 289  
Анальный секс

### **Вопрос 21**

А ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ, НО ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО? ..... 302  
БДСМ

### **Вопрос 22**

КУННИЛИНГУС СПАСЕТ НАШ БРАК? ВЫ ШУТИТЕ? ..... 314  
Оральный секс

### **Вопрос 23**

МУЖ ПРЕДЛАГАЕТ «ТРОЙНИЧОК».  
А ЕСЛИ Я НЕ ХОЧУ, ЧТО ДЕЛАТЬ? ..... 326  
Порнозависимость

### **Вопрос 24**

НОВЫЙ ЯЗЫК ЛЮБВИ? ВЫ СЕРЬЕЗНО?  
ЭТО ЖЕ ОПАСНО! ..... 347  
Секстинг

### **Вопрос 25**

ДОКТОР, ТОЛЬКО ЧЕСТНО, РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ? ..... 358  
Синдром маленького пениса

### **Заключение**

ПРО ЧТО КНИГА «СЕКС В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ»? ..... 375



*С благодарностью к моей жене Елене  
за вдохновение, любовь и поддержку  
в написании этой книги.*



## ВВЕДЕНИЕ

### Пролог

Я вошел в приемную и удивился. Стол, за которым сидела моя помощница Вера, пустовал. Оглянувшись, я обнаружил ее сидящей на шкафу под потолком. Она тяжело дышала, обняв колени. Ее лицо было мертвенно бледным, а испуганные глаза смотрели сквозь меня.

— Доброе утро, Вера! На вас лица нет! Как будто привидение увидели. С вами все в порядке?

Помощница слегка кивнула и покосилась на дверь моего кабинета.

— У вас посетители, Андрей Николаевич! — выдавила она из себя и судорожно сглотнула слюну, побледнев еще больше.

— Неужели сама Смерть с Косой пришла на сеанс? — хотел я пошутить, но передумал. Глаза у помощницы расширились, она открыла рот, не издав ни звука.

— Все это, конечно, очень странно, — сказал я, двигаясь к своему кабинету.

В последний момент я обернулся:

— Будьте добры, налейте мне кофе. Заодно отвлекитесь, подвигаетесь, у нас сегодня длинный рабочий день.

Я взялся за ручку двери.

— Прощайте! — раздался тихий голос Веры.

«Очень странные дела», — подумал я. Войдя в кабинет, я замер от изумления.

Лев с огромной гривастой головой сидел в моем кресле, положив мощную лапу на подлокотник. Пасть его была раскрыта, обнажая гигантские желтые клыки, между которыми свисал язык величиной с лопату. Огромные кошачьи глаза смотрели не моргая. Внутри меня слабо пискнул инстинкт самосохранения: «А вдруг он голоден?» Гость был не один. На диване для клиентов томно развалилась огромная львица. Вытянув переднюю лапу, она внимательно осматривала огромные когти с розовым маникюром. Я чуть не вздрогнул от неожиданности, когда львица скосила взгляд в мою сторону и утробным голосом промурлыкала:

— Я вас более крупным представляла.

Лев тут же подхватил:

— В наших краях тоже встречаются «по одежке», Док! Гляжу, вы костлявый, боюсь, мои сородичи сочли бы вас неаппетитным!

— Левушка, что за шутки! Мы же по серьезному вопросу.

В голосе львицы заиграла сталь.

— Да, дорогая! — лев со смущенным видом заерзал и виновато поднялся. — Ваше кресло? Извините, места тут маловато.

— Ничего страшного, — я попытался улыбнуться и включиться в работу. В психотерапии врачи часто используют юмор, чтобы снизить градус напряжения клиента. — В начале сеанса пары обычно чувствуют дискомфорт, а шутки помогают его ослабить.

— Это точно, Док! Я реально очкую! — подтвердил лев. Львица закатила глаза и вздохнула.

Я плюхнулся в кресло. Тревога, бушевавшая внутри все это время, вдруг предложила сдавленным голосом:

— Может выпьете чаю или кофе?

— Спасибо! Но давайте сразу к делу! — выпалил лев. Его спутница кивнула и легонько махнула хвостом.

Самец воспринял это как сигнал к действию и ринулся в атаку:

— Она говорит, я ее не удовлетворяю! А я стараюсь! Только мне не всегда хочется!

Тут уже резко вступила она:

— Конечно! Задерживаться допоздна на работе, пить пиво с друзьями, играть на компьютере хочется, а удовлетворять свою партнершу не хочется?

Его морда вытянулась, а пышная грива моментально увяла, как роза на сильном морозе. Львица гневно смотрела на него, в ее глазах пылали костры святой инквизиции.

*Обстановка явно накалилась, нужно было незамедлительно направить беседу в конструктивное русло:*

— Тише, тише, прошу вас. Сейчас все спокойно обсудим.

Я нагнулся к селектору и нажал кнопку связи с помощницей. На другом конце никто не ответил. «Остался без кофе», — с сожалением подумал я и продолжил:

— Давайте общаться в максимально спокойной и доброжелательной обстановке, как взрослые люди.

Внезапно с улицы донесся невообразимый шум. Взвыли многочисленные сирены, кто-то неразборчиво орал в мегафон. Где-то совсем рядом, над зданием, громко застрекотал вертолет.

— Да что такое творится? Обычно у нас очень тихо.

Входная дверь с жутким грохотом повалилась на пол, внутрь ввалились люди в камуфляже и наставили оружие на сладкую парочку.

— Стоять, ни с места! Мордами на пол! Лапы за спину!

В оцепенении я наблюдал, как моих клиентов ловко опутывают густой сеткой и волокут к выходу. В дверях стояла растрепанная помощница и смотрела на происходящее с ужасом.

Я хотел было спросить, что происходит, но... проснулся в холодном поту.

— Левушка, что не спишь? — сонным голосом спросила жена.

— Страшный сон приснился, — прошептал я, — про семейную пару львов на приеме. Львица жаловалась, что лев ее не удовлетворяет. Бред какой-то.

— Ты же знаешь, у зверей таких проблем не бывает, — добавила она, — спи, мой сладкий!

— И я о том же, приснится же такая чушь! Извини, что разбудил. Я поцеловал ее и вскоре заснул.

Проснувшись поутру, я благополучно забыл странный сон и стал собираться на работу. Я еще не знал, что вспомню о нем при создании книги, которую совсем не планировал писать! Все вышло совершенно случайно.

## **Сон становится явью**

В один прекрасный день издательство «Бомбора» предложило написать статью для сборника, посвященного различным психологическим синдромам. В тот момент я размышлял о крайне неприятной сексологической проблеме у мужчин — синдроме ожидания сексуальной неудачи. Так проблема стала темой статьи и помогла возродить полузабытую идею.

Я давно хотел подробнее рассказать о том, что наше сексуальное поведение во многом определяется биологическими механизмами. Эти механизмы схожи у всех животных, но человеческое поведение сильнее других зависит от психологических и социальных факторов. Статья стала неким трамплином к созданию книги. А мой фантастический сон про львиную парочку на приеме оказался очередным доказательством того, что я двигаюсь в правильном направлении. Так было и в выборе профессии, и сейчас, при написании этой книги.

Мой жизненный путь сопровождался удивительными и неожиданными поворотами. Например, врачом я хотел стать столько, сколько

себя помню. Но совсем не собирался заниматься сексологическими проблемами у семейных пар. Да что там, когда-то, много лет назад, работая на скорой помощи, а после в реанимации, я даже не планировал становиться психиатром и психотерапевтом. И вот, в книге сплелись две нити. Первая — это моя жизнь со взлетами и падениями, крутыми поворотами, странными снами и фантастическими мечтами. А вторая — мой профессиональный путь врача — уникальная возможность встречаться и взаимодействовать с десятками тысяч пациентов и их родственников. Лечить, учить, наблюдать за их судьбами. Это, безусловно, меняло меня на протяжении 35 лет работы в медицине. А пять совершенно непохожих врачебных специальностей (терапия, анестезиология-реаниматология, наркология, психиатрия, психотерапия), которые я за это время изучил и освоил на практике, дали свой неоценимый и разнообразный опыт.

Теперь у меня есть возможность поделиться этим опытом с вами. Показать яркие иллюстрации из областей семейной психотерапии и врачебной сексологии. Провести к здоровью и благополучию тем путем, который прошли мои пациенты и я сам.

## **Для кого эта книга?**

1. Для тех, кто хочет познакомиться ближе как с научной, так и с практической стороной моей профессии — сексологии.

Эта книга позволит вам:

- Понять, какие проблемы могут возникнуть в интимных отношениях. С чем сексолог часто сталкивается в своей работе, а с чем крайне редко.
- Узнать, что происходит в кабинете семейного психотерапевта и врача-сексолога. Страшно ли там? О чем там говорят? И вообще, чего ожидать от психотерапии?