

TEXHUKA CEKCA

ЭРОГЕННЫЕ 30НЫ

история женской **СЕКСУАЛЬНОСТИ**

ДИЕТА ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ интимная ГИМНАСТИКА

ЖЕНЦІ ЖИЗНЬ ЖЕНЦІ НЬ І

СЕКСОЛОГИЯ









семейная энциклопедия здоровья

ПРЕДИСЛОВИЕ

Женщине достаточно хорошо узнать одного мужчину, чтобы понять их всех. Мужчина же может познать всех женщин и не понять ни одной.

Элен Роуленд

Сексуальное поведение человека довольно сильно отличается от поведения даже наших ближайших «родственников» — человекообразных обезьян. Большинство видов животных занимаются сексом с основной и единственной целью — оставить потомство. Если бы мы следовали только этой цели, то, учитывая современный уровень рождаемости, было бы достаточно иметь 2–3 половых контакта за всю жизнь, чтобы обеспечить воспроизводство.

Однако сексуальная жизнь во всех ее многообразных проявлениях от платонической любви до бурной телесной страсти является одной из важнейших частей человеческого существования. Даже отказ от сексуальной жизни в ряде аскетических практик, например в монашестве, только еще сильнее подчеркивает ее особую роль.

По-видимому, наши далекие предки прошли через период существования группового брака. Групповая форма брака длилась очень долго, и естественный отбор за это время сильно изменил физиологию женщины, сделав ее способной к спариванию в любой период жизни, что принципиально отличает ее от самок человекообразных. Неудивительно, что от этого этапа эволюции у нас осталось много инстинктивных программ. Во-первых, женщина гиперсексуальна, и поэтому люди спариваются не только с целью оплодотворения, а ведут половую жизнь саму по себе, как самоцель, как нечто самодостаточное. Во-вторых, женщина может (как бессознательно, так и сознательно) применять поощрительное спаривание во благо себе и своим детям. В-третьих, у некоторых племен групповой брак (несколько мужчин и несколько женщин) сохранялся до недавнего времени.

Эволюция сильнее всего изменила половое поведение женщины. Поведение мужчины мало отличается от обезьяньего, а вот у женщин по сравнению с дальними предками изменилась даже гормональная регуляция. У большинства животных половое поведение самки регулируется женскими половыми гормонами — эстрогенами. У человека многие аспекты сексуального поведения и у мужчин, и у женщин зависят от мужских половых гормонов — андрогенов.

В свою очередь, особенности половой жизни человека повлияли и на нашу социальную организацию. Известно, что несколько десятков тысяч лет биология человека практически не меняется, и прогресс человечества идет в основном за счет психологической адаптации, изменения форм социального поведения, развития культуры.

В исторический период сексуальные отношения в обществе стали предметом правового регулирования. Причем разные формы сексуального поведения в одних культурах могли приветствоваться, а в других считаться тяжким преступлением. Подобные различия в обычаях и законах сохранились и до настоящего времени.

Так в чем же заключается интимная сторона жизни женщины?



Мы ни в коем случае не призываем читателей к самолечению. Пожалуйста, помните, что при возникновении любого рода недомогания необходимо срочно обратиться к врачу и обязательно консультироваться по всем вопросам с опытными специалистами.

ИСТОРИЯ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Мальчики и девочки рождаются внешне очень похожими друг на друга. Но уже к полуторадвум годам, когда детские фигурки кажутся трогательно бесполыми, маленьких мальчиков в большинстве случаев трудно бывает спутать с маленькими девочками. Даже одинаково подстриженные, одетые в универсальную современную одежду будущие мужчины и женщины все равно выглядят по-разному. Разнятся лицо и фигура, пластика, звучание голосов.

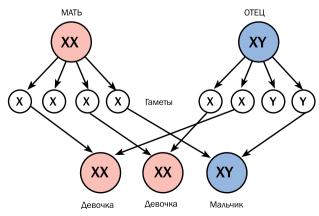
ОТЛИЧИЯ ЖЕНШИН ОТ МУЖЧИН

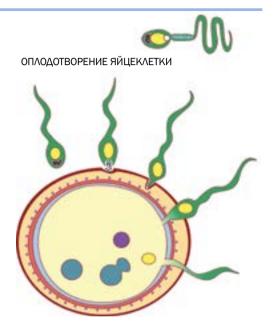
Пол ребенка определяется в момент зачатия. Он зависит от того, какой сперматозоид, несущий X- или Y-половую хромосому, сливается с яйцеклеткой. В каждой клетке развивающегося человеческого организма с этого момента присутствует двойной набор хромосом. Их нормальное число — 46. Формула 46, XX указывает на женский пол, формула 46, XY — на мужской. Это и есть тот самый генетический код, который направляет последовательное формирование организма по мужскому или женскому типу.

Между 6-й и 10-й неделей беременности у человеческого эмбриона формируются половые железы — гонады, яички (тестикулы) у мальчиков и яичники у девочек.

Почти сразу зачатки мужских половых желез начинают вырабатывать андрогены — мужские гормоны, предопределяющие развитие организма, формирование внутренних и наружных половых органов по мужскому типу.

До 9–10-й недели эмбрион как бы продолжает колебаться на рубеже бисексуальности. Он сохраняет потенциальную готовность анатомически развиться и по женскому, и по мужскому типу.





У него наличествуют и мюллеровы протоки — предшественники маточных труб, матки и верхней трети влагалища, — и вольфовы протоки, которые затем могут трансформироваться в придаток яичка, семявыносящий проток и семенные пузырьки.

В результате вредоносных внешних воздействий (инфекции, интоксикации, радиация, гормональная терапия) может быть поврежден биологический механизм, отвечающий за формирование и развитие половых органов — гонад. Нарушается правильный ход половой дифференцировки. Развитие устремляется по третьему пути — среднему, промежуточному, совмещающему особенности двух основных, что приводит к появлению различных форм гермафродитизма.

С 12-й недели внутриутробного развития начинается этап образования наружных гениталий, которые до самого недавнего времени воспринимались как единственное и неопровержимое свидетельство половой принадлежности. Он длится до завершения первой поло-

РАЗВИТИЕ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ЭМБРИОНА



ЭМБРИОН МУЖСКОГО ПОЛА

ЭМБРИОН ЖЕНСКОГО ПОЛА





вины беременности. Если в этот момент в организме матери повышен уровень мужских половых гормонов — андрогенов, в строении гениталий девочки происходит заметный сдвиг в мужскую сторону — гипертрофируется клитор и передние отделы малых губ. Чисто женские же фрагменты — например, девственная плева — под воздействием мужских гормонов атрофируются. Их развитие возможно только на фоне достаточно высокого уровня женских половых гормонов — эстрогенов.

И наоборот, для того чтобы эмбрион развивался по мужскому типу, должна поступить соответствующая «команда» от мужских половых желез. Если же по каким-то причинам этого не происходит, развитие идет по женскому типу даже в том случае, если в клетках эмбриона присутствует мужской набор хромосом; возникает феномен неполной маскулинизации, проявляющийся

во множестве разнообразных вариаций — вплоть до почти женского по внешнему виду типа.

Под влиянием тех же гормонов в эмбриональной фазе развития происходит половая дифференциация нервных путей и мозговых центров, которые определяют психологический пол человека — одну из важнейших характеристик личности. Этот аспект эмбриональной половой дифференциации остается наиболее загадочным, однако известно, что достигается она за счет взаимодействия многих органов, включая гипоталамус и гипофиз.

В момент рождения определяется акушерский, гражданский пол, который заносится в документы.

В нашей стране существует старый обычай украшать конвертики с грудными младенцами бантами разного цвета — для девочек розового, для мальчиков голубого. Он восходит к XVIII веку, когда новорожденных членов императорской фамилии по факту рождения награждали: мальчиков — орденом Святого апостола Андрея Первозванного, девочек — орденом Святой великомученицы Екатерины. Эти ордена имели ленты соответствующих цветов, и с XIX века этот обычай переняли в народе.

Игрушки, которые предлагают ребенку, одежда, игры и развлечения, вкусы, которые ему стараются привить, требования, которые к нему предъявляют, все, что обращено на ребенка со стороны воспитателей, так или иначе пропускается через призму его пола. Эти компоненты определяют еще одну характеристику пола — пол воспитания.

Окончательно половые различия формируются в период полового созревания.

В возрасте, носящем многозначащее название переходного, главную роль в половой дифференциации вновь начинают играть биологические процессы. По команде, поступающей из гипоталомуса и гипофиза, половые железы — гонады — резко активизируются, происходит настоящий гормональный взрыв. Вызванные им физические и психические состояния настолько остры и ярки, что это заставляет многих специалистов

выделять особо пубертатный гормональный пол. Развиваются вторичные половые признаки, появляются эротические переживания.



Подходит к завершающему этапу и эволюция пола воспитания: формируется окончательная половая и сексуальная идентичность взрослого человека, составляющая суть психологического и психосексуального компонентов пола.

В чем же заключаются главные отличия женщин от мужчин? В серьезных психологических экспериментах было доказано, что значимых отличий между мужчинами и женщинами не так уж много. У женщин раньше формируется речь, лучше развиты речевые центры: их у мужчин три, а у женщин целых пять, причем представлены они не только в левом речевом, но и в правом полушарии. Девочки лучше мальчиков выполняют задания, связанные со словами. Мальчики лучше справляются с заданиями на предметно-конструктивные взаимоотношения, лучше ориентируются в пространстве. В остальном результаты формальных тестов у мужчин и женщин не так уж сильно отличаются.

Основные различия между полами проявляются в отношении к сексу, любви и романтике. В этих областях начинают работать врожденные инстинктивные программы, заложенные в человеческий мозг во времена далеких предков.

Инстинкты подталкивают нас к занятию сексом, дабы род человеческий не прервался. Однако у мужчин и женщин это происходит по разному.

Сексуальной врожденной стратегией мужчин является стремление как можно шире распространить свой генетический материал, зачав наибольшее количество детей. К этому подталкивает и возможная конкуренция, так как мужчина не может быть стопроцентно уверен в своем отцовстве. Чем больше партнерш, тем больше вероятность, что часть детей всетаки будут генетически своими.

Существуют две мужских стратегии. Первая — поиск партнерш на короткое время. При этом мужчины руководствуются в основном внешними признаками, указывающими на способность женщины к размножению.

После исследований американские психологи составили список важных для мужчин женских характеристик: привлекательность, хорошая фигура, красивая грудь, красивые ягодицы, личность. Кроме того, в случайных партнершах мужчин практически не волнуют негативные характеристики, такие как склонность к случайным связям, алкоголю, отсутствие образования, бисексуальность и психическая нестабильность.

Другой стратегией является **поиск долгосрочных партнерш**.

Для мужчин с этой стратегией список желаемых качеств оказался уже другим: личность, привлекательность, ум, чувство юмора, хорошая фигура. Нежелательными при этом оказались склонность к случайным связям, фригидность и волосатость (высокая степень оволосения может соответствовать у женщины повышенному уровню мужских половых гормонов, что уменьшает вероятность зачатия и увеличивает возможность измены).



ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ У РАЗНЫХ НАРОДОВ



Как известно из библейской истории, именно Ева была ответственна за изгнание ее и Адама из рая. Согласно еврейской традиции, они вступили в брачный союз еще в раю и даже успели родить там первого ребенка — Каина, исполняя заповедь «Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и овладейте ею...». И только вкусив плод с дерева познания добра и зла, они были изгнаны. У христиан вопрос о том, когда Адам познал свою жену, остается дискуссионным.

Для патриархального общества открытые проявления сексуальности женщины представляли угрозу. Отсюда наблюдается наличие двойного стандарта уже в самых древних законах.

Так, в первых брачных законах **царства Лар- сы** в Междуречье (ХХ век до н. э.) муж, отрекшийся от жены, должен был заплатить ей выкуп; жену, отрекшуюся от мужа, предавали реке. Замужнюю женщину, застигнутую с любовником, казнили, а муж, бросивший мать своих детей ради другой

женщины, всего лишь лишался имущества в пользу бывшей жены.

Древние ассирийцы наказывали жен за измену либо смертью, либо отрезанием носа. Замужняя женщина не имела права даже самовольно покидать свой дом и прожить 3–4 дня у соседки без нарушения супружеской верности. В таком случае муж имел право «изрезать ее» и не забирать обратно к себе. А вот жена обязана была ждать мужа, удалившегося самовольно и оставившего ее без одежды, без пищи, без чего бы то ни было, целых пять лет и только после этого имела право уйти к другому мужу.

В древнем Вавилоне существовала обязательная храмовая проституция. По свидетельству Геродота, каждая вавилонянка однажды в жизни должна была сесть в святилище Иштар (Афродита) и отдаваться за деньги иностранцам. Причем многие женщины, гордясь своим богатством, приезжали к святилищу в закрытых повозках в сопровождении множества слуг. Отдавшись чужестранцу, она была обязана взять плату, сколь угодно малую, причем не имела права отказываться, так как это были «священные деньги». После соития она уходила домой и уже ни за какие деньги нельзя было овладеть ею вторично.

Индия — страна со множеством различных установок в отношении секса. Широко распространенный индуизм, одна из древнейших религий мира с миллионами верующих, учит, что знание о любви и сексе имеет божественные истоки и состоит из 100 000 источников, разработанных Праджапати — богом, творцом вселенной. Инду-





изм отличает от других религий отношение к сексуальному наслаждению как к благу, ценности. В обширной индийской литературе, посвященной любви и сексу, подчеркивается, что женская сексуальность сложна и обусловлена многими факторами: воспитанием, опытом, строением, конституцией, типом стимулов, необходимых для сексуального пробуждения. Сексуальная жизнь сравнивается с тончайшей борьбой, в ходе которой мужчина активен, а женщина проявляет сопротивление. Искусство любви трактуется как оптимальная форма нахождения сексуального наслаждения. Женщины, согласно индуизму, более сексуальны, чем мужчины, способны к более широкому диапазону сексуальных переживаний. Ценилась способность довести женщину до оргазма, так как его недостижение вызывает у нее психические и физические расстройства. Секс не сводился лишь к чувствам и удовольствию. Он имел и магическое значение. Удачные партнерские узы считались одним из важнейших условий счастья, доступного человеку. Сексуальная близость рассматривалась как ритуал, ведущий к духовному озарению.

При этом в джайнизме существовало резко отрицательное отношение к сексу и женщине.

Тантризм являлся древним эзотерическим учением, полностью принимающим секс. Сексуальный акт в нем имел сакральное, священное значение, служил для освобождения энергии, являсь повторением космического акта первичной божественной пары.

В Китае на ранних этапах развития китайского общества женщины занимали достаточно высокое положение. Они имели право сами определять свою судьбу. Были известны женщины-шаманки, которые служили культу плодородия.

В эпоху Чжоу развилась патриархальная культура и связанная с ней полигамия, культивировалась главная роль мужчины. Китайские императоры имели большие гаремы: первую жену, трех вторых, девять третьих, двадцать семь четвертых и восемьдесят одну наложницу.

Числовая символика отражала гармонию женского и мужского начал, *инь* и *ян*. Китайская эротическая практика была направлена на удлинение полового акта и экономию концентрата *ян* — спермы. Излишняя потеря ее могла нарушить гармонию вселенной.

С появлением учения Конфуция и по мере роста его влияния взгляды на брак приобретали антифеминистский характер, женщина считалась низшим существом по сравнению с мужчиной, все больше ценились женская чистота, преданность мужу.

Китайцы критически относились к мужской мастурбации, потере семени, равнозначной потере жизненной силы, но при этом терпимо относились к женской. Конфуцианство негативно оценивало обнаженное тело, но секс не являлся чем-то грешным. Его старались не замечать. Важен был культ семьи, почитание родителей, а романтическая сексуальная любовь ценилась невысоко. Мужчина имел право на большую сексуальную свободу, а многочисленные проститутки и куртизанки удовлетворяли его сексуальные потребности.

Другим фактором, влиявшим на сексуальную мораль в Китае, стал буддизм, проповедавший аскезу, воздержание. По шкале грехов от 1 до 10 баллов неестественные сексуальные позиции оценивались на 3 балла, неверность тоже на 3, рассказы о неверности на 5 баллов, совраще-





ние монахини или монаха на 9, сношение с буддийским святым на 10 баллов, гомосексуализм на 3 балла.

Жители **Древнего Египта** проявляли в отношении секса большую терпимость. Ведь сожительство богов было источником жизни и существования. В браке главную роль играл мужчина. Супру-

жеские связи были моногамными, но фараоны и аристократы имели много жен. Женатый мужчина мог позволить себе других партнерш, а неверность жены сурово, вплоть до смертной казни. наказывалась. Мужчина мог легко получить развод, выплатив жене определенную сумму. Женщины таких прав не имели. Браки заключались в юном возрасте: женщины в 12-14 лет, мужчины в 15-17. Часто первой партнершей при сексуальной инициации была невольница. Практиковалось мужское и женское обрезание (клиторидектомия). Среди фараонов и аристократии разрешались кровосмесительные браки (брат с сестрой), они имели сакральное и династическое значение. Девственность и ритуальная дефлорация рассматривались как жертва, приносимая богам.

Греческая культура была патриархальной, ориентированной на мужчину. Женщина была ему подчинена, однако в границах женской половины дома — гинекея — пользовалась относительной самостоятельностью. Девственность в браке была желательна, но не обязательна.

Прекрасную Елену Аргивскую похищали дважды: сначала юной девушкой Тесей с Пифироем, затем уже замужнюю — Парис, из-за чего и разразилась Троянская война.

К разным формам сексуального поведения — мастурбации, гомосексуальным связям — греки относились позитивно. Измена осуждалась, но



жестоко не преследовалась. Единственным недопустимым явлением считалось кровосмешение.

В VII-IV веках до н. э. в Греции существовали женщины — гетеры, — которые общались с мужчиной не только ради снятия его физического сексуального напряжения, но и развлекали его интеллектуально. Гетеры были женщинами выдающегося образования и способностей, достойными подругами величайших умов и деятелей искусства того времени. Социальный статус гетер был достаточно высок. Они не обязательно торговали телом, а скорее щедро обогащали знаниями. Гетера могла отказаться от близости с мужчиной, если он ей не нравился. Кроме них существовали и обычные порнайи (проститутки).





По римскому праву женщины были лишены самостоятельности и находились под опекой мужчин. Римляне ценили девственность (культ Весты), но от будущей жены она не требовалась.

В Риме было распространено эротическое искусство. Особенно известны фрески города Помпея, показывающие различные формы ласк, позиции сожительства. В этих комнатах жители города устраивали сексуальные оргии. Гибель города рассматривалась некоторыми римлянами как кара за содеянное.





В Риме периода упадка на аренах цирков происходили сексуальные контакты, насилие, в том числе с использованием животных, садистские действия, приводящие к смерти.

Несмотря на распущенные нравы римской знати и императоров, большинство жителей Рима проявляли определенную умеренность в сексе, ценили дом, семью, традиции, не одобряли наготы, сексуальных девиаций (получение нестандартных сексуальных ощущений).

В Средневековой Европе христианство быстро распространялось, несмотря на преследования со стороны римских императоров. В христианстве существуют два вида установок относительно секса и пола.

Первая доброжелательно относится к человеку, его полу, сексуальным контактам. Элементы такого отношения можно увидеть в Ветхом Завете. Новый Завет продолжает это направление и придает ему новое качество.

Под влиянием идей христианства была создана принципиально новая концепция брака, учитывающая всесторонние связи: этические, психологические, биологические. Целью брака стало не только продолжение рода. Изменились установки в отношении женщин. Даже в истории блудницы Марии Магдалины выражено уважение к женщине, хотя и презираемой другими. Доброжелательное отношение к женщине проявлялось и позже в учениях некоторых теоретиков христианства — Климента Александрийского, Альберта Великого, Франциска Салези. Однако это направление не было определяющим.

Сторонники второго направления в своих взглядах проявляли скрытое или явное неодобрение сексуальной близости. Доктрины христианства навязывали идеи аскезы, негативные установки в отношении секса, тела, супружества, женщины. Теологи по шкале от 1 до 100 баллов оценивали брак на 30 баллов, вдовство на 60, девственность — на 100. Некоторые их взгляды носили откровенно антифеминистский характер. Вот, например, цитата из «Книги старцев»: «Никогда не касайся одной с женщиной миски, не совершай трапезы с ней: тем самым ты избежишь сатаны нечистоты». Сексуальные отношения оправдывались только как источник деторождения.

В конце XIII века официально был разрешен сексуальный контакт только в классической позиции, остальные были признаны сатанинскими.

В период Ренессанса формируется более позитивное отношение к сексу, но продолжается это недолго. Поднимает голову инквизиция, начинаются процессы против ведьм, в некоторых районах принявшие характер геноцида женского населения.

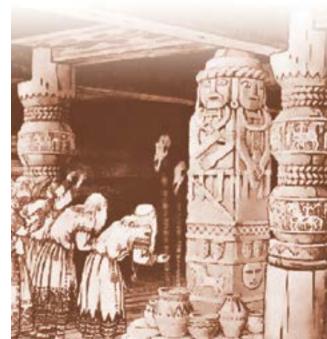
В новой истории борьба с проявлениями сексуальности привела к возникновению пуританской культуры. Пуританская культура является крайним выражением религиозной установки христианства на отказ от земных удовольствий, в том числе сексуальных. Для пу-

ританской культуры характерны цензурные запреты, касающиеся всех хотя бы косвенно связанных с сексуальностью тем в литературе и искусстве, распространение ложных представлений о вреде сексуальных отношений (о том, что мастурбация вызывает импотенцию, слепоту, оволосение ладоней), жестокие (вплоть до членовредительства) методы пресечения сексуальных переживаний у подростков, установление уголовной ответственности за отдельные разновидности сексуальных практик. Позиции пуританской культуры в западной цивилизации были очень ослаблены сексуальными революциями в XX веке, однако в отдельных странах ее влияние продолжает оставаться достаточно высоким.

Растянувшийся на несколько столетий процесс христианизации в **Древней Руси**, в который все время включались новые народы и народности, был во многом поверхностным. В народных верованиях, обрядах и обычаях христианские нормы не только соседствовали с языческими, но зачастую перекрывались ими.

Древнеславянское язычество не отличалось ни особым целомудрием, ни особой вольностью нравов. Как и многие другие народы, славяне считали сексуальность космическим началом: мать сыра земля оплодотворялась небесным дождем.

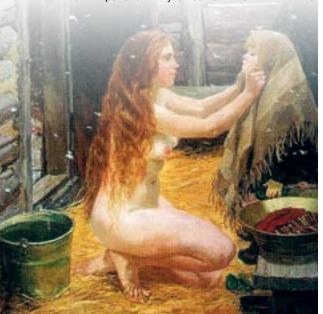






В славянской мифологии существовали многочисленные женские божества. Особенно важны были рожаницы — девы, определявшие судьбу человека при рождении. Аграрным женским божеством плодородия и одновременно покровительницей брака была Лада. Как у других племен, у славян существовали многочисленные оргиастические обряды и праздники, когда мужчины и женщины сообща купались голыми. Мужчины символически оплодотворяли землю, например сеяли лен без штанов, иногда и вовсе голыми, а женщины, задрав подолы и демонстрируя небу свои гениталии, тем самым вызывали дождь.

Крестьянская жизнь абсолютно несовместима со стеснительностью, да никто ее и не требовал. Европейских путешественников XVII–XIX ве-



ков удивляли и шокировали русские смешанные бани и совместные купания голых мужчин и женщин в Неве, казавшиеся им верхом непристойности и разврата. На самом деле это был просто старый крестьянский натурализм. Смешанные бани в Петербурге Сенат запретил в 1743 году, в 1760 году это распоряжение было подтверждено и распространено на всю страну, но плохо соблюдалось.

Супружеская верность была главной семейной добродетелью, особенно для женщин. Муж признавался прелюбодеем только в том случае, если имел на стороне не только наложницу, но и детей от нее, тогда как жене ставилась в вину любая внебрачная связь.

Образ целомудренной и верной супруги занимал важное место в древнерусской литературе. Еще больше прославлялось и поэтизировалось материнство: рождение и воспитание детей составляли социальную и духовную сущность брака.

Браки заключались рано, не по собственной воле молодых, а по усмотрению родителей. Иногда жених даже не видел своей невесты до самой свадьбы. Одним из доводов в пользу ранних, до 14–15 лет, браков было сохранение целомудрия. За утрату его и за добрачные связи детей отвечали их родители. Хотя потеря невинности до брака не была по закону препятствием к его заключению, девственности придавали большое значение.



В. И. Даль сохранил для нас народную поговорку: «Грех — пока ноги вверх, а опустил — так и Бог простил».

ПОЛ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Сексуальность человека — совокупность биологических, психофизиологических, душевных и эмоциональных реакций, переживаний и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

Сексуальность является врожденной базовой потребностью и функцией человеческого организма, подобно процессам дыхания, пищеварения и других. Отличием сексуальной потребности является то, что при лишении человека пищи, тепла, воздуха он умирает, а сексуальное воздержание не угрожает непосредственно жизни, хотя и может вызывать неприятные психологические последствия. И конечно, если

все люди одновременно откажутся от секса, то человечество закончит свое существование. Человек рождается с определенным физиологическим сексуальным потенциалом, далее сексуальность формируется уже в рамках индивидуального жизненного опыта.

Существует очень много форм человеческой сексуальности. Они в первую очередь связаны с половой принадлежностью человека.

Пол — комплекс телесных, репродуктивных, поведенческих и социальных признаков, определяющих индивида как мужчину или женщину, мальчика или девочку.



В связи с этим выделяют несколько компонентов человеческой сексуальности:

- биологические половые признаки определяются генетическим, гонадным, гормональным и морфологическим полом
- гендерная идентичность определяется ощущением принадлежности к определенному полу, не обязательно совпадающему с биологическим
- гендерная социальная роль поведение в обществе, соответствующее культурным нормам данного общества, предписывающим то или иное «типично мужское» или «типично женское» поведение
- сексуальная ориентация эмоциональное, романтическое и чувственное влечение к людям противоположного пола (гетеросексуальная ориентация), своего пола (гомосексуальная ориентация) или обоих полов (бисексуальная ориентация)
- сексуальная идентичность отождествление себя с людьми, имеющими ту или иную сексуальную ориентацию, осознание себя как человека определенной ориентации

Переживания, связанные с полом, определяют выбор того или иного варианта поведения даже в ситуациях, заведомо не связанных с сексуальными контактами в узком смысле.

Сексуальность представляет собой важную движущую силу социальной активности человека, поскольку направлена на достижение не только сексуального удовлетворения, но и социально-психологического состояния, обозначаемого как «счастье», на повышение качества жизни. Она является фактором, побуждающим людей к совместному проживанию и деятельности, является движущей силой сближения и объединения людей, одной из основных составляющих семейной жизни.

Ранее считалось, что до определенного возраста дети лишены сексуальности. Одним из первых исследователей, всерьез заговоривших о детской сексуальности, был Зигмунд Фрейд. Несмотря на то что многие его идеи сейчас считаются устаревшими, признание существования детской сексуальности явилось прорывом в области психологии и сексологии. Уже в раннем детстве, с одного года до двух лет, проявляются психологические различия между

мальчиками и девочками, первые проявления сексуальной идентичности. Дети проявляют естественный интерес к своему телу, в том числе и к половым органам, подмечают анатомические различия между мужчинами и женщинами и часто играют со своими половыми органами. Последнее обычно принимается взрослыми за мастурбацию, хотя далеко не всегда является таковой.



Многие дети принимают участие в «сексуальных играх», как правило, со своими друзьями, братьями или сестрами, то есть обнажают и изучают половые органы друг друга. В младшем школьном возрасте интерес к «сексуальным играм» несколько снижается, притом что дети могут испытывать романтические чувства к сверстникам. Новая волна возрастания сексуального интереса наблюдается в переходном возрасте. Поскольку к моменту начала полового созревания, когда начинают проявлять себя заложенные в человеке сексуальные потребности, личность уже в значительной мере сформирована, на развитие сексуальности влияют уже имеющиеся в этот период личностные черты, такие как степень усвоения нравственных норм, агрессивность. Преобладание в период полового созревания агрессивных и других антисоциальных черт характера может повлечь формирование аномальных и даже деструктивных сексуальных потребностей. На формирование сексуальности оказывает влияние также уровень интеллектуального развития, поскольку в основе высшей формы развития сексуальности человека — эротической любви, лежит прежде всего интеллект.



Сексуальность является неотъемлемым признаком физического и психического здоровья как в молодом, так и в пожилом возрасте. Сохранение сексуальных потребностей в старости характерно для людей с более высоким уровнем интеллекта, имеющих более высокое качество жизни, проявлявших большую сексуальную активность в молодом возрасте.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ И РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ

Польский сексолог Збигнев Лев-Старович выделяет пять основных моделей взаимодействия сексуальности и романтической любви, существующих в мировых культурах:



• Платоническая модель. В этой модели любовь десексуализируется, считается, что идеальная любовь характеризуется лишь чувственными, но не телесными проявлениями. Такая модель существует в христианстве и некоторых направлениях буддизма.



• Чувственная модель. Любовь и сексуальное желание в такой модели отождествляются, секс является основным проявлением любви. Такая модель существует в даосизме, тантризме, некоторых современных культурах западной цивилизации.



• Интегральная или психофизическая модель. Любовь и секс рассматриваются в неразрывном единстве: одно не может существовать без другого. Это понимание может быть свойственно как примитивным, так и высокоразвитым культурам, в том числе некоторым современным ветвям христианства и ислама.



Модель противопоставления любви и секса. Секс и любовь рассматриваются как самостоятельные формы отношений партнеров: может существовать как любовь без секса, так и секс без любви. Такое понимание характерно для древних и современных культур западной цивилизации.



• Модель секса без любви. Единственным объединяющим партнеров фактором в такой модели становится секс, романтические проявления считаются нежелательными и подавляются.



В ряде случаев секс может быть вынужденным — изнасилование.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЧЕЛОВЕКУ СЕКС

Секс — взаимоотношение полов, основанное на инстинкте продолжения рода, совокупность психических и физиологических реакций человека, переживаний и поступков, связанных со стремлением проявить и удовлетворить половое влечение.

Секс может быть средством:

- размножения; в этом случае важен не столько процесс, сколько конечный результат, при этом эротические факторы играют очень небольшую роль, зато очень важны социальные или природные качества «производителей»
- релаксации (разрядки полового возбуждения);
 в этом случае качества партнера почти не имеют значения и можно обойтись с помощью мастурбации
- рекреации (отдыха, развлечения) и чувственного наслаждения; в этом случае на первый план выступают игровые аспекты секса, большое значение придается новизне, разнообразию эротической техники, психологическая интимность при этом необязательна, а сексуальное удовлетворение партнера рассматривается как дополнение к собственному удовольствию
- проявления любви
- коммуникации, общения, установления интимной близости между партнерами («улучшения отношений»)
- самоутверждения; в этом случае на первом плане стоит потребность отдельного индивида проверить или доказать самому себе и другим, что он может привлекать, нравиться, сексуально удовлетворять
- познания, удовлетворения сексуального любопытства, когда партнер выступает прежде всего как объект познания
- поддержания определенного ритуала или привычки, доказательства стабильности существующих отношений между партнерами
- улучшения физического и эмоционального состояния и, как следствие этого, повышения уровня здоровья и трудоспособности
- религиозной или мистической практики
- получения материальной выгоды (проституция, брак по расчету)
- демонстрации превосходства над партнером и его унижения (встречается в армии, местах лишения свободы)

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Одна из классификаций различных форм сексуальных отношений была предложена российским сексологом Г. С. Васильченко. Он делит формы половой жизни на экстрагенитальные и генитальные.

Экстрагенитальные формы половой жизни:

• Платоническая любовь, которая представляет собой близкие (любовные) отношения между двумя людьми, не сопровождающиеся сексом в узком смысле этого слова. Половая жизнь может ограничиваться этой формой по причине невозможности интимных отношений в паре в силу возраста партнеров или их состояния здоровья, либо при отсутствии взаимного стремления партнеров к генитальным контактам. Однако в большинстве случаев эта форма является переходной, любовные отношения влекут за собой другие виды половой активности.



- Танцы, во многих случаях сопряженные с тесным контактом между партнерами, играют важную роль в процессе знакомства. Эротизм многих видов танца (танго) неоспорим. Данная форма также является переходной.
- Гейшизм происходит от названия японских профессиональных артисток, развлекающих своих клиентов (гостей) танцем, пением, ведением чайной церемонии, беседой. Гейша является воплощением женственности и, вопреки распространенному мнению, не является проституткой. В ее профессиональные обязанности не входит сексуальное обслуживание своих клиентов: если гейша и отдается кому-либо, то происходит это исключительно по ее воле. Суть данной формы половой жизни составляет духовное, а не телесное общение.

Генитальные формы половой жизни:

Суррогатные и заместительные формы половой активности.

Поллюции — естественное, непроизвольное, происходящее чаще всего во сне (часто сопровождающееся приятными сновидениями) извержение семенной жидкости у юношей и мужчин. Может возникать при долгом сексуальном воздержании.

 Эротические сны и сексуальные фантазии, сопровождающиеся оргазмом.

Мастурбация — форма удовлетворения индивидом полового влечения путем раздражения собственных эрогенных зон или эрогенных зон партнера. В основном мастурбация связана с раздражением так называемых безусловных эрогенных зон, к которым относятся гениталии, но могут подвергаться стимуляции и другие эрогенные зоны (анус, молочные железы).

Фингеринг — это способ достижения полового возбуждения женщины и ее половой стимуляции при воздействии пальцем руки на наружные половые органы, клитор, влагалище, или на задний проход. Фингеринг проводится самостоятельно или сексуальным партнером, представляя один из типов мастурбации, не включающий стимуляцию иным объектом, кроме пальца.

Петтинг — достижение оргазма путем раздражения различных эрогенных зон (поцелуи, объятия, поглаживания, совместное трение гениталий) при исключении самого полового акта. Петтинг может быть поверхностным и глубоким.

• Орально-генитальные контакты.



АНАТОМИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

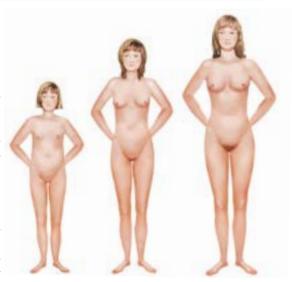
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

Несмотря на значительные индивидуальные колебания, половое созревание (пубертатный период) у девочек в среднем начинается в возрасте 10 лет, а заканчивается к 16-17 годам, когда доминирующим является эстрогенный гормон эстрадиол, вызывающий рост и развитие молочных желез и женских половых органов. Первым внешним признаком полового созревания является рост молочных желез, он начинается в среднем в возрасте 10,5 года. За два года молочные железы достигают зрелого размера и формы, соски становятся четко выраженными.

Как и любые внешние характеристики, размеры и форма груди, а также величина и цвет ареолы (околососкового кружка) у девушек имеют выраженные индивидуальные различия. Цвет ареолы может варьировать от темнокоричневого до ярко-розового у светлокожих женщин. Примерно у одной из 20 женщин встречается третий, «добавочный», сосок, имеющий форму небольшого пятна или родинки.

Женская грудь имеет две функции — родительскую и сексуальную. В состоянии полового возбуждения грудь и соски способны увеличиваться на 25 %. В области сосков и ареолы расположено большое количество нервных окончаний, раздражение которых может быть источником сексуального удовольствия от среднего до интенсивного. У некоторых женщин соски настолько чувствительны, что их стимуляции бывает достаточно для достижения оргазма.

В период полового созревания у девушек изменяется не только грудь. Повышение уровня содержания **эстрогена** в организме способствует расширению бедер и тазового отдела. Увеличиваются жировые отложения в области бедер, ягодиц и лобкового возвышения и служат тем же целям, что и жировые ткани, формирующие грудь, являясь дополнительным энергетическим запасом, который может понадобиться при беременности и вскармливании младенца.



В исследованиях, проведенных польскими учеными совместно с П. Эллисон и С. Липсон в 2004 году, было выяснено, что у женщин с большой грудью, тонкой талией и широкими бедрами уровень эстрадиола в середине менструального цикла на 30 % выше, чем у других, что увеличивает вероятность возможной беременности примерно в три раза. Более того, дети этих матерей показывают лучшие результаты в тестах, оценивающих интеллект. Это, возможно, связано с высоким содержанием специфических жирных кислот в жировой ткани на бедрах; а эти кислоты имеют большое значение для формирования мозга плода в утробе матери.

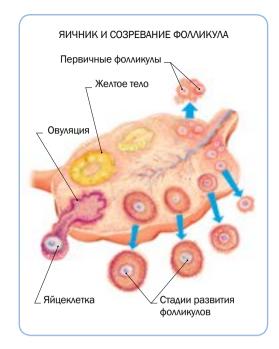
Волосы на лобке появляются через несколько месяцев после начала роста молочных желез. У 15 % девочек этот признак появляется первым. Сначала это единичные волоски на половых губах, за 6–12 месяцев распространяющиеся на лобок и покрывающие весь лобковый треугольник.

Под влиянием эстрогенов эпителий влагалища утолщается, и клетки начинают активно слущиваться с его поверхности. Шейка матки начинает выделять небольшое количество слизи, беловатых выделений из влагалища — подростковых белей. Яичники и матка увеличиваются в размерах, в яичниках начинают расти фолликулы. При проведении ультразвукового исследования в этом периоде можно увидеть множество мелких кист — фолликулов. В фолликулах содержатся яйцеклетки. Общее их количество в яичниках девочки при рождении достигает 1–2 миллионов, а к моменту полового созревания их остается около 300 тысяч. Только около 300–400 из них в течение жизни дозревает и участвует в овуляции.

ОВУЛЯЦИЯ

Овуляция (от лат. ovulla — «яичко») — явление, представляющее собой выход яйцеклетки из яичника в полость тела в результате разрыва зрелого фолликула. Из полости тела яйцеклетка попадает в яйцевод (называемый у женщины фаллопиевой трубой), где может происходить оплодотворение, если яйцеклетка встречается со сперматозоидом. Если оплодотворение произошло, то на 3-4 день эмбрион попадает в полость матки и происходит процесс имплантации - прикрепления эмбриона к стенке матки. Если оплодотворение не произошло, яйцеклетка погибает в фаллопиевой трубе в течение 24 часов. В редких случаях оплодотворенная яйцеклетка по пути в матку может имплантироваться в фаллопиевой трубе или даже в брюшинной полости. Это приводит к развитию внематочной беременности, способной вызвать опасные для жизни осложнения.

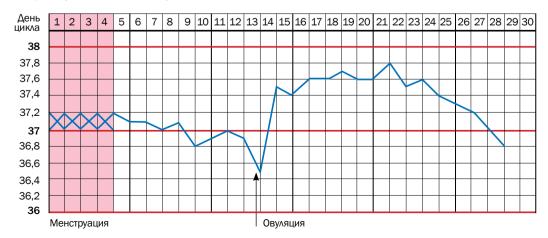
В среднем овуляция наступает на 14-й день менструального цикла (при 28-дневном цикле). Од-



нако отклонение от среднего наблюдается часто и в определенной степени является нормальным.

У женщин овуляция вызывает повышение базальной температуры (во время сна или в покое) на 0,25-0,5 °С; измерение базальной температуры — один из способов определения дня овуляции. Кроме этого, в период, близкий к овуляции, шейка матки выделяет особую слизь, более жидкую и менее кислотную, которая создает благоприятную среду для движения сперматозоидов. Эта слизь напоминает текстурой яичный белок.

ГРАФИК ИЗМЕРЕНИЯ РЕКТАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ



Даже характер слизистых выделений из носа женщины в эти дни изменяется. В другое время проход, соединяющий шейку матки с ее полостью, блокирован более плотной слизистой пробкой.

Примерно у 5 % женщин встречается овуляторный синдром — комплекс симптомов во время выхода яйцеклетки из фолликула, проявляющийся главным образом болезненными ощущениями и дискомфортом в одной из сторон живота, подвздошных областях. Боль может быть длительной или краткосрочной, тянущей или колющей, в большинстве случаев она локализована в нижних отделах живота с той стороны, где произошла овуляция.

Причины боли во время овуляции пока не установлены, однако предполагается, что боль обусловлена разрывом стенки фолликула, а также истечением крови в малый таз, что является сильным раздражителем брюшины.

Другой характерный признак овуляторного синдрома — мажущие кровянистые выделения в течение 2–3 дней после овуляции.

Яичники обычно выпускают одну яйцеклетку за цикл. При выходе одновременно двух яйцеклеток и их оплодотворении рождаются двойняшки.

Если после овуляции оплодотворения и имплантации не произошло, внутренний слой матки (эндометрий) отмирает и отторгается. Этот процесс, собственно, и называется менструацией.

ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ

Первая менструация (менархе) обычно наступает через 2 года после начала роста молочных желез, и в течение первых двух лет менструации могут носить нерегулярный характер. В большинстве менструальных циклов в течение первого года овуляция не происходит, а в течение второго года происходит только в половине циклов, поэтому возможность забеременеть в этом периоде ограничена, хотя зачатие вполне возможно.

Менархе является центральным событием в период полового развития, указывающим на способность женского организма к размножению. У людей средним возрастом наступления менархе считаются 12–14 лет, с нормой от 9 до 15 лет (9 лет — ранняя менархе, начало менархе после 15 лет — первичная аменорея).

Время наступления первого менструального кровотечения зависит от таких факторов, как наследственность, питание, общее состояние здоровья. У юных женщин с низкой массой телесного жира первая менструация часто наступает позже обычного срока. При снижении общего количества жира в женском организме ниже 18 % от общего веса, что бывает при голодании или при интенсивных занятиях спортом, даже начавшиеся менструации могут прекратится. Кроме того, у очень худых женщин иногда возникают ановуляторные циклы, не сопровождающиеся выходом яйцеклетки. Это связано с тем, что организм как бы ожидает накопления запасов, достаточных для поддержания беременности.

В 2006 году в Америке было проведено исследование, в котором приняли участие 1938 студенток. Это исследование показало, что в семьях, где отсутствовали биологические отцы и имелись сводные братья, менструации у девушек наступали раньше. То есть наличие кровных родственников мужского пола в ближайшем окружении тормозит возраст первой менструации. Если же девушка растет в окружении мужчин, не связанных с ней кровным родством, то какие-то сигналы (возможно, запахи) говорят ее организму о том, что пришло время поиска полового партнера. В разных культурах отношение к менструации варьирует самым широким образом, от проклятия, о котором даже запрещалось упоминать, до благословения, достойного всяческого прославления. У некоторых народов считается, что менструальная кровь обладает магической силой, способна заживлять раны, исцелять больных, гарантировать обильный урожай. На Руси она использовалась в любовной магии как приворотное средство. В других культурах люди верят, что менструальная кровь может осквернять религиозные церемонии, приносить неудачу на охоте и даже отравлять врагов. В ортодоксальном иудаизме менструирующая женщина считается ритуально нечистой, ей запрещается вступать в половые связи до окончания менструации, а после нее она должна совершить омовение в ритуальном бассейне — микве.

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ И ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ ЖЕНЩИНЫ

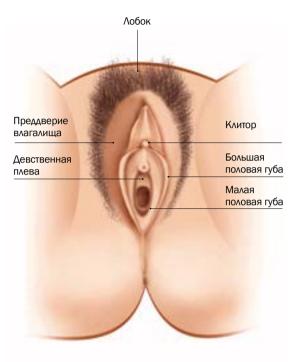
Вульва — медицинское название внешних половых органов женщины. Оно объединяет женские мочеполовые органы, расположенные у входа в родовые пути: преддверие влагалища, девственную плеву (у девственниц), большие железы преддверия (бартолиновые железы), выход уретры (мочеиспускательного канала), малые половые губы (нимфы), клитор, большие половые губы, женскую промежность и лобок.

Лобок — мягкотканное образование, расположенное над наружными половыми органами и выступающее над окружающей областью благодаря развитой подкожной основе. Вверху лобок отделен от области живота лобковой бороздой, от бедер — тазобедренными бороздами. У женщин эта область над вульвой часто называется бугорком или холмом Венеры в честь древнеримской богини любви.

Эта жировая «подушка» служит «амортизатором», предохраняя лобковые кости партнеров во время полового акта от болезненных соударений. Жировые отложения сохраняются даже после существенного снижения веса. В этой области имеется множество нервных окончаний, поэтому прикосновение к ней или надавливание могут вызвать половое возбуждение. У многих женщин стимуляция лобка вызывает такие же приятные ощущения, как непосредственное прикосновение к клитору.

Вокруг гениталий и в подмышечных областях расположено большое количество особых потовых желез, называемых апокриновыми. Они производят пот, содержащий особые белки и жиры, продукты распада которых, сохраняясь на волосах, определяют специфический, уникальный для каждого человека запах. Этот запах играет большую роль в выборе полового партнера.

СТРОЕНИЕ ВНЕШНИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЖЕНЩИНЫ. ВУЛЬВА



В разных культурах женщины по-разному относятся к лобковым волосам. В мусульманских странах их сбривают, в Восточной Азии, например в Корее, где растительность на теле более редкая, чем у европейцев, в последние годы появилась мода на трансплантацию лобковых волос. В Европе, Бразилии и Америке все шире распространяются интимные стрижки.



Большие половые губы представляют собой две утолщенные кожные складки, которые образуют валики, обрамляющие вульву снаружи, частично или полностью скрывая остальные («внутренние») части. Их основная функция заключается в механической защите влагалища от внешней среды, а также поддержании стабильного теплового режима в женских половых органах.

В большинстве случаев большие половые губы не являются выраженной эрогенной зоной в отличие от более богатых нервными окончаниями малых половых губ.

Цвет кожи на них может быть таким же, как и на других частях поверхности тела, хотя возможен и более темный. Цвет внутренней поверхности больших половых губ отличен от внешней и может меняться от розоватого до коричневатого.

У многих девушек большие половые губы по размерам и объему невелики, в отдельных случаях они выглядят даже меньше относительно крупных малых половых губ. Эти индивидуальные особенности являются вариантом нормы.

Большие половые губы в «Камасутре» нередко сравнивают с созревшим персиком. В древнерусских заговорах их называли «золотыми» воротами.

У разных женщин большие половые губы могут как полностью смыкаться, образуя плотную щель, так и находиться в положении зияния. Индивидуальные форма и размер их также значительно различаются в зависимости от возраста, типа конституции, упитанности, общей степени развитости вульвы. В толще больших половых губ расположена жировая клетчатка, венозные сплетения, большие железы преддверия (бартолиновы).

Малые половые губы — две мягкие кожные складки, расположенные между большими половыми губами и входом во влагалище в продольном направлении и своими свободными краями обычно выступающие через половующель. Основание малых половых губ отделено от больших половых межгубной бороздкой.

Передний участок каждой из малых половых губ разделяется на две ножки — наруж-

ную и внутреннюю. Внутренние, или нижние, ножки обеих губ, соединяясь между собой и прикрепляясь с задней стороны к головке клитора, образуют уздечку клитора, а обе наружные, или верхние, ножки, соединяясь на теле клитора, образуют со стороны его верхней поверхности крайнюю плоть клитора. Малые половые губы сзади постепенно сливаются с большими или соединяются одна с другой, образуя уздечку половых губ. Клитор находится спереди вульвы в том месте, где сходятся малые половые губы.

В толще малых половых губ залегают венозные сосуды, напоминающие собой пещеристые тела, нервы, артерии, а также эластические и гладкие мышечные волокна; в кожном покрове имеются сальные железы.

Края малых половых губ бывают ровными и гладкими или сморщенными, сворачивающимися. Размеры малых половых губ индивидуальны для каждой женщины. В норме малые губы могут быть больше больших, и по статистике такое строение встречается достаточно часто (до 30 % женщин). Более крупные малые половые губы не являются аномалией, если не приносят женщине физических неудобств. В передней, наиболее широкой при разведении части, в среднем ширина малой половой губы составляет от 3 до 5 сантиметров.

Малые половые губы являются важной эрогенной зоной, своеобразной «антенной клитора». При вагинальном сексе они обеспечивают стимуляцию головки клитора посредством ритмического натяжения. Малые губы способны заметно набухать при возбуждении, что усиливает контакт интимных органов, увеличивая удовольствие для обоих партнеров.

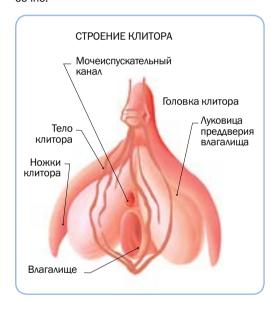
Согласно исследованиям классиков сексологии, малые половые губы являются третьим по значимости источником сексуальных ощущений после клитора и влагалища. Примерно 20 % женщин называют малые половые губы главной эрогенной зоной.

Уздечка половых губ — поперечная складка кожи, соединяющая задние концы малых половых губ и ограничивающая преддверие влагалиша.

Клитор. В организме женщины это орган, единственная функция которого — доставлять удовольствие владелице. Его название происходит от латинского глагола clitorido — «щекочу».

По современным данным главной эрогенной зоной свыше 50 % женщин называют клитор, около 30 % женщин считают таковой влагалише.

Открытие клитора часто связывают с именем итальянского анатома XVI века Реальдо Коломбо. В 1559 году он издал книгу «De re anatomica», в которой описал «женское место удовольствия при сношении» и назвал себя первооткрывателем этого органа. До Коломбо клитор описывали древнегреческие, персидские и арабские медики и хирурги, но его функция трактовалась ошибочно.





В России для обозначения клитора использовали название «похотник».

Клитор находится позади и ниже передней спайки больших половых губ и имеет форму перевернутой латинской буквы Y, немного сдавлен с боков. Состоит из головки, тела, двух пещеристых тел и двух ножек. Клиторальное тело, образованное двумя пещеристыми телами отходит от голов-

ки примерно на 3 сантиметра и затем разделяется на ножки, расположенные по обе стороны от влагалища. Содержит множество сосудов и нервных окончаний. Клитор является аналогом мужского полового члена у женщин.

Можно выделить три основные зоны видимой части клитора: головка, уздечка и клиторальный капющон. Головка клитора — одна из самых чувствительных частей женского тела, она насыщена кровеносными сосудами и нервными окончаниями. У некоторых женшин она настолько чувствительна, что ее прямая стимуляция может вызвать неприятные ощущения. Головка прикрыта кожной складкой, так называемым клиторальным капюшоном, или крайней плотью. В спокойном состоянии головка либо не видна вовсе, либо видна лишь небольшая ее часть. При половом возбуждении происходит эрекция клитора, головка выступает вперед. Кожная складка, соединяющая передние концы малых половых губ с нижней поверхностью клитора, называется уздечкой клитора. Клиторальный капюшон обычно виден при наружном осмотре, хотя у некоторых женщин, имеющих пухлые большие половые губы, клитор не виден.

У большинства женщин клитор является главной эрогенной зоной и по этой причине основным источником приятных ощущений, которые женщина испытывает во время полового акта. В то же время, в силу особенностей женской анатомии, при вагинальном коитусе член мужчины напрямую на клитор не воздействует, так как движения его происходят во влагалище. Стимуляция клитора в этом случае происходит опосредованно, через прилегающие к нему части женских интимных органов, например через натяжение и подергивание малых половых губ. Однако в ряде случаев женщины вынуждены прибегать к дополнительной стимуляции клитора.

У некоторых женщин при половом возбуждении клитор может увеличиваться примерно вдвое, у других практически не меняет размера. В отличие от быстрой эрекции мужского полового члена, реакция клитора на половой стимул проявляется лишь спустя 20–30 секунд после начала воздействия. Незадолго до оргазма клитор уменьшается в размерах. Это частично защищает его чувствительную часть от дальнейших стимулов. Сразу после оргазма клитор может быть настолько чувствительным, что любая его стимуляция может вызывать дискомфорт или даже боль. Спустя

5-10 секунд после оргазма клитор возвращается к своим нормальным размерам.

Размеры клитора и его видимой части головки индивидуальны: общая длина головки от 4–5 миллиметров до 1 сантиметра, диаметр от 2 до 20 миллиметров. Полная длина клитора, включая его внутреннюю часть, обычно составляет от 8 до 20 сантиметров.

Размеры клитора никак не связаны со степенью сексуального возбуждения, которое может испытывать женщина. Нет никакой связи между размером клитора и возрастом, менопаузой и периодом после нее. Среди рожавших женщин, как правило, измерения дают несколько большие средние значения. Рекордная длина клитора, упоминаемая разными авторами, практически достоверно составляет 30 сантиметров.

В большинстве человеческих обществ размер клитора не считали важным. Однако жители острова Пасхи одобряли большой клитор и даже пробовали с разной степенью успеха увеличивать этот орган у своих девочек.

Размеры клитора, а также малых или больших половых губ генетически предопределены, и сексуальная активность не влияет на их внешний вид.

Клитор — самое популярное место женского интимного пирсинга. Чаще всего, когда сообщают о проколотом клиторе, имеется в виду именно горизонтальный прокол капюшона клитора, украшенный колечком, барбеллом, микробананчиком. Прокол же клитора является одним из самых сложных и возможен только в случае биологической совместимости с данным видом пирсинга (маленький, плохо различимый клитор прокалывать нельзя).

Женское обрезание — операция, состоящая в удалении или травмировании частей женских гениталий. проводимая без медицинских показаний.

По классификации Всемирной организации здравоохранения существует четыре основных типа женского обрезания:

- тип I удаление клитора (клиторидэктомия) и/ или клиторального капюшона
- тип II удаление клитора и половых губ
- тип III инфибуляция («фараоново обрезание») операции, при которых отрезаются либо ма-

лые половые губы, либо большие, затем раневые поверхности смыкаются (при зашивании или связывании ног), закрывая клитор, отверстие уретры и вход во влагалище; оставляется небольшое отверстие

 тип IV — в эту группу объединяются остальные повреждающие процедуры

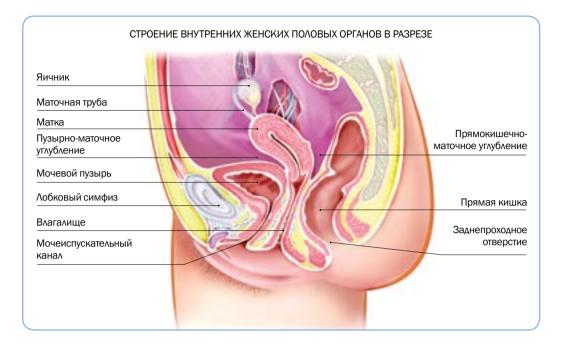
В основном такие операции проводятся начиная с раннего детства и до 15 лет. В Африке, а также Саудовской Аравии и Индонезии ежегодно тысячи девушек становятся жертвами этого варварского обряда. Часто побудительным мотивом для нанесения увечий женским гениталиям являются взгляды на надлежащее сексуальное поведение, которые связывают эти операции с сохранением девственности до замужества и хранением верности во время замужества. Во многих общинах считается, что женское обрезание способствует подавлению либидо женщины и поэтому помогает ей устоять перед незаконными сексуальными отношениями. Ожидается, что, когда вход во влагалище закрыт или сужен, страх боли при его открывании и того, что это будет обнаружено, отбивает желание у женщин с этим типом увечий иметь незаконные сексуальные отношения.

Также эта практика связана с культурными идеалами женственности и скромности, в соответствии с которыми девушки «чисты» и «красивы» после удаления тех частей тела, которые считаются «мужскими» и «нечистыми».

Женское обрезание впервые зафиксировано в Древнем Египте. Хирургические операции над клитором девочек проводились и в Империи Инков. В столице инков — Куско — существовал храм Амаруканча (в XV–XVI веках), назначением которого, как утверждал итальянский священник-иезуит XVII века Хуан Анелло Оливе, было «поклонение идолу в виде дракона-змея, пожирающего скорпиона». («Дракон был жизненной силой Создателя... вместилище и жало скорпиона у инков символизировали женский клитор, почитая в нем мужское начало в женщине».)



28 ноября 2012 года ООН приняла резолюцию, запрещающую женское обрезание.



Преддверие влагалища — часть женских наружных половых органов, представляющая собой пространство, ограниченное спереди и сверху клитором, сзади и снизу — задней спайкой больших половых губ, с боков — внутренней стороной малых половых губ. Дно преддверия составляет девственная плева или ее остатки, окружающие вход во влагалище.

Поверхность покрыта плоским эпителием и в норме всегда должна быть слегка влажной за счет малых желез преддверия, расположенных по всей его поверхности, и больших желез преддверия (бартолиновых желез). В преддверии располагается отверстие мочеиспускательного канала, находящееся книзу от клитора, выводные протоки больших желез преддверия и некоторых других желез.

Девственная плева, или гимен (от греч. hymen) — складка слизистой оболочки с отверстием, расположенная между внутренними и наружными половыми органами и прикрывающая вход во влагалище. Она может иметь разную форму: кольцевидную, отросчатую, килевидную, полулунную.

Случается, девочка рождается с непрободенной девственной плевой, что выявляется в период полового созревания, так как препятствует выходу менструальной крови. Девушки обращаются к ги-

некологу с жалобами на отсутствие месячных и периодические боли внизу живота. Устраняется оно хирургическим путем.

При первом половом акте девственная плева обычно разрушается. Акт ее разрыва называется **дефлорацией**. После родов она практически не сохраняется.

Существует понятие «травматической дефлорации», когда разрушение плевы не связано с половым актом, а произошло в результате какой-либо травмы или вследствие нагрузок. Встречается также и врожденное отсутствие девственной плевы — аплазия. Этот дефект может создать серьезную проблему для девушки в тех обществах, где принято подтверждать свою невинность при вступлении в брак.

На протяжении всей истории человечества женщины изобретали хитроумные способы избежать последствий, могущих наступить при обнаружении повреждения или отсутствия у них девственной плевы. Неаполитанки в Средневековье и работницы лондонских борделей в XIX веке использовали пиявок, чтобы имитировать кровавую первую брачную ночь и убедить мужчин в своей невинности.

Гименопластика — хирургическая процедура восстановления девственной плевы популярна во многих частях мира, в том числе и в Европе, где растет количе-

0

Девственную плеву имеют шимпанзе, люди, лошади, ламантины, слоны и киты. ство мусульман, для которых невинность невесты остается большой ценностью. В таких странах как Турция, существуют законы, предусматривающие наказание за эту операцию как для женщины, так и для хирурга.

Однако выявлено, что у половины юных женщин, которые признались в том, что имели половые сношения, девственная плева осталась неповрежденной. В некоторых случаях девственная плева становится настолько эластичной, что может растягиваться без разрыва во время полового сношения.

После разрушения плевы возможно ее вторичное заращение — **атрезия**.

Бартолиновы железы — большие парные железы преддверия влагалища. Они расположены в толще больших половых губ у их основания. Величина их около 1,5-2 сантиметров, выводной проток бартолиновой железы длиной 1,5-2,5 сантиметра открывается на внутренней поверхности малой половой губы на границе средней и задней ее трети. При надавливании, а также при половом возбуждении и коитусе, бартолинова железа выделяет солоноватую серовато-прозрачную, тягучую жидкость, богатую белком, которая поддерживает нормальную влажность слизистой оболочки входа во влагалище, что способствует благоприятному протеканию полового акта.

Влагалище (от лат. vagina — «ножны, футляр») — внутренний половой орган женщины. Влагалище эластичное, расположено в малом тазу между мочеиспускательным каналом и мочевым пузырем спереди и прямой кишкой сзади.

Оно обеспечивает половую активность и удовольствие, зачатие и роды. Его верхняя граница располагается на уровне шейки матки, которую оно охватывает, образуя так называемый свод влагалища, внизу оно открывается в преддверие влагалища.

В состоянии покоя передняя и задняя стенки влагалища соприкасаются, в результате этого полость влагалища имеет щелевидную форму. В этом состоянии его длина от 6 до 7,5 сантиметра. Когда женщина стоит, влагалище слегка изгибается вверх.

Как правило, стенки влагалища имеют бледнорозовый цвет, однако при беременности становятся ярче и темнее.

Слизистая оболочка влагалища выстлана многослойным плоским эпителием, который образует многочисленные поперечные складки. Эти складки при необходимости позволяют влагалищу изменять свои размеры. Складки наиболее выражены в детородном возрасте.

Внутренняя среда влагалища имеет слабокислую реакцию. Кислая реакция (рН 4,0-4,5) обусловлена присутствием молочной кислоты, образующейся в результате деятельности симбиотических бактерий из рода лактобактерий. Присутствие во влагалище лактобактерий, известных как палочки Додерляйна, является нормальным, здоровым явлением. Субстратом для их питания служит выделяемый слизистой влагалища гликоген. Жизнедеятельность естественной вагинальной флоры препятствует развитию патогенных микроорганизмов.

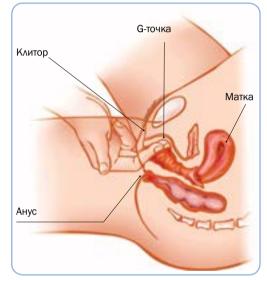
Влагалищные выделения состоят из слизи канала шейки матки, секрета желез влагалища и смеси нормальной микрофлоры влагалища с отмершими клетками вагинального эпителия. В норме секреция физиологических выделений достигает 2 миллилитров в сутки. Количество их может меняться в зависимости от фазы менструального цикла. Они представляют собой прозрачные или молочного цвета выделения равномерной консистенции без запаха.

Когда женщина приходит в состояние сексуального возбуждения, влагалище быстро удлиняется и продолжает удлиняться, по мере того как возбуждение нарастает. Стенки раздвигаются или сокращаются, чтобы привести свои размеры в соответствие с любой величиной мужского полового члена. Верхняя часть влагалища раздувается, предусматривая удержание спермы после эякуляции у мужчины. Сперма скапливается преимущественно в заднем (наиболее глубоком) своде влагалища, куда направлена шейка матки со слизистой пробкой в шеечном канале. Во время овуляции шеечный слизистый секрет приобретает свойства, которые способствуют проникновению сперматозоидов в верхние отделы половых путей и процессу оплодотворения.

Во время беременности в тканях влагалища происходят физиологические изменения, в результате которых стенки его становятся эластичными и растяжимыми. Во время родов оно удлиняется и расширяется настолько, чтобы позволить пройти голове и телу младенца.

С возрастом стенки влагалища становятся тоньше, суше и менее эластичными, это обусловлено изменениями секреции гормонов яичника.

В литературе и мифологии существуют упоминания про vagina dentata — зубастую вагину, возможно, из-за этого во многих племенах дефлорацию проводил колдун или шаман. Отголоском этого обряда являлся средневековый обычай «права первой ночи». Ватсьяяна в «Камасутре» по размеру половых органов выделяет три вида женщин: «газели», «кобылы» и «слонихи», три вида мужчин и, соответственно, девять видов наслаждений. Лучшим считается «равное» сочетание, но для каждого из видов предлагаются свои рекомендации по способам возлежания.



Существует мнение, что **G-точка**, расположенная во влагалище, наряду с клитором и U-точкой, является одной из самых чувствительных эрогенных зон женщины и мануальное воздействие на эту точку может доставить женщине приятные ощущения и довести ее до оргазма. Она получила свое название по первой букве фамилии немецкого гинеколога Эрнста Графенберга, описавшего ее. Примерно в середине прошлого века врач предположил, что в теле каждой женщины спрятан некий нервный пучок и его стимуляция неизбежно приводит к множественным оргазмам. Трудность состояла в том, чтобы найти его месторасположение.

Однако недавнее исследование, проведенное Королевским колледжем Лондона, стало наиболее «научным» изысканием в этой области и обнаружило, что никаких доказательств реального существования G-точки нет.

U-точка — это небольшой участок чувствительной эректильной ткани, расположенной выше на-

ружного отверстия мочеиспускательного канала женщины и по сторонам от него над отверстием влагалища. Термин U-точка происходит от английского Urethral spot, что означает «точка мочеиспускательного канала». Предполагается, что это еще одна эрогенная зона на теле женщины.

Железы Скина — железистый орган небольшого размера, расположенный в стенке женской уретры на задней поверхности. По своей сути является рудиментом предстательной железы у женщины. Железы Скина вырабатывают секрет, схожий по составу с секретом предстательной железы у мужчин. Назначение данных желез на сегодняшний день неизвестно, так как выделение содержимого происходит во время оргазма и не несет никакой смысловой нагрузки с точки зрения выработки смазки и поддержания рН. У некоторых женщин данные железы вовсе отсутствуют. Таким образом, железы Скина можно считать остаточным органом, не выполняющим каких-либо важных функций.

Шейка матки представляет собой нижний сегмент матки. В центре расположен канал шейки матки, один конец которого открывается в полость матки, а другой — во влагалище. В среднем длина шейки матки составляет 3-4 сантиметра. Шейка матки соединяется с влагалищем посредством сводов влагалища. Различают передний свод (короткий), задний (более глубокий) и два боковых. По шейке матки проходит цервикальный канал, который закупорен слизью. Слизь в норме не проницаема ни для микробов, ни для сперматозоидов. Но в середине менструального цикла

ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ СИСТЕМА



она разжижается и становится проницаемой для сперматозоидов.

У некоторых женщин шейка матки является эрогенной зоной, у других, наоборот, прикосновение к ней болезненно.

Экстрагенитальные эрогенные зоны. Участки тела, раздражение которых вызывает или усиливает половое возбуждение, принято называть эрогенными зонами. Эрогенные зоны разделяют на уже описанные генитальные (малые половые губы, клитор, влагалище) и экстрагенитальные.

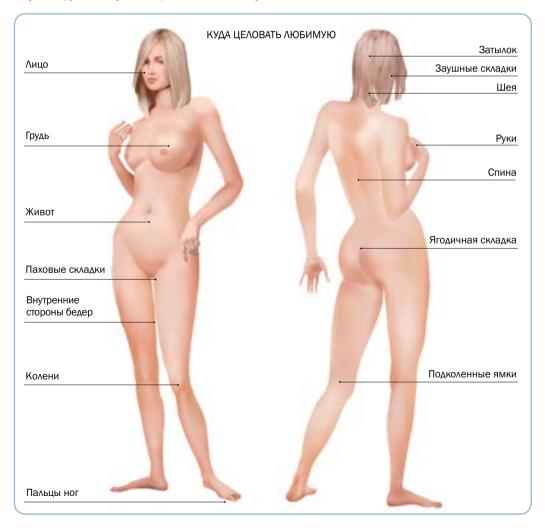
Основными экстрагенитальными эрогенными зонами у женщин являются молочные железы, соски, внутренняя поверхность бедер, лобок, промежность, задний проход, «кошачье место» между лопатками, шея, губы, рот, язык, мочки уха, наружный слуховой проход, веки, нос, пу-

пок, низ живота, пальцы рук и ног, локтевые сгибы, подколенные ямки, поясница, крестец, ягодицы и другие участки тела.

Чувствительность может меняться в течение жизни в зависимости от общего состояния и психоэмоционального настроя. Расположение дополнительных эрогенных зон индивидуально. Часто бывает, что комбинация воздействий на эти зоны с обычными ласками приводит к гораздо более острым ощущениям при оргазме.



По выражению одного известного сексолога «половая холодность лечится путешествием для открытия эрогенных зон».



НА ЧЕМ ОСНОВЫВАЮТСЯ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Отношения между мужчиной и женщиной, когда человек воспринимается как носитель пола, называются сексуальными отношениями.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

При рассматривании людей, кажущихся привлекательными, возбуждаются структуры мозга, ответственные за чувство удовольствия.

Ученые из Университета Западной Австралии обследовали большую группу людей, в поисках связи между привлекательностью и сексуальной активностью. Исследования показали, что чем большую привлекательность имеет мужчина, тем больше у него краткосрочных половых партнеров, и наоборот, чем большей привлекательностью обладает женщина, тем больше у нее долгосрочных половых партнеров.

Сексуальные предпочтения женщин изменяются в зависимости от стадии менструального цикла. Так, за несколько дней до овуляции, во время и после овуляции, то есть в дни, наиболее благоприятные для зачатия, их больше привлекают мужчины с ярко выраженными маскулинными признаками: низким голосом, высоким ростом, сильно развитой мускулатурой. Эти признаки предполагают хорошее здоровье и благоприятную наследственность возможного партнера, которые могут быть переданы детям в случае успешного возникновения беременности.

В периоды цикла, отдаленные от овуляции, когда зачатие невозможно, женщинам начинают больше нравиться мужчины с мягкими чертами лица, большими глазами, склонные к сопереживанию, что связывается со стабильностью, способностью оказывать материальную поддержку, хорошими родительскими качествами.

Исследования, выполненные в Калифорнийском университете, показали, что женщины в период за несколько дней до и во время овуляции сами стараются выглядеть более привлекательными, меняют стиль одежды и аксессуаров. Когда возможность зачатия возрастает, женщины начинают испытывать больший интерес к другим мужчинам, кроме своих основных половых партнеров, чаще имеют сексуальные фантазии в их отношении. Исключение составляют женщины, оценивающие своих

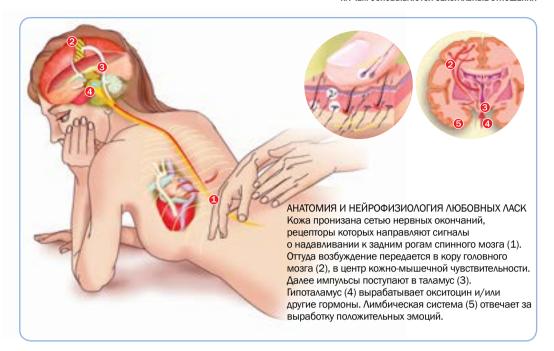
постоянных партнеров как очень привлекательных, то есть влюбленные в своих постоянных спутников, у них не возникает повышенного желания искать других мужчин и фантазировать на тему секса с ними.

РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ И СТРАСТЬ

Дело в том, что в возникновении и регуляции такого чувства, как любовь, у человека участвуют разные гормоны: тестостерон, окситоцин, допамин, норэпинефрин, эстроген и другие. Все эти вещества заставляют нас искать себе партнеров, вступать с ними в отношения, заводить семью, зачинать детей, воспитывать потомство, жить вместе долгое (или короткое) время. Любовь бывает разная, этим словом обозначают совершенно непохожие друг на друга состояния.

Еще древние греки выделяли следующие типы любви:

- **эрос** любовь-страсть, стихийная, восторженная влюбленность
- филиа любовь-дружба или любовьпривязанность, обусловленная социальными связями и личным выбором
- **сторгэ** любовь-нежность, особенно семейная
- агапэ жертвенная любовь, безусловная любовь, в христианстве любовь Бога к человеку
- людус любовь-игра до первых проявлений скуки, основанная на половом влечении и направлена на получение удовольствий
- **мания** любовь-одержимость, основа которой страсть и ревность
- прагма рассудочная любовь, когда переживание этого чувства в человеке побуждается не сердечной привязанностью, а практическими интересами с целью получения выгод и удобств



За страсть, сексуальное желание в организме отвечает гормон тестостерон. Это «мужской» половой гормон, делающий мужчин более крупными и волосатыми, его высокий уровень связан также со стремлением к агрессии. В норме у мужчин содержание тестостерона в организме в 10–20 раз больше, чем у женщин. Женщины с повышенным уровнем тестостерона склонны к более активному сексу.

Окситоцин называют «гормоном ласки» или «гормоном любви». Он участвует в создании эмоциональной связи между половыми партнерами, между матерью и ребенком, между отцом и ребенком. Недавние исследования показали, что его уровень повышается у мужчин, держащих на руках собственного ребенка. Когда люди влюблены, уровень окситоцина в организме довольно высок, и выше у женщин, что объясняет, почему они в начале новых отношений влюбляются сильнее мужчин. Во время оргазма уровень окситоцина увеличивается в 5 раз по сравнению с нормой. Вот почему сильная любовь приводит к более качественным оргазмам, а качественные оргазмы могут усилить любовь.

Во время влюбленности у мужчин повышается уровень окситоцина и несколько снижается уровень тестостерона, что усиливает их эмоциональную привязанность к конкретной женщине. В то же время у женщин повышается уровень тестостерона, что заставляет их желать секса. Возможно, это объясняет тягу некоторых женщин к флирту с другими мужчинами в самый разгар романтического чувства. Романтическая любовь связана также с повышением уровня дофамина, отвечающего за явления эйфории, страстного желания и сильной зависимости. В то же время снижается уровень серотонина, ответственного за четкость восприятия, повышение внимания и чувство благополучия. Возникает возбуждение, потеря сна и аппетита, учащение дыхания и сердцебиения, головокружение, слабость в коленях, чувство жара и потливости. Вот почему состояние влюбленного похоже на болезнь. Некоторые исследователи отмечают, что романтическая любовь напоминает психоз или наркоманию.

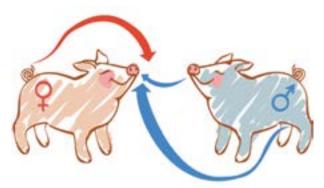
Р. Фишер и С. Браун, изучая результаты сканирования мозга 3000 «безумно влюбленных» студентов, обнаружили, что у женщин, когда им показывали фотографии любимых, повышалась активность участков, связанных с памятью, эмоциями и «центра удовольствия». У мужчин больше активировалась зрительная кора и участки, отвечающие за сексуальное возбуждение, то есть большинство мужчин «любит глазами». При сканировании мозга также подтвердилось, что влюбленность и страсть — разные состояния. При рассматривании эротических фотографий с участием незнакомых людей возбуждались другие участки.

ЗАПАХ И ФЛИРТ

У многих живых существ в притяжении одного пола к другому огромную роль играют особые пахучие вещества — феромоны. Они известны у тысяч различных видов, однако ученые до сих пор достоверно не выделили феромонов человека. Это не значит, что их нет в действительности. Любая женщина знает, что обоняние играет очень важную роль.

В 1995 году Клаус Ведекинд из Швейцарского университета в Лозанне попросил группу женщин понюхать майки, в которых 44 мужчины спали 2 дня подряд, и оценить степень привлекательности запахов. Оказалось, что большинству из них понравился запах тех мужчин, с которыми у них отмечалось наибольшее различие в иммунной системе. То есть чем ближе мужчина в генетическом отношении, тем менее привлекателен или даже неприятен его запах для женщины.





Активное употребление косметики, дезодорантов и духов настолько маскирует естественные запахи, что, столкнувшись с ними уже через какое-то время после начала совместной жизни, хорошенько «разнюхав» друг друга, пара распадается, не совсем понимая, почему партнер вдруг стал чем-то неприятен.

ПОЛОВОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Половое возбуждение — изменения в организме человека, происходящие под воздействием сексуальных стимулов. Это начальная фаза в цикле полового ответа человека. Фаза возбуждения (также известная как фаза пробуждения) человека наступает в результате эротической, физической или умственной стимуляции, такой как поцелуи, ласки, воздействия на эрогенные зоны, чтение эротических материалов или просмотр эротических изображений, разговора на сексуальную тему, воспоминаний, под влиянием физического контакта, мыслей или эмоций, которые приводят к половому пробуждению.

Эта фаза может длиться от нескольких минут до нескольких часов. В ней человек испытывает возрастание мышечного напряжения, учащение ритма сердечных сокращений и подъем кровяного давления. У мужчины наступает эрекция полового члена, а у женщины происходит набухание клитора, соски молочных желез начинают уплотняться и возвышаются.

Вопреки распространенному мнению о том, что женщины нуждаются в большем времени для полового пробуждения, последние научные исследования показали, что для мужчин и женщин не существует значительного отличия во времени для достижения возбуждения.

Ученые из медицинского центра Университета Макгилл (Монреаль, Канада) применили метод температурного изображения для записи изменений основной температуры в области половых органов. Увеличение температуры связано с приливом крови к гениталиям, что является стандартной реакцией подготовки организма к сексу. Они исследовали время, требуемое индивиду для достижения пика полового пробуждения во время просмотра сексуально провоцирующих кинофильмов и изображений, и пришли к выводу, что мужчины и женщины достигали пика полового возбуждения примерно через 10 минут. При использовании специальных методик, регистрирующих движения глаз, было выяснено, что мужчины обращают большее внимание на лица женщин на эротических изображениях, чем женщины на лица мужчин, а гениталии и женщины, и мужчины рассматривали одинаковое время. Вопреки распространенному мнению, изображениям нестандартного секса уделяли большее внимание женщины. Отличия состояли в том, что во время просмотра этих изображений женщины не всегда осознавали наличие у себя полового возбуждения, проявлявшегося в физиологических реакциях, и у них не возникало «ПОЛОВОЕ ЖЕЛАНИЕ», ТО ЕСТЬ МЫСЛИ О СЕКсе, но физиологические изменения, соответствующие возбуждению, то есть кровенаполнение гениталий, увлажнение влагалища, возникали,

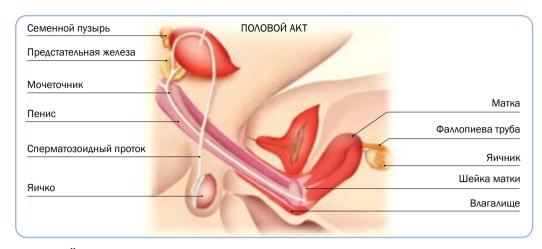
Это говорит о том, что женщины лучше контролируют свои реакции и нуждаются не только в физиологических, но и психоэмоциональных стимулах. Субъективные психологические факторы могут сильно изменять характер и интенсивность полового возбуждения.

Компоненты полового возбуждения у женщины:

- учащение дыхания
- учащение сердцебиения
- повышение кровяного давления
- повышение мышечного тонуса
- повышение слюноотделения
- изменение состояния кожных покровов (покраснение, появление мурашек)
- расширение зрачков
- изменения во взгляде, голосе, поведении
- эрекция сосков
- эрекция клитора
- увлажнение влагалища

Эти изменения подготавливают тело женщины ко второй фазе в цикле сексуальных реакций — фазе плато.





ПОЛОВОЙ АКТ

При достижении полового возбуждения, когда достигнута эрекция полового члена мужчины и половые органы женщины также возбуждены и готовы к совокуплению, половой член мужчины вводится во влагалище женщины. Пенетрация — процесс введения члена во влагалище — сама по себе является мощным стимулом для полового возбуждения. После этого мужчина совершает возвратно-поступательные движения своим членом, фрикции, при этом его сексуальное возбуждение продолжает нарастать вследствие прямого раздражения головки полового члена.

Интересно, что у некоторых женщин слизь, выделяемая шейкой матки, препятствует прохождению сперматозоидов через матку, что, вероятно, обуславливается некой реакцией по типу биологической несовместимости антиген—антитело. Иногда такая реакция может проявляться только на сперму вполне определенных мужчин. Это может являться одной из причин бесплодия у некоторых семейных пар, при том что сами по себе мужчина и женщина способны к деторождению.

При продолжающейся половой стимуляции постепенно возбуждение половых партнеров вступает в фазу плато. Эта фаза в основном характеризуется усилением всех изменений, начавшихся во время фазы возбуждения. Фаза плато — это период полового возбуждения перед вступлением в оргазм. В этой фазе возрастает приток крови к половым органам. Дыхание становится более частым и глубоким, нарастает частота сердцебиений и напряжения мышц, половое удовольствие усиливается с увеличением половой стимуляции.

В фазе плато у женщины проявляется ряд эффектов. Околососковые круги и половые губы продолжают увеличиваться в размере, клитор слегка отступает, а бартолиниевы железы выделяют дополнительную смазку. Ткани наружной трети влагалища значительно набухают, лобково-копчиковая мышца напрягается, уменьшая диаметр входного отверстия влагалища, создается «платформа оргазма».

В этот момент яички мужчины набухают, поднимаются ближе к телу. Половой член начинает выделять семенную жидкость или предэякулят. В конце второй фазы мочевой пузырь мужчины закрывается (для того, чтобы предупредить возможность смешивания мочи с семенем и чтобы защитить от обратной эякуляции). В этой точке мышцы в основании полового члена мужчины начинают регулярные ритмические сокращения, которые в конце концов изгоняют семя из отверстия мочеиспускательного канала на головке полового члена. За несколько секунд до оргазма у мужчины возникает ощущение его неотвратимости.

В этой стадии полового акта как мужчины, так и женщины могут также непроизвольно издавать звуки. Фаза плато продолжается до вступления в третью фазу цикла — фазу оргазма.

Оргазм — пик полового возбуждения — достигается в третьей фазе, вершине в цикле сексуальных реакций. Фаза оргазма — это наивысшая точка полового удовлетворения и удовольствия. Оргазмы завершают фазу плато в цикле сексуальных реакций, они испытываются как мужчинами, так и женщина-



Если фаза плато затягивается слишком долго без продвижения к фазе оргазма, это может привести к неудовлетворенности.

ми. Обычно оргазмы продолжаются дольше у женшин, чем у мужчин.

Непроизвольные сокращения мышц, возросшие давление крови и частота сердцебиений, быстрое потребление кислорода, сжатие мышцы заднего прохода, спазмы мышц ступней и неожиданное усиленное снятие полового напряжения характеризуют фазу оргазма. Возникающие у партнеров оргазмы часто связаны и с другими непроизвольными действиями, в том числе со спазмами мышц во многих частях тела, общим ощущением эйфории и созданием звуков. Появляется половое покраснение, которое обычно исчезает вскоре после завершения оргазма, но может продолжаться до двух часов, иногда одновременно с усиленным потоотделением.

Достижение наивысшего полового возбуждения у мужчины сопровождается извержением спермы в верхний конец влагалища около шейки матки.

Достижение оргазма женщиной не является обязательным для зачатия, хотя сокращения мышц матки и фаллопиевых труб во время оргазма способствуют продвижению в них сперматозоидов. Специальные исследования с видеозаписью показали, что во время женского оргазма сокращения мышц матки в том же самом ритме, что и у мужчин, как бы всасывают сперму.

Существуют различные виды оргазмов у женщин. Они могут быть единичными и множественными, мгновенными и длительными. Для некоторых женщин оргазм может быть ускользающим и труднодостижимым. Самым распространенным для большинства женщин является клиторальный оргазм. Существуют и цервикальный (маточный) оргазм; смешанные оргазмы, наступающие в результате одновременной стимуляции клитора и других точек; оргазмы, которые случаются исключительно при стимуляции груди; «ментальные» оргазмы, возникающие без всякого физического контакта. Считается, что есть также оргазмы, сопровождающиеся женской эякуляцией.

Завершающая фаза наступает после оргазма, и она приносит расслабление, снижение кровяного давления и выход из возбужденного состояния. В течение фазы завершения цикла сексуальных



Для женщины нормально испытать несколько оргазмов в течение одного цикла сексуальных реакций.

реакций тело медленно возвращается к своему нормальному уровню функционирования. Половые органы приобретают обычный размер и цвет, покраснение кожи исчезает.

Мужчины после оргазма нуждаются во времени восстановления, называемом рефрактерным периодом, в течение которого они не способны на повторный оргазм. Мошонка мужчины расслабляется, и яички опускаются вниз. Такой период может длиться от нескольких минут до нескольких часов или дней, все зависит от особенностей индивида. Хотя мужчины в рефрактерный период не способны достичь оргазма, частичная или полная эрекция может сохраняться.

Некоторые женщины способны к быстрому возвращению к фазе оргазма при продолжении половой стимуляции и способны испытать повторные оргазмы или продолженный оргазм.

Фаза разрешения сопровождается общим чувством благополучия, интимной близости и усталости.

Продолжительность цикла сексуальных реакций у человека

Часто половое сношение заканчивается. когда мужчина извергает семя. При этом женщине может не хватить времени для достижения оргазма. Существует точка зрения, что женщины нуждаются в существенно большей половой стимуляции для достижения собственного оргазма, чем мужчины. Однако обследование канадских и американских врачей-сексологов показало, что среднее время нахождения введенного полового члена во влагалище составляло 7 минут; время в 1-2 минуты обследованные считали слишком коротким; время от 3 до 7 минут было адекватным; время от 7 до 13 минут считалось желанным, тогда как пребывание эрегированного полового члена во влагалище от 10 до 30 минут было слишком долгим.

ДЛИТЕЛЬНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Длительное постоянное партнерство предполагает взаимную эмоциональную поддержку и взаимную сексуальную привязанность. Моногамия представляет для большинства людей идеал, хотя и не всегда достижимый. С одной стороны, длительная совместная жизнь позволяет испытать весь доступный спектр сексуальных ощущений, с другой — периодически возникают проблемы избыточного привыкания друг к другу, которые могут проявляться в виде безразличия или сексуальной пресыщенности. Некоторые пары страдают от угрозы неверности или испытывают ревность.

Для длительной партнерской жизни в первую очередь необходима совместимость. Для большинства пар совместимость означает возможность жить вместе, получая удовольствие и удовлетворение. Это реально, если личности и взгляды достаточно совпадают друг с другом. Однако совместная счастливая жизнь вполне возможна и при большой разнице взглядов и характеров. Важна и ценна способность выявлять проблемы и разрешать их путем соответствующих изменений поведения раньше, чем будет поставлена под угрозу вся система отношений. Большинство сексологических проблем можно успешно разрешить при душевной близости и любви. При враждебности партнеров надежды на благоприятный исход гораздо меньше.

В течение первого периода длительных отношений происходит взаимная адаптация и приспособление партнеров друг к другу как в психологическом, так и в сексуальном отношении. Яркость чувств и страсть способствуют сексуальному экспериментированию, достижению взаимной удовлетворенности, выработке своего, наиболее подходящего для пары, стиля половой жизни.

Интенсивность половой жизни зависит от очень многих причин биологического, психологического и социального характера. С древних времен и по настоящее время предпринимались многочисленные попытки выработать какие-то средние нормы интенсивности половой жизни.

Так, Зороастр предписывал иметь коитус один раз в 9 дней. Соломон и Магомет для замужних женщин установили в свое время норму три-четыре коитуса в месяц, если у них нет особенных причин временно воздерживаться от половой жизни. Средняя норма по Моисею — десять коитусов в месяц. Почти те же нормы встречаются и в лютеранской религии. Мартин Лютер считал нормой два коитуса в неделю.

Во времена господства викторианской морали считалось, что интенсивная половая жизнь вредна для здоровья, расшатывает психику, ослабляет потенцию. В некоторых современных руководствах можно увидеть противоположное мнение, по принципу «чем больше, тем лучше». Одинаковой для всех медицинской нормы не существует.

Факторами, способствующими укреплению длительных отношений, являются:

- успешное совместное проживание в течение последних 6 месяцев
- эмоциональная стабильность
- сходные сексуальные потребности
- сходное образование и социальное положение
- сходные взгляды на большинство жизненных вопросов
- способность создавать и принимать душевную привязанность
- наличие совместных интересов и видов активности
- одинаковая физическая привлекательность партнеров
- сходные амбиции и жизненные радости
- уважение к окружающим

Факторами риска формирования длительных отношений являются:

- ранний брак (до 19 лет)
- гневливость, вспыльчивость
- добрачная беременность
- эмоциональная холодность
- замужество с целью уйти из родительского дома
- замужество с целью досадить кому-то третьему
- боязнь независимости
- гипертрофированное чувство собственности или чрезмерная ревность
- частые трения или разрывы отношений
- существенная разница в физической привлекательности

ГАРМОНИЯ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Полноценная половая жизнь женщины должна определяться следующими показателями:

- наличием у женщины физиологического оргазма после каждого полового акта или, во всяком случае, после 75 % половых актов
- наличием в этих же пределах психоэмоционального оргазма (во всяком случае, в течение первых десяти лет совместной жизни)
- удовлетворением мультиоргастической потребности (оргастической серии), если таковая имеется
- совпадением диапазонов приемлемости у обоих супругов и отсутствием других видов сексуальных дисгармоний
- продуманной и адекватной системой предохранения от беременности с сохранением возможности периодического попадания спермы в женские половые органы

При наличии этих показателей частота половых актов не имеет существенного значения.

Ввиду индивидуального для каждой женщины расположения эрогенных зон одной из важнейших задач обоих супругов является найти эти зоны и в дальнейшем пользоваться ими перед каждым половым сношением.

Однако не все зоны у той или иной женщины включаются в границы диапазона приемлемости, и если муж, не считаясь с женой, переходит границы этого диапазона, он вносит этим тормозящее влияние, могущее повести к срыву

и развитию фригидности. С течением времени и при тактичном поведении мужа диапазон приемлемости женщины обычно постепенно расширяется.

С другой стороны, слишком суровое воспитание у некоторых женщин чрезвычайно сдерживает диапазон приемлемости, и поэтому нужно помнить, что «раз муж с женой любят друг друга, то в этой любви им все позволено».

Нередко приходится видеть и обратное соотношение диапазона приемлемости: более широкий диапазон у женщины и более узкий и ригидный у мужчины, особенно если муж моложе жены.

Бестактность партнера, бесцеремонно добивающегося полового сношения без предварительных проявлений ласки и нежности, которые подготавливают женщину к эротическому возбуждению, ведет к сексуальной холодности и даже к отвращению.

К сожалению, мужчины часто забывают, что в браке прежде всего должны быть любовь, уважение, вежливость и внимание (сексуальный этикет). Муж и в половой жизни должен быть крайне внимателен к жене.

ТЕХНИКА СЕКСА

Техника коитуса занимала умы сексологов еще в глубокой древности. Многие современные сексологи часто цитируют древнеиндийские книги «Камасутра», написанную Ватсьяяна в III–IV веках, и «Ананга Ранга», написанную в XV–XVI веках Каляна Малла.

В «Ананга Ранга» приводится подробное описание 32 различных позиций для полового акта. Необходимо сказать, что общепринятая





в Европе позиция, единственная разрешенная римско-католической церковью в XIII веке, когда муж и жена обращены лицом друг к другу, и жена лежит под мужем, является, по мнению восточных авторов, «наименее удачной, наименее физиологичной». Эту позицию называют «миссионерской», а также «нормальным положением», однако она неудачна для дефлорации, в то время как при сношении сзади может быть совершенно безболезненной.



Наиболее старинной является позиция, когда мужчина лежит на спине, а женщина сидит на нем верхом на корточках и сама делает коитальные движения.

Если в Европе при половом акте ранее была принята в основном «нормальная поза», то на других континентах каждая народность, иногда даже каждое племя предпочитает свою позицию.

Так, например, в Африке народности фульбе, вокка и дурфу восприняли у миссионеров европейскую позицию. «Эфиопская позиция», помимо Эфиопии, принятая у народностей шамба, бассари, байа, наджи и акпоссо, состоит в следующем: мужчина сидит на корточках; женщина руками обхватывает затылок мужчины, а ноги ее лежат на его пояснице. На боку имеют сношение племена бафиоте, бум и мазан. В Судане коитус происходит стоя. Женщина нагибается вперед, опираясь

руками на колени, муж находится сзади. В Занзибаре муж лежит на спине, а жена сидит верхом.

Наиболее разнообразны позиции в Индии. Так, у племени тандан мужчина всегда сверху женщины. В высших кастах Индии принято, чтобы муж был под женщиной. Большинство же племен Индии предпочитает коитус на боку сзади.



Староиндийские инструкции говорят о трех положениях на боку. В книге «Ананга Ранга» приводятся 10 способов коитуса сидя, 3 стоя, 2 в положении жены на животе и 3 в положении мужа на спине. Если супруги не находятся под сильным влиянием излишних запретов, они могут испробовать большее или меньшее число из всех указанных 32 положений.

Каждой паре лучше всего составить свою собственную книгу любви, определив, какие позиции им наиболее приятны и удобны.

Большинство сексологов рекомендуют женщинам при половом акте самим вводить во влагалище половой член мужа. Особенно это важно при функциональном болевом синдроме, обусловленном неврозом.

Вполне естественно в процессе полового сношения несколько раз менять позу. Однако, испытав несколько вариантов, можно уподобить любовную встречу гимнастическим упражнениям, а не нежному общению. Независимо от выбранной позиции для женщины очень важно не оставаться пассивной. С помощью движений бедрами, со-



кращением и расслаблением мышц влагалища можно усилить приятные ощущения для обоих партнеров.

Пары, которые хорошо ориентируются в сексуальных реакциях партнера и своих собственных, могут достигать кульминации одновременно. Иногда, следя за уровнем возбуждения друг друга и пытаясь контролировать собственное возбуждение в попытке достижения одновременного оргазма, партнеры могут так отвлечься от собственных ощущений, что оргазм вообще не наступает. Одновременный оргазм прекрасен, но лучше рассматривать его не как необходимость, а как одно из достижений обширного сексуального опыта.

Внося разнообразие в интимные отношения, можно предупредить постепенное охлаждение интереса к сексу и друг к другу, найти различные формы активности, стимулирующие сексуальное воображение.

Простейшие рецепты, которые могут придать разнообразие сексуальной жизни:

- примите душ или ванну вдвоем
- проводите половое сношение в темноте, если обычно предпочитаете какое-то освещение, и наоборот
- проводите половое сношение не на кровати, а в каком-нибудь другом месте, используя кресло, софу, ковер
- проводите половое сношение не в обычное время, а, например, сразу придя с работы или в обеденный перерыв
- наблюдайте в зеркале ваши половые сношения
- проведите сношение на природе, в укромном месте
- создайте романтическую атмосферу, используя свечи, экзотические ароматы, музыку
- наслаждайтесь закуской и вином в постели
- читайте друг другу эротический роман или стихи, просмотрите эротический фильм, лежа в постели
- попробуйте сами снять эротические фотографии или домашнее эротическое видео
- сделайте друг другу чувственный массаж, применяя душистые масла или бархат, мех, перья
- используйте сексуальные игрушки, эротическое белье
- поделитесь друг с другом сексуальными фантазиями





ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Куннилингус — форма орального секса, сексуальное возбуждение женщины путем воздействия на клитор и вульву губами, языком или зубами. Наиболее распространенная форма куннилингуса — поцелуи, сосание, лизание или легкие покусывания клитора, которые могут сопровождаться движениями пальцев во влагалище.

Минет, или **фелляция** — собирательное название орального секса, при котором половой член пассивно возбуждается ртом, языком, зубами или горлом женшины.



Анилингус — сексуальная практика, подразумевающая стимуляцию заднепроходной области языком или губами с целью вызвать сексуальное возбуждение и доставить сексуальное удовлетворение.

Иррумация — выполнение активных движений половым членом в ротовую полость и глотку партнера. **Тибегинг** — помещение мошонки в ротовую полость партнера (в простонародии — «чайный пакетик»), ласки с помощью губ и языка мошонки, яичек, зоны промежности.

При оральном сексе обязательно соблюдение половой гигиены, так как возможна передача инфекционных заболеваний, вызываемых бактериями, вирусами и грибками. Микроорганизмы полости рта (как в норме, так и при заболеваниях, например кариесе) также могут вызывать воспалительные процессы мочеполовой системы и нарушение микрофлоры половых органов.



В последнее десятилетие были проведены исследования, доказывающие положительное влияние спермы на женский организм. В частности выяснилось, что у женщин, практиковавших оральный секс, реже возникает токсикоз при беременности.

АНАЛЬНЫЙ СЕКС

Анальный секс — половые сношения, совершаемые путем введения полового члена или фаллопротеза одного партнера в анальное отверстие другого. Такой вид полового акта в отличие от вагинального сношения требует от партнеров некоторой предварительной подготовки. Область ануса





у большинства людей обоих полов высокочувствительна и является одной из эрогенных зон. Соответственно, стимуляция ануса может вызывать сексуальное возбуждение.

Разновидностью анального секса является анальная стимуляция, проводимая пальцем, языком, анальными бусами.

При наличии опухолей или трещин заднего прохода или прямой кишки следует отказаться от анального секса.

Для безболезненного введения полового члена необходимо использовать достаточное количество смазки (вазелин или другой любрикант). Перед сношением рекомендуется очистить задний проход от каловых масс и в случае необходимости сделать клизму.

Во время занятия анальным сексом необходимо поддерживать постоянный словесный контакт с партнером и прекратить сношение в случае возникновения болевых ощущений. Для защиты от инфекционных заболеваний рекомендуется использовать презерватив. Поскольку микрофлора кишечника может вызвать инфекционно-воспалительные изменения не только в уретре, но и в вагине, следует производить смену презерватива и гигиенические мероприятия при изменении анального секса на вагинальный.

Анальный секс является более травматичным, чем вагинальный и может приводить к аноректальным дисфункциям. Ввиду особенностей строения прямой кишки при анальном сексе выше риск инфицирования и заражения заболеваниями, передаваемыми половым путем, в частности ВИЧ.



Самый ценный вклад в любовные отношения — это возможность иметь достаточно времени, чтобы они были приятными, полными чувств и продолжались столько, сколько бы вам хотелось.

ПРОБЛЕМЫ И БОЛЕЗНИ

Как и любая другая функция организма, половая функция может быть подвержена различным нарушениям и болезням. Существует отдельная медицинская специальность — сексология, которая занимается лечением такого рода расстройств.

ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА



Отсутствие желания является одной из наиболее частых жалоб среди женатых пар, причем это более характерно для женщин, чем для мужчин. В одном исследовании приводятся цифры: 35 % женщин и 15 % мужчин высказывали жалобы на отсутствие или снижение желания сексуальной активности.

Расстройства сексуальных желаний (ранее называемые заторможенными сексуальными желаниями) разделены на два класса: гипоактивные сексуальные желания, характеризующиеся недостаточностью или отсутствием сексуальных фантазий и желаний сексуальной деятельности, и расстройства в виде отвращения к сексуальной жизни, характеризующиеся отвращением или избеганием сексуальных контактов через половые органы с сексуальным партнером.

В небольшом проценте случаев встречается полное отсутствие сексуальных интересов (асексуальность), не приносящая каких-либо психических или физиологических проблем. Чаще всего отсутствие интереса связано с гормональными нарушениями.

Нередко первичная половая холодность развивается у молодых женщин, если они начинают половую жизнь без достаточной любви к мужу или другу.

Особенности воспитания женщины также нередко влияют на возникновение половой холодности. В частности, неправильное половое воспитание девочек, направленное на то, чтобы никакие сексуальные мысли не проникали в сознание женщины, отражается и на поведении женщины в различные периоды полового акта. Во фрикционном периоде женщины, воспитанные в духе викторианства, придерживаются правила: «Леди не двигается». Они стараются всячески подавлять в себе сладострастные ошущения, не допускать себя до оргазма. Достигают они этого в основном тем, что заставляют себя при возникновении возбуждения думать о совершенно посторонних вещах. Это удается им все легче и легче. Постепенно развивается условно-рефлекторная стойкая половая холодность. Такое поведение может привести к сексуальным неврозам.

CTPAX

Страхи, связанные с сексом, могут быть причиной самых разных сексуальных нарушений. Очень часто эти страхи происходят от недостатка осведомленности, строгого воспитания, стремления к самоограничению, боязни показаться распущенной. Иногда женщина не может преодолеть привычку к самоконтролю, боясь выглядеть неопытной или смешной. Иногда женщин может беспокоить отношение партнера к запаху выделений из половых органов. При соблюдении элементарных правил гигиены эти запахи не имеют неприятных оттенков. Более того, они действуют на большинство мужчин возбуждающе. Принятая вместе с партнером ванна,



занятия оральным сексом помогают избавиться от этих предубеждений. Отдельным видом страха является страх боли или травмы при половом сношении, при введении члена во влагалище. Сексуальное просвещение, упражнения, направленные на расслабление, психологическая близость с половым партнером помогают уменьшить напряжение и избавиться от страха. Иногда женщины боятся позволить себе любое удовольствие в ущерб работе, учебе, заботам о близких. В подобных ситуациях надо заставить себя быть более восприимчивой к удовольствию, уделяя больше времени чувственной радости от пищи, музыки, живописи, эротической литературы, от сеансов массажа и сауны. Это поможет относиться к сексу как к еще одному законному источнику радости.

БОЛЬ ПРИ ДЕФЛОРАЦИИ

Дефлорация сопровождается болью различной интенсивности. В прошлые времена как сексологами, так и беллетристами интенсивность этой боли преувеличивалась. Боль часто является незначительной, однако переживание боли, ее личностная переработка может быть крайне тяжелой — это за-

висит от воспитания женщины, ее установок, личностных ценностей, ожиданий, от поведения мужа, его тактичности. Наблюдения показывают, что не только агрессивность и грубость мужа, но и наличие у него страха, неуверенности и неопытности также отрицательно влияет на переживание женщиной боли и всей дефлорации в целом.

При грубой дефлорации при поспешности, торопливости, неумении, а также при алкогольном опьянении мужа женщине могут быть нанесены механические травмы (иногда значительные). При половом акте наиболее рискованными в отношении опасности разрывов являются позиции, ведущие к укорочению длины влагалища (резкое поднятие ног как при обычной позиции, так и у женщины, лежащей поперек кровати при стоящем мужчине, сидение женщины верхом на лежащем на спине мужчине и, отчасти, при коленнолоктевой позиции).

ДИСПАРЕУНИЯ

Диспареуния представляет собой повторяющуюся и устойчивую боль, появляющуюся перед, во время или после полового сношения. Гораздо более часто она встречается у женщин, причем часто совпадает с вагинизмом. При этом нарушение не обусловлено исключительно отсутствием нормального смазывания или увлажнения влагалища, или какими-либо органическими причинами.

ВАГИНИЗМ

Под вагинизмом обычно понимают системный невроз, заключающийся в судорожном спазме мышц преддверия влагалища, промежности, тазового дна и бедер и сопровождающийся резкой болезненностью при малейшем прикосновении к наружным половым органам (болевая гиперестезия), в большинстве случаев делающей невозможной даже малейшую попытку половой близости.

Очень часто в возникновении вагинизма повинна психическая травма, связанная с дефлорацией. Редко встречаются случаи вторичного вагинизма, появившегося по прошествии некоторого времени после начала нормальной половой жизни. В исключительно редких случаях приступ вагинизма, возникший уже во время полового акта, приводил к «пленению полового члена», болезненному опасному состоянию, требующему для избавления от него даже проведения женшине наркоза.

ТРУДНОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ОРГАЗМА

Аноргазмия у женщин определяется как повторяющееся и устойчивое торможение оргазма у женщин после фазы нормального сексуального возбуждения. Это расстройство рассматривается как неспособность женщины достигать оргазма при мастурбации и коитусе. Женщины, которые могут достигнуть оргазма с помощью одного из этих способов, не считаются страдающими аноргазмией.

Однако проблемы с достижением оргазма встречаются очень часто. Легкость достижения и интенсивность оргазма широко варьируют и у разных женщин, и у каждой отдельной женщины от случая к случаю. Некоторые женщины никогда не испытывают оргазма, а у других оргастический порог так низок, что им достаточна самая легкая стимуляция. Многие женщины вообще не уверены, испытывали ли они оргазм когда-нибудь в жизни.

В некоторых случаях супруги (чаще мужья) думают, что жена не может испытать оргазм изза небольших размеров полового члена мужа. Это распространенное заблуждение.

Большинство женщин начинает испытывать оргазм не сразу после начала половой жизни, а через некоторый, иногда довольно длительный промежуток времени: в это время у женщины имеется «ретардационная фригидность», которая не является патологией. Этот отрезок времени длится в среднем около трех лет. У женщин, начавших половую жизнь в более позднем возрасте, период ретардационной фригидности несколько сокращается; а в последние годы этот период стал сокращаться и у молольых

Возможны различные проявления аноргазмии — аноргазмия при мастурбации (бывает примерно у 5 % женщин), аноргазмия при вагинальном сексе (многие авторы считают ее нормой и рекомендуют оральную и мануальную стимуляцию для достижения оргазма, как часть сексуальных отношений), аноргазмия при любых формах секса с партнером, когда оргазм достигается только при мастурбации в одиночку.

У женщины скорость наступления оргазма зависит, помимо врожденных особенностей ее темперамента, от состояния к моменту полового сближения (усталость, колебание возбудимости в связи с менструальным циклом и тому подобное), психоэротической настроенности на половую близость и, главное, от интенсивности и адекватности стимуляции эрогенных зон.

Не только скорость, но и возможность достижения оргазма (помимо перечисленного выше) во многом определяются положительной психологической оценкой личности мужа. Вот почему иногда брак по расчету либо так называемый «вынужденный», когда личные качества мужа не могут полностью удовлетворить женщину, тормозит сексуальное возбуждение. Но даже вполне соответствующий идеалу своей жены супруг всегда, а не только в постели должен проявлять к ней любовь и нежность.





Сексологи установили, например, что при хороших супружеских отношениях женщины в четыре раза чаще испытывают оргазм, нежели при плохих.

Нередко женщины заявляют о том, что половое возбуждение, растущее при ласках в период прелюдии, останавливается и даже снижается после введения полового члена и особенно во время фрикций. Такая парадоксальная реакция связана либо с неудачно выбранной позой для интимного сближения, либо с тем, что эрогенные зоны влагалища менее значимы, чем эрогенные зоны других участков тела. В подобных ситуациях врачи рекомендуют супружеской паре попытаться использовать другие позы сближения и найти такую, которая ведет к нарастанию полового возбуждения. Кроме того, советуют мужьям и во время самого полового акта продолжать стимуляцию тех эрогенных зон. которые наиболее остро отзываются на ласки мужчины.

В последние годы больше внимания уделяется возможным физиологическим причинам ложной аноргазмии у женщин, когда оргазм достигается при мастурбации, но отсутствует при сексе с партнером. Причиной может быть услов-



ный рефлекс, связанный со способом детской или подростковой мастурбации. Например, при мастурбации в ванной девушки используют силу струи воды, направляя поток на клитор. Но воспроизвести данную стимуляцию во время секса невозможно. Это и приводит к отсутствию оргазма во время коитуса. То же самое относится ко всем прочим невоспроизводимым в сексе путям и способам достижения оргазма.

Лечение ложной аноргазмии заключается в выработке у женщины новых и более физиологичных рефлексов при мастурбации. Для этого применяется техника непрямой стимуляции, основанная на использовании особенностей анатомии и физиологии женских половых органов. Если женщина учится воздействовать на клитор не напрямую, а опосредованно (например, стимулируя в основном не клитор, а прилегающие участки и малые половые губы), то значительно расширяется весь диапазон эрогенной стимуляции, что впоследствии позволяет преодолеть прежний рефлекс достижения оргазма одним-единственным путем.

ПОСТКОИТАЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Этот феномен характеризуется головными болями, наступающими сразу же вслед за коитусом, которые могут продолжаться несколько часов. Боль описывают как пульсирующую по характеру; локализована она бывает в затылочных или лобных областях. Причина ее неизвестна. Она может быть этиологически связана с сосудистыми изменениями, мышечным сокращением (напряжением) или с психогенными моментами. Коитус может усиливать мигрень или рассеянную головную боль у предрасположенных лиц.

ПОСТКОИТАЛЬНАЯ ДИСФОРИЯ

Это расстройство появляется во время фазы расслабления. После успешного во всех других аспектах сношения возникают депрессия, напряжение, тревога, раздражительность и психомоторная ажитация. Распространенность этого расстройства не очень широка, и оно чаще встречается у мужчин. Им хочется освободиться от партнера, они становятся грубыми, в основном в вербальной форме, но иногда и физически. Причины могут быть связаны с отношением субъекта к сексу в целом и к партнеру в частности. Иногда наблюдается при нарушении супружеской верности.

СЕКС, БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

Во время беременности следует вообще воздержаться от половой близости, если:

- существует угроза самопроизвольного аборта, или выкидыши наблюдались при предыдущих беременностях
- у женщины хотя бы незначительное кровотечение или нетипичные выделения
- один из партнеров является возможным носителем венерического заболевания
- женщина ожидает двойню или тройню
- диагностировано низкое расположение или предлежание плаценты
- женщине предписан постельный режим

В первом триместре сексуальное влечение у многих женщин ослабевает, особенно если речь идет о первой беременности, этому способствуют волнения и страхи, связанные с новым неизвестным состоянием, а также нередкое в этот период плохое самочувствие, усталость, тошнота, нагрубание молочных желез, эмоциональная неустойчивость, связанная с гормональной перестройкой организма женщины.

Во втором триместре, который частенько именуют «золотым периодом беременности», у большинства женщин наблюдается некоторое повышение интереса к физической любви. Связано это с ослаблением проявлений токсикоза, улучшением самочувствия и некоторыми изменениями в организме. Проходит болезненная чувствительность груди, увеличение объема циркулирующей крови приводит к улучшению кровенаполнения сосудов влагалища и вульвы во время полового возбуждения. Улучшается и любрикация (увлажнение женских половых органов). Все вместе способствует более высокой интенсивности приятных ощущений во время полового акта. Многие женщины впервые испытывают оргазм именно в это время. Некоторые женщины обнаруживают даже мультиоргастичность (способность несколько раз испытывать оргазм), о существовании которой раньше не подозревали.



В третьем триместре ожидание родов, большой живот, проблемы, связанные с поздним токсикозом (нефропатией беременных — отеки, повышение артериального давления и другое), нередко вновь снижают сексуальное влечение. Интенсивность половой жизни идет на спад для большинства супружеских пар. Позы при сношении должны быть щадящими, исключающими физическую нагрузку женщины, давление на живот, прямой удар пенисом в матку.

Оптимальные позы — положение на боку (лицом или спиной к партнеру), на двух уровнях (женщина лежит поперек постели, на краю, а мужчина стоит перед ней на коленях), сидя. Иногда лучше сделать уклон на альтернативные формы секса — петтинг, мануальную и оральную стимуляцию. Психоэмоциональная составляющая сексуальных желаний у женщин и мужчин в этот период зачастую также несколько регрессирует.

Иногда, при воспалительном характере мазков из женских половых путей или при не очень хороших результатах исследования микробной флоры в половых путях мужчины, рекомендуется обязательное использование презерватива. Делается это для снижения риска инфицирования плода.

За 2-3 недели до рассчитанного срока родов разумно отказаться от интимной близости по той причине, что половой акт непосредственно перед родами может вызвать схватки. При сексуальном возбуждении в кровь женщины выбрасывается окситоцин — гормон, стимулирующий сокращение матки; такое же действие оказывает простагландин — гормон, содержащийся в семенной жидкости партнера. Кроме того, механическое воздействие на шейку матки способствует выделению ряда гормонов, вызывающих ее размягчение и появление сокращений матки.

После родов в течение 1,5-2 месяцев во избежание инфекции также необходимо полное воздержание от половой жизни, а весь период лактации необходимо тщательно предохраняться от беременности. Около половины всех кормящих матерей не имеют менструаций, но могут в это время забеременеть.

Достижение сексуальной гармонии во время беременности возможно, если пара будет просто внимательна к психологическим и физическим запросам друг друга, терпелива и нежна. Нельзя забывать, что стиль взаимоотношений родителей во время беременности перенимает их малыш, находящийся в материнской утробе. От своего папы он уже осваивает уроки выдержки, дисциплины, целеустремленности и любви.

0

Во время беременности особенно важно сохранить гармоничные отношения в семье. Опирайтесь на свою фантазию и знание друг друга, относитесь с пониманием к желаниям партнера и внимательно к себе. Не переусердствуйте — секс не является обязательным занятием во время беременности, существует еще великое множество способов проявить взаимную любовь!

СЕКС И ВОЗРАСТ

Прекращение менструальных циклов у стареющих женщин называется менопаузой. При рождении яичники содержат все необходимые для развития фолликулы, а в возрасте от 45 до 55 лет этот запас истощается, таким образом, овариальные циклы прекращаются. Прекращению менструаций предшествует период нерегулярных циклов. Прогрессирующее снижение функции яичников, часто называемое климактерическим, выражается в постепенном снижении концентрации циркулирующих в крови эстрогенов. Изменения, возникающие непосредственно из-за низкого содержания эстрогенов, включают атрофию матки, вагинальную сухость, могущую вызывать дискомфорт при коитусе, и постепенную декальцификацию кости, из-за которой у некоторых женщин может развиться остеопороз. Менопауза также связана с периодами депрессии, беспокойства и раздражительности.

Либидо, достигающее своего максимума в 35–45 лет, также может снижаться, однако у большинства женщин этого не происходит ввиду того, что оно зависит от уровня мужских половых гормонов — андрогенов, которые продолжают вырабатывать надпочечники.

Сексуальные реакции у женщин нисколько не снижаются в период менопаузы. Многие женщины после пятидесяти, шестидесяти и даже семидесяти лет сообщают, что их половое возбуждение осталось на том же уровне, что и прежде, нередко видят сексуальные сновидения и испытывают множественные оргазмы во время секса. Кроме того, многие пожилые дамы, в том числе и престарелые, продолжают мастурбировать, если у них нет полового партнера. Разумеется, это нормальные и естественные реакции, проистекающие из самой природы женской сексуальности.

После установления менопаузы либидо в ряде случаев резко возрастает (климактерическая или постклимактерическая нимфомания). Повышение либидо в таком возрасте переносится крайне тяжело. Замужние женщины обычно имеют пожилых мужей со сниженной потенцией, а незамужние (разведенные, вдовы) часто не могут рассчитывать на удовлетворение своих желаний.



Сейчас существуют различные виды гормональной терапии, направленные на нормализацию самочувствия женщины в климактерический и постклимактерический периоды, в том числе и на улучшение ее половой жизни.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ

Психологическая совместимость — характеристика длительного взаимодействия между двумя людьми, при котором проявления свойственных данным индивидам устойчивых черт характера не приводят к длительным и неразрешимым противоречиям. Хотя это понятие используется в психологической литературе, до настоящего времени общей теории психологической совместимости не создано.

НЕВЕРНОСТЬ

Мужская и женская неверность — признак того, что отношения надо изменить тем или иным образом.

Опрос, проведенный в 2008 году в Великобритании, выявил десять основных причин, по которым **мужчины изменяют своим женам.**

- Страсть.
- Жена теряет привлекательность.
- Сексуальные проблемы хочется больше секса или больше разнообразия.
- Жена слишком поглощена семейной жизнью и детьми.
- Агрессивное соблазнение со стороны другой женщины.
- Отсутствие агрессивного соблазнения со стороны постоянной партнерши.
- Возбуждение от «охоты» за другой женщиной.
- Нудный характер жены.
- Невозможность обсудить с партнершей свои проблемы.
- Мужское самоутверждение.

Женщины изменяют своим мужьям по следующим причинам.

- Одиночество (проблема домохозяек).
- Невозможность обсудить свои проблемы с партнером.
- Ощущение себя нежеланной.
- Отсутствие любви со стороны мужа.
- Муж слишком поглощен собой и редко бывает дома.
- Отсутствие романтики в постели.
- Стремление скрыться от повседневной рутины.
- Желание в личной жизни почувствовать себя столь же сильной, как и на работе.
- Скука.
- Возможность, подвернувшаяся в нужный момент.



Исследования, проведенные с использованием генетических методов, выявили, что 11 % детей лондонцев, появившихся в браке, рождены не от законных супругов. При этом многие женщины, по их словам, с трудом вспоминали сексуальный контакт на стороне, даже после ознакомления с результатами генетической экспертизы.

Ученые из Каролинского университета обнаружили ген, влияющий на склонность к полигамии у мужчин. Мужчины с двумя копиями этого гена имели в браке в два раза больше проблем по сравнению с мужчинами, обладающими одной копией гена или не обладающими им совсем. Женщины, которые состояли в браке с носителями этого гена, высказывали меньшее удовлетворение супружеством по сравнению с женщинами, мужья которых этим геном не обладали.



Если никогда не проявляете ревность, то, по-видимому, очень мудры. Однако не позволяйте партнеру подвергать опасности ваши отношения.

РЕВНОСТЬ

Это негативно окрашенное чувство, возникающее при ощущаемом недостатке внимания, любви, уважения или симпатии со стороны очень ценимого человека, в то время как это мнимо или реально получает от него кто-то другой.

Биологически мужская ревность связана с неуверенностью в возможном отцовстве и попыткой оградить партнершу от конкурентов. Женская ревность в природе встречается редко, а вот у человека представляет собой распространенное явление. Она также направлена на сохранение устойчивости пары. Как правило, психологически ревность отражает неуверенность в себе. Она является одной из самых сильных и разрушительных эмоций.

Если человек никогда не испытывал ревности, то либо он абсолютно уверен в себе и прочности отношений, либо не боится потерять партнера.

ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА

Современные исследования, проведенные в Калифорнии и Швеции, показали, что люди, не имеющие контактов с окружающими, умирают в 3-4 раза чаще, чем их более общительные соседи, независимо от расы, пола и физической формы. Однако все больше людей принимают сознательное решение, выбирая одинокий образ жизни. Одиночество может быть и вынужденным, в частности, в России с связи высокой мужской смертностью количество незамужних женщин значительно превосходит количество неженатых мужчин.

Преимуществом одиночества является независимость и уединенность, а отсутствие постоянного партнера не означает жизни без секса.

ПРОБЛЕМЫ СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

Сексуальная ориентация — более или менее постоянное эмоциональное, романтическое, сексуальное или эротическое влечение индивида к другим индивидам определенного пола.



Исследования связи полового влечения и запахов доказали, что мозг лесбиянок реагирует на «женские» запахи так же, как мозг гетеросексуальных мужчин. В современной сексологии рассматриваются три типичные сексуальные ориентации:

- гетеросексуальная ориентация влечение только и исключительно к индивидам противоположного пола (гетеросексуал)
- гомосексуальная ориентация влечение только и исключительно к индивидам своего пола (гей и лесбийство)
- бисексуальная ориентация влечение к индивидам как своего, так и противоположного пола, не обязательно в равной степени и не обязательно одновременно (бисексуал)

Сексуальная ориентация отличается от сексуального поведения. Человек может проявлять или не проявлять свою сексуальную ориентацию в своем сексуальном поведении или поддерживать либо имитировать сексуальное поведение, не соответствующее его реальной сексуальной ориентации.

«Сексуальная ориентация» как понятие также отличается и от сексуальной идентичности. Сексуальная идентичность — это самоидентификация человека, то, кем он себя считает. Человек может не осознавать или отрицать свою сексуальную ориентацию.

Считается, что около 0,5–1 % женщин имеют гомосексуальную ориентацию. Однако гетеросексуальный стиль настолько доминирует в качестве ролевой модели, что некоторые женщины распознают свою лесбийскую ориентацию только после многих лет замужества и рождения ребенка.

В последние годы проводилось много исследований, изучавших биологические и физиологические основы гомосексуальности. Они показали, что половая идентификация и сексуальная ориентация связаны с воздействием на мозг плода мужских половых гормонов. Высокая концентрация мужских половых гормонов в утробе имеет связь с формированием в дальнейшем сексуального влечения к женщинам. У большинства мужчин указательный палец немного короче безымянного. У большинства женщин эти два пальца имеют равную длину. Ученые из Беркли обнаружили, что у лесбиянок указательный палец короче безымянного, что связывают с воздействием на девочку повышенного уровня мужских гормонов андрогенов во внутриутробный период.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Подавляющее большинство людей занимаются сексом ради получения наслаждения, удовлетворения физиологических потребностей, снятия сексуального напряжения. Каким же образом взаимосвязаны секс и здоровье?

Доказано положительное влияние секса на здоровье для сердечно-сосудистой системы. Во время занятий сексом сердце значительно быстрее качает кровь, с большим напором устремляющуюся по сосудам. Улучшение циркуляции крови способствует лучшему насыщению тканей организма кислородом, активизации деятельности мозга.

Во время секса в кровь выбрасывается большая доза окситоцина и эндорфинов. Они не только способствуют появлению ощущения эйфории, полного счастья, но и влияют на снижение уровня кортизола — гормона стресса. Эндорфины к тому же являются хорошим болеутоляющим средством и особенно хороши при головной боли.

Неразделимы секс и здоровье и в вопросе борьбы с лишним весом.



Во время полового акта сжигается в среднем 200 калорий. Это равносильно примерно 30 минутам занятий аэробикой, 40 минутам катания на коньках, 35 минутам езды на велосипеде или 30 минутам игры в теннис. Во время занятий сексом укрепляются практически все группы мышц.



ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА



Презерватив — это средство контрацепции помимо своего основного предназначения также защищает партнеров от большинства венерологических инфекций, передающихся половым путем (сифилиса, гонореи, ВИЧ, хламидиоза, герпеса, гепатита В). Процент эффективности этого противозачаточного средства достаточно высок, однако не все 100 %, ведь презервативы могут порваться и иногда ими неправильно пользуются.

Внутриматочное средство (оно же ВМС, а в обиходе — спираль) — удобное и высокоэффективное приспособление, которое помещается в матку. Спираль, несмотря на высокий процент эффективности (98–99 %), имеет ряд ограничений. По этой причине спираль не рекомендуют использовать женщинам моложе 23 лет, которые еще не имели детей. Устанавливать и извлекать это средство должен только врач-гинеколог после проведения медицинского обследования. К преимуществам спирали можно отнести ее длительное использование — до 5 лет.

Принцип действия контрацептивного пластыря заключается в том, что он наклеивается на определенный участок тела, а далее происходит всасывание гормонов в организм через кожный покров, происходит задержка развития яйцеклетки и возрастает вязкость слизи в области шейки матки. За один менструальный цикл, который включает в себя 21 день применения и 7 дней перерыва, обычно используются три пластыря. К недостаткам нужно отнести появление выделений между циклами, головную боль.

Влагалищное кольцо являет собой прозрачное эластичное кольцо, которое изготавливается из синтетического материала и содержит гормоны, которые начинают выделяться лишь после введения кольца во влагалище. С помощью сложной системы мембран ежедневно выделяется лишь строго определенное количество гормонов. Кольцо легко может вводить и извлекать сама женщина. Его используют для контрацепции на протяжении одного менструального цикла. Побочные эффекты: мажущие выделения, тошнота, головные боли.

Метод защиты с помощью инъекций длительного действия заключается в остановке овуляции за счет изменения слизи в области шейки матки, изменения слизистой оболочки самой полости матки, вследствие которых развитие беременности невозможно. Контрацептивный эффект этого способа длится 3 месяца. Однако могут возникнуть проблемы с кровотечениями, снижение уровня сексуального влечения, а также возможно появление отеков и головных болей. При длительном использовании этого метода разрушается костная ткань.

Контрацептивная система норплант — это шесть маленьких капсул, которые содержат гормон левоноргестрел (прогестин). Капсулы устанавливаются под кожу внутренней части плеча, после чего гормон постепенно начинает выделяться в кровь. Контрацептивный эффект начинается через сутки и длится на протяжении пяти лет. При применении этого имплантата могут появиться межменструальные выделения, депрессия, головная боль, задержка жидкости в организме, угри и боли в молочных железах, также может нарушиться менструальный цикл.



Норплант в США был запрещен с 2002 года, тем не менее это средство по-прежнему доступно в разных странах.

Диафрагма выглядит как куполообразный колпачок, выполненный из латекса или же резины. Ее вводят во влагалище не раньше чем за 6 часов до начала полового акта, закрывая шейку матки. Также диафрагма служит емкостью для специального крема, который подавляет активность сперматозоидов. Принцип ее действия совпадает с принципом действия презерватива — эти барьерные средства не позволяют механическим способом попасть сперме в матку.



Биологические контрацептивы — способ предупреждения беременности при помощи гормональных контрацептивных средств. При этом методе контрацепции женщина должна ежедневно принимать таблетки, в состав которых входят женские половые гормоны. После их применения изменяется общий гормональный фон, что в свою очередь тормозит овуляцию, меняет состояние внутриматочной среды, предотвращая возможное наступление беременности. Эффективность гормональных средств

контрацепции 97-99 %. Существуют комбинированные пероральные гормональные противозачаточные средства, содержащие эстроген и гестаген, и некомбинированные, содержащие только гестаген. Подбирать гормональный контрацептив нужно с помощью врача-гинеколога, так как есть заболевания, при которых прием гормональных противозачаточных средств противопоказан.

Гормональные таблетки мини-пили 3 — это выход для женщин, которым противопоказано применение эстрогенов, и для кормящих мам в том числе.

Календарный метод состоит в высчитывании с помощью несложных математических действий предположительной даты начала овуляции и воздержании от половых контактов во время фазы овуляции, когда женщина может забеременеть.

Начало фазы определяется путем вычитания 18 дней из самого короткого цикла, а конец — вычитанием 11 дней из самого длинного цикла. То есть с 10 по 19 день цикла может произойти оплодотворение, а значит, в эти дни нужно использовать барьерные контрацептивные методы или вообще воздержаться от секса. К не-



достаткам этого метода в первую очередь относится его ненадежность, так как изначально он предполагает регулярный постоянный менструальный цикл, которым, к сожалению, не обладает ни одна женщина.



Во время первой половины цикла базальная температура обычно ниже 37 °C. За 12-24 часа до овуляции температура тела снижается на 0,1-0,2 °C, а после овуляции повышается на 0,2-0,5 °C (обычно до 37 °C или выше). И эта температура держится на этом уровне всю вторую половину цикла вплоть до начала менструации. Фертильный период начинается за 6 дней до предовуляторного спада и длится еще 3 дня после него (общая продолжительность фертильной фазы -9 дней).

время каждый день.

К достоинствам температурного метода контрацепции относятся: простота в использовании; отсутствие любых побочных эффектов; наиболее точное определение дней вероятного зачатия при планировании беременности. К недостаткам: высокий риск нежелательной беременности (потому как на уровень базальной температуры влияет очень большое количество факторов); необходимость ежедневного измерения базальной температуры.

Прерывание полового акта состоит в полном выведении мужского полового члена из влагалиша женщины до момента начала эякуляции. Это один из наименее эффективных методов контрацепции. По статистике, из ста пар, которые пользуются этим методом, примерно 20-25 % сталкиваются с незапланированной беременностью, поскольку в начале полового акта некоторое количество активных сперматозоидов выделяется вместе с естественной смазкой и не каждый мужчина может контролировать себя во время оргазма. К преимуществам этого метода следует отнести доступность и простоту, к недостаткам неполное удовлетворение процессом.

Экстренная контрацепция объединяет в себе методы предупреждения нежелательной беременности, которые используют уже после совершившегося незащищенного полового акта. Большинство средств экстренной контрацепции можно приобрести в аптеках без рецепта и самостоятельно применить, но лучше обратиться к врачу, чтобы он подобрал наиболее оптимальный способ, проверил наличие противопоказаний к выбранному методу и подобрал необходимую дозировку.

Экстренная контрацепция — альтернатива аборту, но ее не рекомендуют использовать в качестве постоянной, лишь максимум раз в полгода. Частое использование может повлечь за собой нарушение репродуктивных функций женщины.

Виды средств экстренной контрацепции:

- Спринцевания. Очень неэффективны, потому как сперматозоиды проникают в область шейки матки уже в течение минуты после эякуляции.
- Гормональные контрацептивы. Одновременный прием нескольких видов таблеток комбинированных оральных контрацептивов. Эффективность этого метода не очень высокая — 75-85 %. Главное преимущество — доступность, так как все препараты продаются в любой аптеке без рецептов. Побочные эффекты после применения - тошнота, боль в молочных железах, рвота, головокружение, головная боль.

Альтернатива — препараты, которые содержат только прогестины и не содержат эстрогены. Незначительные побочные эффекты, которые могут быть вызваны гормональными методами экстренной контрацепции, обычно в течение двух суток проходят.

- Негормональная экстренная контрацепция. Препарат мифепристон, прекращающий беременность на ранней стадии, - один из самых эффективных для экстренной защиты, 98,8 %. К преимуществам можно отнести то, что его можно применять на протяжении более длительного срока по сравнению с другими средствами экстренной контрацепции, а также то, что после его приема практически отсутствуют гормонально зависимые побочные эффекты.
- Внутриматочные средства (ВМС). Для достижения желаемого эффекта медьсодержащие ВМС вводятся в течение пяти суток после незащищенного полового акта.



АФРОДИЗИАКИ

Афродизиаки — вещества природного происхождения, стимулирующие половое влечение и половую активность. Свое название они получили от Афродиты — древнегреческой богини любви.

В разных странах и в разные времена в качестве афродизиаков использовали самые разнообразные вещества и продукты. Чаще всего к ним относят алоэ настоящее, авокадо, анис, артишок, банан, ваниль, грибы, дуриан, женьшень, яйца, икру, имбирь, кардамон, кедровые орехи, клубнику, шоколад, конину, кокос, корицу, кофе, креветки, ламинарию, лук, манго, марципан, мед, мидии, морскую камбалу, оливковое масло.





Цветочная пыльца — это природный концентрат, содержащий белки, все известные витамины, ценные минеральные вещества, а также полный набор незаменимых свободных аминокислот. Цветочной пыльцой можно, к примеру, посыпать десерт.



Тирамису. Название этого истинно итальянского десерта состоит из трех слов tira mi su, что дословно переводится как «поднимай меня вверх». По одной из версий, такое название тирамису получил из-за высокой калорийности. По другой — из-за содержащихся в нем гормонов радости. Есть еще версия, согласно которой это лакомство было названо таким образом благодаря своим возбуждающим свойствам.



Арбуз отлично справляется с ролью афродизиака, будучи добавленным в салат. Смешать 1 кг арбузной мякоти, нарезанной небольшими кубиками, 200 г нежной «Феты», 1 банку маслин, нарезанных кольцами, 1 среднюю салатную красную луковицу, нарезанную полукольцами и замаринованную в соке лимона, измельченный пучок зелени кинзы или лимонной мяты. Оливковое масло, соль и черный молотый перец добавить по вкусу.



Вероятно, финики — самый сладкий афродизиак на земле. Салат из фиников с фруктами очень полезен для будущих родителей. Для этого надо смешать 300 г измельченных фиников, 1 нарезанную кубиками грушу, 1 нарезанный кубиками банан, мякоть 1 грейпфрута, 2 поделенных на дольки мандарина или 2–3 дольки помело, 50 г кешью, измельченного и обжаренного. Заправить салат сладким йогуртом или лимонным соком — на выбор.



Не надо быть большим кулинаром, чтобы красиво оформить и подать **красную икру**. Взять 1 батон, 1 банку икры, 1 лимон, нарезанный полукольцами, и пучок зелени. С порционных кусков белого хлеба срезать корки, намазать тонким слоем сливочного масла, положить кусочек лимона, выложить в виде сердечка красную икру и воткнуть стрелу Амура из зелени укропа.



Мускатный орех — мощный пособник в «делах Венеры», он способен разбудить женщину. Для этого стоит выпить целебного напитка из 3 л молока 3,5%-ной жирности, 100 г брикетного калмыцкого чая (или смеси черного и зеленого чаев 1:1), 1 ст. ложки соли, 150 г сливочного масла и порошка мускатного ореха по вкусу. Молоко закилятить, добавить заварку и еще раз прокипятить в течение 10 мин. Добавить соль и масло. Закрыть крышкой и потомить 10-15 мин. Напиток разлить по пиалам, посыпать мускатным орехом и выпить с кусковым сахаром.



Мед — энергетик любви. Взять 1 кг меда, 300 г чернослива, пропущенного через мясорубку, 300 г измельченного изюма без косточек, 500 г тертых грецких орехов, 3 среднего размера лимона, измельченных. Смешать все ингредиенты и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день.





ЗАПАХИ И АРОМАТЕРАПИЯ

Обоняние считается выраженной эрогенной зоной.

Каждый человек, как известно, обладает собственным, ни на чей не похожим запахом. Это даже не запах, а целый коктейль, состоящий из множества ингредиентов, а сексуальные ароматы — феромоны — одни из главных в этом наборе. Нос реагирует своеобразно — сразу посылает сигналы в мозг, а уж потом этот «верховный главнокомандующий» выносит вердикт: это тот мужчина или нет. Спорить с его решением бесполезно, ведь влечение, как и отвращение, на уровне запахов — процесс подсознательный.

Для человека особенно возбуждающей в сексуальном отношении считается каприловая химическая группа (пот, влагалищные выделения, семенная жидкость, выделения крайней плоти и желез, находящихся вблизи половых органов).

Многие женщины используют духи, которые их возбуждают. К наиболее возбуждающим относится запах резеды, гелиотропа, жасмина, пачулей, фиалки, розы. Некоторых женщин резко возбуждают цветки домашнего каштана и акации, запахи которых похожи на запах мужского семени. Возбуждающим действием обладает мускус — сильно пахнущее вещество, вырабатываемое железами некоторых животных (кабарги, бобра и других) или находящееся в корнях некоторых растений и применяемое в парфюмерии (облагораживающее и фиксирующее действие).



Парфюмерное облако, с головы до ног окутывающее человека, мешает оценить его истинный аромат.

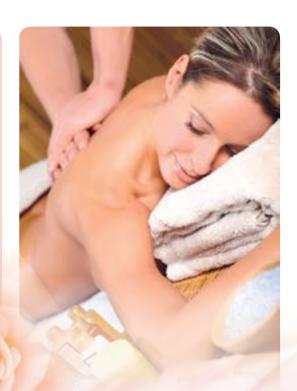
Ароматерапия — это древняя наука об использовании целебных свойств натуральных эфирных масел и экстрактов растений. Благодаря маслам усиливается чувственность любовных игр, а сами контакты становятся более частыми и длительными.

Как действуют эфирные масла-афродизиаки на женщин:

- бергамот помогает женщине расслабиться и настроиться на получение удовольствия, избавляет от депрессивного состояния, стимулирует воображение и эротическое влечение
- герань особенно влияет на женщин зрелого возраста, заставляет отвлечься от повседневных мыслей, вдохновляет, дарит ощущение вечной молодости, настраивает на романтический лад
- роза помогает поправить здоровье: восстанавливает гормональный фон, смягчает симптомы предменструального синдрома, уменьшает маточные кровотечения, эффективно лечит вагиниты и молочницу
- петитгрейн совершенствует эмоциональную составляющую, концентрирует на чувственной стороне жизни, снимает раздражение и расслабляет

- розмарин усиливает восприятие, устраняет проявления гормональных колебаний в период «женских» дней
- мирра превращает в раскрепощенную и сексуальную натуру, дарит много чувственных наслаждений, что особо ценится мужчинами
- иланг-иланг способствует предугадыванию всех пожеланий партнера, делает оргазм более ярким и чувственным
- жасмин раскрывает женственность и чувственность, помогает снизить порог болевых ощущений при менструации, устраняет фригидность и лечит воспалительные заболевания половых органов
- вербена помогает привороту мужчин, дает сексуальную силу

Предлагаем несколько вариантов применения.





Предменструальный синдром. Легкими круговыми движениями по часовой стрелке массировать живот смесью из 4 ч. ложек оливкового масла или масла виноградных косточек, 2 капель эфирного масла жасмина, 2 капель эфирного масла вербены и 6 капель эфирного масла мандарина.



Эротический массаж. Использовать смесь из 4 ч. ложек оливкового масла или масла виноградных косточек, 2 капель эфирного масла жасмина, 4 капель эфирного масла апельсина и 4 капель эфирного масла сандала.

При гормональных сбоях. Чтобы нормализовать настроение, следует помассировать легкими круговыми движениями живот, используя смесь из 4 ч. ложек оливкового масла, 2 капель эфирного масла розы (желательно марокканской), 4 капель эфирного масла фенхеля и 2 капель эфирного масла апельсина.

ГИМНАСТИКА И ТАНЕЦ

Гимнастика служит для совершенствования тела, способствует лучшему владению им, помогает преодолеть отчуждение тела от разума, получить удовольствие от движения. Понятно, что такая важная функция, как сексуальная, не обошлась без специальных видов гимнастик, служащих для тренировки и предварительного обучения важным в сексуальных взаимоотношениях приемам. Собственно, и сама сексуальная практика является прекрасным видом гимнастики, укрепляющим и тело, и душу,

У древних народов основными видами гимнастики для мужчин были борьба, командные состязания и метание различных снарядов, то есть виды спорта, развивающие навыки, необходимые для войны и охоты.

Для девочек основными видами спорта были бег и танцы. Во многих танцах у племен Африки. Востока, американских индейцев присутствуют движения, подчеркивающие и развивающие именно эротические функции. Например, широко известный танец живота служит не только для привлечения мужского внимания и поддержания полового возбуждения у мужчин, но и является прекрасной тренировкой для мышц талии, бедер, промежности и нижней части живота. Девочек обучали этим танцам с детства. и к моменту полового созревания они владели сложными техниками, позволяющими получать и дарить удовольствие.

Европейские бальные танцы были гораздо менее эротизированными и отражали скорее высокую степень сексуального напряжения, чем возможность разрядки.





В XIX веке сложилась почти анекдотическая ситуация в медицине, когда для лечения «женских» болезней ряд европейских врачей использовал специальный массаж интимных органов, который приводил к появлению «конвульсий», обладающих лечебным эффектом. Только в начале XX века научная медицинская общественность наконец связала странные конвульсии с оргазмом, чему медики были крайне удивлены.

Воспользоваться услугами профессионального массажиста с учетом рекомендаций врача было бы лучше всего, однако можно овладеть приемами самомассажа и эротического массажа самой.

В основе эффектов массажа лежат сложные процессы, обусловленные нервно-рефлекторным и гуморальным воздействием на все органы и ткани организма. Кроме того, массажные приемы оказывают и местное воздействие в областях их применения на теле человека.

Романтический вечер дома с эротическим массажем возлюбленному несомненно вас сблизит.

Эротический массаж. Главная цель — возбуждение, а его достаточно трудно достичь, если мужчина не расслаблен. Для этого можно использовать стандартные методы. В частности, бокал его любимого вина - главное не переборщить — и легкий ужин еще никому не мешал.

Другой не менее эффективный способ — теплая. ванна. Нужно нанести на руку немного геля для душа и растереть по спине. Помогут расслабиться и несколько капель эфирного масла, например лаванды или грейпфрута.

Заранее следует подумать и о своем нижнем белье: одеяние должно быть соответствуюшим. Можно обойтись и вовсе без белья.



В спальне не должно быть слишком жарко или слишком холодно, свет слишком ярким. Лучше зажечь ночник или расставить свечи, чтобы создать интимную обстановку.

Эротический массаж не лечебная процедура. Следует чередовать мягкие и нежные прикосновения с интенсивными и, может быть, даже немного агрессивными. Придется следить за эмоциями партнера, они должны как бы подводить его к возбуждению и снова вводить в состояние релакса.

Начинать лучше с кистей рук или ступней. Аккуратно размять каждый пальчик, а если у вас доверительные отношения, можно поцеловать или облизать их. Многие мужчины возбуждаются, некоторых это смущает. Но вы лучше знаете своего партнера.

После ступней можно перейти к бедрам и ягодицам, которые стоит помассировать более тшательно.

Затем попросить перевернуться на спину и приступить к животу. Следует избегать прикосновений к половым органам, иначе все может сразу перерасти в секс. В районе пупка у мужчин находится важная эрогенная зона. Именно поэтому приближаться к ней с поцелуями нужно в строго определенный момент, когда сексуальность в мужчине возьмет верх над расслаблением. Соски у многих мужчин также являются эрогенной зоной. Можно поласкать их языком или слегка помассировать пальцами.



Эротический массаж — интимное искусство, а потому не существует четко установленного свода правил, который позволил бы выработать универсальную технику для вознесения к вершинам наслаждения.



Маленькие хитрости, которые помогут пробудить в мужчине страсть:

- Заранее договориться с партнером, чтобы он не касался вас. Это увеличит его сексуальное влечение.
- В процессе массажа как бы случайно можно задеть половые органы партнера рукой. Это усилит его влечение.
- Во время этой сексуальной игры также можно использовать эфирные масла, обладающие возбуждающим эффектом, например масло апельсина или кипариса.
- От длинных коготков во время массажа лучше отказаться, иначе партнеру может стать больно.
- Можно попробовать к некоторым зонам прикоснуться волосами или шелковым шарфом — на многих это действует ошеломляюще.
- К зонам затылка и подмышек можно подойти неординарно: эротично подышать.
- Если партнер темпераментный, не следует играть с его чувствами и использовать слишком сексуальное белье.



ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА

В 1950-е годы доктором Арнольдом Кегелем были разработаны упражнения в помочь женщинам для укрепления их тазовой мускулатуры и преодоления недержания мочи, возникающего иногда после родов. Он также предполагал использовать их для укрепления мышц области влагалища и промежности, готовя к родам. Позже выяснилось, что эти упражнения помогают избавиться от ряда расстройств в сексуальной

сфере и способствуют достижению гармоничной сексуальной жизни.

Основной сексуальной мышцей женщины является лонно-копчиковая. Ее можно почувствовать при мочеиспускании: попробовать его остановить. Оценить ее силу можно, введя палец во влагалище и повторяя усилие, которым остановили мочеиспускание. Если мышечный тонус достаточен, можно ощутить, как влагалище нежно обхватывает палец.



Вариант 1. Выполнение упражнений на сжатие мышц тазового дна в различном темпе.

Шаг 1. В течение 10 сек быстро сжимать и расслаблять мышцы, затем отдыхать в течение 10 сек. Повторить подходы 3 раза.

Шаг 2. Сжимать и расслаблять мышцы в течение 5 сек, затем отдыхать 5 сек. Сжимания-расслабления повторить 9 раз.

Шаг 3. Сжать мышцы на 30 сек и расслабить на 30 сек. Повторить еще 2 раза. Затем повторить шаг 1.

Шаг 1. Сжать мышцы на 5 сек, затем расслабить. Повторить 10 раз.

Шаг 2. Быстро сжать и расслабить мышцы 10 раз. Повторить 3 раза.

Шаг 3. Сжать мышцы на как можно дольше (максимум 120 сек). Отдохнуть 2 мин и повторить упражнение сначала.



Если хотите добиться хороших результатов, не забывайте выполнять упражнения регулярно, и чем чаше. тем лучше.

3 *Шаг* 1. Сжать и расслабить мышцы 30 раз. Затем перейти к шагу 2. Постепенно довести количество сжатий до 100.

Шаг 2. Максимально сильно сжать мышцы на 20 сек. Затем на 30 сек расслабить. Повторить 5 раз.

Сжимать и расслаблять мышцы в течение 2 мин, постепенно увеличивая время до 20 мин. Данное упражнение необходимо выполнять минимум 3 раза в день.

Вариант 2. Выполнение не только сжатий мышц, но и упражнения «выталкивания».

1. Медленные сжатия

Напрячь мышцы, как для остановки мочеиспускания. Медленно сосчитать до 3. Расслабиться.

2. Сокращения

Как можно быстрее напрячь и расслабить сексуальные мышцы.

3. Выталкивания

Потужиться вниз умеренно, как при стуле или родах.

Со временем появилась разновидность фитнеса под названием **вумбилдинг**. Это тренировка вагинально управляемых мышц. Ее можно совмещать с обычной утренней зарядкой.

1 Исходное положение (ИП) стоя прямо, подбородок тянется вверх, руки расслаблены Делать шаги по комнате, высоко поднимая колени, носки тянуть вниз. Затем усложнить: при ходьбе отводить поднятые колени в сторону и только потом опускать на пол. Сделать 30–60 шагов.



2 ИП лежа на спине, руки вдоль туловища Согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Сделать резкий выдох и сжать мышцы влагалища. Затем возвратиться в ИП и сделать вдох. Повторить 20 раз.

ИП стоя
Глубоко вдохнуть носом, втягивая живот и напрягая мышцы влагалища. Задержать дыхание, сосчитав до 4. Затем медленно выдохнуть через рот и расслабить мышцы. Повторить 5 раз.

ИП стояГлубоко вдохнуть носом, выпячивая живот и напрягая мышцы промежности. Задержать дыхание, сосчитав до 4. Затем медленно выдохнуть через рот и расслабить мышцы. Повторить 5 раз.



6 ИП стоя, ноги шире плеч, пятки смотрят внутрь, носки в стороны

Сделав выдох, медленно присесть. Одновременно сжать мышцы промежности. На вдохе быстро подняться. Повторить 20 раз.

5 ИП лежа на спине, ступни стоят на полу, ноги согнуты в коленях

Приподнять таз над полом, развести бедра в стороны и, держа в напряжении интимные мышцы, задержаться в этом положении, сосчитав до 5. Вернуться в ИП и отдохнуть. Повторить 15 раз.



Выгнуть спину, стремясь подать таз вперед, напрячь мышцы промежности на 5 сек. Затем прогнуть спину, перемещая таз назад, интимные мышцы снова напрячь на 5 сек. Расслабиться. Повторить 10 раз.

САМОУДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Каждой женщине необходимо хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать, а для этого надо посвящать какое-то время себе. Выберите хотя бы один час для спокойного уединения. Полежите в теплой ванне с пышной пеной и ароматическими маслами. (Если хотите в конце программы использовать массажное масло, опустите флакончик с ним в ванну, чтобы оно прогрелось.) Затем вытритесь теплыми пушистыми полотенцами и приступайте к упражнению на расслабление.

Упражнение на расслабление

Удобно устройтесь в кресле, дышите медленно и глубоко. Достигнув оптимального для вас ритма дыхания, начинайте постепенно расслабляться, пока не повисните в кресле «как тряпочка».

Упражнение на снятие напряжения

Проверьте, все ли мышцы у вас расслаблены. Полежав в кресле несколько минут, медленно приподнимите сначала торс, затем голову. Потом дайте голове вернуться в прежнее положение.



Полумостик

Это упражнение снимает чувство усталости в спине и вызывает прилив крови к органам малого таза. Лежа на спине, сгибайте ноги в коленях до тех нор, пока ступни не будут полностью стоять на полу. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вниз и прогните спину так, чтобы

ягодицы оказались как можно выше приподняты над полом. Сохраняйте такое положение пару минут, а затем медленно опуститесь на пол. Расслабьтесь и отдохните минуту-другую, после чего переходите к следующему упражнению.



Упражнение «лягушка»

Присядьте на корточки, опустив руки между ногами, и упритесь ладонями в пол. Стопы также должны плотно стоять на полу. Сначала сохранять равновесие в таком положении будет нелегко, но после небольшой тренировки вы будете проделывать это без особого труда. Цель упражнения — в раскрытии и расслаблении половых органов. Глубоко дышите, стараясь представить себе, что дыхание исходит из ваших гениталий. Выполняйте упражнение в течение 3 минут, затем прилягте на кровать и расслабьтесь на 1–2 минуты перед самомассажем.

САМОМАССАЖ

Чтобы руки легче скользили, воспользуйтесь теплым массажным маслом. Лягте на спину. Начинайте чувственный самомассаж с поглаживания рук, плеч и бедер. Затем пробегите пальцами по особенно чувствительным эрогенным зонам (например, соскам) и только после переходите к гени-

талиям, скользя пальцами вокруг и внутри влагалища и стимулируя клитор. Изменяйте характер, ритм и интенсивность движений, не сдерживайте себя. Не расстраивайтесь, если оргазма не удалось добиться с первого раза. Повторяйте упражнения регулярно, и вскоре вы станете по-настоящему счастливой женшиной.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	
История женской сексуальности	. 4
Отличия женщин от мужчин	. 4
Отношение к женской сексуальности у разных народов	. 8
Пол и сексуальность	
Взаимоотношения сексуальности и романтической любви	17
Для чего нужен человеку секс	
Основные формы половой жизни	
Анатомические и физиологические особенности женского организма	
Половое созревание	
Овуляция	
Первая менструация	
Половые органы и эрогенные зоны женщины	
На чем основываются сексуальные отношения	
Привлекательность	30
Романтическая любовь и страсть	
Запах и флирт	
Половое возбуждение	
Половой акт	
Длительные сексуальные отношения	
Гармония половой жизни	
Техника секса	
Оральный секс	
Оральный секс	
Проблемы и болезни	
Отсутствие интереса	
Страх	
Боль при дефлорации	
доль при дефлорации Диспаречния	
Вагинизм	
Трудности достижения оргазма	
Посткоитальные головные боли	
Посткоитальная дисфория	
Секс, беременность и роды	
Секс и возраст	
Неверность	
Ревность	
Проблемы одиночества	
Проблемы сексуальной ориентации	
Сексуальные отношения как часть здорового образа жизни	
Противозачаточные средства	
Афродизиаки	
Запахи и ароматерапия	
Гимнастика и танец	
Массаж	
Интимная гимнастика	
Самоудовлетворение	
Самомассаж	62

«Семейная энциклопедия здоровья»

Жуков Андрей Юрьевич

ИНПИМНАЯ ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ СЕКСОЛОГИЯ

Научно-популярное издание

Научный редактор доктор медицинских наук, профессор В. Н. Федорец

Ответственный редактор *Е. Целовальникова*. Художественный редактор *Ю. Прописнова* Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова* Верстка *О. Солодовниковой* Иллюстрации *Н. Ильченко* Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02533-0

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013

Жуков А.

Ж 85 Интимная жизнь женщины : Сексология / Андрей Жуков. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. — 62 с. : ил.