

Алексей Тихомиров

СЕКРЕТНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ.
ФАЙЛЫ XXX

Для мужчин / книга первая

Алексей Тихомиров

**СеКСкретные материалы.
Файлы ХХХ. Для
мужчин / книга первая**

«Издательские решения»

Тихомиров А.

СеКСкретные материалы. Файлы XXX. Для мужчин / книга первая
/ А. Тихомиров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749018-8

Человек обладает природными инстинктами, побуждающими его к сексу. Это является результатом действия гормонов, но «как, что и когда» надо делать, человека не запрограммировали. Всему этому он должен учиться посредством наблюдений и опыта. В этой книге содержится оптимальный объем информации по сексуальной анатомии, физиологии, техникам и методам предохранения, помогающий получать от секса максимальную пользу и удовольствия, сводя к минимуму все возможные негативные его последствия...

ISBN 978-5-44-749018-8

© Тихомиров А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Полезная информация	10
Возбуждение	10
Любовные фазы	15
Любовь и месячные	20
Дефлорация	22
Часть 2. Любовное сражение	24
Введение	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

СеКСкретные материалы. Файлы XXX Для мужчин / книга первая

Алексей Тихомиров

Иллюстратор Алексей Юрьевич Тихомиров

© Алексей Тихомиров, 2019

© Алексей Юрьевич Тихомиров, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4474-9018-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Книга первая / «Файлы XXX»

Введение

*

В наше время секс превратился из сугубо способа размножения в способ проявления близости и источник удовольствия. Он открыто обсуждается и демонстрируется, многие старые табу исчезают, а ранее недопустимые аспекты сексуального поведения становятся нормой. Определенную роль здесь сыграло совершенствование способов контрацепции и легализация абортов. Правда, появление и быстрое распространение во второй половине двадцатого века нового смертельного заболевания, передаваемого половым путем – СПИДа, стало очередным сдерживающим фактором. Страх заразиться заставляет людей делать выбор в пользу безопасного секса и быть разборчивее в выборе партнера. Для хорошего секса очень важно, чтобы мужчину и женщину влекло друг к другу и чтобы они друг друга возбуждали. Усилить удовольствие можно при помощи использования различных техник полового акта, но важную роль здесь также играет эмоциональный фактор – уважение своего партнера, непринужденное общение, доверие и открытый разговор о своих желаниях и чувствах. Самое главное – чтобы оба партнера позаботились о том, чтобы доставить друг другу наслаждение.

Человек обладает природными инстинктами, побуждающими его к сексу. Это является результатом действия гормонов, но «как, что и когда» надо делать человека не запрограммировали. Всему этому он должен учиться посредством наблюдений и опыта. Воздержание – это единственный гарантированный способ защитить себя от СПИДа, венерических заболеваний и нежелательной беременности. Трудно сосредоточиться на получении удовольствия, беспокоясь о своем физическом здоровье, или здоровье своей партнерши. Поэтому важно знать и соблюдать правила безопасного секса. Самое главное – предохранение от венерических заболеваний и беременности. Всегда следует пользоваться презервативами, так как у вашего партнера может быть венерическая болезнь, о которой он может не знать. Или он может просто обманывать, что здоров, чтобы получить желаемое. Бывают объективные причины для того, чтобы воздержаться от секса.

+ *Первая причина – «фильтр» партнеров.* Приятней доверить себя любимому человеку, чем вступать в половые связи без разбора. Тем более не стоит делать этого для поднятия своей самооценки. + *Вторая причина – нравственность и принципы.* Если вы думаете, что секс до брака – это безнравственно, тогда скажите об этом своему партнеру. Объясните ему свою позицию. + *Третья причина – неготовность к ответственности.* Само занятие сексом не делает, например, подростка взрослым. Почувствовать себя таковым можно лишь, занимаясь сексом умело и безопасно. + *Четвертая причина – вас склоняют к этому, хотя вы сами того не хотите.* Вы не получите наслаждения от процесса, а будете, скорее, испытывать чувство тревоги вместо воодушевления. + *Пятая причина – вы напуганы, или просто не хотите заниматься сексом.* Не мучайте себя, изменяя своему ощущению. + *Шестая причина – несовершеннoлетие.* С возрастом меняются взгляды на жизнь, становясь более осмысленными. Секс подразумевает высокую степень ответственности, поэтому спешить с этим делом не стоит.

Занятие сексом принесет огромное удовольствие, если оба партнера будут одинаково хотеть этого. Существует три основных причины, по которым люди вступают в половые связи без особого желания. + *Первая причина – убежденность в том, что за это их будут больше любить.* + *Вторая – неумение и незнание того, как можно отказать.* + *Третья причина – нежелание обидеть партнера.* Поэтому лучше заранее посоветоваться друг с другом и убедиться, что вам обоим это нужно. Также следует обращать внимание на язык тела. Напряженные плечи, абсолютная пассивность, отталкивание руками и ногами – все это знаки, указывающие на то, что нужно снизить темп и отступить. Секс – это не привычка, а ваш хорошо обдуманный выбор, в каждом случае.

Некоторые молодые люди занимаются сексом под воздействием наркотиков и алкоголя. Это снимает комплексы, но делает занятие сексом похожим на езду пьяным за рулем. Это может быть очень опасным. Пьяные люди забывают пользоваться презервативами, что приводит к венерическим заболеваниям и незапланированной беременности. Случайный секс – это половой контакт, где больше физиологии, чем эмоций. В силу разных причин он иногда практикуется некоторыми людьми. Секс без любви не означает отсутствия ответственности. Занимаясь им лишь для удовольствия нужно особо тщательно применять правила безопасного секса. Случайный секс связан с дополнительными мерами предосторожности, чтобы обезопасить себя и своего партнера, так как риск заражения здесь наиболее велик.

Занятие любовью является физическим и энергетическим обменом, серьезно влияющим на здоровье и благополучие партнеров. Согласно даосским взглядам, занимаясь любовью, партнеры обмениваются друг с другом гормонами, ферментами, витаминами и прочими компонентами, содержащимися в выделениях из половых органов. Кроме того, по мнению даосов, при слиянии двух тел и их половых органов происходит гораздо более общий обмен – физический, эмоциональный и духовный. По мнению даосов, каждый человек имеет три перекрывающихся типа энергии. Наиболее ощутимой и них является сексуальная энергия. С помощью «перекачки» эта энергия преобразуется в биоэлектрическую энергию, которая распространяется по всему организму. Последняя, в свою очередь, превращается в духовную энергию. Все вышеперечисленные энергии взаимопереходящи и связаны с телом.

Сексуальное желание (половое влечение – «либидо»), как и другие биологические «позывы» человека, например – желание есть, пить, спать и тому подобное, возникает самопроизвольно, независимо от его воли. Как бы отсутствуя в детстве, половое влечение проявляется после полового созревания и выражается в непреодолимой притягательности, которую один пол оказывает на другой. Цель всего этого состоит в половом соединении, или в действиях, находящихся на пути к нему. Как при вдыхании запахов вкусной и любимой еды просыпается аппетит, так и при виде человека, внешность которого соответствует определенным внутренним критериям привлекательности, просыпается сексуальное желание. Эти самые критерии отличаются у разных людей, так же как отличаются и их пристрастия в еде. Кого-то возбуждает большая женская грудь, кого-то маленькая, кто-то любит худых, а кому подавай полных и тому подобное. Критерии сексуальной привлекательности формируются в детстве и обретают более – менее четкие очертания в зрелом возрасте, что не исключает их дальнейшей трансформации под воздействием различных факторов. Желанный сексуальный объект завораживает человека, ослабляя его логику и критичность по отношению к «любовной цели». Различается частота, с которой люди предпочитают заниматься сексом и то каким техникам и способам сношения они отдают предпочтение, не говоря уже об их сексуальной ориентации. Для спонтанного секса достаточно лишь взаимного влечения партнеров и отсутствия у обоих сдерживающих факторов. В ситуациях, когда симпатия не взаимная, тому, кто хочет секса, приходится расплачиваться – деньгами, дорогими подарками, или чем-то еще.

Считается, что женщинам требуется больше времени для того, чтобы получить от любовного акта удовлетворение. Многие из них вовсе не способны по-настоящему возбудиться без предварительных ласк. Большинству же мужчин – для того, чтобы возбудиться – достаточно только взглянуть на свою симпатичную партнершу. Различия мужской и женской сексуальности ярче всего проявляются в развязке полового акта. У большинства мужчин семяизвержение, оргазм и чувство удовлетворения происходят одновременно. У женщин же оргазм может протекать без наслаждения, а наслаждение без оргазма. Им свойственна несогласованность биологической и психологической реакции. Хорошо, если дама получает удовольствие без бурной развязки, удовлетворяясь психологически. Хуже, если оргазм не избавляет женщину от чувства неудовлетворенности. Кроме половой принадлежности на сексуальную возбудимость оказывает влияние с-темперамент (сексуальный темперамент). Именно он определяет сексуаль-

ную силу человека и зависит от уровня половых гормонов и особенностей нервной системы. Соответственно, с-темперамент может быть сильным, средним или слабым...

Последователи Даосизма (Даосы), китайского религиозно – философского учения, убеждены, что жизненная энергия (она же – сексуальная энергия) внутри организма течет по особому «энергетическому контуру», состоящему из двух основных каналов. Язык можно сравнить с переключателем, соединяющим оба этих канала: когда он касается неба над верхними зубами, энергия течет вверх по позвоночнику и возвращается вниз вдоль передней поверхности тела. Таким образом, эти два канала образуют единый контур, по которому циркулирует энергия. Он проходит мимо всех основных органов тела и важнейших узлов нервной системы, снабжая ткани энергией, необходимой для их здоровья и нормального функционирования.

Сексуальная энергия пронизывает все сферы нашей жизни, воздействует на производство гормонов и другие биохимические процессы, определяя здоровье и продолжительность жизни. Изобилие сексуальной энергии помогает избавиться от гормональных нарушений, снижает уровень холестерина и кровяное давление. Стимулирование половых желез усиливает действие гормонов, выделяемых всеми эндокринными железами: надпочечниками, вилочковой и щитовидной железой, гипофизом и шишковидным телом.

Возбуждение, с которого все начинается, – это процесс высвобождения сексуальной энергии. По мнению даосов, оно является важным для жизни и здоровья человека проявление его сексуальной энергии. Они были убеждены в том, что каждый человек нуждается в этом ощущении своей жизнеутверждающей сексуальной энергии, так как в состоянии возбуждения организм человека вырабатывает больше половых гормонов. Последние оказывают благоприятно воздействие на состояние здоровья человека. По этой причине людей привлекают образы, стимулирующие их сексуальную энергию выработку половых гормонов. Это же объясняет популярность и востребованность эротики и порнографии. Способность испытывать многократный оргазм дает мужчине постоянный и неограниченный доступ к этой омолаживающей и ободряющей сексуальной энергии.

Желание лежит в основе всех мотивов, которые движут человеком во всех аспектах его жизни. В состоянии сексуального возбуждения и оргазма наш организм выделяет гормоны, которые даосы называют «источником молодости». Современные медицинские исследования это подтверждают. В момент оргазма содержание таких гормонов, как окситоцин и фенилэтил-амин достигает пикового значения. Регулярный секс также повышает уровень тестостерона, который, помимо своего основного воздействия, действует и как антидепрессант.

Согласно утверждениям даосов мужская и женская сексуальные энергии совсем не похожи друг на друга. Сексуальную энергию мужчины можно сравнить с огнем – она быстро разгорается, взрывается и успокаивается. Женская сексуальная энергия подобна воде – разогревается медленно, зато дольше хранит тепло. По этой причине женщины в большей степени, чем мужчины нуждаются в предварительных ласках и страстных объятиях. Только так можно разогреть «воду» (женскую сексуальную энергию) до «кипения» и создать условия для энергетического обмена. В эмоциональном отношении, наоборот, женщины подобны огню, а мужчины – воде. Дамы быстрее возбуждаются эмоционально, легче плачут и бурно проявляют свои чувства. Мужчинам же с трудом дается контакт с сердечным центром. Эмоциональное и сексуальное уравнивание полов происходит следующим образом: женщины открывают и разжигают эмоциональный, сердечный, центр мужчин, а те, в свою очередь, помогают разжечь женский сексуальный центр. Итак, мужчина излучает энергию из своего сексуального центра (пениса), а женщина – из сердечного центра (груди).

Женская энергия требует времени для разогрева, а сексуальная энергия мужчины включается и выключается довольно быстро, а женщина, достигнув оргазма, нуждается в медленном выходе из этого состояния. Поэтому женщины любят, чтобы их долго ласкали, удерживали, любят долго оставаться с партнером после завершения полового акта. Им требуется время

на то, чтобы «остыть». По тем же закономерностям происходит и разогрев сердечной энергии, только здесь мужчины и женщины меняются местами. Когда мужчина сексуально возбужден, он горяч (состояние горения), а возбужденная женщина, наоборот, – холодна как лед (состояние оцепенения). Когда мужчина сексуально не возбужден, он холоден (состояние расслабления), а невозбужденная женщина тепла (состояние комфорта). Два пола – две противоположности.

Даосы понимали, что между мужской и женской сексуальностью есть существенные различия. У мужчин больше мужской энергии, которая обладает большой подвижностью и дает способность быстро возбуждаться. Мужская и женская энергии – это две противоборствующие, но взаимодополняющие силы Вселенной, лежащие в основе всего сущего. В каждом человеке, независимо от пола, есть и мужская, и женская энергия. Кроме того, эти две энергии способны превращаться друг в друга, что объясняет изменчивость нашего сексуального желания. У некоторых женщин мужской энергии больше, чем женской, а у некоторых мужчин – женской энергии больше, чем мужской. Сексуальность «мужественных» женщин обладает теми же свойствами, что и сексуальность большинства мужчин, и наоборот. На баланс мужской и женской энергии также оказывает влияние работа, пищевой рацион и другие условия жизни человека. Но, несмотря на уникальность энергетической структуры каждого человека, у мужчин обычно доминирует мужская энергия, а у женщин – женская.

Зная, каким образом мужская и женская энергии действуют в теле человека, можно объяснить, почему мужчина и женщина возбуждаются совершенно по-разному. Женская энергия, подобно воде, стекает из головы женщины в ее сердце, а затем в половые органы. По этой причине большинству женщин для достижения сексуального возбуждения нужно сначала открыть свой ум и сердце. Из-за медленного движения женской энергии, дамам требуется больше предварительных ласк и больше времени на то, чтобы извлечь эту энергию из мыслей и эмоций, и направить ее в половые органы.

Мужская энергия движется вверх подобно огню, из половых органов мужчины в его сердце и голову. Поэтому мужчины возбуждаются быстрее женщин и обычно не нуждаются в дополнительной прелюдии. Большинство мужчин возбуждаются от непосредственной стимуляции их половых органов, что и является для них предварительной игрой (прелюдией). Сексуальная энергия мужчины рождается в его гениталиях, и во время длительных занятий сексом она распространяется по всему его телу, достигая сердца. В такие моменты мужчина начинает воспринимать любовь женщины и чувствовать ее сексуальную энергию. Однако, при быстрой эякуляции, вся сексуальная энергия выходит наружу вместе со спермой. Поэтому, для достижения сексуальной гармонии, мужчине обычно нужно сдерживать свой «огонь», одновременно нагревая «воду» партнерши при помощи умелых подготовительных ласк. Женщина должна помогать партнеру в усилении своего желания. Таким образом, сначала оба партнера должны сосредоточиться на возбуждении женщины и доведении ее до «точки кипения».

Мужчина должен помнить о том, что в теле женщины сексуальная энергия движется в половые органы из конечностей, головы и сердца. Поэтому *следует начать с кистей и стоп дамы и неторопливо двигаться по рукам и ногам к ее туловищу. Затем нужно перейти к голове женщины и по ее туловищу спуститься вниз, к ее половым органам. Только после «обработки» области вокруг половых органов дамы, кавалер может прикоснуться непосредственно к ним.* Согласно даосской метафоре, женская сексуальная энергия подобна воде, поэтому она спускается по «холмам» и «долинам» женского тела в «низину» – влагалище, где и скапливается...

Часть 1. Полезная информация

Возбуждение

*

В человеческом сообществе сформировалась определенная последовательность сексуальных действий, отвечающих разным уровням интимности: поцелуи, объятия, стимуляция особо чувствительных мест на теле и, наконец, сам половой акт. В ходе эротических игр, экспериментируя с различными ласками, сексуальные партнеры могут отыскать друг у друга самые чувствительные места, или, как их именуют специалисты, эрогенные зоны. Это участки на коже человека, воздействие на которые вызывает приятные ощущения. Их расположение на теле человека индивидуально, но есть и много общего. Как у мужчин, так и у женщин весьма чувствительными являются наружные гениталии – пенис и клитор. Если воздействовать на них активно и, главное, правильно, возбуждение нарастает так быстро, что оргазм может наступить и без полового акта. Восприимчивость тех или иных участков тела у одного и того же человека меняется в зависимости от возраста, сексуального опыта, приобретенных или утраченных привычек, а также таких обстоятельств, как состояние здоровья и расположение духа. Со временем одни зоны могут становиться более чувствительными, а другие – утрачивать свою чувствительность.

Эрогенные зоны – наиболее чувствительные участки нашего тела, обильно снабженные нервными окончаниями. К основным эрогенным органам относятся: половые органы, низ живота, ягодицы и бедра. Самой чувствительной зоной женщины является клитор, а мужчины – низ головки пениса. Среди других чувствительных мест следует отметить губы, язык, глаза, нос, соски и груди.

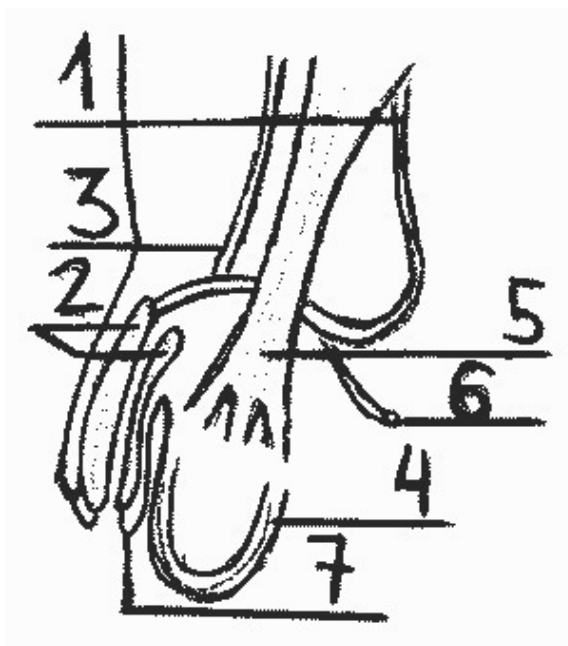


рисунок 1

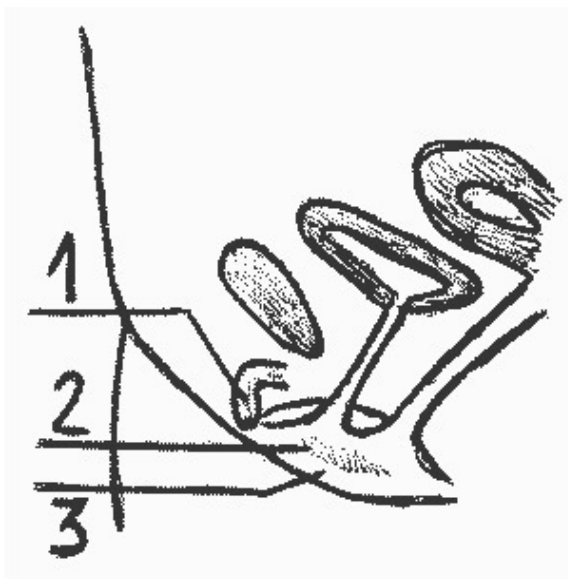


рисунок 2

Прикосновение, поцелуи и поглаживание этих зон усиливает возбуждение, приводя к эрекции пениса и клитора. Регулярное стимулирование каких-либо неэрогенных частей тела, в конечном итоге, также может начать вызывать возбуждение, так как человек начнет ассоциировать эти действия с половым актом (рефлекс). Кроме того, для достижения возбуждения важен порядок стимуляции различных частей тела секс-партнера. Также оно может возникать и косвенно, через воздействие запахов, лицезрения красоты тела партнера и даже от мыслей о сексе. Соответственно, просмотр эротических фильмов, чтение книг о сексе и разговоры на эту тему являются стимуляторами сексуального желания. Косвенные стимулы вызывают возникновение в мозге нервных импульсов, которые затем поступают в низ позвоночного столба, стимулируя половые органы.

Возбуждение мужчины

Сигналы нервов, идущих от мозга к половым органам, вызывают расширение дорсальной артерии пениса (рис 1—1). Увеличение притока крови к губчатым цилиндрам (2) приводит к их разбуханию. Одновременно происходит сжатие сосудов, по которым кровь выходит из пениса (3), в результате чего кровь заполняет цилиндры, приводя к увеличению объема «мужского достоинства». Мясистая оболочка (4) сокращается, стягивая кожу и уменьшая размер мошонки. Кремастерные мышцы (5) тоже сокращаются, подтягивая яички к телу. Кауперовы железы (6) выделяют слизь, которая смазывает крайнюю плоть (7). Все это сопровождается изменениями в дыхании и кровообращении, меняющими общее состояние организма.

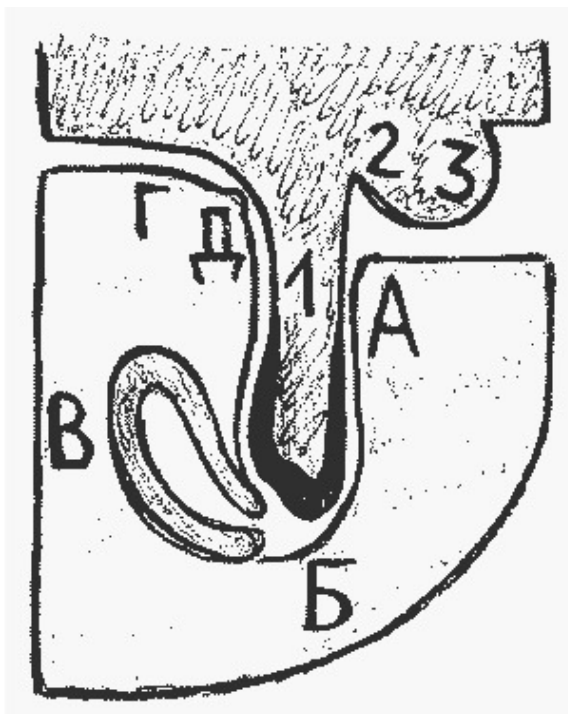


рисунок 3

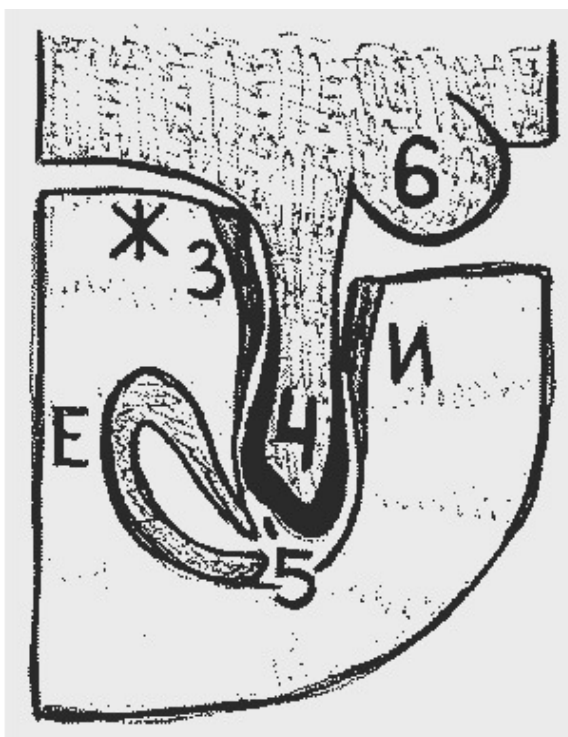


рисунок 4

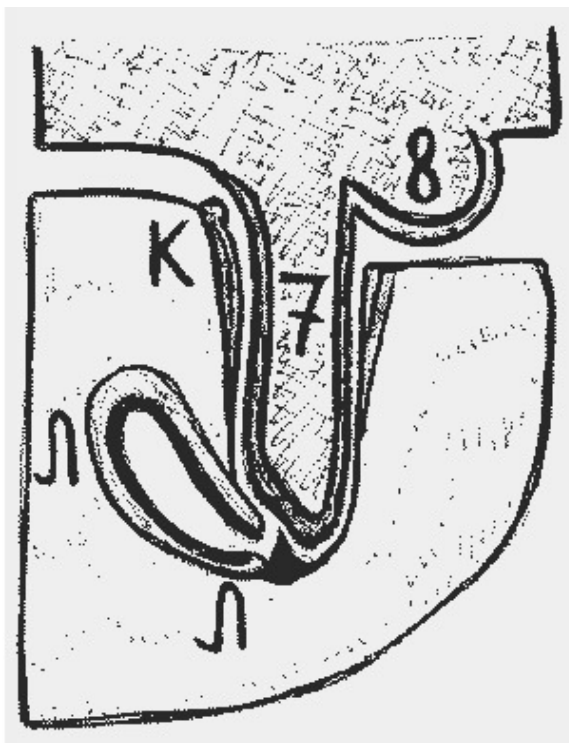


рисунок 5

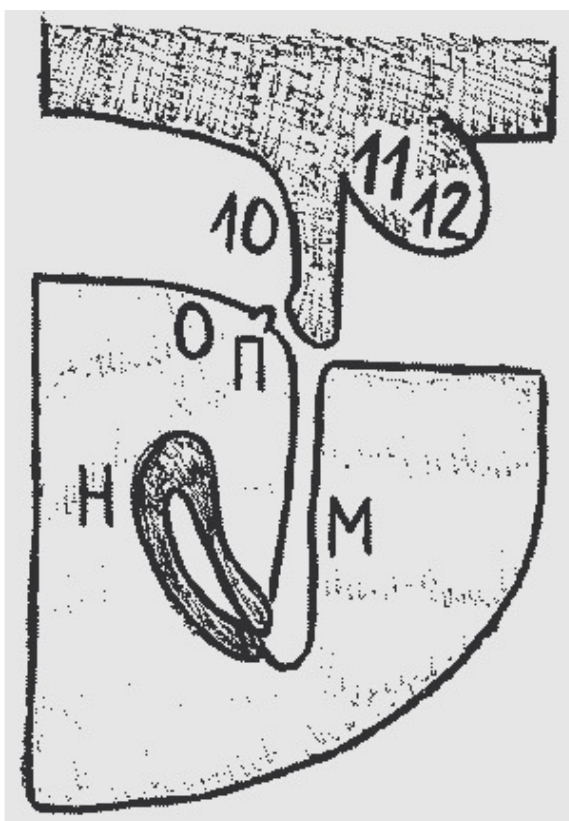


рисунок 6

Возбуждение женщины

Нервы наружных половых органов женщины посылают сигналы в мозг, вызывая обратный сигнал, приводящий к эрекции губчатых тканей клитора (рис 2—1) и луковиц (2), расположенных по бокам вагинального отверстия. Разбухшие луковицы образуют так называемую «платформу оргазма».

Железы, выходящие в складку малых половых губ (3), увлажняют полость слизью. Помимо набухания половых органов, у женщин набухает грудь и внутренние носовые стенки – в них поступает больше крови, чем успевает выйти. Грудь увеличивается, достигая к фазе плато своего максимального размера.

*

Любовные фазы

*

В процессе полового контакта половые органы мужчины и женщины претерпевают изменения, соответствующие его фазам: возбуждение, плато, оргазм и релаксация. Целью всех этих изменений является придание пенису способности проникать во влагалище, подготовка последнего к его приему и «впрыскивание» спермы в наиболее удобное для оплодотворения яйцеклетки место влагалища. Затем, когда «дело сделано», половые органы возвращаются в нормальное состояние.

+ Возбуждение может длиться от нескольких минут до нескольких часов, в зависимости от используемой техники секса и наличия отвлекающих факторов. + Фаза плато короткая и интенсивная. + Оргазм длится всего несколько секунд, являясь самой короткой фазой. + Большая часть релаксации заканчивается через 10 минут после оргазма. Однако повторная стимуляция может снова возбудить большую часть женщин, в отличие от мужчин. Большинству представителей сильного пола требуется около часа, чтобы «собрать силы» для повторного коитуса.

Большие изменения происходят и в работе сердечнососудистой системы. Кровяное давление женщины (создаваемое сокращениями сердечной мышцы) поднимается со 120 мм до 175 мм в фазе плато и до 200 мм в фазе оргазма. Давление мужчины скачет еще выше: до 180 мм в фазе плато и до 220 мм в фазе оргазма. Затем давление быстро возвращается в норму. Частота сердечных сокращений также сильно меняется. В фазе плато пульс женщины возрастает более чем в 2 раза: с нормальных 80 ударов в минуту до 175 ударов. При оргазме этот показатель возрастает до 180 ударов в минуту. В результате изменения частоты пульса, меняется частота дыхания и его глубина. Во время оргазма оно может достигать примерно 40 вдохов в минуту, что вдвое превышает нормальные показатели. После оргазма дыхание, как давление и пульс, быстро приходят в норму. Теперь давайте посмотрим – что же происходит с половыми органами мужчины и женщины в течение каждой из четырех фаз полового акта.

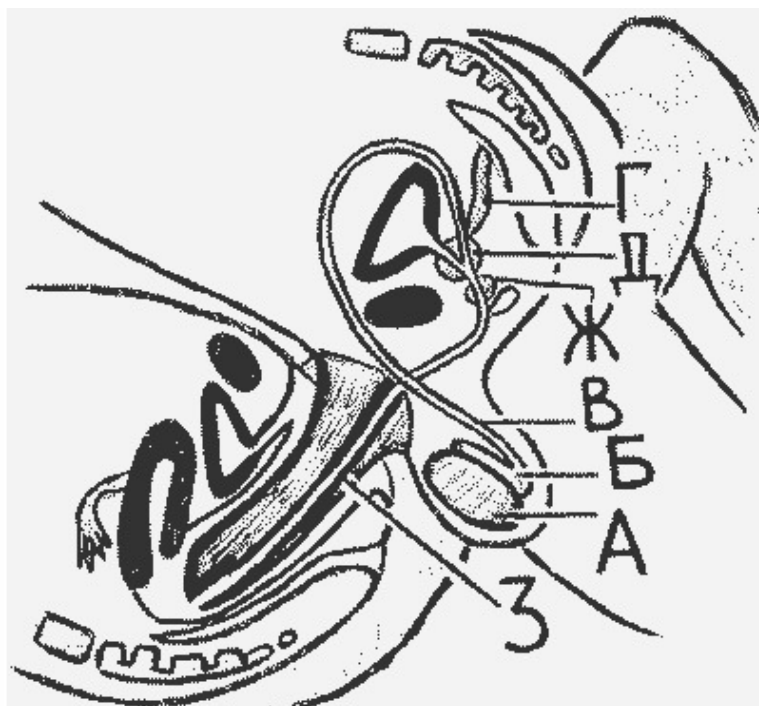


рисунок 7

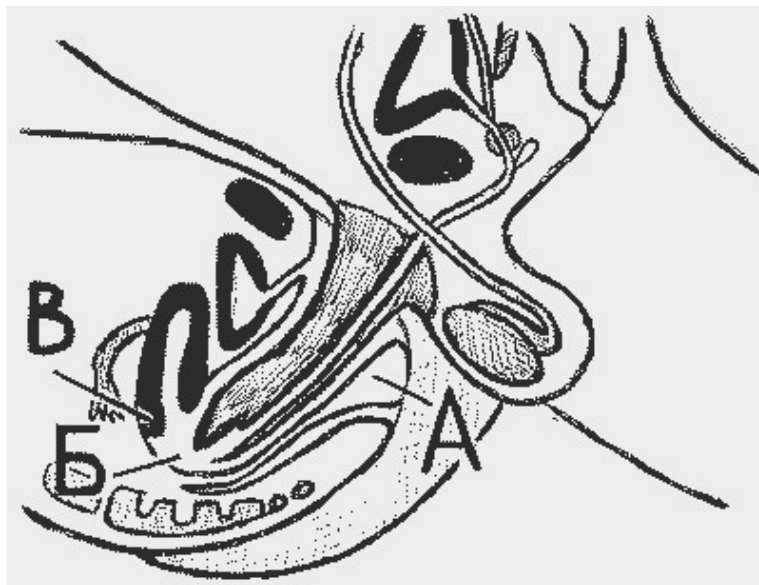


рисунок 8

Фаза возбуждения

Мужчина: При сексуальном возбуждении кровь автоматически поступает в три трубчатых цилиндра пениса (рис 3—1). В результате последний утолщается, удлиняется, твердеет и поднимается (эрекция). Сокращение мышц слегка приподнимает мошонку (2) и выдвигает яички вперед (3). Если возбуждение длится более 5—10 минут, мошонка и яички могут снова опуститься. Если сексуальная стимуляция прерывается из-за внешних факторов, эрекция пениса может ослабляться и вновь усиливаться при возобновлении стимуляции.

Женщина: Стенка влагалища покрывается капельками секрета, увлажняющего его полость (рис 3-А), приобретает пурпурный оттенок и его мышцы сокращаются. При этом внутренне две трети его полости расширяются и удлиняются (Б). Одновременно матка поднимается, расправляясь (В), а ее шейка вытягивается. Большие половые губы открываются, становясь почти плоскими (Г). Малые половые губы набухают и выступают вперед. Клитор также набухает и удлиняется (Д).

Фаза плато

Мужчина: Пенис увеличивается у конца и усиливается его красноватый оттенок (рис 4—4). Из отверстия в его головке (мочеиспускательного) выступают две – три капли слизи (5). Яички подтягиваются еще выше и могут увеличиться в полтора раза (6).

Женщина: Внешняя треть влагалища набухает вследствие притока крови (рис 4-Е). Его полость сужается, а сокращение мышц еще более усиливает обхват введенного пениса. Увеличенная часть влагалища и малые половые губы образуют длинную платформу оргазма (Ж). Малые половые губы меняют цвет с розового на красный, а у «рожавших женщин» – с красного на темно-красный. При этом они могут продолжать набухать. Матка продолжает подниматься (Е), а клитор уходит из-под капюшона из кожи (З).

Фаза оргазма

Мужчина: В пенисе (рис 5—7), яичках (8) и соседних зонах происходят быстрые рефлекторные ритмичные сокращения мышц, выталкивающих сперму наружу через мочеиспускательное отверстие. Первые три – четыре сокращения происходят с интервалом 0,8 секунд.

Женщина: Платформа оргазма ритмично сокращается от 3 до 15 раз с интервалом 0,8 секунд и уменьшающейся интенсивностью (рис 5-К). Одновременно происходят сокращения в матке (Л). Большие и малые половые губы и клитор не претерпевают каких-либо изменений в этой фазе.

Фаза релаксации

Мужчина: Размеры пениса быстро уменьшаются (рис 6—10). Если задержать его во влагалище, то этот процесс продлевается. Уменьшение пениса сопровождается освобождением мошонки (11) и опусканием яичек (12).

Женщина: Клитор возвращается в обычное положение (рис 6-М) через 10 секунд после прекращения вагинальных сокращений. Влагалищу, для принятия обычного цвета, размера и положения требуется примерно минут 15. Матке для этого требуется чуть больше – минут 20. Малые половые губы меняют цвет с красного на розовый за 10 секунд, а грудь уменьшается в размерах в течение 10 минут.

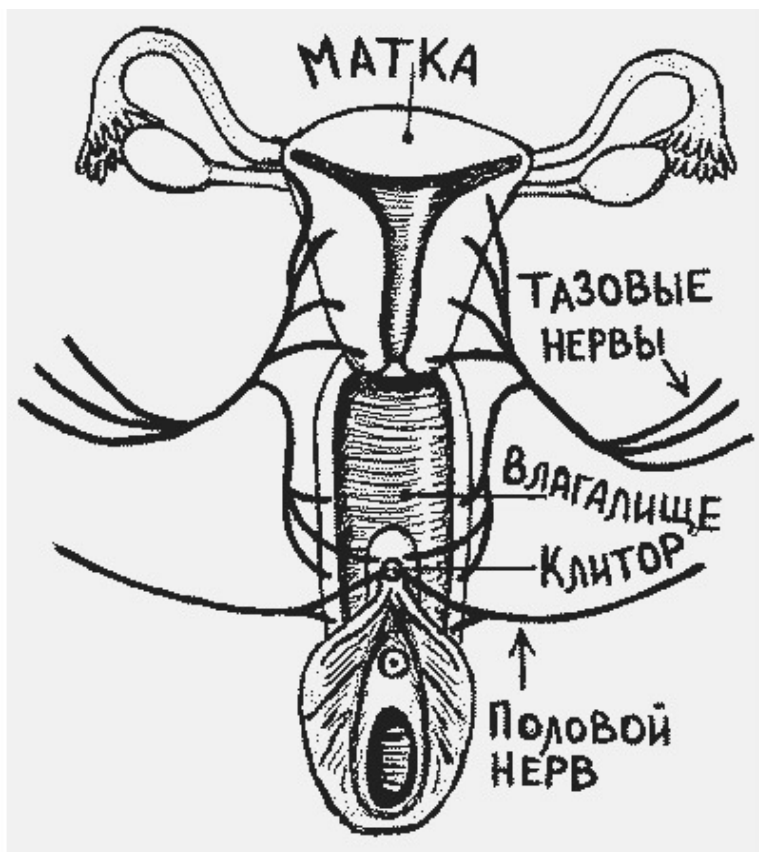


рисунок 9

Кульминация

Как правило, оргазм длится 3—10 секунд, а у некоторых женщин до минуты. Его продолжительность, интенсивность и степень удовольствия при каждом половом актом различны.

Основное различие между мужским и женским оргазмом в том, что у мужчин выделяется и эякулируется сперма, а у женщин – нет.

Оргазм у мужчины начинается с ритмичных сокращений семявыводящих путей, которые длятся не более 2—3 секунд. Пик наслаждения у сильного пола приходится на момент, когда сперма ритмичными сокращениями мышц промежности и мочеиспускательного канала выбрасывается наружу. По длительности мужской оргазм кратковременный, а его сила во многом зависит от объема семенной жидкости. Состоит из двух фаз. + Первая фаза – выделение спермы. При этом за счет мышечных сокращений, идущих через яички (рис 7-А), эпидимис (Б), семявыносящие протоки (В) и затрагивающих семенные пузырьки (Г), сперма выводится из яичек и собирается в семявыносящих протоках (Д) предстательной железы (Е). Затем мышцы – сжиматели (Ж) расслабляются, выпуская сперму в мочеиспускательный канал (З). + Вторая фаза – эякуляция. За счет пульсации простаты и сокращений мышц, затрагивающих мочеиспускательный канал, сперма с силой выталкивается из пениса. Основной ее объем выводится с первыми 5—6 сокращениями.

Женский оргазм различается в зависимости от типа сексуального темперамента, к которому относится дама. Существует два его вида, которые отличают женщин с разными видами секс-темперамента. Страстным женщинам присуща затяжная кульминация, когда постоянное по напряженности чувство наслаждения продолжается довольно долго. Те, кто в этом плане слабее, испытывают многократный оргазм. Достигая апогея, они не остывают, и если мужчина, выдержав паузу, возобновляет близость, у его подруги может возникнуть еще один оргазм, правда, не столь яркий и чуть более короткий. Вообще, оргазм у таких женщин может повторяться до 10 раз в течение часа.

Ощущения женщин при оргазме на удивление богаты и разнообразны. Оргазм у них бывает однократным и многократным, а по интенсивности может быть слабым, умеренным и весьма бурным. По длительности оргазм бывает пикообразным (3—5 секунд), затяжным (до 5 минут), и волнообразным (повторяется через 20—30 секунд). Жидкость, которая иногда может выделяться при влагиалища – не эякулят, а просто смазка, которая выходит наружу при внезапном сокращении вагинальных мышц. Во время оргазма платформа оргазма (рис 8-А) – преимущественно внешняя часть вагинальной полости – ритмично сокращается от 3 до 15 раз. Внутренний слепой конец вагины (Б) становится длиннее и шире. Матак (В), поднимаясь из влагиалища, вызывает эффект натяжения. Сама матка при этом также ритмично сокращается.

Твердого критерия «хорошего женского оргазма» не существует, поскольку каждая женщина переживает его по-своему, причем это ощущение может изменяться в течение жизни. При многократных оргазмах, интенсивность каждого последующего уменьшается до полного исчезновения – это значит, что женщина удовлетворена. Сильный и продолжительный женский оргазм достигается путем соприкосновения головки пениса с шейкой матки при одновременной стимуляции клитора. Для достижения такого состояния идеальной является позиция, когда дама сидит верхом на лежащем на спине мужчине, лицом к нему и, почувствовав приближение кульминации, откидывается назад, опираясь на согнутые в коленях ноги партнера. В таком положении шейка матки стимулируется лучше всего, причем активные движения чередуются с медленными. Перед оргазмом женщина замирает, чтобы не мешать сокращениям мышц влагиалища.

Некоторые женщины легче испытывают оргазм при стимуляции их клитора, а другие – при стимулировании влагиалища. Современная теория подтверждает тот факт, что существует два нерва, каждый из которых отвечает за свой тип оргазма (рис 9). Нерв, иннервирующий наружные половые органы, также заходит и в клитор. Тазовый же нерв проходит через влагиалище и уретру. Вагинальный оргазм действительно часто включает в себя и сокращения уретры. Первый из двух вышеназванных нервов имеет больше нервных окончаний, благодаря

чему клиторальный оргазм распространяется шире, чем вагинальный. Тот факт, что оба этих нерва накладываются в спинном мозге, позволяет объяснить то, почему некоторые женщины испытывают «смешанный оргазм», исходящий как из клитора, так и из глубин влагалища.

На наличие у женщины вагинального оргазма влияют: крепость сфинктера ее влагалища, чувствительность G-зоны и других аналогичных мест. Большинство женщин, в той или иной степени, нуждаются в стимуляции клитора для того, чтобы испытать оргазм. Дамский клитор подобен головке полового члена. Для подавляющего большинства мужчин головка пениса является наиболее чувствительной его частью, и точно также – клитор у большинства женщин. Многие дамы намного легче испытывают оргазм при половом акте, если они сами, либо их партнеры, стимулируют клитор. Мужчины при половом акте обычно способны быстрее достичь оргазма, чем женщины (2—3 минуты в сравнении с 20 минутами). В процессе же мастурбации, непосредственно стимулируя свой клитор, дамы способны достичь оргазма за столь же короткое время. В позициях полового акта «мужчина сзади» и «дама сверху» руки кавалера оказываются свободными и могут поиграть с ее клитором. Мужчина, обычно не пользовавшийся руками в процессе соития, поначалу будет с трудом согласовывать стимуляцию клитора с фрикциями, но через некоторое время эта согласованность будет налажена. Если же у дамы возникнет желание самой стимулировать свой клитор, то это еще лучше.

Клиторальный, влагалищный и смешанный оргазм – это всего лишь три категории, применяемые сексологами для обозначения генитального оргазма у женщин. Сексологи также различают короткий – пиковый оргазм, и более длительный – продолжительный оргазм. Некоторые женщины испытывают пиковый вид оргазма, другие – продолжительный, а многие – различные их комбинации. Физиологические особенности, так же как и социальные стереотипы оказывают существенное влияние на то, как именно дама и ее кавалер испытывают оргазм. Это, по всей видимости, является причиной того, что большинство людей склонны к «стандартному» восприятию оргазма. На самом же деле некоторым женщинам свойственно испытывать единичный, но сильный и мощный оргазм, у других он носит очень мягкий и нежный характер, третьи же испытывают продолжительный оргазм. У дам, способных к ощущению множественного оргазма, могут быть любые комбинации из перечисленных выше. Женские ощущения при оргазме могут весьма отличаться, меняясь от одного раза к другому.

*

Любовь и месячные

*

Менструальный цикл – ежемесячный процесс созревания яйцеклетки в яичнике. После полового созревания один из женских яичников каждый месяц выпускает яйцеклетку, которая по маточной трубе проходит к матке. Здесь она развивается, чтобы быть оплодотворенной спермой или удаляется из организма. Во время менструального цикла слизистая оболочка матки утолщается, готовясь к внедрению яйца. Если оплодотворения не происходит, то верхний слой слизистой оболочки отслаивается и с кровью удаляется через шейку матки во влагалище и дальше наружу, вместе с неоплодотворенной яйцеклеткой. Этот ежемесячный процесс называется менструацией или месячными. С наступлением менопаузы (климакса) процесс производства яйцеклеток у женщин прекращается.

Вопрос об интимных отношениях во время менструации обычно встает у всех пар, особенно имеющих длительные стабильные отношения. Отношения к этому вопросу колеблется в очень широких пределах, и это неудивительно, так как секс во время месячных имеет как свои плюсы, так и минусы. Прежде всего, это зависит от самочувствия женщины в критические дни, но также имеют значение религиозные взгляды, интимное здоровье супругов, их сексуальная активность (для кого-то недельный перерыв в интимной жизни не является проблемой, а кому-то необходимо вступать в сексуальный контакт ежедневно).

Главный минус секса во время менструации – это повышенный риск инфекции у обоих партнеров. Это объясняется тем, что кровь является отличной питательной средой для бактерий. В этой среде они размножаются гораздо быстрее, чем в чистом влагалище. Во время месячных шейка матки приоткрыта, поэтому инфекция легко может проникнуть в матку, которая должна быть стерильной. Кроме того, содержимое влагалища попадает в мочеиспускательный канал партнера, и может вызвать там воспаление. Следовательно, если у вас нет постоянного полового партнера, в котором вы уверены, то желательно в такие дни воздержаться от половых контактов. Если у вас есть какие-то проблемы (бактериальный вагиноз, рецидивирующий кольпит, молочница) это также является основанием для воздержания в критические дни.

Для защиты от инфекции обоим партнерам нужно обмыть половые органы перед и после полового акта. Желательно пользоваться презервативом, но это снизит риск развития инфекционного процесса только у мужчины. Для женщины остается опасность попадания в матку так называемых условно-патогенных организмов, которые в небольшом количестве могут обитать во влагалище и в норме, но при попадании в матку и интенсивном размножении вызывают воспалительный процесс. Некоторые мужчины при попадании крови в мочеиспускательный канал испытывают неприятное пощипывание. Эту проблему также решает презерватив.

Иногда мужчине неприятно контактировать с менструальной кровью с эстетической точки зрения, она кажется ему чем-то нечистым. Это не значит, что он вас не любит, у каждого могут быть свои предрассудки. Часто нечистой себя чувствует сама женщина, что мешает ей расслабиться и получить удовольствие. Лучше всего поговорить с вашим партнером о его отношении к интимной жизни при месячных, потому что для некоторых мужчин женщина в период менструации наиболее желанна, так как менструация является для них символом женского начала. Многим людям неприятны пятна крови на постели. Чтобы выделений было меньше, лучше заниматься любовью в позиции «мужчина сверху». Заранее подстелите чистое полотенце и держите под рукой влажные салфетки.

К плюсам секса во время менструации является то, что женщина, испытавшая оргазм после полового акта, становится менее раздражительной, и уменьшаются болевые ощущения.

Спазмы во время оргазма выталкивают жидкость из матки, уменьшая ее отек, поэтому боль проходит. После полового акта отторжение клеток эндометрия происходит быстрее, поэтому менструации могут быть меньше по длительности. Некоторые женщины во время менструации испытывают особенно яркие ощущения при половом акте. Это объясняется тем, что влагалище, во-первых – хорошо увлажнено, во-вторых – увеличивается приток крови к половым органам, благодаря чему влагалище распухает и становится более узким и более чувствительным.

Распространенным заблуждением является то, что во время менструации нельзя забеременеть, поэтому можно не предохраняться. К сожалению, это не так. Забеременеть можно в любой день, хотя вероятность этого во время месячных мала. Если у вас короткий цикл, то она возрастает. Например, если цикл составляет 21 день, то овуляция может произойти на 6—8 день цикла, то есть еще во время месячных. Возможно, овуляция произойдет уже после менструации, но нужно учитывать, что сперматозоиды, попавшие во влагалище, а затем в матку, могут быть жизнеспособны до пяти дней. Даже если у вас регулярный 28-дневный цикл, вы не застрахованы от нежелательной беременности: у любой женщины изредка возможно укорочение менструального цикла (о чем вы узнаете только тогда, когда придет уже следующая менструация) или две овуляции в одном цикле.

Еще одним мифом является то, что женщина испытывает повышенное сексуальное влечение в середине цикла, ближе к овуляции, а во время менструации ее либидо на низком уровне. На самом деле у многих женщин сексуальное влечение во время менструации возникает чаще, чем при овуляции. Также очень велики индивидуальные отличия у разных женщин. Сексуальное влечение может повышаться как в первую, так и во вторую фазу, либо оставаться без изменений на протяжении всего цикла.

Многие считают, что при анальном сексе во время менструации риск инфекции ниже, чем при вагинальном. Это не так. В прямой кишке обитает кишечная палочка, которая при попадании во влагалище (особенно, если там благоприятная кровяная среда) может вызывать воспалительный процесс. Влагалище и анус находятся близко друг от друга, поэтому риск попадания бактерий из прямой кишки на половые органы при анальном сексе достаточно высок. Согласитесь, вряд ли ваш партнер сможет постоянно следить за собой, чтобы ничего лишнего не задеть... В общем, заниматься сексом во время менструации или нет – решат вам и вашему партнеру, учитывая – хочется вам обоим этого или нет, а не думая об общественном мнении.

*

Дефлорация

*

У молодых и еще не познавших секса девушек вход во влагалище закрыт тонкой пористой стенкой – девственной плевой. Дефлорация – это процесс разрыва этой пленки при первом половом контакте. Для девушки первый секс – это не только первое половое впечатление, но и зарождение женской чувственности. Девственница воспринимает дефлорацию психологически остро – от панического страха и ужаса от происходящего (напр. при изнасиловании) до радостно-благодарственного чувства отдачи любимому человеку. Если мужчина не проявил нежности, такта и понимания, то у женщины на всю жизнь может появиться отвращение к половому акту и половая холодность. При разрыве девственной плевы девушка может испытывать боль, которая заслоняет ей все другие ощущения. При втором и третьем половых сношениях могут появиться приятные ощущения (при условии, что психика женщины не была травмирована мужской нетактичностью). При первом же половом акте девушка может получить удовлетворение главным образом от ласк мужчины.

Дефлорацию нужно совершать только в положении, где девушка лежит на спине. При сильной боли «процедуру» можно разделить на этапы – при легкорастяжимой плеве каждая попытка обычно приводит к увеличению отверстия, и одновременно у девушки проходит страх перед болью. Недопустима грубая настойчивость партнера, так как возможны серьезные последствия для дальнейшей интимной жизни, отвращение к коитусу, вагинизм. Еще более падающей считается поза, когда девушка, лежа на спине, подкладывает под ягодицы подушку или свернутое валиком одеяло, ноги сгибает в коленях, поднимает и прижимает их к груди, что обеспечивает максимальное напряжение девственной плевы и облегчает ее разрыв. Девушке при этом не нужно забывать работать своими вагинальными мускулами. При первом коитусе у нее, как правило, отсутствует лубрикация, поэтому головку полового члена рекомендуется смазать специальным интимным гелем из секс-шопа или аптеки. Если такого нет, то можно использовать его заменители, например гель Солкосерил.

Дефлорация обычно сопровождается небольшим кровотечением, хотя примерно в 10% случаев оно не наблюдается. Вытекающая кровь, по широко распространенной традиции, является доказательством девственности. В этот период необходимо особенно тщательно соблюдать правила интимной гигиены половых органов. После разрыва девственной плевы коитус рекомендуется прервать и не возобновлять сексуальных контактов до полного заживления. Обычно на это требуется 3—5 дней после совершения дефлорации, после чего половые акты проходят безболезненно.

Мужчине желательно перед дефлорацией довести свою неискушенную возлюбленную до оргазма вручную, используя язык и палец, чтобы она поняла, какое удовольствие сможет испытывать в дальнейшем. Побывав на вершине наслаждения, девушка с радостью (забыв о боли и крови) отдаст свой «букет невинности», чтобы впредь не раз там побывать. Сказав девушке, чтобы та раздвинула ноги пошире и делала то, что он говорит, мужчине следует заверить ее, что все пройдет успешно. Будет больно, но недолго. Можно предложить ей выпить для анестезии. Для того чтобы лишить девушку девственности, помимо использования смазки и раздвигания ее ног пошире, важен животный настрой. Надо вставить в нее резко и сильно, чтобы войти в нее любой ценой. Чтобы возбудиться сильнее, можно представить, что насилуешь ее. Лучше недолгая резкая боль, чем час мучений. Раздвинув ноги девушки в обычной миссионерской позе, и попросив ее сильнее обхватить свою талию ногами, мужчине следует приступить к решительным действиям. Попросив девушку расслабиться в момент, когда он начинает входить, что получится со второго-третьего раза, мужчине следует начать энергично двигаться в ней, несмотря на боль. *Самое главное – перед тем как ее порвать, нужно быть*

сильно возбужденным. Начав медленно вставлять, нужно попросить девушку сказать, когда ей станет неприятно. Это будет момент, когда пенис упрется в стенку плевы. Дальше следует проникнуть резко и мощно. Перед этим мужчине можно обмануть девушку, сказав, что та может расслабиться на время, так как он пока не будет входить. И, как только она расслабится, нужно сделать резкое мощное движение внутрь, разрывая плеву. Ну, вот и все...

При первом половом акте девственная плева, как правило, разрывается. Однако если она эластична или отверстие в ней достаточно большое, то половая жизнь может какое-то время протекать и при ненарушенной плеве. У некоторых девушек плева может растянуться до величины полового члена. При этом, чем более возбуждена девушка, тем большей растяжимостью обладает ее плева. Растяжимая девственная плева сохраняется иногда до родов, несмотря на регулярную половую жизнь. У некоторых женщин разрыв плевы происходит только во время родов. Обычно акушер сам надсекает ее, чтобы не затруднять роды. Большое отверстие в девственной плеве может быть от рождения, а может быть создано искусственно. Например, при регулярной мастурбации или петтинге, когда в отверстие осторожно вводится палец. Со временем отверстие увеличивается все больше и больше и при хорошей эластичности плевы и достаточном возбуждении партнерши оно может пропустить небольшой по размерам половой член. Некоторые сексологи даже рекомендуют для облегчения дефлорации немного растянуть пальцем отверстие в плеве во время первых сексуальных контактов.

Мужчины, считающие, что после первой ночи обязательно должна быть кровь заблуждаются. У некоторых девушек разрыв плевы слабый, а из-за особенностей расположения кровеносных сосудов кровотечения может не быть. В то же время появление крови еще не гарантирует дефлорации – это может быть просто менструальная кровь. Таким образом, с одной стороны, плева не может служить гарантией девственности. С другой стороны, отсутствие плевы или отсутствие признаков дефлорации при половом акте вовсе не означает, что девушка жила ранее половой жизнью. Девственная плева может отсутствовать, например, с рождения или быть такой неразвитой, что выявить ее можно только при гинекологическом исследовании, поэтому дефлорации при первом половом акте не произойдет. Девственная плева может случайно порваться в результате травмы, если девушка переусердствовала во время мастурбации или при неудачном выполнении физических упражнений, как, например, у гимнасток. То же может случиться и при неудачном введении в маленькое отверстие гигиенического тампона. И такие случаи не редки.

Часть 2. Любовное сражение

Введение

*

Основными составляющими «занятия любовью» являются: прелюдия, половой акт (коитус), оргазм и поведение сразу же после полового акта. **Прелюдия** служит для того, чтобы добиться максимального возбуждения мужчины и женщины. В ее процессе достигается эрекция пениса и увлажнение влагалища. Кроме того, прелюдия сама по себе может доставлять огромное удовольствие. Основными действиями при этом являются поглаживания, поцелуи, посасывание и облизывание различных частей тела обнаженного партнера. Прелюдия также может выполняться в процессе раздевания партнерами друг друга, что сочетает в себе полезное с приятным.

Ориентиром, указывающим на готовность женщины к половому акту, является секреция, или прозрачные и вязкие с характерным тонким запахом выделения из влагалища. Когда женщина достаточно возбуждена, увлажненное влагалище показывает ее готовность к введению члена. Когда прелюдия затягивается, или мужчина начинает делать «что-то не так», выделения становятся водянистыми и вскоре совсем прекращаются. В этом случае, продолжая в том же темпе те же действия, мужчина не добьется ничего, кроме раздражения своей партнерши и ее половых органов.

Женщинам со средним сексуальным темпераментом, которых большинство, требуется время, чтобы возбудиться. Мужчине придется постараться, чтобы довести их до той степени страсти, которой темпераментные дамы достигают за 2—5 минут поцелуев и объятий. За скромными ласками должна следовать «ритмичная» и непрерывная стимуляция наружных половых органов, в сочетании с поцелуями и поглаживаниями тела руками. В конце прелюдии можно перейти к более энергичным ласкам, при желании дамы – оральным. И только после этого она проявит первые признаки возбуждения.

Половой акт начинается, когда мужчина вводит пенис во влагалище женщины и приступает к фрикциям (движениям членом туда – обратно). Это действие может выполняться в различных положениях, меняя которые можно стимулировать различные области влагалища своей партнерши, путем изменения угла и глубины проникновения. Увидев и почувствовав «готовность» дамы, мужчина вводит пенис и, поначалу, начинает производить медленные движения членом.

Оргазм, как правило, возникает у партнеров не одновременно, хотя к этому стремятся многие пары. Обычно партнеры достигают кульминации поочередно. В юности многие женщины испытывают трудности с достижением оргазма, но после 30 лет они уже легче достигают пика и приобретают способность испытывать многократные оргазмы. Мужчина же способен испытывать оргазм значительно реже, чем женщина, – примерно один раз в час, за редким исключением. Одновременный оргазм – труднодостижимый идеал, которого можно достичь только хорошо изучив все желания и реакции своего партнера. Поэтому женщине не стоит симулировать оргазм и критиковать достоинства своего партнера, а лучше откровенно поделиться с ним своими интимными секретами и вновь попробовать приблизиться к идеалу. Для того, чтобы уметь приближать или отодвигать оргазм требуется некоторый сексуальный опыт. При этом, чем больше последний, тем лучше партнеры контролируют наступление оргазма, особенно если их отношения длятся долго. Но от неудач, тем не менее, никто не застрахован: мужчина может «не сдержаться», а женщина может не достичь оргазма. Ничего страшного в этом нет. Главное, что нужно сделать мужчине – постараться отодвинуть наступление

оргазма, так как большинство женщин предпочитает заниматься любовью **не менее получаса**. Ну и, конечно же, желательно, чтобы за это время женщина испытала оргазм хотя бы однажды. В интересах женщины сказать своему партнеру еще до начала полового акта, чего и когда она хочет в сексе. Еще очень важно, чтобы мужчина знал о том, что оргазм женщины приближается или уже наступил. Часто ему трудно самостоятельно определить степень возбуждения своей партнерши, если конечно той не свойственно громко стонать и кричать во время занятий любовью. Не все женщины и не каждый раз достигают кульминации, зато оргазм у них продолжается дольше, вызывая настоящий экстаз. Когда приближается развязка, женщина обычно не в состоянии сдержать нахлынувших чувств, – стонет и вздыхает, доставляя этим своему партнеру огромное удовольствие.

После наступления оргазма, достигнутого путем стимуляции клитора, возбуждение быстро спадает, независимо от того, продолжает мужчина действовать или нет. Если воздействие на клитор происходит непрерывно, женщина подает знак завершения оргазма – конвульсивные движения телом, которые продолжаются до тех пор, пока контакт пальца с клитором не будет прерван. Таким способом природа позаботилась о защите нервной системы женщины. Если мужчина слишком рано начнет подготавливать свою подругу к следующему оргазму, то возобновившиеся конвульсии подскажут ему, что пока этого делать не стоит. Отдохнув пару минут, любовники могут продолжить половой акт, снова начав со стимуляции клитора. Так можно продолжать до тех пор, пока полностью удовлетворенная женщина не перестанет реагировать на эту стимуляцию. Конвульсивные движения задолго до наступления оргазма, означают, что давление пальца на клитор очень сильное или партнер действует слишком активно и резко, без постепенного наращивания интенсивности. Достаточно плотный контакт клитора с мужским пальцем допустим лишь в последние мгновения перед оргазмом. Если женщина чувствует необходимость этого, пусть сама постарается усилить прикосновение. Наилучший результат достигается нежным поглаживанием, а грубый или, наоборот, слишком мягкий контакт мужского пальца с клитором парализует нервные окончания последнего. При этом мужчина возбуждается, а женщина быстро остывает.

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.