

Юлия Николаевна Улыбина

Любовь и ваше здоровье



Юлия Николаевна Улыбина
Любовь и ваше здоровье
Серия «Любовь и наоборот»

*Текст предоставлен издательством «Вече»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164682
Улыбина Ю.Н. Любовь и ваше здоровье: Вече; Москва;*

Аннотация

Взаимные сексуальные ласки обладают великолепным целительным действием при различных сексуальных расстройствах и некоторых хронических и неизлечимых заболеваниях. В книге широко освещаются вопросы лечебного воздействия интимных ласк и полового акта, которые следует практиковать самостоятельно. Но их часто рекомендуют врачи для комплексного лечения различных сексуальных проблем и при некоторых заболеваниях у мужчин и женщин. Кроме того, книга дает представление о типах мужской и женской сексуальности, нормах и патологиях человеческой сексуальности и многом другом.

Содержание

Введение	4
Тело и здоровье	5
Женская половая система	6
Женские наружные половые органы	6
Женские внутренние половые органы	10
Мужская половая система	13
Мужская сексуальность	17
Женская сексуальность	22
Психофизиология половой жизни	27
Половое влечение	27
Возбудители полового влечения	28
Механизмы полового влечения	30
Эрекция	31
Подготовка к половому акту	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Юлия Улыбина

Любовь и ваше здоровье

Введение

Были времена, были цивилизации, когда зачатие ребенка являлось действием, выводящим душу на такие высокие уровни духовности, что и люди в нашем мире рождались добрые и сильные.

Были и есть традиции, в которых секс является средством пробуждения дремлющих в человеке энергий и духовного роста. Истинное значение их – судьба немногих. Человек, вооруженный таким знанием «по форме», а не «по сути» подобен сумасшедшему с заряженным пистолетом.

Японские и китайские учения (дао) считают слияние инь и ян (мужского и женского начал) истоком всего самого прекрасного и самой жизни на Земле.

Однако информация неудержима. Знание видоизменяется, приспосабливается к восприятию тех, кому оно может быть полезно. Сегодня существует немало психотехник, восходящих к древним основам. Их берут на вооружение и наиболее прогрессивно мыслящие медики, психологи, сексологи. Но без достижения внутренней гармонии воспользоваться этими психотехниками трудно. Вот это в целебном сексе – задача номер один.

В этой книге раскрываются древние китайские секреты здоровья и омоложения посредством сексуальной энергетике, даосские тайны эротических канонов, предназначенные полностью обновить человеческий организм, высвобождение высшей энергии, позволяющее обрести ключ к здоровью и долголетию.

Тантрический секс можно назвать новым языком человеческого общения. Обычный сексуальный контакт считается привычным, а тантрический – новым, еще одним дополнительным языком взаимодействия.

Быть в сексуальной форме – означает обладать хорошими физическими возможностями и развитой чувственностью. Секс, кроме всего прочего, – это и энергичные движения. Поэтому, повышая свою аэробную выносливость, то есть способность организма потреблять и использовать кислород, необходимый для образования энергии, и укрепляя мышцы, можно в совершенстве овладеть этими движениями. Хорошая физическая подготовленность улучшает половую жизнь. Во-первых, человек ощущает себя уверенней, потому что умеет управлять своим телом, а во-вторых, здоровым людям легче освободиться от стресса, который ведет к многочисленным заболеваниям.

Тантризм утверждает, что соитие мужчины и женщины есть соединение тела и души, возвращение к первоначальному единству, существовавшему «до начала мира».

Тело и здоровье

Секс и здоровье неотделимы друг от друга, в чем легко можно будет убедиться на подробных примерах, изложенных на страницах этой книги. Обратное утверждение тоже имеет смысл – секс и болезни плохо совместимы друг с другом. Когда человек заболевает, иммунная система подавляет сексуальное влечение, снижая уровень гормонов в крови. Однако во все времена было известно, что любовь исцеляет.

Медики выяснили, что...

По данным исследований, пары, которые постоянно занимаются любовью как минимум 3 раза в неделю, после 30 лет выглядят на 2–3 года моложе своих сверстников, практикующих воздержание.

Женская половая система

Факт!

Регулярные занятия сексом увеличивают грудь. Дело в том, что во время возбуждения усиливается кровоток и грудь может «вырасти» на 25%.

Хуже всего из своей анатомии человек осведомлен о строении женской половой системы. Взрослые, замужние, иногда и рожавшие женщины строение мужской половой системы знают лучше, чем своей.

Представители сильной половины человечества о ней не знают ничего, кроме того, что она есть.

А ведь очень часто учителем женщины в вопросах сексуальной грамотности становится ее мужчина. Издавна говорят, что женщина в руках мужчины – это скрипка в руках музыканта. Становится понятным, почему у нас столько разводов, столько несчастных женщин, к середине своей жизни не знающих, что такое оргазм, а также неумение матерей рассказать детям о сексе – они сами о нем ничего не знают, так как их мужья не знали строения женского организма, особенностей женской физиологии и психологии. Таким образом, представительнице прекрасного пола легче самой узнать о себе, изучить себя, чтобы не зависеть от безграмотности мужчины. Такая женщина не будет страдать от сексуальных проблем, потому что сможет просветить своего мужчину в вопросах пола, и в мире появится как минимум еще одна счастливая семья.

Итак, женская половая система имеет общее происхождение с мочевыделительной – поэтому правильный анатомический термин – мочеполовая система. Эти две системы взаимосвязаны. Половая система в узком смысле этого слова включает в себя внутренние и наружные половые органы.

Медики выяснили, что...

Регулярный здоровый секс приносит массу пользы как мужчинам, так и женщинам. Он способствует улучшению обоняния, снижает вес, уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает избавиться от депрессии, повышает иммунитет. Недавно немецкие исследователи доказали, что регулярные занятия сексом положительно влияют на работу всех клеток головного мозга.

Женские наружные половые органы

К женским наружным половым органам относятся большие и малые половые губы, клитор и вход во влагалище. Женские наружные половые органы могут осматриваться как гинекологом, так и самой женщиной (при помощи зеркала, а лучше – двух). Строение и функции женских наружных половых органов важно знать представителям обоих полов для полноценного секса.

Большие половые губы – это складки кожи с волосатым покровом. Они закрывают все наружные половые органы и оберегают их. Внутренняя поверхность имеет железы, выделяющие смазку.

Симптомы, при которых следует немедленно обратиться к гинекологу:

- если к 16 годам у девушки не начались менструации;
- если у женщины очень болезненные менструации;
- если у женщины очень обильные менструации, продолжающиеся более 10 дней, или у нее было вагинальное кровотечение в другое время;

- если женщина испытывает жжение, зуд или у нее наблюдаются необычные выделения;
- если женщина испытывает боль во время полового акта, особенно если одновременно у нее наблюдаются симптомы простудного заболевания;
- если женщина ведет половую жизнь и у нее не было очередной менструации;
- если женщина воздерживается от секса и у нее не было трех и более менструаций;
- если женщина испытывает каждый раз жжение при мочеиспускании.

Малые половые губы и клитор – это самые важные женские эрогенные зоны. В них много нервных окончаний и кровеносных сосудов. Они могут отличаться по форме и по размерам. Иногда отмечается гипертрофия малых половых губ, в редких случаях даже требующая операции – коррекции половых губ. Операция безболезненная, легко переносится. А в норме малые губы иногда выступают за большие, бывают немного несимметричными. Они также индивидуальны по своему строению, как и любые другие органы, например головной мозг. В основании малых половых губ находятся бартолиновые железы, увлажняющие наружные половые органы и вход во влагалище. Они необходимы для полноценного полового акта. При несоблюдении интимной гигиены железы могут воспаляться, тогда их необходимо удалять.

Знаете ли вы, что...

Не следует спринцеваться более 1 раза в месяц. Медицинские исследования свидетельствуют, что представительницы прекрасного пола, спринцевавшиеся более 3 раз в месяц, подвергались, по крайней мере, в 3 раза большему риску заболеть воспалением органов малого таза по сравнению с теми, которые спринцевались 1 раз в месяц. Врачи не могут с уверенностью назвать причину, по которой спринцевание способно сделать женщину более чувствительной в отношении воспаления органов малого таза, но у них есть ряд предположений. Одно из возможных объяснений заключается в том, что спринцевание способно изменять среду влагалища таким образом, что она перестает быть надежной защитой против патогенных микроорганизмов, вызывающих воспаление. Выдвигается также гипотеза, что во время спринцевания патогенные микроорганизмы из влагалища и шейки матки попадают в матку, где и развивается инфекция.

Эрогенная роль клитора широко известна. По данным различных сексопатологов, клитор является выраженной эрогенной зоной у 80–90% женщин. Он находится в верхнем соединении малых половых губ, размером с мелкую горошину или крупную булавочную головку. Сходен с половым членом, имеет аналогичное строение (ствол, головка, крайняя плоть – складка кожи, закрывающая головку). Самая чувствительная часть женского тела – головка клитора. В ней особенно много кровеносных сосудов и нервных окончаний. При сексуальном возбуждении происходит эрекция клитора, тогда он становится видимым. В спокойном состоянии он скрывается в складках малых половых губ.

Во время полового акта женщина испытывает оргазм при раздражении клитора. Иногда это происходит произвольно, когда клитор трется о ствол полового члена. Но чаще этого трения недостаточно. Необходима дополнительная стимуляция клитора – руками или ртом при предварительных ласках и петтинге, мужским половым членом при половом акте. Раздражение клитора ртом некоторые мужчины используют как дополнительную меру, если женщина во время полового акта не успевает достичь оргазма.

Факт!

Если женщина испытывает оргазм посредством стимуляции клитора, она будет нуждаться в возбуждении клитора с помощью собственных пальцев или пальцев партнера, чтобы его достичь.

Каждая представительница прекрасного пола имеет индивидуальные предпочтения по поводу того, как стимулировать клитор. Некоторым женщинам подходят очень легкие прикосновения. Другие предпочитают, чтобы стимулировали скорее тело клитора, чем головку. Некоторые не любят прикосновений к клитору вообще. Иногда клитор более чувствителен с правой стороны, иногда с левой.

Рекомендация специалиста

Чтобы найти движение, которое понравится партнеру, следует внимательно наблюдать за реакцией женщины. Лучше всего стимулировать клитор с помощью большого и указательного пальцев. При этом большой палец должен располагаться сверху клитора – по направлению к животу и фиксировать его, а указательный палец ласкать его ниже. Клитор следует ласкать поочередно с разных сторон. Движения могут быть вверх-вниз или круговые, большой палец также может двигаться. Можно мягко покатать клитор между указательным и большим пальцами.

Представителей сильной половины человечества, знающих, как правильно стимулировать клитор, немного. Женщина способна научить своего партнера доставлять ей удовольствие. Для этого она должна изучить особенности своей половой системы, свои эрогенные зоны и клитор.

Эрогенными зонами называются участки кожи и слизистых оболочек, раздражение которых в правильно выбранный момент ведет к нарастающему половому возбуждению.

Женщины, не узнавшие себя, редко получают оргазм. Нужно развивать и воспитывать свою сексуальность. Познав себя, представительница слабого пола сможет управлять своей сексуальностью, научит своего мужчину доставлять ей максимум удовольствия, а также избежит множества проблем и разочарований.

Самоудовлетворение, или мастурбация, – раздражение клитора руками, душем – не опасно для здоровья. Ведущие специалисты в области секса считают, что мастурбация является абсолютно нормальным явлением и способствует увеличению удовольствия от секса с партнером. Это лучший способ определить, какие эрогенные зоны нужно стимулировать для получения наибольшего удовольствия и как это делать. Некоторые женщины опасаются, что мастурбация умерит их желание заниматься любовью с мужчиной. На самом деле чем больше сексуальная активность, тем сильнее желание заниматься сексом с партнером. Мастурбация не исключает секс с мужчиной, а является прекрасной альтернативой ему. Женщина избавляется от ощущения полной сексуальной зависимости от партнера, познает себя, восполняет то, что она не получает от мужчины. Если не доводить ее до крайности, а себя – до истощения, она полезна во всех аспектах при отсутствии регулярной половой жизни. Девственницам она полезна для открытия своих эрогенных зон и при этом защищает от негативных последствий раннего начала половой жизни. Мастурбация необходима женщине, чтобы она научилась испытывать яркий оргазм и привнесла это умение в свою сексуальную жизнь с мужчиной.

Знаете ли вы, что...

В даосских медитативных упражнениях мастурбация называется саморазвитием. Эти упражнения способствуют пробуждению сексуальной энергии, преобразованию и накоплению ее для достижения крепкого здоровья и долголетия.

Вход во влагалище у девственниц закрыт девственной плевой. Это тонкая пленка, через которую выходят менструальные выделения. Отверстия в ней могут быть единичными или множественными, плева может иметь полулунную или ситовидную форму. У молодых девушек она легко растягивается, что позволяет использовать гигиенические тампоны до начала половой жизни. Это способствует безболезненному проведению первого полового акта при достаточной настроенности девушки и полноценной подготовке и объясняет частое отсутствие боли и кровянистых выделений после первого полового акта.

Женские наружные половые органы называются вульвой. Кроме непосредственно половых органов, у женщины имеются органы и ткани, на которые воздействуют женские половые гормоны, выделяемые яичниками, – эстрогены. Это молочные железы, жировая ткань, волосы и кожа, голосовые связки, головной мозг и все остальные органы и ткани.

Молочные железы представляют собой парные органы, которые находятся на передней поверхности большой грудной мышцы. К коже они прикреплены связками, которые с возрастом растягиваются. Специальные гели и кремы, укрепляющие связки, помогают сохранить форму груди.

Слишком раннее начало сексуальной жизни, когда женщина эмоционально к этому не готова, может принести разочарование. На основании исследований, проведенных многими гинекологами, можно сказать, что первый опыт почти всегда был приятным у девушек, разделивших его с любимым. Часто это мужчина старше по возрасту и более опытный.

Рост груди начинается раньше других изменений половых органов и длится до 18–20 лет. Окончательно грудь считается развитой во время кормления ребенка, поэтому не стоит огорчаться из-за ее небольших размеров. Грудь состоит из ткани железы и жировой ткани. Количество жировой ткани прямо пропорционально общему количеству жира в организме. Преобладание жировой ткани ведет к опусканию груди, к нарушению ее формы и чувствительности.

Грудь, особенно сосок и околососковый кружок (ареола), – сильная эрогенная зона у одних женщин и абсолютно нечувствительна у других. Это опять же говорит о необходимости знать свое тело, чтобы быть готовой к половой жизни и уметь объяснить все происходящее себе и своему мужчине. Размер, форма груди, цвет соска и ареолы очень индивидуальны и свидетельствуют только о том, что у всех женщин разная ДНК и разный генотип.

Женская грудь возбуждающе действует на мужчин. Есть даже половое сношение между молочными железами. В Камасутре этот вид коитуса – нарвасадата – даже рекомендуется в тех случаях, когда любящие хотят избежать беременности, полагая, что при этом во время эякуляции выльется зрелое семя, а при следующих актах пойдет уже незрелое, не способное к оплодотворению.

При этом способе не только мужчина способен испытывать оргазм, но и женщина.

Во время самого полового акта у многих женщин отмечается нагрубание молочных желез и усиливается четкость венозного рисунка.

Беспокойство относительно своей груди обоснованно только в следующих случаях:

- девушке больше 14–15 лет, а грудь еще не начала расти;
- девушке 16 и больше, а грудь – только припухлость на коже;
- у женщины уже самый большой размер, а грудь все растет и растет;
- из соска появляются выделения – сами собой или при надавливании, любого цвета и консистенции;
- на коже имеются какие-то неровности, втяжения, изменения сосудистого рисунка, изменения цвета;

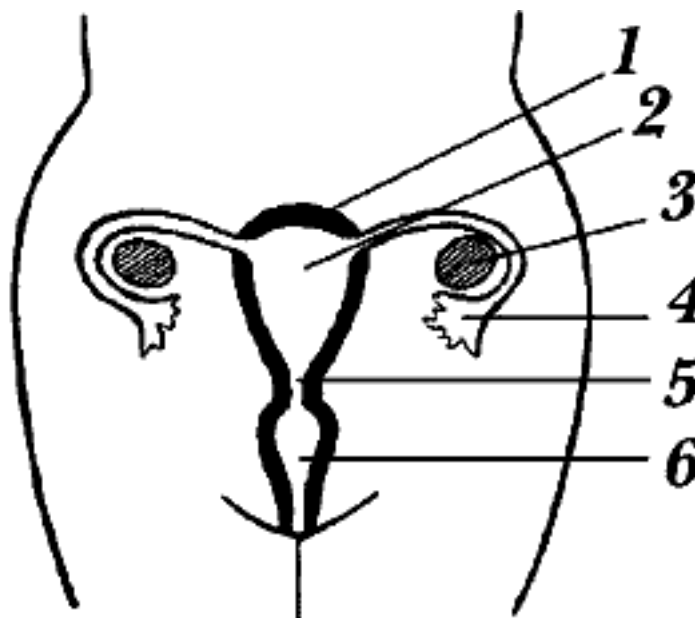
- на соске имеются какие-то ранки, трещины, язвочки, он изменил свою форму;
- железы сильно несимметричны (незначительная асимметрия – нормальное явление), в каком-то участке железы температура более высокая (на ощупь), в толще железы прощупываются уплотнения.

В этих случаях срочно необходимо идти к врачу: гинекологу и маммологу (специалисту по молочным железам).

Для того чтобы заметить эти изменения, необходимо регулярно проводить осмотр своих молочных желез и их ощупывание.

Молочная железа – один из немногих органов, который женщина может обследовать самостоятельно. Женщинам после 35 лет необходимо делать рентгеновский снимок молочных желез – маммографию не реже 2 раз в год, УЗИ молочных желез с лимфоузлами – ежегодно. Гинекологический осмотр рекомендуется проходить при отсутствии жалоб не реже 1 раза в год. В идеале следует проходить ежегодную диспансеризацию.

Женские внутренние половые органы



Женские внутренние половые органы: 1 – полость матки; 2 – матка; 3 – яичник; 4 – маточная труба; 5 – шейка матки; 6 – влагалище.

Матка представляет собой полый мышечный орган грушевидной формы, состоящий из двух частей – тела и шейки матки. Тело матки находится в центре малого таза, а шейка выдается во влагалище, связывая внутренние и наружные половые органы женщины в одно целое.

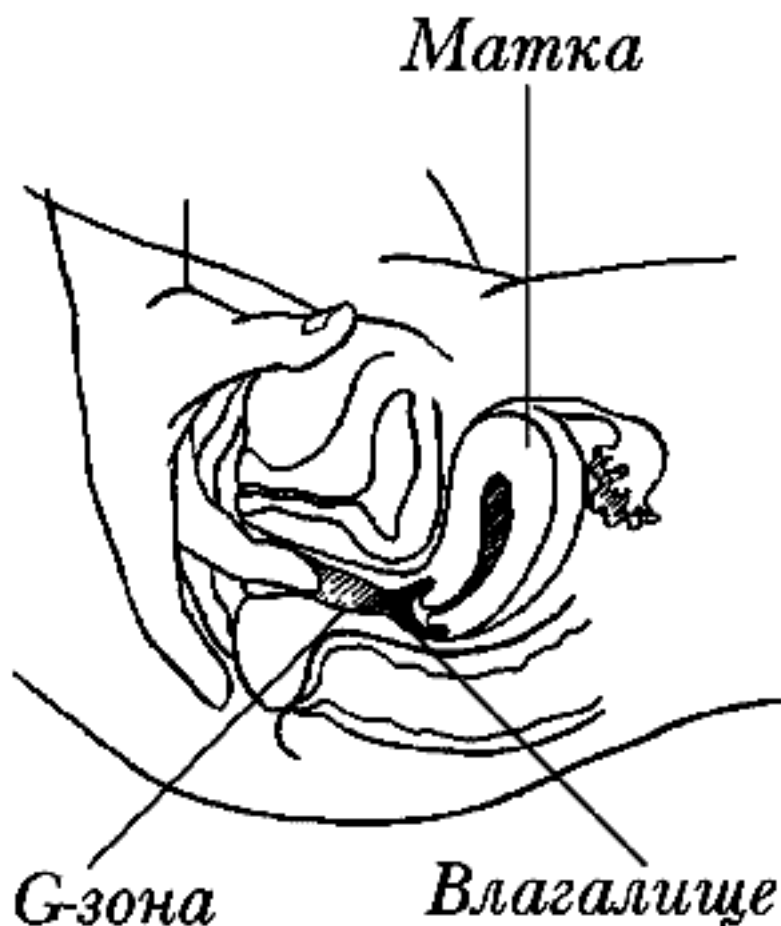
В сечении матка представляет собой треугольник, повернутый вершиной вниз. Нижнее отверстие – это выход через шейку матки во влагалище, а два верхних отверстия – левое и правое, связывают матку с брюшной полостью с помощью двух маточных труб длиной около 10–15 см. Конец трубы, прилегающий к яичнику, расширяется в виде воронки с бахромчатыми краями. Внутренняя полость труб выстлана особой оболочкой, бахромки которой

находятся в постоянном движении, помогая созревшей яйцеклетке продвигаться от яичника к матке.

Знаете ли вы, что...

По данным исследований, около 70% женщин не обнаруживает свою сексуальность и остается фригидными. А для большинства мужчин секс – это только эякуляция. После такого секса партнеры чувствуют себя уставшими и опустошенными. Это происходит потому, что такие люди не имеют понятия о сексуальной энергии, не умеют ею наслаждаться и обмениваться друг с другом.

Важным, но малоизвестным элементом женской анатомии является область во влагалище, благодаря которой многие женщины испытывают оргазм. В обычном состоянии она не обладает повышенной чувствительностью. Ее легко обнаружить на ощупь при высоком сексуальном возбуждении. В профессиональной литературе она была упомянута впервые гинекологом Эрнестом Графенбергом. И только в последние годы сексологи по достоинству оценили важную роль этой области в сексуальном процессе.



У нее несколько названий: «область двенадцати часов», «область Графенберга» или «точка G». Это область кожи на верхней передней стенке влагалища размером с пуговицу. Она находится позади лобковой кости, которую можно почувствовать выше и напротив влагалища. Область G расположена на стенке влагалища примерно на 2,5 см от входа во влагалище на полпути между задней лобковой костью и передним краем шейки матки, поблизости от уретры и прямо под мочевым пузырем в позиции двенадцати часов. Иногда она слегка смещена в направлении одиннадцати или одного часа. Женщина с мужской помощью может

обнаружить местонахождение своей области Графенберга. Для этого она должна, во-первых, лечь на спину, слегка поднять и раздвинуть колени. Партнер вводит в ее влагалище свой указательный палец подушечкой вверх и нащупывает им лобковую кость, которая находится прямо за клитором. Твердо, но бережно ведя пальцем по направлению к шейке матки, он обнаружит область Графенберга на верхней стенке влагалища. Представительница прекрасного пола поймет, что он его обнаружил, как только его палец коснется этой области. Первым ощущением будет острый позыв к мочеиспусканию, но затем его стремительно заменит чувство удовольствия, особенно если партнер будет бережно поглаживать это пятно в течение нескольких секунд, вследствие чего оно начнет набухать и станет более заметным. Если мужчина зафиксирует область G при помощи одного или двух пальцев и начнет стимулировать ее с частотой до 1 раза в секунду, возбуждение женщины возрастет и она испытает вагинальный оргазм, который глубже клиторального и может быть повторен с помощью прямой стимуляции.

При половом акте для достижения оргазма такого типа наиболее предпочтительна позиция «лицом к лицу», поскольку она позволяет половому члену тереться об область Графенберга.

Рекомендация специалиста

Если давление на область G вызывает неприятные ощущения и женщина чувствует позыв к мочеиспусканию, мужчина не должен прекращать стимулировать область. Просто следует ослабить давление. Спустя минуту непрерывной стимуляции дискомфорт обычно уступает наслаждению.

Лучшим временем для обнаружения этой области является время сразу после оргазма. В этот момент она увеличена и гиперчувствительна.

Благоприятным временем для обнаружения области G также является момент перед оргазмом. Если партнер продолжает стимуляцию клитора пальцами или орально при одновременной стимуляции области G, женщина может немедленно испытать оргазм.

Что в точности представляет собой область G? Известно несколько теорий на этот счет. Возможно, ее чувствительность объясняется прохождением нервов от клитора к спинному мозгу. Но, вероятно, есть и другие причины.

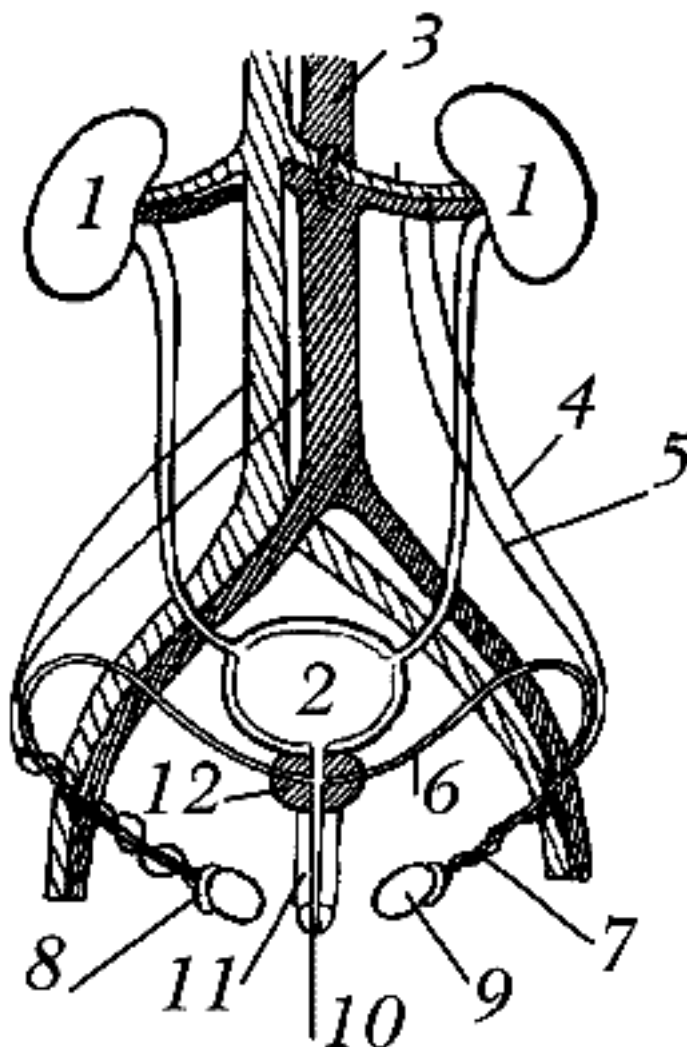
Женщина, которая не смогла почувствовать область G, скорее всего сможет обнаружить другую область во влагалище, которая особенно восприимчива к стимуляции. Обычно такая область находится на передней стенке влагалища, но повышенная чувствительность может встречаться и в других местах.

Чтобы умственная деятельность человека была продуктивной, следует заниматься сексом. Во время таких занятий усиленно вырабатываются адреналин и кортизол – гормоны, которые активизируют работу нервных клеток. По мнению исследователей, такой эффект сохраняется длительное время.

Яичники имеют форму голубинового яйца. С помощью особых связок они крепятся в полости малого таза в непосредственной близости от воронкообразного конца маточной трубы. Каждый менструальный цикл в яичнике (правом или левом) созревает яйцеклетка.

Половые органы женщины, включая молочные железы, образуют удивительный механизм, функционирующий точно, как часы. Этот механизм запрограммирован на продолжение рода.

Мужская половая система



Мужские внутренние половые органы: 1 – правая и левая почки; 2 – мочевой пузырь; 3 – аорта; 4 – вена левого яичка; 5 – артерия левого яичка; 6 – левый семявыносящий проток; 7 – лозовидное венозное сплетение; 8 – придаток правого яичка; 9 – левое яичко; 10 – мочеиспускательный канал; 11 – половой член; 12 – простата.

Пенис – наружный половой орган мужчины, служащий для полового акта, проведения эякулята (спермы) во влагалище женщины, а также выведения мочи из мочевого пузыря. Уретра проходит вдоль нижней части пениса. Сам пенис не имеет ни мышц, ни костей.

Головка пениса покрыта складкой кожи, которая называется крайней плотью.

Эрекция пениса происходит при сексуальном стимулировании. Весь орган увеличивается в размерах по мере заполнения пористых тканей кровью.

Факт!

Отсутствие сексуального аппетита может свидетельствовать о том, что не все в порядке в организме, особенно если причиной нежелания иметь сексуальные контакты является слабая эрекция.

При увеличении возбуждения половой член увеличивается в несколько раз по сравнению с невозбужденным состоянием и иногда меняет цвет. Эрекция может происходить у грудного ребенка, так же как и у пожилого человека. Она бывает несколько раз за ночь у каждого здорового мужчины. Эрекция – это первая мужская реакция на сексуальное возбуждение, как смазка у женщин. При эякуляции семя интенсивно выделяется из выхода уретры.

Возбужденные или нет, пенисы значительно отличаются по длине и толщине. Их размер, вероятно, наследуется генетически.

В состоянии эрекции половой член достигает в среднем 15 см в длину и 3,2–4,5 см в толщину. У 90% мужчин длина эрегированного члена равна 12,5–18 см. Английские исследователи выяснили, что минимальная длина полового члена в состоянии эрекции составила 12 см, максимальная – около 23 см. Самый большой пенис, описанный в медицинской литературе, достигал в состоянии эрекции 30 см в длину.

Основой мужской половой системы являются яички, которые производят мужские половые клетки (сперматозоиды) и мужские половые гормоны (вещества, ответственные за характерную мужскую внешность – наличие усов и бороды, низкий, по сравнению с женщинами, голос – и за особенности мужского менталитета и поведения).

В норме у каждого представителя сильного пола есть два яичка, которые находятся в мошонке – мешочке из кожи. Яички соединяются с простатой с помощью длинной и тонкой трубки – семявыносящего протока. Длина семявыносящего протока может достигать 50 см, наружный диаметр – 3 мм, диаметр просвета – 0,5 мм. Этот проток легко прощупывается в виде плотного шнура у основания мошонки. Мочеиспускательный канал проходит через середину простаты.

В процессе эмбрионального развития яички развиваются в животе, на уровне почек (подобно женским яичникам), на 4-ом мес внутриутробного развития они начинают снижаться и только перед рождением опускаются в мошонку. Это объясняется тем, что для выработки сперматозоидов нужна пониженная температура. Как только температура яичка повышается, выработка сперматозоидов прекращается.

Цифры

Примерно у 6 тыс. представителей сильной половины человечества ежегодно развивается рак яичек.

Раком простаты ежегодно заболевает более 100 тыс. мужчин Евросоюза и около 120 тыс. в Соединенных Штатах Америки.

В России летальность составляет в среднем 15–20% от общего числа больных раком простаты.

При сексуальном возбуждении яички увеличиваются, превосходя иногда свой обычный размер в 2 или даже в 3 раза. Вместе с набухшей мошонкой они поднимаются к телу непосредственно перед оргазмом, мужчина обычно не может эякулировать, пока яички не плотно прижаты к телу.

Вблизи семявыносящего протока расположена артерия яичек. Этот сосуд приносит к яичкам артериальную кровь, насыщенную кислородом. В процессе обмена веществ в яичках кровь отдает кислород и насыщается углекислым газом, таким образом превращаясь в венозную кровь. Вены располагаются вокруг семявыносящего протока, артерии яичка и вокруг самого яичка в виде сети, или сплетения. Это сплетение называется лозовидным. В венах имеются клапаны – приспособления, обуславливающие кровоток только в одном направлении (от яичка). Чем дальше от яичка, тем вен становится меньше по количеству,

поскольку они постепенно сливаются, в итоге образуя 1–2 крупных венозных ствола. Правая и левая вены яичка различаются по месту своего впадения – левая вена впадает в вену левой почки, в то время как правая вена соединяется с нижней полой веной, которая является самым крупным венозным сосудом нашего организма.

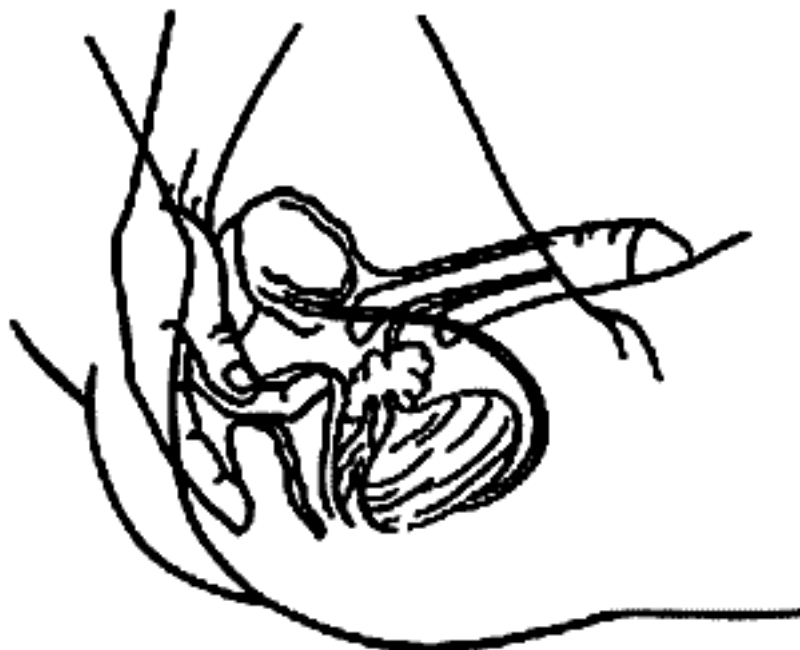
Внимание!

Способа предупреждения рака яичек не существует – единственной защитой является раннее обнаружение. Поэтому каждому мужчине рекомендуется следить за своим здоровьем и ежемесячно проводить самостоятельный осмотр.

Позади мошонки, по направлению к анусу, внутри тела находится железа, называемая простатой. Она окружает мужскую уретру. Простата производит прозрачную жидкость, в которой растворяется сперма, выработанная яичками. Именно эта жидкость и выделяется при эякуляции.

Простата у мужчин, наподобие области G у женщин, часто очень восприимчива к стимуляции, особенно когда мужчина уже достаточно возбужден. Возбуждение может быть усилено массированием простаты пальцем, введенным в прямую кишку через анальное отверстие. Простату можно стимулировать и менее непосредственно, массируя область между задней стенкой мошонки и анальным отверстием, называемую промежностью. Стимулирование этой области не всех мужчин возбуждает сразу. Чем ближе мужчина к оргазму, тем большее воздействие начинает оказывать такое стимулирование.

При очень высокой степени сексуального возбуждения из пениса выделяется 1–2 капли прозрачной жидкости перед эякуляцией.



Стимуляция простаты

Медики выяснили, что...

Согласно результатам исследований, чем активнее сексуальная жизнь мужчины, тем меньше вероятность заболеть раком или аденомой предстательной железы. Отмечена зависимость между частотой эякуляции и развитием рака предстательной железы. Это объясняется тем, что

для образования семенной жидкости предстательная железа и семенные пузырьки извлекают из крови такие вещества, как цинк, лимонная кислота, калий, а вместе с ними и канцерогенные вещества, которые затем выбрасываются из организма вместе со спермой. Следовательно, если мужчина часто занимается сексом, канцерогены просто не успевают навредить его простате и вероятность развития рака сокращается в 3 раза.

Мужская сексуальность

Сходства и различия мужской и женской сексуальности – один из самых проблемных вопросов сексологии. В нем сливается множество разнообразных проблем: анатомо-физиологические особенности, сексуальные реакции, сексуальное поведение и, наконец, сексуальные сценарии (мотивация, эротическое воображение, нравственно-эстетические ценности и т. д.).

С одной стороны, эти различия связаны с биологическими законами, с другой – с половыми ролями и стереотипами мужественности и женственности, которые в разных культурах могут не совпадать.

Человеческая сексуальность – это не только физиология. Сексуальные реакции расцениваются и переживаются по-разному в зависимости от представлений и установок. Не случайно на тему сексуальности существует множество мифов.

Факт!

С возрастом яички медленно уменьшаются в размерах, а выделение тестостерона снижается до минимума, но ни одно из этих изменений не должно повлиять на сексуальную жизнь мужчины. Сперматогенез за период от 20 до 80 лет снижается вдвое, но тем не менее остается в пределах нормы. Возраст не должен снижать полового влечения, а импотенция никогда не является признаком старости – это, как правило, следствие заболевания. Здоровый мужчина способен к репродукции до весьма почтенного возраста.

На первый взгляд, мужская сексуальность кажется элементарной. В отличие от женской половой системы, мужская расположена открыто, а важнейшие сексуальные реакции – эрекцию и семяизвержение – можно увидеть.

Однако многие свойства человеческого организма малоизвестны именно потому, что представляются очевидными и не заслуживающими особенного внимания. До недавнего времени сексология была исключительно мужским занятием, поэтому книг и исследований о женской сексуальности гораздо больше, чем о мужской. Если гинекология почти так же стара, как медицина, то андрология появилась только во второй половине XX в.

Мужская сексуальность – деликатная тема. В общественном сознании и особенно в самосознании самих мужчин мужественность и сексуальность являются синонимами. Женщина может признаться, что представители сильной половины человечества ее мало интересуют. И ее не осудят. Если в отсутствии сексуальных интересов признается мужчина, его сочтут импотентом или гомосексуалистом. Половая идентичность мужчины неразрывно связана с его сексуальностью.

Мужская сексуальность – предмет особого культа. А где появляется культ, там возникают и мифы. А от мифов недалеко и до страхов. Мужчина тревожится о том, все ли у него в порядке в сексуальной сфере, настоящий ли он «самец»?

Медики выяснили, что...

При простатите мужчина должен стимулировать женщину орально в течение первых 20 мин, потом ей следует сделать то же самое. При этом во рту у нее должна находиться теплая вода.

Наиболее распространенные мужские мифы, выявленные американским сексологом Берни Зилбергелд: «Мы крутые ребята, в сексе для нас нет никаких трудностей. Настоящий мужик не занимается такими бабскими вещами как чувства и разговоры.

Всякое прикосновение сексуально или должно вести к сексу. Мужчина всегда заинтересован в сексе и всегда готов к нему. Настоящий мужчина проверяется прежде всего в сексе. Секс и половой акт – одно и то же.

Мужчина должен быть способен заставить свою партнершу испытать как бы землетрясение или, по крайней мере, ошеломить ее.

Хороший секс обязательно предполагает оргазм. Занимаясь сексом, мужики не должны слушаться женщин. Хороший секс происходит сам собой, без подготовки и разговоров. У настоящих мужчин нет сексуальных проблем».

При ближайшем рассмотрении все эти утверждения оказываются односторонними и абсолютно ошибочными.

Недоразумения начинаются с анатомии. «Настоящий мужчина» из легенды обязательно обладает длинным и таким же твердым, крепким половым членом. Член – основополагающий признак мужского достоинства и силы. Эта особенность и сегодня вызывает зависть, ассоциируясь с высокой сексуальной потенцией и способностью удовлетворить женщину.

По поводу размеров члена бытует множество самых разнообразных мифов.

Мужчины, у которых наибольшие размеры гениталий, успешнее в сексе и имеют преимущества перед другими мужчинами, так гласит один из самых распространенных мифов. Его популярность неотделима от первобытного культа, когда к фаллосу (детородному органу, находящемуся в состоянии готовности к половому акту) относились как к символу агрессии, силы и господства. Об этом свидетельствует характерная на скальной живописи.

Факт!

Производители порнофильмов признают, что у мужчин, которых они подбирают для своих откровенных кинолент, размеры полового члена значительно превосходят средние показатели.

Некоторые люди убеждены, что размеры члена связаны с высоким ростом и более мужественным телосложением. Другие связывают длину детородного органа с размером ног, длиной носа или величиной ушей. Некоторые сопоставляют ее с расовой принадлежностью.

Счастливым обладателям больших половых членов приписывают огромную физическую силу, смелость и спортивные достижения. Уверяют, что у них больше спермы и выше детородный потенциал. Что они более сексуально возбудимы, обладают наилучшей эрекцией и ведут более интенсивную половую жизнь. Наконец, что размеры имеют огромное значение для женщин.

Знаете ли вы, что...

Известно, что сравнения небезопасны. Это особенно верно в отношении полового члена, потому что длинный, низко свисающий орган может увеличиться в состоянии эрекции на 5 см, тогда как короткий – на 10–12 см. Небольшой член, кроме того, способен больше увеличиваться в толщину. Так что обладатели маленького пениса не должны комплексовать, сравнивая себя с обладателями больших половых членов.

Так как женские половые органы весьма пластичны и легко «подстраиваются» под нужный размер, сексуальное удовлетворение женщины часто не зависит от размера мужского детородного органа.

Соразмерность влагалища и полового члена.

В невозбужденном состоянии женщины длина влагалища составляет около 8–15 см, а ширина такова, что туда входят 2–3 пальца.

В состоянии возбуждения две трети влагалища способны вытягиваться еще на 5 см и расширяться до 5 см. Это объясняется тем, что при возбуждении женские половые органы смещаются в верхнем направлении.

При половом возбуждении одна треть верхней части влагалища сужается вследствие притока крови, и его ткани становятся упругими и эластичными. Благодаря этому влагалище плотно обхватывает вводимый член. Поэтому толщина полового члена не имеет того значения, которое придает ей большинство мужчин.

Если сравнить средние размеры пениса и влагалища, окажется, что они идеально соразмерны друг к другу.

Иррациональные мужские страхи, обусловленные выбором воображаемого стандарта, нередко дают продолжительный психологический эффект, вызывая у мужчины неуверенность в себе, которая несет реальную угрозу его сексуальным возможностям.

Строение полового члена.

Половой член состоит из длинного тела и расположенной на его конце головки. Его корень уходит глубоко в тазовую область. Длина корня равна половине длины самого пениса. Корень удерживает утяжеляющийся во время эрекции половой член. Окружающие корень мышцы способны вызывать незначительное движение члена, однако главная их функция – осуществлять семяизвержение.

Покрывающая член кожа лишена волос. Она эластична, подвижна и обладает способностью двигаться над расположенными под ней тканями. Во время эрекции она растягивается соответственно увеличивающимся размерам полового члена.

С возрастом на коже тела полового члена становятся заметными волосяные мешочки, а в дальнейшем и небольшое количество волос.

Вопреки общепринятому мнению тело пениса не обладает большой чувствительностью. Количество нервных окончаний на его коже ничуть не больше, чем на других частях тела. Чувствительность члена почти такая же, как влагалища.

Увеличить длину полового члена нельзя никакими средствами, так как это не мышца, мышечная ткань в нем вовсе отсутствует.

Эрекция, половое возбуждение и сексуальное желание – совсем не одно и то же.

Мужские сексуальные реакции просты и элементарны только на первый взгляд. Отсутствие эрекции или семяизвержения наблюдается значительно чаще, чем отсутствие оргазма у женщин.

Представитель сильного пола не только не всегда может, но и не всегда хочет. Женщина, отказывающая мужчине, только завоевывает уважение. Отказ с его стороны воспринимается как признак несостоятельности или как личное оскорбление. Мужчина – заложник стандартных представлений о собственной силе, причем это не ограничивается его сексуальными возможностями, но распространяется на всю область взаимоотношений между полами.

Рекомендация специалиста.

Как и размеры половых органов, мужская потенция весьма индивидуальна. Уровень сексуальной возбудимости и активности, нормальный для одного мужчины, будет совершенно недостаточным

для другого и чрезмерным, непосильным для третьего. Различия эти чрезвычайно велики, и равняться в этом деле на какие-то среднестатистические нормы совершенно не следует!

По всем психологическим тестам представители сильной половины человечества в любом возрасте уступают женщинам в способности как к самораскрытию, так и к сопереживанию. Это касается и собственно сексуальной сферы.

Коммуникативные трудности существуют у мужчин не только в сфере словесного общения, но и в телесных контактах. Прикосновение, телесная ласка – важнейший способ передачи любых эмоциональных состояний. Но в мальчишеских компаниях «телячьи нежности» находятся под запретом, так как в период подростковой гиперсексуальности любые телесные контакты способны вызвать эрекцию и восприниматься как сексуально-эротические, гомосексуальные.

Сведение физиологического самопознания к мастурбации способствует формированию представления, что любой телесный контакт имеет только сексуально-эротический смысл, как прелюдия полового акта. Это сужает границы мужских эмоциональных переживаний и мешает мужчине оценить гораздо более богатый эмоциональный женский диапазон.

Чувственность – важная составляющая сексуального здоровья. Умение ласкать и отвечать на ласки не только увеличивает половое удовлетворение, но и расширяет эмоциональную сферу интимных отношений.

При всех межкультурных различиях мужской стиль жизни выглядит скорее предметно-инструментальным, тогда как представительница слабого пола воплощает эмоциональное начало. Мужчину оценивают в основном по результатам его труда и общественной деятельности (как воина, добытчика и организатора), женщину – как воплощение нежности и заботливости. Эти критерии обуславливают и их самооценки, в том числе и в сексуальной сфере.

Сегодня первый сексуальный опыт подавляющее большинство юношей приобретает с ровесницами. Девушки чаще начинают вести половую жизнь с партнерами старше себя по возрасту. У большинства девушек и юношей первый половой партнер уже имел какой-то сексуальный опыт.

Но если партнеры одинаково неопытны, у них часто возникают проблемы, причем далеко не все молодые супруги спешат обратиться за помощью к специалисту. Кроме того, молодому мужчине стыдно признаться в своей неопытности. Это, с одной стороны, провоцирует агрессивность, а с другой – неуверенность в себе и низкую самооценку.

Цифры

Среди пациентов, обращающихся к психологам и сексологам, 70% составляют женщины. Мужчины в этом плане ничуть не «нормальнее», просто женщины способны признать, что нуждаются в помощи. Мужчины обычно ищут другие пути, чтобы справиться со стрессами или душевной болью. Они злоупотребляют алкоголем и наркотиками в 3 раза чаще женщин и совершают 90% тяжких преступлений.

Примитивный эталон «настоящего» мужчины предполагает последовательный ряд упрощений и вульгаризации: мужественность сводится к сексу, секс – к половому акту, а половой акт – к семяизвержению. Даже в специальной сексологической литературе мужской оргазм очень часто отождествляется с семяизвержением.

Каждый взрослый мужчина на личном опыте прекрасно знает разницу между:

- простым чувственным удовольствием, приносимым семяизвержением и локализованным исключительно в половых органах;

- экстатическим состоянием, когда вслед за крайним напряжением всего организма следует общее блаженное расслабление;
- психологическим ощущением полета, исчезновения пространственно-временных границ, которое можно описать и выразить только средствами искусства или в религиозно-философских терминах.

Женская сексуальность

Женская сексуальность описывается в разных культурах противоречиво. С одной стороны, женщинам приписываются асексуальность, равнодушие и даже отвращение к половой жизни, а с другой – безграничная похоть, соблазн и неверность. Женская сексуальность проявилась, в сущности, только в XX в. Ее «открыли» сами представительницы прекрасного пола. Рост социальной активности и самосознания женщин включает в себя признание права на сексуальность и способность наслаждаться ею.

Медики выяснили, что...

Женщины сталкиваются с двумя основными сексуальными проблемами – как проблемы, связанные с оргазмом, и болезненный половой акт. Некоторые представительницы прекрасного пола никогда не получали удовлетворения от секса, другие достигали оргазма только в определенных условиях.

Хотя девочки всегда созревали раньше мальчиков, они начинали половую жизнь значительно позже своих ровесников. Сегодня эти различия сильно уменьшились, кое-где выровнялись, так что средний возраст начала половой жизни у юношей и девушек один и тот же, а нередко девушки опережают в этом отношении юношей.

Многие различия мужской и женской сексуальности, которые раньше считались естественно-биологическими, оказались следствием воспитания и культурных традиций. В XIX в. фригидность и аноргазмия были массовыми и считались нормальным явлением. Сегодня процент таких женщин снижается с каждым новым поколением.

Если женщина никогда не ощущала оргазма ни с мужчиной, ни в одиночку – возможно у нее аноргазмия. Аноргазмия – самая легкая из всех женских сексуальных проблем, которую можно устранить. Более 90% женщин способны научиться испытывать оргазм.

Некоторые различия сохраняются и сегодня. В любом обществе мужская сексуальность выглядит в целом более агрессивной, настойчивой, экспансивной и несдержанной, чем женская. Мужская сексуальная жизнь активнее женской. Представители сильного пола чаще меняют сексуальных партнеров, хотя в последние десятилетия эта разница заметно уменьшилась. Раньше различия мужской и женской сексуальности описывали главным образом количественно и объясняли биологически. Например, тем, что сексуальный аппетит и активность зависят от тестостерона, содержание которого в крови мужчин в несколько раз выше, чем у женщин. Сейчас внимание сексологов привлекают более тонкие качественные различия.

Еще Гиппократ отмечал, что каждый мужчина и каждая женщина имеют свой индивидуальный запах. Он полагал, что с возрастом запах человека может меняться. Многих женщин возбуждают любимые духи. Наиболее возбуждающими считаются запахи резеды, гелиотропа, жасмина, пачулей, фиалки, розы и мускуса.

Рассмотрим, например, эротические стимулы. Мужчин больше возбуждают визуальные образы, тогда как у женщин лучше развито обоняние. Запахи мужского тела не только сексуально возбуждают женщин, но и способствуют нормальному функционированию женского организма. Но мнение, будто женщины вообще не реагируют на зрительные образы, не соответствует действительности. Правда, женские реакции слабее мужских: вид обнаженного человека противоположного пола вызывает сексуальное возбуждение у 90% мужчин и только у 25% женщин. Но разница эта скорее качественная, нежели количественная: возбуждение женщин в некоторой степени зависит от наличия у них сексуального опыта, а также

от содержания эротических материалов: безвкусная, банальная порнография, импонирующая мужчинам, у многих представительниц прекрасной половины человечества вызывает моральный и эстетический протест.

Представителям обоих полов снятся эротические сновидения. Женщины также имеют эротические фантазии. Но содержание мужских и женских фантазий различно, поскольку эротическое воображение тесно связано с дифференциацией половых и сексуальных ролей. За ночь у спящего человека несколько раз возникают признаки полового возбуждения – у женщин набухает клитор, увлажняется влагалище, подобно тому, как у мужчин наступает эрекция.

Сны о сексе снятся чаще всего тем, кто лишен полового удовлетворения в реальной жизни. Согласно научным данным, оргазм во сне чаще испытывают двадцатилетние мужчины и женщины, а также те, которым за сорок. Эти два возраста считаются периодами наибольшей сексуальной неудовлетворенности.

Но в любом возрасте эротические сны не считаются патологией.

В научной литературе женская сексуальность часто изображается как нечто чисто биологическое.

Этим объясняются многочисленные исследования, прослеживающие связь женской сексуальности с менструальным циклом, и т. д.

Известно, что сексуальная активность представительниц прекрасного пола неодинакова на разных стадиях менструального цикла, причем это предположительно связано с уровнем секреции эстрогенов. Однако повышение или понижение сексуальной активности женщины может зависеть не только от ее гормонального фона, но и от многих других обстоятельств.

Факт!

Американские ученые выяснили, что наибольший эротический интерес женщины проявляют в постменструальный период. Заметно увеличивается он также прямо перед менструацией и во время нее. Напротив, в первые 7 дней второй половины цикла интерес к эротике снижается. Так что женское половое влечение, как и мужское, зависит от гормональных процессов.

Периодически почти каждая женщина во второй половине цикла испытывает неприятные ощущения, связанные с менструацией. Это могут быть болезненные ощущения в груди, подавленность, плохое настроение, раздражительность, тошнота, сердцебиение, угри на лице. От ярко выраженных симптомов предменструального синдрома страдает менее 10% представительниц прекрасного пола.

Несмотря на широкую распространенность предменструального синдрома, о нем известно немного. Хотя от синдрома страдают, его исследуют и диагностируют, врачи не могут прийти к единому мнению о его происхождении.

Есть веские доказательства того, что он связан с гормонами, так как в течение 7 дней, предшествующих менструации, изменяется уровень женских гормонов, эстрогена и прогестерона, а во время менопаузы ранее ежемесячно повторявшиеся симптомы исчезают.

Самые распространенные симптомы предменструального синдрома:

- тревожность;
- частые колебания настроения;
- нервозность;
- внутренняя напряженность;
- нарушение питания;
- отеки;

- болезненные ощущения в груди;
- увеличение веса;
- пристрастие к сладостям;
- гипертрофированный аппетит;
- мигрени;
- головокружения;
- повышенная утомляемость;
- учащенное сердцебиение;
- хаотическое мышление;
- забывчивость;
- плаксивость;
- тошнота;
- депрессивные состояния;
- аутизм.

Есть свидетельства того, что стресс усиливает проявления предменструального синдрома, из-за которого также могут обостряться эмоциональные проблемы. Многие врачи обнаруживали, что у женщин, страдающих нарушениями питания, – такими, как булимия, – неадекватное поведение часто усиливалось в предменструальный период, а употребляющие наркотики и алкоголь в это время принимают их больше обычного.

Регулярная половая жизнь способствует восстановлению гормонального баланса. А перед оргазмом гипофиз производит мощную дозу бета-липотрофина, из которого образуется гормон эндорфин – сильное обезболивающее. По своей эффективности эндорфин превосходит даже морфин.

Во время первых менструаций большинство девочек испытывает неприятные ощущения, но это зависит не только от физиологических процессов, но и от их восприятия и оценки. Девочки, заранее психологически подготовленные к этому событию, переживают его как временную неприятность, которая компенсируется чувством удовлетворения от вступления во взрослую жизнь. Требуется только своевременное и верное половое просвещение.

Течение беременности также во многом зависит от социальных условий.

Психологические факторы оказывают решающее влияние и на природу женского оргазма.

Оргазм – это ощущение полового наслаждения в момент завершения полового акта или при других формах сексуальной разрядки. Можно охарактеризовать оргазм как возникающее на пике полового возбуждения качественно новое состояние, проявляющееся ощущением физической и психической удовлетворенности половым актом, чувством сладострастия, сопровождающееся стремительным спадом напряженности в нижней области живота.

В XIX в. женская сексуальная холодность считалась не только нормальной, но и высоко нравственной. Позже аноргазмию объясняли эволюционными законами или конституциональными особенностями. Но хотя ни общие законы биологии, ни женские конституциональные типы не изменились, процент женщин, регулярно испытывающих оргазм, в последние десятилетия значительно возрос и продолжает увеличиваться. Больше того, за исключением некоторых особых случаев, аноргазмия в наше время успешно поддается лечению.

Но многие представительницы прекрасного пола начинают получать оргазм не сразу, при первом же сношении, а по прошествии определенного времени, иногда довольно продолжительного. Но в основе этого лежит не более позднее созревание женской сексуальности, как считали раньше, а необходимость приобрести определенный сексуальный опыт, познать собственное тело, освободиться от внутренних эмоциональных запретов.

Тем не менее женский оргазм как физиологически, так и психологически сложнее мужского и протекает разнообразнее и индивидуальнее, чем у мужчин.

Представители сильного пола в среднем достигают оргазма быстрее, чем женщины, но при мастурбации это правило не действует.

Считается, что женский оргазм в среднем продолжительнее мужского. Вообще сила и частота мышечных сокращений при оргазме и насыщенность субъективно испытываемых при этом чувств у женщин, как и мужчин, по-видимому, не совпадают.

Согласно научным данным, многократный оргазм испытывает до 30% женщин.

Сущность своих оргазмических переживаний мужчины и женщины описывают практически одинаково. Хотя описание оргазма резко отличается от всех остальных эмоциональных переживаний, отличить мужской оргазм от женского по ним практически невозможно.

В отличие от мужчин, которые в большинстве случаев нуждаются в рефракторном периоде, женщины способны испытывать многократный оргазм: сразу же после одного оргазма они могут достичь другого. Это либо состояние, когда несколько оргазмов сменяют друг друга, минуя стадию плато, практически непрерывно, с интервалами в 1–2 мин или даже несколько секунд, без дополнительного сексуального стимулирования, либо серия последовательных оргазмических разрядов в результате дополнительной стимуляции половых органов через каждые несколько минут.

Хотя некоторые молодые мужчины также обходятся без рефракторного периода и могут испытать два или три оргазма подряд, с эякуляцией или без нее.

Фрейд разграничил женский клиторальный и вагинальный оргазм, предположив, что женщины, эротическая чувствительность которых сосредоточена исключительно в клиторе, являются сексуально «незрелыми». Мастере и Джонсон на основе физиологических измерений пришли к выводу, что отдельного вагинального оргазма не существует. Но физиология женского оргазма изучена все еще недостаточно хорошо.

Еще Аристотель считал, что в момент оргазма женщины, подобно мужчинам, выталкивают некоторое количество жидкости. Современная сексология допускает существование «женской простаты», своего рода аналога мужской предстательной железы, которая осуществляет эту своеобразную эякуляцию, обостряя ощущение оргазма.

«Женская простата»

Женская уретра в длину равна 3–5 см. Она является передней стенкой влагалища. Этот женский орган аналогичен части мужской уретры, которая проходит через простату. Поэтому неудивительно, что и женскую уретру окружают железы с протоками, которые набухают, – так называемые парауретральные железы. В III в. до н. э. Герофил выявил это железистое образование и назвал его «женской простатой».

Средний вес «женской простаты» взрослой женщины составляет около 5 г, что равняется 1/5 части простаты взрослого мужчины. Средние размеры «женской простаты»: длина – 3 см, ширина – 2 см, высота – 1 см.

«Женская простата» – это функционирующий мочеполовой орган. Соответственно, она играет важную роль в половой сфере, поскольку

ткань предстательной железы может иметь высокую эротическую чувствительность.

Правильная стимуляция «женской простаты» через влагалище также может привести к оргазму, и достигнуть этого эффекта можно с помощью определенной тренировки.

Жидкость, которая в большом или малом количестве выделяется у женщин непосредственно перед оргазмом, выделяется их «простатой». Поскольку 95% представительниц прекрасной половины человечества имеют эту железу, можно предположить, что такой же процент женщин эякулирует.

Женская сексуальная реактивность сильнее мужской и зависит от эмоциональных факторов. Достичь оргазма женщине больше всего мешают опасение, что она не может положиться на любимого человека, и страх его потерять.

Получаемый женщиной оргазм гораздо больше, чем у мужчин, зависит от чувства нежности и любви к партнеру и ощущения близости к нему.

Хотя между мужской и женской сексуальностью есть существенные различия, они относительно и связаны не столько с биологией, сколько с культурными традициями. Их следует не только учесть, но и скорректировать.

Зарубежные исследования показывают, что больше 50% мужчин сильнее всего раздражает в женщинах холодность и отсутствие интереса к сексу. Они хотели бы видеть своих подруг более инициативными и активными в постели. Однако других представителей сильного пола отталкивает такое поведение женщины.

При всем равноправии женщин и мужчин они представляют собой противоположные стороны этого равенства, потому что их природная противоположность может способствовать как гармоничным взаимоотношениям, так и конфликтам.

Как ни существенны различия мужской и женской сексуальности, их не нужно возводить в абсолют. Представитель сильного пола становится и чувствует себя мужчиной только в своих отношениях с женщиной, и наоборот. Сексуальность – это только один из аспектов этих сложных и изменчивых отношений.

Медики выяснили, что...

За либидо отвечает эндокринная система организма, поэтому важную роль играет нормальное состояние гормонального фона человека. Снижение либидо отмечается при наличии:

- какого-либо хронического заболевания;
- стрессовых и депрессивных состояний;
- побочного действия медицинских препаратов – таких, как нейролептики, некоторые антидепрессанты и женские гормоны;
- гормональных нарушений.

Психофизиология половой жизни

Половое влечение

В психологии половое влечение человека называется «либидо». В ходе развития либидо проходит ряд этапов. В возрасте 7–10 лет появляется платоническое половое влечение, которое проявляется интересом к лицам противоположного пола, не несущим осознанного сексуального характера. Как правило, в юношеском возрасте пробуждается эротическое половое влечение – желание не только душевного, но и чувственного контакта, нежности, ласки, – и только потом возникает сексуальное влечение – стремление к половому акту. Эротическое влечение достаточно выражено у большинства мужчин и женщин, влечение же непосредственно к сексу более выражено у мужчин. У большинства женщин влечение к сексу возникает после того, как они испытали оргазм, но примерно у 20% девушек оно наблюдается уже в возрасте 16–18 лет. Для большинства девушек этой возрастной группы свойственны чувство влюбленности, стремление к поиску друга-поклонника, мечты о свиданиях, прогулках, платоническом ухаживании, а не о сексе.

Молодые мужчины в среднем нуждаются в сексе больше, чем женщины.

Физиологически у четверти девушек либидо достигает своего апогея только 26–30 годам и не снижается примерно до 60 лет, иногда до 45–50 лет.

У мужчин потребность в сексе достигает максимума к 25–30 годам, после чего постепенно снижается. Часто мужчины переоценивают физиологическую потребность в сексе у молодых женщин и недооценивают ее у представительниц прекрасной половины человечества зрелого возраста.

Половые гормоны

Андрогены являются гормонами, от которых зависит половое влечение у обоих полов. Ведущую роль играет тестостерон, называемый мужским половым гормоном, хотя он находится и в женском организме. До 95% тестостерона вырабатывается у мужчин яичками (у женщин – яичниками), остальная часть – надпочечниками. Эти железы вырабатывают в сутки у мужчин 6–8 мг, у женщин – до 0,5 мг тестостерона. Дефицит тестостерона приводит к спаду полового влечения и нарушениям эрекции у мужчин. Также известно, что тестостерон повышает агрессивность и чувствительность эрогенных зон. В то же время известно, что между уровнем содержания андрогенов в организме и выраженностью полового влечения не существует прямой связи, в соответствии с которой проявление либидо было бы тем больше, чем выше был бы уровень андрогенов.

Эстрогены, называемые женскими половыми гормонами, также вырабатываются у мужчин (яичками) и у женщин (яичниками). Эстрогены отвечают за нормальное состояние, развитие и функционирование слизистой влагалища и функцию молочных желез. В то же время эстрогены не влияют на уровень полового влечения женщины, что подтверждают многочисленные факты сохраняющегося полового влечения у женщин, перенесших оперативное удаление яичников.

Действие эстрогенов на мужской организм до конца не изучено, но известно, что его избыток в организме мужчины снижает половое влечение и активность и приводит к нарушениям эрекции.

В возникновении чувства любви, помимо полового влечения, участвуют и высшие эмоции, связанные с отношением к человеку как к личности. Чувство влюбленности, связанное с сильным половым инстинктом, влияет на мыслительные процессы и способность критически оценивать ситуацию.

У взрослого человека гормональный фон в значительной степени определяют уровень возбудимости половых центров и силу эротического влечения.

Мужские половые гормоны – андрогены – и женские – эстрогены вырабатываются у представителей обоих полов половыми железами и надпочечниками, поэтому в крови мужчин имеется определенное количество женских, а в крови женщин – мужских половых гормонов. Однако либидо, например, у женщины определяется не столько нормальным содержанием женских, сколько уровнем мужских половых гормонов.

Возбудители полового влечения

Половое влечение зависит от многочисленных внешних и внутренних причин. Если внутренние раздражители, например половые гормоны, вызывают неконтролируемое сознанием половое влечение, то внешние факторы (эротические образы и переживания) вызывают и обостряют сексуальное возбуждение.

Основополагающими факторами полового возбуждения у мужчин являются вид обнаженной женщины, прикосновение к ее половым органам, психические факторы (внешний вид любимой женщины, ее движения и др.). Представительницы прекрасной половины человечества в меньшей степени откликаются на эти ключевые раздражители. Более того, у 50% из них вид мужских половых органов, особенно эрегированного члена, тормозит половое возбуждение.

Эротическая настроенность является мощным фактором возникновения полового влечения и сексуальной разрядки.

Возбудителями полового влечения, помимо выше перечисленных, у мужчин могут быть переполнение семенем придатков яичка и семявыносящих путей, переполнение мочевого пузыря, белковая пища, острые приправы к ней и многое другое. Почти все возбудители оказывают аналогичное воздействие на женский организм.

Половое поведение определяется также волевыми качествами человека, уровнем его культуры и жизненным опытом.

Мимика, одежда, тембр голоса, походка, жесты, запах косметики и тела любимого человека могут вызвать половое влечение.

Источники эротического чувства очень индивидуальны.

Если расположить эрогенность ощущений в определенной последовательности, на первом месте у женщины будет слух, а у мужчины – зрение. Осязательный контакт между мужчиной и женщиной в определенных условиях становится сильным возбудителем полового влечения. Прикосновение к любимому человеку обычно переживается как эротическое.

На прикосновения реагируют эрогенные зоны человека, от которых зависит половое влечение.

Знаете ли вы, что...

В определенных обстановках обнаженность не воспринимается как сексуальный раздражитель. Так, многие племена Африки, Южной Америки, Австралии не стесняются своей наготы, зато считают предосудительным принимать пищу на людях. Им стыдно одеваться так же, как европейцам – ходить обнаженными. Во всех спортивных соревнованиях, которые проводились в Древней Греции, в том числе и Олимпийских играх, юноши и девушки выступали обнаженными.

Эрогенные зоны подразделяются на основные и дополнительные. Основной при этом считается область, стимуляция которой приводит к сексуальному возбуждению любого человека, а дополнительной – индивидуально, то есть кого-то стимуляция этой зоны способна довести до оргазма, а кого-то – оставить равнодушным или вообще может быть неприятной. Основной эрогенной зоной у мужчины принято считать головку полового члена, а у женщины – клитор и переднюю стенку влагалища.

Еще эрогенные зоны обычно разделяют как генитальные и экстрагенитальные. При этом генитальной эрогенной зоной считаются наружные половые органы, как мужские, так и женские. Главная задача эрогенных зон заключается в создании определенного уровня сексуального возбуждения, необходимого для подготовки и начала полового акта. Полноценная прелюдия имеет не только важное психологическое, но и огромное физическое значение. Во время прелюдии у мужчины возникает эрекция, необходимая для совершения полового акта, у женщины происходит кровенаполнение половых органов, увлажнение влагалища и малых половых губ, что облегчает введение полового члена.

Особенной эрогенной зоной является мозг. Сексуальные фантазии и словесные стимулы играют важную роль в половом возбуждении.

Для проведения прелюдии требуется стимуляция в первую очередь дополнительных эрогенных зон. Самые распространенные из них – это рот, губы и язык, а поцелуй является одним из самых естественных проявлений сексуального желания, который уже перерос уровень обычного сексуального действия, став символом любви и страсти.

Многие другие части тела могут быть чувствительны к стимуляции. Например, волосы: многие испытывают удовольствие от поглаживания друг друга по волосам, особенно в области затылка. Сексуальное возбуждение может вызвать ласка лица или прикосновения к кончикам пальцев. С другой стороны, у некоторых людей есть зоны, стимуляция которых подавляет сексуальное желание.

Только опыт общения с постоянным сексуальным партнером и искренняя заинтересованность в его сексуальном удовлетворении позволяют получить необходимые знания о его индивидуальных особенностях.

Почти каждая женщина имеет свою эрогенную зону, о существовании которой она иногда и сама не догадывается. Например, у некоторых представительниц прекрасной половины человечества сильнейшее половое возбуждение вызывает даже раздражение ступни. Есть и другие участки, порой очень маленькие, которые могут располагаться в любой части тела.

Постоянное или временное выключение какой-либо эрогенной зоны, а также снижение ее активности называется эктопией эрогенной зоны. Она бывает одиночной и множественной. Часто эктопию диагностируют у истеричных женщин. Перенос эрогенной зоны, возникновение ее в необычном месте поверхности тела женщины называется гетеротопией эрогенной зоны. Внушение в гипнотическом состоянии может оказывать влияние на интенсивность той или иной эрогенной зоны, но на непродолжительный срок. Также некоторым образом влиять на эрогенные зоны могут самовнушение и аутогенная тренировка.

Все перечисленные и многие другие факторы, способствующие возникновению сексуального возбуждения, интенсивнее воздействуют на мужчин.

Факт!

Древнегреческие врачи советовали лечить у женщин истерию массажем половых органов.

Механизмы полового влечения

Как и всеми функциями человеческого организма, половой функцией управляет единый нервно-гуморальный механизм, представляющий собой систему желез внутренней секреции и разнообразные отделы центральной нервной системы. Это прежде всего гипофиз, надпочечники и половые железы. Другие железы также оказывают влияние на сексуальность человека. Они играют немаловажную роль, в свою очередь, воздействуя на семенники и яичники и на центральную нервную систему.

Продукты обмена веществ (метаболиты), а также гормоны по различным причинам повышают или снижают половую активность.

Однако половое влечение контролируется прежде всего сознанием, чувством ответственности за свое поведение, то есть центральной нервной системой, включая ее высший отдел – кору головного мозга. Гормоны желез внутренней секреции воздействуют на различные отделы центральной нервной системы, а она, в свою очередь, управляет работой этих желез. Центральная нервная система регулирует половую функцию посредством деятельности механизмов безусловных, условных рефлексов и высших психических процессов.

Эрогенные раздражители от представителя противоположного пола воздействуют на органы чувств: зрение, слух, обоняние и осязание. Возникшее в этих органах возбуждение передается на нервные проводники, а от них – к нервным центрам, участвующим в создании половой доминанты.

Оптимальное функционирование коры головного мозга обеспечивается сигналами, поступающими из этих органов чувств. К примеру, известно, что механизмы эрекции у мужчин и лубрикации у женщин связаны со зрительными буграми мозга.

Чтобы вызвать сексуальную реакцию, раздражение должно пройти через 5 составных частей рефлекторной дуги:

- рецептор (эрогенные зоны);
- проводящие пути (чувствительные нервы);
- центры спинного мозга, имеющие отношение к сексуальной функции;
- отводящие пути (вегетативная нервная система);
- эффектор (гениталии).

Факт!

Мужчины реагируют на сексуальный раздражитель автоматически и намного быстрее, чем женщины.

Сексуальное возбуждение порождается начальным импульсом из органов чувств, роль которых в этом процессе у каждого человека индивидуальна. В области эрогенных зон обнаруживается скопление тактильных рецепторов, стимуляция которых увеличивает сексуальное возбуждение. Этот процесс вероятен только на фоне эмоциональной готовности, психологической установки на конкретного сексуального партнера.

Первичная сексуально-активная информация поступает в кору головного мозга. Здесь и рождаются соответствующие зрительные, слуховые, осязательные и другие ассоциации. Они появляются даже при случайном прикосновении к гениталиям или другим эрогенным зонам, вызывая нечеткое, но приятное чувство. В данном случае механизм сексуального возбуждения действует по типу условного рефлекса. Это относится и к эротическим сновидениям.

Такие условно-рефлекторные связи особенно активно складываются в период полового созревания и в будущем лягут в основу половой жизни. Сформировавшиеся сексуальные рефлексы очень крепки, изменить или ослабить их бывает сложно, а временами

вообще невозможно. Без положительных в социальном и этическом плане условных половых рефлексов нельзя представить сексуально здорового человека.

Головной мозг отвечает за наличие фантазий, воспоминаний, ожиданий, за возникновение сексуального возбуждения и за все ощущения. Менструации и производство спермы тоже находятся под контролем мозга. Эмоциональный стресс и тревога могут оказывать влияние на выработку любого из гормонов и привести таким образом к нарушениям менструального цикла или даже к полному прекращению менструаций. У мужчин эти же причины могут вызывать импотенцию.

Управление безусловно-рефлекторным сексуальным поведением осуществляется с помощью нервных образований, которые находятся в гипоталамусе – отделе головного мозга, сочетающем функции нервной и эндокринной регуляции. Именно здесь вырабатываются особые вещества, которые способствуют выделению гипофизом веществ, активизирующих деятельность почти всех желез внутренней секреции, в том числе и половых. Кроме того, в гипоталамусе находится нервный центр, который инстинктивно и управляет половой функцией. Гипоталамус также отвечает за эмоциональные реакции человека.

Кроме гипоталамуса, в подкорковой области располагаются скопления нервных клеток, которые также воздействуют на организм, в том числе и на сексуальную функцию. Нервные центры, связанные с половой системой, находятся в спинном мозге. Центр эрекции располагается в крестцовом отделе спинного мозга, эякуляции – в поясничном отделе. Кроме того, эти центры контролируются подкорковыми нервными образованиями и соответствующими отделами коры головного мозга. В спинно-мозговые центры поступают сигналы с чувствительных образований наружных и внутренних половых органов. Эти центры реализуют сигналы, поступающие из коры головного мозга или подкорки. Половое возбуждение в виде эрекции, эякуляции и оргазма может происходить как в результате сигналов, поступающих из коры головного мозга и подкорки, так и в результате раздражения эрогенных зон.

Возбудимость центра эрекции значительно выше возбудимости центра эякуляции. Поэтому при нормальной взаимосвязи между ними эрекция значительно опережает эякуляцию и некоторое время сохраняется после нее.

Цифры

По самым примерным оценкам, только в США от эректильной дисфункции (импотенции) страдает порядка 10 млн мужчин. По оценкам немецких ученых, эта цифра в объединенной Германии приближается к 5 млн.

Эрекция у мужчин и женщин наступает очень быстро и может сохраняться от нескольких секунд до часа и дольше. При достаточном или недостаточном возбуждении спинно-мозгового центра эрекции она может прекратиться до эякуляции. В норме момент наивысшего напряжения совпадает с эякуляцией. В сущности, это и есть оргазм, который сопровождается чувством половой удовлетворенности. Эякуляция и половое возбуждение ее центра продолжаются 1–3 сек у мужчин и 10–15 сек у женщин. После половой разрядки некоторое время сохраняется возбудимость спинно-мозговых центров. Это защитная реакция организма, оберегающая их от перевозбуждения.

Эрекция

Эрекция представляет собой очень сложный процесс, связанный с переполнением кровью пещеристых и губчатых тканей. У мужчин из такой ткани состоит корень, тело и головка полового члена, а у женщины – клитор и его ножки. Однако при половом возбуждении эреги-

ровать могут и отделы половых органов, которые не имеют пещеристых образований: большие и малые половые губы, влагалище, его преддверие и даже матка. Правда, эрекция у женщин менее выражена, чем у мужчин. Мужчина всегда чувствует наличие или отсутствие у него эрекции и ее выраженность. Женщина может не ощущать, не иметь и даже не знать о ее существовании, что обедняет спектр переживаний и чувственности при половой близости с партнером.

Как предотвратить неудачу с эрекцией

Следует заниматься сексом только тогда, когда на это есть настроение.

Нужно принять как должное, что чувства и сексуальные показатели не всегда одинаковы. Иногда для достижения эрекции может потребоваться дополнительная стимуляция. Может быть, следует сказать об этом партнеру.

Важно избегать случайных встреч, по крайней мере, до тех пор, пока уверенность в себе не возрастет. Следует создать стабильные отношения с человеком, которому можно доверять, чтобы меньше беспокоиться.

Не следует судить о физических данных, отмечая состояние полового члена. Взаимного удовлетворения часто можно достичь без полового акта, хотя в ситуации физической близости эрекция может развиваться без сознательного участия.

Если не удастся добиться эрекции, не следует сильно расстраиваться. Самое важное – это не ретироваться физически и морально только потому, что достичь в данный момент эрекции не удастся. Нужно получить сексуальное удовольствие с партнером любым понравившимся способом, исключая половой акт. Тогда будет меньше беспокойства о возможности неудачи в следующий раз.

Мужчине эрекция полового члена необходима для благополучного осуществления полового акта. Под влиянием того или иного сексуального раздражения возникает увеличение кровотока в 8–10 раз через пещеристые тела полового члена. В это же время сокращаются поперечные мышцы промежности и предстательной железы. Сокращаются также мышцы, сдавливающие корень полового члена. В результате переполнения полостей пещеристых тел кровью и сдавливания вен отток крови резко уменьшается. Наступает эрекция всего полового члена, причем пещеристые тела напрягаются больше, чем губчатое тело, через которое проходит мочеиспускательный канал, вследствие чего и происходит свободное извержение спермы.

Во время эрекции половой член увеличивается в объеме в 3–4 раза и достигает в длину 8–16 см.

Степень выраженности эрекции у здорового мужчины может быть самой разнообразной. Поэтому эрекция является нормальной, если она достаточна для половой близости с женщиной. Кстати, некоторым представительницам прекрасного пола нравится секс с мужчинами, у которых эрекция не очень сильно выражена и не приносит им возможных неприятных ощущений.

Мужчинам не следует волноваться по поводу малых размеров полового члена при эрекции. Дело в том, что наиболее эрогенной зоной женских половых органов во время половой близости является клитор и преддверие влагалища. Проблемы скорее могут возникнуть, если половой член при эрекции достигает величины, не соответствующей размерам влагалища. Это уже действительно повод для волнений, особенно если мужчина неграмотен в половом отношении. Впрочем, как небольшой, так и превышающий нормальные размеры в состоянии эрекции половой член, как правило, не лишает мужчину возможности секса.

Упражнения для достижения эрекции

Если неудачи с эрекцией серьезно влияют на половую жизнь, следует попробовать комплекс упражнений.

Мужчине нужно выполнить следующие упражнения в тот момент, когда у него появится настроенность на секс.

Следует начать стимулировать половой член рукой, используя любую фантазию, которая возбуждает, до тех пор, пока не будет достигнута полная эрекция. Тогда нужно прекратить стимуляцию и позволить эрекции полностью исчезнуть. Затем следует переключить внимание на какой-нибудь посторонний предмет, тогда дело пойдет быстрее.

Когда половой член станет мягким, нужно начать мастурбировать снова, а когда будет полная эрекция, снова намеренно ослабить ее. Потом следует стимулировать себя 3 раза и продолжать, пока не произойдет семяизвержение. Если будет снова трудно достичь эрекции после ее намеренного ослабления (или если эта трудность возникнет в начале упражнения), применение смазки значительно обострит ощущения.

Мужчине следует повторять упражнения до тех пор, пока у него не будет уверенности в том, что в уединении он сможет достигнуть эрекции, намеренно ослабить ее и вновь достичь. Уверенность в себе должна прийти после 3–4-го удачного повторения всего упражнения целиком.

Эрекция – не только важный элемент полноценных половых отношений, но и естественная реакция организма, которая встречается у подростков, юношей и молодых мужчин, реже у пожилых и совсем редко у людей старческого возраста, например утренняя эрекция перед пробуждением. Она объясняется эротическими сновидениями или переполнением мочевого пузыря. Причина этого явления заключается в том, что при заполнении мочевого пузыря от его стенок в спинно-мозговой центр мочеиспускания по нервам начинают поступать импульсы. Когда возбуждение этого центра достигает значительного уровня, оно захватывает и расположенный рядом центр эрекции, что и ведет к эрекции полового члена. В зависимости от степени возбуждения эрекция может быть большей или меньшей силы, но никогда не достигает уровня, характерного для половой близости.

Утренняя эрекция для многих представителей сильного пола является объектом пристального внимания. Особое беспокойство у них вызывает ослабление или временное прекращение утренних эрекций, которое связывают с импотенцией и всеми вытекающими отсюда последствиями. Возникает своеобразное невротическое состояние, похожее на замкнутый круг, то есть чем больше мужчина думает о своей проблеме, тем реже и слабее проявляется у него утренняя эрекция.

Совет!

В случае прекращения утренних эрекций следует не строить мучительных догадок, а поскорее обратиться за помощью или советом к врачу.

Утренняя эрекция у маленьких детей представляет собой нормальное явление, если, конечно, ребенок искусственно не начинает задерживать мочеиспускание, чтобы продлить неосознанное или уже в какой-то степени осознаваемое сексуальное возбуждение. Родителям следует приучать мальчиков сразу же после пробуждения опорожнять мочевой пузырь. После этого возбуждение центра мочеиспускания, а за ним и центра эрекции, спадает.

Эякуляция означает извержение, выбрасывание. Содержимое мужского эякулята представляет собой жидкость со сперматозоидами и соком предстательной железы. Женский эякулят – это секрет желез шейки матки и сок бартолиновых желез. У здорового молодого мужчины эякулят выбрасывается из мочеиспускательного канала несколькими быстрыми

толчками со скоростью 1 раз в секунду на расстояние 20–30 см. У пожилого человека эякулят выбрасывается на несколько сантиметров или просто вытекает. Но если ослабление семяизвержения происходит в молодом возрасте, необходимо принимать меры, но не заниматься самолечением. Своевременное обращение к врачу-специалисту поможет установить причину заболевания и избавиться от него, если это возможно. Эякуляция происходит в результате возбуждения соответствующего центра в спинном мозге. Источники его возбуждения те же, что и центра эрекции, – все вышеописанные возбудители половой функции. Объем одной порции спермы – 3–5 мл. Если в ней содержится достаточное количество живых полноценных сперматозоидов, никакого беспокойства по поводу семяизвержения быть не должно.

Знаете ли вы, что...

Эрекция, не вылившаяся в половой акт и не завершившаяся эякуляцией, вызывает венозный застой в сосудах малого таза и не лучшим образом влияет на органы мужской репродуктивной системы. Это одна из основных причин хронических воспалительных заболеваний половых органов. Половая жизнь должна носить регулярный характер. Несоответствие количества эрекций числу половых актов, по некоторым источникам, может являться причиной простатита.

Рефлексы эрекции и эякуляции появляются один за другим, однако могут проявляться независимо друг от друга. Например, длительная и достаточно сильная эрекция без дополнительной стимуляции может прекратиться, не завершившись эякуляцией. Встречаются случаи выделения семени без предварительной эрекции. Вероятны случаи сильного полового возбуждения со всеми ощущениями, свойственными эякуляции, но без семяизвержения. Таким же образом может меняться эякуляция и у женщин.

Наиболее полная эрекция и непосредственно связанная с ней эякуляция вероятны только при полной близости мужчины и женщины и только тогда, когда близость любящих друг друга партнеров происходит в подходящей эротической обстановке.

Эрекция, завершившаяся эякуляцией, дает партнерам ощущение полного удовлетворения – оргазм. Ощущение, вызванное эротическими сновидениями, самоудовлетворением или другими способами, также обозначают этим термином, но оно не может сравниться с оргазмом, которым завершается половая близость людей, которые любят друг друга. Но и в этом случае полноценный оргазм возможен лишь тогда, когда партнеры не только любят друг друга, но и владеют искусством секса.

Импульсы, вызывающие оргазм, поступают от половых органов в спинно-мозговые центры эрекции и эякуляции. Однако само ощущение оргазма и его эмоциональная окраска – это следствие работы высших отделов головного мозга (коры и подкорки).

Механизм возникновения оргазма у женщины тот же, что и у мужчины, но проявляется он по-разному. Мужчина при половой близости обычно всегда достигает оргазма, а женщина – не всегда. Это зависит от многих причин – таких, как плохое состояние здоровья, неприязнь к половому партнеру, страх забеременеть и т. д. Основной причиной является сексуальная невоспитанность партнеров, в первую очередь, мужчины, который не только не умеет подготовить женщину к оргазму, но часто и не предполагает, что это необходимо.

Ослабление оргастической реакции или ее отсутствие может встречаться как у мужчин, так и женщин вследствие умственного или физического перенапряжения.

Рекомендация специалиста

Яркий оргазм достигается путем прямой стимуляции клитора. В «миссионерской» позе следует свести ноги, чтобы достичь максимального воздействия пениса на клитор. Также подходит поза «женщина сверху», когда партнерша наклоняется вперед и всем телом прижимается к партнеру.

Во время секса следует максимально расслабить мышцы промежности, чтобы переключить рецепторы и сделать клитор более чувствительным к стимуляции.

Также можно выбрать позу «мужчина сзади», так как в ней партнер может воздействовать на клитор пальцем. Подойдет и любая поза, в которой член партнера давит на лобок женщины.

Подготовка к половому акту

Многие предпочитают заниматься сексом в вечернее время – перед сном, если только партнеры не слишком утомлены физически или умственно к концу рабочего дня. Ведь половое сношение вызывает приятное чувство утомления и дает некоторый снотворный эффект, и если партнеры знают меру, у них обычно остается достаточно времени для полноценного отдыха.

Вполне приемлем секс в утреннее время. В 5–6 часов утра концентрация в организме половых гормонов надпочечников наиболее высокая, что служит причиной высокой сексуальной активности.

Перед половым актом желательно не переедать. Ведь интимная близость требует от партнеров высокого эмоционального настроения и достаточно энергичной двигательной активности.

Лучше всего, чтобы половая близость осуществлялась тогда, когда появляется желание, то есть эмоциональная и сексуально-эротическая настроенность.

Для любовной игры важны такие детали, как коврики, подушки и т. д. Созданию настоящего домашнего храма любви способствует присутствие открытого огня или фонтана. Если их установить невозможно, заменой могут послужить свечи, красивые фрукты, цветы и благовония.

При подготовке к половому сношению большое значение имеют гигиенические процедуры, обязательные и для мужчины, и для женщины. Лучше всего общий теплый душ с обмыванием половых органов. Обязательно следует почистить зубы, чтобы неприятный запах изо рта не убил само желание близости.

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.