

Аарон КЭРРОЛЛ & Рейчел ВРИМАН

РАЗМЕР  
ИМЕЕТ  
ЗНАЧЕНИЕ?!

И ЕЩЕ 69  
РАЗВЕНЧАННЫХ  
МИФОВ  
О СЕКСЕ



**Аарон Э. Кэрролл  
Рейчел С. Вриман**

# **Размер имеет значение?! И еще 69 развенчанных мифов о сексе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9960071](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9960071)*

*Аарон Э. Кэрролл & Рейчел С. Вриман. Размер имеет значение?! И еще  
69 развенчанных мифов о сексе: Центрполиграф; Москва; 2015  
ISBN 978-5-227-05676-4*

## **Аннотация**

В этой увлекательной и весьма провокационной книге американские исследователи – профессор Аарон Кэрролл и доктор Рейчел Вриман – обнажают истину, скрывающуюся за некоторыми из наших странных и тревожных представлений о человеческом организме. В наши дни, при обилии печатных изданий и интернет-ресурсов, мы имеем широкий доступ к медицинской информации и тем не менее по-прежнему считаем неопровержимыми широко распространенные сведения о сексуальности, которые абсолютно ошибочны. Эта откровенная книга, полная необычных фактов и практических советов, призвана развенчать многолетние заблуждения о сексе.

# Содержание

Предисловие	5
Часть первая	9
1	9
2	18
3	23
4	28
5	32
6	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Аарон Э. Кэрролл & Рейчел С. Вриман**

## **Размер имеет значение?! И еще 69 развенчанных мифов о сексе**

*Посвящается Эйми, чей вклад в эту книгу  
остался безымянным, но оцененным, и Элизабет,  
Бекки, Джессике и Марии, потому что мы можем  
говорить о чем угодно, в том числе и о сексе*

Don't put that in there!

Copyright © 2014 by Aaron E. Carroll and Rachel C.  
Vreeman

© Перевод и издание на русском языке, ЗАО  
«Издательство Центрполиграф», 2015

# Предисловие

Кого вы спрашиваете, когда у вас возникает вопрос о сексе? Существуют ли такие подробности интимных отношений, которые вас всегда интересовали, но вы стеснялись завести об этом разговор?

Большинство из нас знает много интересного о сексе. Но подумайте, где вы получили такую информацию. Вы говорили о сексе с друзьями, усвоили некоторые основы из уроков сексуального воспитания, видели что-то интересное по телевизору или прочли в Интернете, а также сделали некоторые выводы, основываясь на собственном опыте.

У вас может быть масса информации о сексе, но мы готовы поспорить, что некоторые ваши представления неверны. Люди верят в такое про секс, что абсолютно не соответствует действительности! И даже если вы любите поговорить о сексе, возможно, не захотите задаться вопросом, в самом ли деле ваши представления верны.

Люди верят многим мифам, полуправде и откровенной лжи, когда разговор заходит о сексе.

В нашу первую развенчивающую мифы книгу *Don't Swallow Your Gum* мы включили целый раздел о мифах, касающихся секса и беременности. Они были чрезвычайно популярны. Когда мы написали книгу *Don't Cross Your Eyes*, добавили еще несколько мифов из этой сферы человеческих

отношений. И снова оказалось, что больше всего людям хотелось обсуждать мифы о сексе.

В конце концов, кто не любит поговорить о сексе?

Хотите верьте, хотите нет, мы и не мечтали стать экспертами в сексе! Мы готовы говорить о чем угодно.

Любимая история Аарона, которую он обожает рассказывать, как при написании нашей первой развенчивающей мифы книги он поддразнивал Рейчел за то, что она сомневалась в написании слова *gum* (жвачка (*англ.*) – *Пер.*): пишется оно через «u» или нет. Спросите у нее. Увидите, как она покраснеет.

У Аарона трое детей, которые еще малы, и ему было трудно скрывать от них разговоры об этой книге. Его семилетняя на момент работы над книгой дочь, по-видимому, считала себя достаточно взрослой и постоянно давила на него, выпрашивая подробности о книге.

Тем не менее мы педиатры, и часть нашей работы состоит в том, чтобы просвещать подростков о сексе. В то же время мы исследователи, и наша задача – помочь понять научные данные о том, что важно, а что нет в поддержании здоровья людей. И ко всему прочему мы профессиональные разоблачители мифов, поэтому не можем позволить вам верить мифам о сексе и о человеческом организме, которые абсолютно не соответствуют действительности.

Итак, мы преодолели свои комплексы, чтобы пролить свет (и привести доказательства нашим утверждениям) на наибо-

лее популярные и общепринятые мифы о сексе. Для тех из вас, для кого такие книги в новинку, объясним, как это работает.

Один из навыков, необходимых при нашей работе в качестве исследователей в сфере здравоохранения, – быть в курсе научных разработок и в доступной форме доводить их суть до широкой общественности. Поэтому, рассматривая каждый из этих мифов, мы перелопатили медицинскую литературу, изданную по всему миру, в поисках научных исследований, чтобы доказать, верно то или иное представление или ошибочно. Вы будете шокированы, узнав, как часто проводятся реальные исследования в сфере интимных отношений. Мы донесем до вас научные данные, объясним их суть и позволим убедиться, мифы ли это или научно подтвержденные факты.

Когда будете читать эту книгу, важно, чтобы вы помнили, что мы не просто хотим представить вам собственное мнение. Мы докажем, опираясь на научные данные, почему считаем ту или иную идею весьма далекой от реальности, проще говоря, мифом.

Эта книга ответит на все самые невероятные вопросы о сексе, которые возникают у вас! Плюс, если вы прочтете все, о чем говорится на этих страницах, гарантированно станете душой компании. Нашим друзьям нравится просто слушать названия глав этой книги. Представьте себе, какими популярными вы будете, когда сделаетесь экспертом, способным

обсудить их во всех подробностях.

Некоторые мифы, приводимые в этой книге, – беззаботная забава. Другие – смертельно серьезны. Однако мы применяем одинаково скрупулезные исследования ко всем им. Если нам не удалось найти доказательств, то мы прямо говорим об этом. Но чаще всего научные данные существуют, чтобы сказать нам, правда или миф то или иное представление о сексе. Когда есть научные данные, мы должны их использовать. Будьте готовы к научно обоснованным фактам о сексе.

Счастливого развенчивания мифов!

# Часть первая

## Мужчины

### 1

## Размер пениса имеет значение

Один из наших друзей развенчивает этот миф так: «Это не величина волны, но движение океана». Существует много различных способов перефразировать данное утверждение, но все сводится к одному важному вопросу: «Имеет ли значение, насколько большой пенис у парня? Мы начнем с того, что рассмотрим, является ли размер пениса важным для мужчин, занимающихся сексом с женщинами, затем постараемся понять, имеет ли это значение для самих женщин, а также важно ли это для мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами.

Если вы спросите своих друзей, то услышите разные ответы на этот вопрос. Некоторые утверждают, что размер совсем не имеет значения, при условии, что мужчина умеет пользоваться своим пенисом. Другие клянутся, что самый лучший в их жизни секс был с особенно хорошо оснащенным партнером. А некоторые говорят, что секс с партнером с исключительно большим пенисом был не столь приятным

и даже болезненным. И расхожее мнение, и опросы показали, что мужчин очень волнует вопрос величины их пениса, а также то, как размер их пениса выдерживает сравнение с пенисами других мужчин.

Ученые рассмотрели связь с размером пениса всего – начиная от роста и наличия жира в организме, кончая сексуальным удовлетворением и риском возникновения различных инфекций. Исследования говорят нам, что размер пениса имеет значение, но не в том качестве, о котором вы можете подумать.

Обширный интернет-опрос более чем 50 тысяч гетеросексуальных мужчин и женщин был посвящен размеру пениса и получению удовлетворения. При этом большинство мужчин сообщили, что у них пенис среднего размера (66 %), в то время как 22 % сказали, что у них большой пенис, а 12 % оценили его как маленький. Никаких фактических измерений пениса не проводилось, потому это исследование основывалось только на том, что говорили о себе эти мужчины. (Помните, они могут не иметь правильного представления о том, каков средний размер пениса на самом деле!) Около половины мужчин (55 %) были удовлетворены размером своего пениса, но 45 % хотели бы иметь пенис побольше, а 0,2 % – поменьше. В отличие от них 85 % женщин сообщили, что довольны размером пениса своего партнера. Это говорит о том, что размер пениса менее важен для женщин или они имеют больше шансов быть довольными размером

пениса своего партнера, чем он сам размером собственного пениса.

В этом исследовании сообщение о большом пенисе связывалось с другими качествами тела, которые обычно считаются привлекательными. Размер пениса, по оценке его обладателя, положительно коррелировал с более высоким ростом и отсутствием жировой прослойки на теле. Мужчины, которые заявили, что обладают большим пенисом, также утверждали, что внешне они более привлекательны. Хотя некоторые могут назвать это удачей и хорошими генами, такое утверждение может также свидетельствовать о том, что речь идет об очень уверенном в себе человеке, который считает, что все в нем здорово, начиная с того, какой он симпатичный, кончая тем, насколько велик его пенис. Это один из тех неожиданных случаев, когда размер пениса может иметь значение. Как видите, ваш пенис может быть соотнесен с вашей общей самооценкой.

Другие исследования рассмотрели возможную взаимосвязь между размером пениса, формой тела и ростом. Ученые задумались, уж не эволюция ли столкнула эти черты вместе, потому что женщины, возможно, оценивали их все, когда взвешивали свои варианты подбора пары. Сила эволюции могла двигать женщинами, когда они принимали решение о том, кто им подходит, на основании того, кого находили наиболее привлекательным. Если бы женщины сочли размер пениса очень привлекательным, то они были бы более

склонны выбирать мужчин с большими пенисами и род человеческий, возможно, свернул бы на путь увеличения размера пениса.

Имея это в виду, ученые хотели оценить, какой размер члена играет роль в представлении женщин о мужской привлекательности. Для этого они провели исследование, в котором женщины оценивали цифровые фото в натуральную величину мужчин различных пропорций. Оказалось, что размер пениса, телосложение и рост были существенными факторами у тех, кого женщины сочли сексуально привлекательными. Увеличение размера пениса у этих цифровых изображений мужчин действительно увеличивало частоту случаев, когда женщины считали их привлекательными, но этот эффект уменьшался по мере перехода за определенную точку. Размер пениса на самом деле больше сказался на привлекательности мужчин высокого роста, чем низкорослых, и то же самое было верно для мужчин с более мужественным телосложением (которое определено как более широкие плечи и более узкие бедра). Это означает, что увеличение размера пениса у более высокого мужчины давало ему более высокий рейтинг привлекательности, чем такое же увеличение размера пениса у невысоких мужчин. Большой размер пениса и большой рост оказывали почти одинаковое влияние на женский рейтинг привлекательности мужчины.

Конечно, само то, что размер пениса может быть фактором для женского суждения, насколько мужчина привлека-

телен, не означает, что это повлияет на их решение относительно своих партнеров. Ведь 85 % женщин в этом большом исследовании на самом деле сказали, что они довольны размером пениса своего партнера. Плюс остается один важный вопрос: действительно ли размер пениса влияет на удовольствие от секса?

Одно исследование предполагает, что размер пениса может положительно повлиять на женские оргазмы. Исследование с участием 323 женщин было посвящено тому, как часто они имели вагинальные половые акты (что означает секс с половым членом во влагалище), вагинальные оргазмы и клиторальные оргазмы. (Подробнее о том, что женщины могут испытывать оргазм, смотрите в главах о том, нуждается ли женщина в стимуляции клитора, чтобы ощутить оргазм, и могут ли женщины испытывать оргазм при анальном сексе!) Целью исследования было в целом выяснить, повышает ли вероятность вагинального оргазма занятие сексом с мужчиной с более длинным пенисом. И согласно этому исследованию, как бы повышает!

Оказывается, что женщины, которые предпочитают более глубокую стимуляцию половым членом, чаще испытывают вагинальный оргазм. Это исследование не демонстрировало причину и следствие. Связь между длинным пенисом, глубокой стимуляцией и вагинальным оргазмом может означать, что более длинный пенис дает вам больше вагинальных оргазмов, но это также может означать и то, что женщины, ко-

которые говорят, что предпочитают более длинный пенис, чаще испытывают вагинальный оргазм. Это означает не то, что чем длиннее пенис, тем скорее он вызывает вагинальный оргазм, а лишь то, что женщины, которые испытывают вагинальные оргазмы, думают, что более длинный пенис весьма неплох.

В этом исследовании женщины также уделяли меньше внимания некоитальному сексу (сексу, при котором пенис не находится внутри влагалища). И все-таки это говорит о том, что может быть множество женщин, для которых длина пениса значима в их сексуальном опыте.

Несмотря на эти ограниченные доказательства того, что размер может иметь значение для некоторых женщин, правильные движения могут компенсировать любые недостатки. Врачи-сексологи и специалисты могут обучить вас тому, что иногда называется «техникой коитальной корректировки», которая была оценена в серии контролируемых исследований. В этих исследованиях было показано, что определенные позиции или техника «неэффективного» контакта являются причиной сексуальных проблем, таких как неспособность женщины испытывать оргазм во время вагинального полового акта или преждевременной эякуляции. Однако с помощью «техники коитальной корректировки» увеличиваются шансы на то, что женщины могут иметь оргазм во время вагинального полового контакта. (Другими словами, только эти движения могут привести к вагинальному оргаз-

му, независимо от размера пениса.)

Вам стало интересно, что же такое «техника коитальной корректировки»? Звучит немного сложно, но вот что это влечет за собой: мужчина находится сверху женщины, но движется достаточно далеко вдоль тела женщины, при этом его эрекция направлена вниз, так чтобы верхняя сторона пениса нажимала на клитор. Чтобы проникнуть глубже внутрь, мужчина, по сути, несколько опускается вниз по отношению к женщине, а затем поднимается вверх, по мере того как он выходит. Мужчина и женщина должны сосредоточиться на перемещениях своего таза, а не на поддержке или движениях с помощью рук или ног.

Удачи вам!

Вот еще один интересный вопрос: имеет ли размер пениса значение, когда дело доходит до мужчин, предпочитающих половые контакты с мужчинами?

Существует не так много научной литературы, где упоминается о том, что размер пениса имеет значение среди мужчин, занимающихся сексом с мужчинами, однако в одном исследовании с участием 1065 мужчин, имеющих гомосексуальные контакты, действительно оценивалось, как восприятие мужчинами своих пенисов влияло и на другие характеристики их сексуального здоровья.

В этой группе 7 % мужчин ответили, что размер их пениса «ниже среднего», 53,9 % описало его как «средней величины», а 35,5 % сочли размер своего пениса «выше среднего».

Среди всей группы мужчин сообщаемый размер пениса, похоже, не имел никакого значения для числа половых партнеров, частоты секса, использования презервативов, вероятности ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем, включая гонорею, хламидиоз, сифилис, инфекции мочевыводящих путей, гепатита.

Наоборот, мужчины, которые сообщили, что у них размер пениса «выше среднего», статистически были с наибольшей вероятностью удовлетворены размером своего пениса и менее склонны лгать по поводу его длины. Они также были более склонны сообщать о двух вещах, которые никто не хочет иметь, – остроконечные кондиломы (бородавки) и герпес. Взаимосвязь между наличием большого пениса и более частых случаев остроконечных кондилом и герпесной инфекции интересна, потому что обе эти инфекции вызываются вирусами, которые передаются от одного лица к другому, если любая затронутая ими часть полового члена или кожи вокруг него не попадает под презерватив. Эта связь заставила авторов исследования изучить, означает ли, что обладатели пениса большего размера имели больше проблем с презервативами – соскальзывание или разрывы, – что могло бы оставить зараженную кожу неприкрытой и увеличить вероятность заражения.

Восприятие гомосексуалистами размера своего пениса может также повлиять на сексуальную позицию, которую они принимают во время секса, а также на их психологиче-

ский настрой. В этом исследовании мужчины, которые сообщили, что пенис у них размера «ниже среднего», были значительно более склонны идентифицировать себя в качестве «нижнего», то есть они были пассивными в анальном сексе. И наоборот, мужчины, которые заявили, что пенис у них размера «выше среднего», были значительно более склонны считать себя «верхними», то есть были активными во время анального секса. Кроме того, мужчины, которые оценили размер своего пениса как «ниже среднего», продемонстрировали значительно худший психологический настрой. Все эти результаты показывают, что восприятие размера своего пениса среди группы мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами, может сыграть значительную роль в сексуальном поведении и психологическом настрое.

И какие же выводы позволяют сделать все эти исследования? Имеет ли размер пениса значение? Истина состоит в том, что размер пениса может повлиять на представление мужчины о самом себе и его склонность лгать о размерах своего пениса, но не обязательно скажется на удовлетворении партнера.

## 2

# Грубая лесть! Битва 7-дюймовых членов

Нельзя говорить о сексе, не вдаваясь в дискуссию по поводу размера пениса. Сколько беспокойства, волнений, предположений и сомнений связано с тем, стоит или нет измерять пенис. Эта тема не оставляет равнодушными и мужчин-везунчиков, заявляющих, что пенис у них хорошо развит, и тех бедолаг, кто втайне опасается, что у них в штанах недостаточно солидное мужское достоинство. А бесконечные спамовые рассылки по электронной почте о том, как увеличить пенис? А внимание, которое пресса уделяет размеру мужского члена?

Имеет ли размер пениса значение – это иной вопрос (продолжайте читать об этом в этой главе!), но многие даже не знают, как их пенис (или пенис партнера, который их заботит) котируется по размеру в мире обладателей пенисов. Ваш пенис ниже среднего по размеру, выше среднего? Вы удивитесь, как мало мужчин может правильно ответить на этот вопрос.

Для того чтобы судить о том, как измерить пенис, вы должны подумать о двух вещах: во-первых, о размере среднего пениса. И во-вторых, идет ли речь о члене в состоянии

покоя или эрекции? Эрекция вызывает кардинальное изменение размера пениса, по мере того как он наполняется кровью.

Вы уже приготовили линейки? Выяснить средний размер пениса сложнее, чем вы думаете. Трудно получить точный размер пениса, если вы просите мужчин сообщить о результатах их собственных измерений. Возможно, это никого не удивляет, но мужчины склонны преувеличивать длину своего пениса и вовсе не стараются произвести точное измерение своих членов. И все-таки мы можем получить некоторое представление о среднем размере пениса, если заставим большое количество мужчин измерять свои пенисы.

Большой интернет-опрос 2545 мужчин, в ходе которого собирали информацию в том числе и о размере пениса, показал, что средняя длина эрегированного пениса составила 6,4 дюйма, или 16,3 см. Эти средние величины были основаны на собственных измерениях мужчин своего эрегированного пениса.

В ходе другого исследования, проведенного в университете штата Индиана учеными из Института Кинси, было установлено, что средний размер эрегированного пениса среди 1661 американского мужчины составлял 5,6 дюйма, или 14,3 см. Интересно, что в этом исследовании средний размер различался в зависимости от того, каким образом у мужчины возникала эрекция. Мужчины, которые занимались оральным сексом, а затем измеряли свой эрегиро-

ванный член, сообщили о больших размерах, чем мужчины, у которых эрекция возникала от мастурбации или стимуляции рукой партнерши. В чем причина таких различий, точно установить невозможно. Вполне вероятно, что при оральном сексе эрегированный член сильнее удлиняется, но также не исключено, что мужчины с более длинным эрегированным пенисом имеют больше шансов получить оральный секс.

Исходя из этого исследования, пенисы длиной 7 дюймов не должны считаться нормой. В исследованиях, где мужчины сами сообщали длину своего члена, средний размер эрегированного пениса составлял от 5,6 до 6,4 дюйма. Не 7 дюймов. Но когда речь идет о «среднем», имеется в виду размер, который наиболее распространен. Так вот наиболее распространенное измерение было около 6 дюймов для эрегированного пениса – причем это, вполне возможно, была переоценка. Само то, что размер 6 дюймов наиболее распространен, не означает, что все отличные от этого размеры «не нормальны». Абсолютно нормально иметь пенис меньше или больше этого показателя.

На случай, если вы захотите сравнить другие измерения пениса в крупнейших опросах, скажем, что средняя длина пениса в спокойном состоянии составляла 3,4 дюйма, средняя окружность эрегированного пениса была 5 дюймов, а средняя длина головки полового члена 1,6 дюйма. В исследовании Института Кинси средняя окружность эрегированного пениса составляла 4,8 дюйма.

Эти исследования дают нам некоторое представление о том, какой может быть средняя длина пениса, но у нас все еще остается проблема с мужчинами, сообщившими, что их члены немного длиннее, чем они есть на самом деле. Чтобы получить наиболее точные измерения мужского члена, лучше всего, чтобы замеры делали специалисты, и поэтому мы обратились к исследованиям, в ходе которых измерения выполняли урологи.

Исследования специалистов не включают столь же большое число мужчин, но они должны дать нам научные оценки того, что является средними показателями. В то время как урологи соглашались с тем, что длина эрегированного полового члена наиболее физиологически точный показатель, они обычно используют «длину растянутого полового члена». Вместо того чтобы требовать от мужчин, включенных в обследование, эрекции, врачи, проводящие эти исследования, берут пенис в нормальном состоянии, растягивают его и измеряют длину мерной лентой. Эта длина считается хорошим заменителем длины эрегированного пениса.

Мы нашли 15 исследований, в которых объективные ученые измеряли длину растянутого пениса у группы мужчин. В этих исследованиях средняя длина полового члена, установленная у мужчин, колебалась совсем немного – от 3,5 дюйма до 6,6 дюйма. Большинство исследований (9 из 15) дали средние показатели в диапазоне от 4,7 до 5,1 дюйма. Вы заметите, что эти средние показатели по крайней мере на дюйм

меньше, чем собственные измерения мужчин, участвующих в интернет-опросе, и средняя величина остается все-таки меньше 7 дюймов. Фактически средняя величина, по-видимому, гораздо ближе к 5 дюймам.

Вы можете отложить свою линейку прямо сейчас.

### 3

## Большие ноги, большие руки, большой...?

Ни одна книга, посвященная мифам о сексе, не будет полной без обсуждения вопроса возможности предсказания по внешнему виду, какой мужчина хорошо оснащен. При разговорах о медицинских мифах на коктейль-вечеринках или торжественных ужинах нас почти всегда спрашивали об этом. Не исключена вероятность, что люди просто хотели посмотреть, покраснеет ли Рейчел, когда заговорит о размере члена. (Обычно она краснеет.)

Многие думают, что можно определить размер мужского пениса, взглянув на другие части его тела. Большие ступни, руки и носы будто бы свидетельствуют о том, что и находящееся в брюках у мужчины богатство тоже должно быть большим. А мужчины с маленькими руками или ступнями обижаются из-за поспешных выводов, что и пенис у них меньшего размера.

Интересно, что связь между большими ступнями и большим пенисом имеет некоторую научную подоплеку. В частности, особый ген, называемый Нох-геном, участвует в развитии пальцев ног и рук, а также пениса и клитора. Если один и тот же ген управляет ростом пальцев рук и ног, а

также пениса, то он может заставить их вырасти большими или не очень.

Однако, сколь бы ни научно звучало предположение, что контроль со стороны одного и того же гена приводит к одновременному росту экстра больших ступней и чрезвычайно большого пениса, вряд ли большинство людей связывают размер пениса с размером обуви, потому что являются экспертами в области генетики. Гораздо более вероятно, что этот миф исходит от склонности человека выявлять закономерности. Нам нравится иметь объяснение того, что мы видим, и мы стремимся группировать похожие явления (например, большие ступни и большие пенисы). Конечно, живой интерес к размеру органа, который не виден и не определяется на ощупь, также является действенным фактором мотивации для изобретения способа предсказать его размер. Пытливые умы хотят знать!

Хотя одни и те же гены участвуют в росте пениса, рук и ступней, нет никаких доказательств того, что мужчины с большими ступнями являются обладателями больших пенисов. Научные исследования размеров полового члена дали несколько неоднозначные результаты, но они склоняются к отсутствию такой взаимосвязи.

Как мы уже говорили, одни измерения полового члена являются более точными, чем другие. Если вы обладатель пениса, то не самый подходящий человек для его измерения. Самый надежный результат измерения может получить толь-

ко кто-то другой, в идеале – объективный исследователь, который придерживается одной и той же методики замеров для каждого полового члена. Вы могли бы назвать их профессиональными растягивателями пенисов, так как наиболее точный способ измерения пениса – это взять пенис, находящийся в спокойном состоянии, растянуть его на всю длину, а затем измерить тем способом, о котором мы говорили в главе, посвященной вопросу, действительно ли средний размер пениса составляет 7 дюймов.

Одно канадское исследование, проведенное среди 63 мужчин и посвященное взаимосвязи длины растянутого пениса и размера обуви, действительно обнаружило слабую, но статистически значимую связь между длиной полового члена и размером обуви, а также корреляцию между длиной пениса и ростом. Однако при данном исследовании ступни этих мужчин не измеряли, а полагались на их сообщения о своем размере обуви. В отличие от этого чуть более широкое исследование соотношения длины растянутого полового члена и размера обуви у 104 мужчин не обнаружило никакой корреляции между длиной пениса и размером ступни. Так что результаты неоднозначны: при одном исследовании пришли к выводу о слабой взаимосвязи этих двух показателей, а при другом установили, что это не так. Плюс оба исследования были не слишком показательны из-за небольшого числа участников, и мы не можем считать их действительно научными.

Исследования, в которых мужчины сами измеряют длину своего пениса, не считаются самыми точными, поскольку не исключают преувеличений. Тем не менее даже далеко не идеальные исследования могут дать нам общее представление об истине. И хотя интернет-опрос, в ходе которого множество мужчин измеряют свои пенисы, не претендует на высокую точность, это может быть дополнительным заданием для двух других исследований.

«Окончательный опрос о размере пениса», в ходе которого 3100 мужчин сообщили информацию о размере своего полового члена и других своих характеристиках, не обнаружил никакой связи между размером обуви и размером эрегированного пениса. Опять же, мы должны помнить, что в данном исследовании использовались данные лишь собственных измерений мужчин. Более того, результаты «Окончательного опроса о размере пениса» ни разу не были проверены другими экспертами или опубликованы в научном журнале, а потому не могут считаться научно обоснованными. И все-таки этот опрос, по-видимому, был достаточно хорошо выполнен, и его результаты действительно подтверждают выводы, которые показали научные исследования, о том, что взаимосвязи либо нет, либо она очень слаба.

Мы не смогли найти каких-либо исследований, оценивающих, связан ли размер рук или носа с размером пениса. Поскольку нет доказательств того, что размер обуви связан с размером члена, нет никаких оснований полагать, что раз-

мер руки или носа, а также любой другой части тела поможет предсказать размер мужского полового члена.

Итак, каков же окончательный вывод? Вы можете сколько угодно смотреть на ноги парня, но это даст вам только общее представление о его вкусе в выборе обуви. Таким же образом и размер его ног (или рук, или носа) не даст вам реального представления о том, какого размера у него все остальное.

## Расовый анализ пениса

Существует достаточно большое количество расовых стереотипов, встроенных в этот миф, и мы должны с самого начала сказать, что трудно разобраться в исследованиях, не ввязавшись в полемику о расе и о том, как оцениваются мужчины. Однако мы получаем много вопросов о том, действительно ли размер пениса мужчин одной расовой группы отличается по сравнению с другой. Когда дело доходит до мифов, наиболее распространенный состоит в том, что у чернокожих самые большие пенисы, у азиатов самые маленькие, а все остальные имеют нечто среднее.

Правильный ответ такой: мы этого не знаем. Не было никакой систематической и объективной оценки размеров полового члена, которая позволила бы сравнить размеры пениса у мужчин различных расовых или этнических групп. Под систематической оценкой мы подразумеваем исследование, построенное таким образом, чтобы выбирать мужчин из различных этнических групп на основе научных методов. Кроме того, ранее проведенные исследования, в ходе которых сравнивали размер пениса мужчин различной этнической принадлежности, не использовали самый точный тип измерения полового члена. Вместо того чтобы воспользоваться помощью объективного наблюдателя или ученого, ко-

торый может задокументировать длину растянутого полового члена, существующие исследования полагаются на интернет-опросы, когда мужчины сами сообщают длину своего пениса. Как мы упоминали ранее, если мужчины делают измерения самостоятельно, результаты неточны.

Одно исследование, которое широко освещалось в прессе, рассматривало сообщения о длине пениса мужчин, выходцев из 113 стран. Этот отчет свел прессу с ума, так как предложил рейтинг стран в зависимости от величины среднего размера пениса происходящих оттуда мужчин. Демократическая Республика Конго открывала список, за ней следовали Эквадор, Гана, Колумбия. Несколько стран Северо-Восточной Азии оказались в нижней части списка. Значит ли это, что стереотипы верны?

Нет! В то время как исследование, проведенное психологом по имени Ричард Линн, кажется весьма неплохим на первый взгляд, оно страдает от ряда проблем. Это исследование просто не было достаточно научным, чтобы ответить на вопрос, привязан ли размер пениса к этнической принадлежности его обладателя. В ходе его не проводилось объективного измерения длины пениса в различных частях мира. Вместо этого полагались на отчеты о размере полового члена интернет-опросов или об информации, полученной с веб-сайтов. А это, как вы понимаете, не самые достоверные данные. Без хорошего научного исследования в поддержку этого утверждения мы по-прежнему остаемся весьма скептич-

ными, так как не можем доверять результатам.

Также стоит добавить, что профессор Линн известен своими весьма спорными взглядами на расы и интеллект и выдвигает доводы в пользу отбора эмбрионов для повышения мыслительных способностей населения. Также большинство средств массовой информации не сообщает, что недавняя научная работа Линна, посвященная тому, как размер пениса может варьироваться от одной страны к другой, предназначена для изучения вопроса, насколько различия в размерах пениса поддерживают, в частности, эволюционную теорию о развитии рас в разных направлениях. В исследованиях утверждается, что одни расы отдают предпочтение воспроизводству, в то время как другие считают приоритетом воспитание детей. Также выводы этого изыскания предназначены для поддержания очень спорной (а многие даже называют ее расистской) идеи другого исследователя, Дж. Филиппа Раштона, который утверждает: развитие групп населения, которые «покинули Африку», требовало «более крупного мозга, большей стабильности в семье и более долгой жизни», что обеспечивалось «более низким уровнем половых гормонов» и «меньшей сексуальной активностью» (и, следовательно, меньшим пенисом). Доктор Раштон возглавляет организацию под названием «Пионерский фонд» (The Pioneer Fund), а доктор Линн – член совета ее директоров. Эта организация регулярно обвиняется в расизме и даже в супремасизме белых, поскольку финансирует много иссле-

дований о расовых различиях в IQ.

Все это означает, что статья, описывающая различия в размере пениса от одной страны к другой, может быть предвзятой и соответствовать определенной точке зрения автора. Многие ученые высказывают обеспокоенность по поводу заявлений профессора Линна. Мы также считаем, что нельзя доверять выводам его исследования, так как методология была не слишком хороша.

Учитывая все эти соображения, мы настоятельно предостерегаем от скоропалительных выводов о том, действительно ли размер пениса различается в зависимости от этнической принадлежности или географического происхождения мужчины. Если мы собираемся однозначно ответить на этот вопрос, нам необходимы серьезные научные исследования.

## Ты можешь недостаточно долго

Многие мужчины беспокоятся, что эякулируют слишком быстро. Это может вызвать у них серьезное нервное расстройство и недовольство сексуальных партнеров, если обе стороны хотят, чтобы мужчина продержался как можно дольше.

«Преждевременная эякуляция» — это медицинский термин для слишком быстрого семяизвержения. Вы, возможно, удивитесь, узнав, что определение «слишком быстрая» не совсем ясно. Принятое в медицине определение этому состоит в том, что преждевременная эякуляция — это оргазм, который происходит до того, как пенис вводится во влагалище, или примерно через минуту после того, как пенис попадает во влагалище. Нормативы по преждевременной эякуляции рассматривают только преждевременное семяизвержение в интравагинальном половом акте (то есть секс с пенисом внутри влагалища), так что то, что мы поведаем далее, не распространяется на иное сексуальное поведение или на мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами.

Для того чтобы получить диагноз преждевременного семяизвержения, нужно отвечать трем критериям: 1) проходит очень короткий период времени перед эякуляцией (вы всегда или почти всегда достигаете оргазма ранее или в течение

минуты после введения пениса во влагалище); 2) вы чувствуете, что не можете контролировать момент семяизвержения, как только ваш половой член попадает внутрь влагалища, и 3) вы расстроены или обеспокоены этим. Если оргазм у вас происходит через 1–1,5 минуты после входа во влагалище и вы отвечаете двум другим критериям, есть «вероятность», что у вас преждевременное семяизвержение.

По данным исследований, проведенных официальным комитетом Международного общества сексуальной медицины (The International Society for Sexual Medicine) по преждевременному семяизвержению, от 22 до 30 % мужчин сообщают о преждевременной эякуляции, когда не дается временных ограничений причины их беспокойства. При указании временного параметра менее одной минуты только 1–3 % отвечают критериям возникшей проблемы.

Если оргазм менее чем через минуту можно считать проблемой для вашего сексуального здоровья, то какова же для мужчины нормальная продолжительность периода до оргазма, когда его пенис входит во влагалище? Он может быть менее продолжителен, чем вы думаете.

В обследовании 500 европейских и американских мужчин средняя «интравагинальная латентная продолжительность эякуляции» (то есть период времени, проходящий между входом во влагалище и оргазмом) составила 5,4 минуты. Этот показатель измерялся с помощью секундомера в течение месяца занятий мужчин сексом с постоянными партнер-

шами. Все мужчины находились в стабильных отношениях в течение четырех недель исследования. В результате было установлено, что период времени до эякуляции среди участников исследования различался несущественно; самая кратчайшая зарегистрированная продолжительность составляла 0,55 минуты, а самая длительная была 4,1 минуты. Более молодые мужчины в этом исследовании показывали лучшие результаты. Средний период времени до эякуляции составлял 6,5 минуты для возрастной группы 18–30 лет и снижался до 5,4 минуты для тех, кому было 31–50 лет и 4,3 минуты для тех, кто старше 51 года. Это статистически значимые различия между возрастными группами.

Вы полагаете, что презерватив может увеличить период до эякуляции? В данном исследовании использование презервативов не влияло на то, как долго мужчина может продержаться до оргазма. А также не имело никакого значения, были они обрезаны или не обрезаны. По причинам, которым не нашли объяснения, у мужчин из Турции период до эякуляции (семяизвержения) был заметно короче по сравнению с мужчинами из других стран, но это, возможно, было связано с очень небольшим числом представителей разных стран, участвовавших в исследовании.

Это было сравнительно небольшое исследование и, возможно, наиболее показательное для мужчин, находящихся в аналогичной ситуации, то есть поддерживающих стабильные сексуальные отношения не менее шести месяцев и занима-

ющихся сексом по крайней мере раз в неделю. Использование секундомера для выяснения, сколько времени проходит у мужчины от введения полового члена во влагалище до оргазма, может иметь некоторые недостатки. (Секундомер может оказаться не самой забавной игрушкой в спальне.) Однако использование секундомера считается наилучшим способом точного измерения периода времени в процессе обычных сексуальных событий.

Теперь, когда у вас есть представление о том, что нормально, давайте немного подробнее поговорим о том, что можно сделать, если у вас действительно происходит преждевременная эякуляция. Многочисленные исследования говорят нам, что это имеет негативные последствия для обоих партнеров, порождая заниженную самооценку и беспокойство у мужчин и сексуальное неудовлетворение у женщин. Оба партнера сообщают, что преждевременное семяизвержение ухудшает качество их жизни.

Но отчаиваться не стоит, вы можете все изменить! Есть немало способов устранить преждевременную эякуляцию. Во-первых, преждевременное семяизвержение иногда возникает из-за других медицинских проблем. Важно, чтобы врач определил, есть ли у вас подобные проблемы, и порекомендовал, как от них избавиться. Во-вторых, существует много способов решения этой проблемы. Имеются лекарства, которые эффективно лечат преждевременное семяизвержение, но существуют и безмедикаментозные способы,

позволяющие мужчинам научиться контролировать свое семяизвержение, а также известны приемы, с помощью которых ваша партнерша сумеет вам помочь. Если у вас есть такая проблема, вы должны обратиться к врачу. И не стоит смущаться, грамотный специалист сумеет помочь вам улучшить качество сексуальных отношений. Это вполне стоит нескольких минут неловкости и смущения.

## **Нельзя заниматься сексом перед большой игрой**

Участвующие в соревнованиях спортсмены готовы пойти на все что угодно, чтобы повысить свои результаты. Всем известно, что они следуют суеверным ритуалам, придерживаются жесткой диеты и даже не пренебрегают допингом. Многим спортсменам не велят заниматься сексом в ночь перед большой игрой или соревнованием. Их даже предостерегают от занятий мастурбацией. По мнению тренеров, воздержание должно помочь достигнуть высоких спортивных результатов. К спортсменам, которые рассказывают о планах ночами проводить жаркие баталии на любовном фронте во время Олимпиады или всего лишь оставаться с супругой перед большой игрой, тренеры относятся с ужасом – ведь они, возможно, не покажут своих прежних высоких достижений в спорте.

Даются разнообразные объяснения причин, почему от вас хотят воздержания от секса перед игрой. Предполагается, что секс может ухудшить спортивные результаты, потому что у вас останется меньше сил, ухудшится концентрация или будет недостаточно тестостерона. Вместо растрачивания своей энергии в спальне сексуально озабоченный спортсмен

должен направить все свои силы на агрессивное, сильное выступление на треке или игровом поле. Наука, изучающая процессы, происходящие в организме во время и после секса, предполагает, что такая озабоченность по поводу секса и спорта абсолютно не соответствует действительности. На самом деле вы сможете выступить лучше, если занимаетесь сексом!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.