

ПОЛОВОЕ
СОЗРЕВАНИЕ
ЮНОШЕЙ

СЕКСУАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

МУЖЧИНА
НА 100%

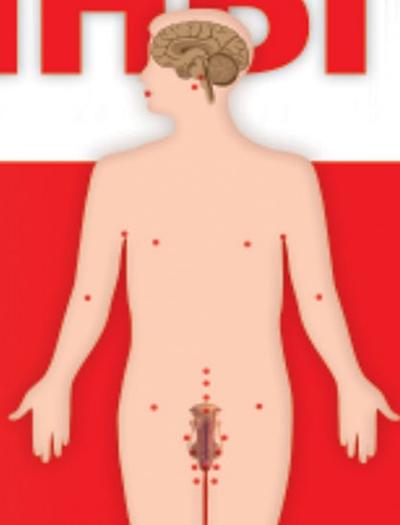
ЭРЕКТИЛЬНАЯ
ДИСФУНКЦИЯ

ПРИЕМЫ ШИАЦУ
И ХАТХА-ЙОГИ

ЭРОТИЧЕСКАЯ
КУХНЯ

ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ

СЕКСОЛОГИЯ



ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Элен Роуленд

А нужна ли еще одна книга о здоровье, любви и сексе? Сегодня, когда эта информация, казалась бы, становится излишней, перехлестывает запросы и интересы читателя, что даст очередная книга?

И все-таки это имеет смысл. Как ни странно, и сейчас, в XXI веке, любой разговор о проблемах секса достаточно взрывоопасен. С одной стороны, ему грозит привычная антинаучная морализаторская позиция, где «все нельзя и постыдно», а можно только рожать детей, с другой — примитивное и вульгарное сведение сложнейшего мира секса к набору механических приемов и упражнений.

Ориентироваться в этом вечном вопросе важно для мужчины любого возраста. Вся мировая научная литература и собственный многолетний опыт специалиста позволяют утверждать, что чаще всего счастье мужчины зависит от его удовлетворенности в любви и сексе, а неудовлетворенность и многие проблемы зачастую связаны с незнанием законов тела и пси-

хики, а отсюда с трудностями во взаимопонимании и взаимодействии.

Интимное — это то, что скрыто от постороннего взора. А у нас так уж повелось, что слова «интимное» и «сексуальное» стали синонимами. До недавнего времени в нашем обществе об этом вслух не говорилось. В последнее время об этом толкуют много, зачастую излишне и бестолково. Чем объясняется интерес читателя к такого рода информации? Естественным желанием людей быть счастливыми!

Человеческая сексуальность — это тайные пружины наших стремлений и поступков, это основа жизни, сама жизнь!



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.

КАК УСТРОЕН МУЖЧИНА

В человеке самым удивительным образом сочетаются черты биологического живого существа и черты, которые приобретаются в процессе восприятия нравственных ценностей и принципов, созданных и принятых обществом.

Личность — это сплав полученного по наследству в результате сложных генетических процессов характера и приобретенных качеств.

Инстинкты — это биологическая сущность человека.

Духовность, основанная на свободе воли и выбора, которыми человек управляет благодаря своему сознанию, — это социальная сущность человека. Только сознательная и свободная творческая духовная деятельность, освещенная любовью (в широком смысле этого слова), строит человеческую индивидуальность.

ИТАК, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЧЕЛОВЕК?

Великий современный философ Э. Фромм отвечает на этот вопрос.

- Во-первых, человек — это биологическое существо, животное. Но в отличие от всех других животных человек может существовать в природе лишь при условии создания им средств для удовлетворения своих чисто биологических и человеческих потребностей.
- Во-вторых, человек обладает разумом и членораздельной речью, которые позволяют ему делать это. Человек обладает и самосознанием, которое позволяет ему знать себя, кратко-

ременность своего пребывания на Земле, знать о смерти, о своих возможностях, об окружающих его людях и природе, о своем величии и бессилии, предвидеть результаты своих действий и действий других людей.

- В-третьих, человек обладает свободой выбора.
- В-четвертых, только человек способен к труду и творчеству.
- И, наконец, человека отличает присущая только ему сексуальность, основанная на любви.

Согласимся с этим.

В индивидуальном развитии человека различают два основных периода: **внутриутробный**, или пренатальный, и **внеутробный**, или постнатальный. В любом возрасте мужчина — это мужчина! Длина тела и его масса являются важными интегральными показателями, позволяющими судить о физическом развитии мужчины. В течение первого года жизни мальчика происходит наибольший прирост длины тела (на 21–25 сантиметров), в периоды раннего и первого детства скорость роста быстро уменьшается, в начале периода второго детства скорость роста стабилизируется (4,5–5,5 сантиметра в год), а в конце — резко возрастает. В подростковом



Периоды жизни человека

Периоды	Возраст
1. Эмбриональный	0–8 недель
2. Переходный	8–16 недель
3. Плодный (фетальный)	4–10 месяцев
4. Новорожденный	1–10 дней
5. Грудной возраст	10 дней–1 год
6. Раннее детство	1–3 года
7. Первое детство	4–7 лет
8. Второе детство	8–12 лет
9. Подростковый возраст	13–16 лет
10. Юношеский возраст	17–21 год
11. Зрелый возраст, I период	22–35 лет
12. Зрелый возраст, II период	36–60 лет
13. Пожилой возраст	61–74 года
14. Старческий возраст	75–90 лет
15. Долгожители	90 лет и старше



возрасте годичная прибавка длины тела у мальчиков составляет в среднем 5,8 сантиметра. При этом у них наибольшее ускорение роста имеет место в подростковом возрасте, после чего оно замедляется.

Масса тела удваивается к 5–6 месяцам после рождения, утраивается к году и увеличивается примерно в 4 раза к двум годам. Увеличение массы и длины тела идет примерно одинаковыми темпами. Максимальная годичная прибавка массы тела имеет место у мальчиков на пятнадцатом году жизни. Масса тела увеличивается до 20–25 лет, обычно стабильная масса тела сохраняется до 40–46 лет.



Следует стремиться к тому, чтобы в течение всей жизни масса тела мужчины сохранялась в пределах цифр 19–20-летнего возраста.

Рост мужчины продолжается в течение первых 20 лет его жизни. Как правило, увеличение длины тела у мужчин заканчивается в возрасте 18–20 лет. В дальнейшем до 60–65 лет длина тела не изменяется, а после этого в связи с укорочением (уплощением) межпозвоночных дисков, изменением осанки тела и уплощением сводов стопы длина тела уменьшается примерно на 1–1,5 миллиметра в год.

За последние 100–150 лет наблюдается акселерация — ускорение развития и созревания всего организма детей и подростков, которая в большей степени проявляется в экономически развитых странах. У мужчин акселерация выражена в большей степени. Так, масса тела новорожденных мальчиков возросла в среднем на 100–300 граммов, годовалых — на 1500–2000 граммов, а длина тела — на 5 сантиметров. Длина тела в периодах второго детства и в подростковом возрасте увеличилась на 10–15 сантиметров, а взрослых мужчин — на 6–8 сантиметров. Сократился период увеличения длины тела мужчины — в конце прошлого века рост продолжался до 23–26 лет, в настоящее время у мужчин — до 18–19. Ускорились прорезывание молочных и постоянных зубов, психическое развитие, половое созревание.

СТРУКТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

В процессе изучения человека его структуры условно подразделяют на клетки, ткани, органы, системы и аппараты органов, которые и формируют организм. Однако следует остерегаться буквального понимания этого деления. Организм един, он может существовать лишь благодаря своей целостности, но в нем выделяют ряд иерархических уровней: **клеточный, тканевый, органный, системный, организменный** (Табл. 2).

Клетка является основной структурной единицей строения живого. Клетки и их производные формируют ткани, которые, в свою очередь, образуют органы.

Каждый орган отличается свойственной лишь ему формой и строением, приспособленными к выполнению определенной функции, и содержит все виды тканей, однако одна из них является основной, «рабочей», выполняющей главную функцию органа. Так, например, в печени, легких, почках, железах — это эпителиальная. В кости основная ткань — соединительная (костная), в мышцах — мышечная, в мозге — нервная. Соединительная ткань выполняет в каждом органе опорную, механическую, трофическую функции, образует соединительнотканый каркас органа, его строю. Поперечнополосатая мышечная ткань образует скелетные и сердечную мышцы, гладкая мышечная ткань участвует в образовании стенок кровеносных, лимфатических сосудов, пищеварительной системы, воздухоносных и мочевыводящих путей. Нервная ткань представлена в виде нервов (и их разветвлений), иннервирующих орган, и нервных узлов, лежащих в стенках органов или возле них.

Органы анатомически и функционально объединяются в системы органов. Система — это ряд органов, имеющих общий план строения, един-



Таблица 2

Иерархические уровни организации человека

Клетки и их производные
Ткани (эпителиальные, внутренней среды, мышечные, нейтральные)
Морфофункциональные единицы органов
Органы
Аппараты и системы органов

АППАРАТЫ
Опорно-двигательный
Мочеполовой
Эндокринный
Сенсорный

СИСТЕМЫ
Мышечная, костная, соединения костей
Мочевая
Половая
Органы чувств
Пищеварительная
Дыхательная
Сердечно-сосудистая
Кровотворная и иммунная
Нервная (анимальная и вегетативная)

ЕДИНЫЙ ОРГАНИЗМ

ство происхождения и выполняющих одну большую функцию (например, пищеварения, дыхания). В организме человека выделяют следующие системы органов: пищеварения (пищеварительную), дыхания (дыхательную), мочевыделительную, половую, нервную, кровеносную, лимфатическую и иммунную (органы кроветворения и иммунной системы), органы чувств (сенсорные системы). Некоторые органы объединяются по функциональному признаку в аппараты: они зачастую имеют различное строение и происхождение, могут быть не связаны анатомически, но их объединяет участие в выполнении общей функции (например, опорно-двигательный, эндокринный аппараты), либо эти органы различны по своим функциональным задачам, но связаны единым происхождением (мочеполовой аппарат).

В организме человека выделяют **сому** (от греч. *soma* — «тело»), включающую кожу, кости, соединения костей, мышцы, образующиеместилища, полости, и **внутренности**, расположенные внутри полостей. К соме и внутренностям

подходят и разветвляются в них кровеносные сосуды и нервы.

Основные принципы строения тела человека — это **полярность** (различное строение и функция полюсов), **сегментарность** (более четко сохранилась у человека лишь в области туловища), **двусторонняя симметрия** (сходство сторон, однако не абсолютное) и **корреляция** (соотношение между отдельными частями).

Анатомия человека традиционно называется нормальной анатомией. Каждый человек неповторим и отличается от другого только ему присущими особенностями, и вместе с тем все люди принадлежат к одному виду и обладают одинаковым планом строения.

Понятие «норма» отражает здоровое, реальное состояние человека. Нормальным следует считать такое строение (состояние) организма, органа, при котором функция их не нарушается.

Норма характеризуется наличием индивидуальной изменчивости (варианты нормы).

Например, положение слепой кишки у взрослого человека варьирует, она лежит на различной высоте между двумя полярными типами — в правой позадощной ямке или под печенью. Все это — варианты нормы.

А вот обратное расположение внутренностей, при котором слепая кишка и печень расположены слева, а желудок, селезенка и сигмовидная ободочная кишка — справа, является аномалией.

Аномалии — это отклонения от общей закономерности, выходящие за границы нормы.



Организм человека состоит примерно из 10^{24} клеток. Если бы их можно было выложить в один ряд, то их суммарная длина составила бы около 15 000 километров.

Клетка является основной структурной и функциональной единицей живых организмов, осуществляющей рост, развитие, обмен веществ и энергии, хранящей, перерабатывающей и реализующей генетическую информацию. Для всех клеток типично наличие **цитоплазмы** и **ядра**. Цитоплазма включает в себя гиалоплазму, органеллы общего назначения, имеющиеся во всех клетках, и органеллы специального назначения, которые есть лишь в определенных клетках и выполняют специальную функцию. В клетках встречаются также временные клеточные структуры — включения. Снаружи каждая клетка покрыта

плазматической мембраной (цитолеммой, плазмалеммой). Для эукариотических клеток характерно наличие огромного количества внутриклеточных мембран, образующих несколько компартментов (от англ. compartment — «отделение», «купе»), отличающихся друг от друга строением и функцией: цитозоль, ядро, эндоплазматический ретикулум, комплекс Гольджи, митохондрии, лизосомы, пероксисомы. Благодаря их наличию в клетке одновременно протекает большое количество различных, разделенных в пространстве биохимических реакций. Рибосомы, осуществляющие синтез белка, присутствуют во всех клетках человека, кроме зрелых эритроцитов.

Основная структура клетки — ядро — имеется во всех клетках человека, кроме эритроцитов и тромбоцитов. Оно отделено ядерной оболочкой. В ядре находятся нитевидные хромосомы (от греч. chroma — «краска», soma — «тело»), которые являются носителями генетической информации в виде генов. Хромосома состоит из одной молекулы ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты). Вдоль всей длины ее линейно расположены гены.

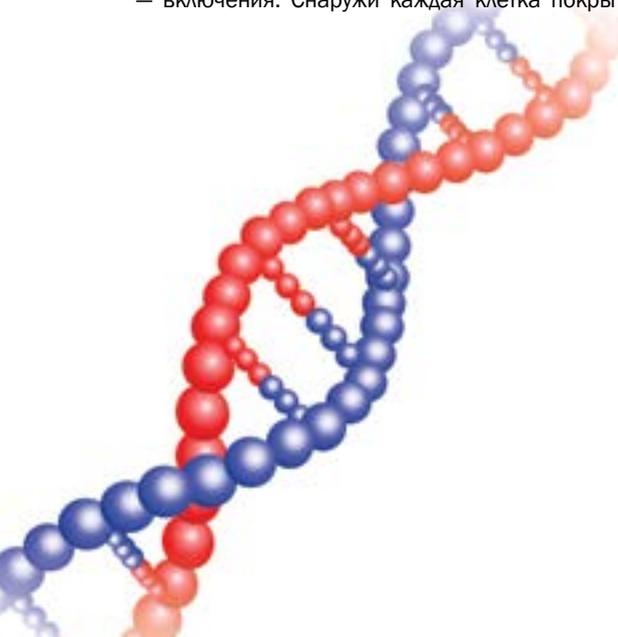
Все клетки человека подразделяются на две группы: большинство клеток **соматические**, или телесные, и **половые**. Набор хромосом в клетке называется **кариотипом**.

Каждая пара хромосом состоит из одной «материнской» (из яйцеклетки) и одной «отцовской» (из сперматозоида). Обе они гомологичны, одинаковы по размерам, форме, набору генов. Лишь половые хромосомы составляют исключение. Мужская (Y) хромосома резко отличается от женской (X). Y-хромосома намного меньше X-хромосомы и других хромосом. У человека около 70 000 генов, распределенных во всех хромосомах, в среднем по несколько тысяч в каждой.

В ДНК записана генетическая информация, которая определяет специфичность синтезируемых клеткой белков, то есть последовательность аминокислот в полипептидной цепи. ДНК передает по наследству все свойства клетки.



Термин «ген» предложил в 1909 году датский биолог В. Иогансен.



Ген (от греч. *genos* — «род», «происхождение») — материальный носитель наследственности, элементарная структурная и функциональная единица наследственности, представленная участком молекулы ДНК, отвечающая за синтез одного белка или признака.

Генотип (от греч. *typos* — «образец», «отпечаток») — совокупность всех генов клетки, наследственная основа организма.

В результате взаимодействия генотипа с внешней средой возникает **фенотип** человека (от греч. *phaino* — «проявлять ткани», «являть») — совокупность индивидуальных свойств и признаков.

Ткань — это исторически сложившаяся общность клеток и межклеточного вещества, объединенных единством происхождения, строения и функции. В организме человека выделяют четыре типа тканей: **эпителиальные, соединительные, мышечные и нервную**.

Эпителиальные ткани покрывают поверхность тела и выстилают слизистые оболочки, отделяя организм от внешней среды (покровный эпителий), а также образуют железы (железистый эпителий).

Соединительные ткани представляют обширную группу, включающую собственно соединительные ткани (рыхлая волокнистая и плотная волокнистая неоформленная и оформленная), ткани со специальными свойствами (ретикулярная, пигментная, жировая), твердые скелетные (костная, хрящевая) и жидкие (кровь и лимфа).

Соединительные ткани выполняют различные функции: опорную (или механическую), трофическую (или питательную), защитную.

В отличие от других тканей, соединительные сформированы из многочисленных клеток и вырабатываемого ими **межклеточного вещества**. Последнее состоит из аморфного вещества и различных волокон (коллагеновых, эластических, ретикулярных). Межклеточное вещество имеет различную консистенцию — от твердого у кости до жидкого у крови и лимфы.

Многие клетки крови являются одновременно и клетками соединительной ткани, а другие — их предшественниками, поэтому целесообразно начать описание соединительных тканей с крови.

Мефистофель в «Фаусте» И.-В. Гёте утверждал, что **кровь** — особый сок. И действительно, жизнь человека связана с кровью, которая выполняет следующие функции: транспортную, трофическую, защитную, гемостатическую (кровоостанавливающую). Кроме того, кровь участвует в сохранении постоянного состава и свойств внутренней среды организма — **гомеостаза** (от греч. *homoios* — «одинаковый» и *stasis* — «состояние», «неподвижность»).



В 1900 году венский ученый К. Ландштейнер открыл группы крови, за что в 1930 году получил Нобелевскую премию.

ГРУППЫ КРОВИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Таблица 3

		Группа крови отца				
		I (O)	II (A)	III (B)	IV (AB)	
Группа крови матери	I (O)	I (O)	II (A), I (O)	III (B), I (O)	II (A), III (B)	Группа крови ребенка
	II (A)	II (A), I (O)	II (A), I (O)	любая	II (A), III (B), IV (AB)	
	III (B)	III (B), I (O)	любая	III (B), I (O)	II (A), III (B), IV (AB)	
	IV (AB)	II (A), III (B)	II (A), III (B), IV (AB)	II (A), III (B), IV (AB)	II (A), III (B), IV (AB)	

Общее количество крови у взрослого человека 4–6 литров, что составляет 6–8 % массы его тела (у мужчин в среднем около 5,4 литра, у женщин около 4,5 литра). Потеря 10 % крови допустима, 30 % — опасна, а 50 % — смертельна. Кровь состоит из клеток (44 % объема крови), взвешенных в жидком межклеточном веществе сложного состава (плазма — 54 % объема).

Каждый мужчина хоть раз в жизни задумывается о проблеме отцовства. Есть простой (впрочем, не совсем достоверный) метод его определения — на основе групп крови родителей.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Издревле мозг считалсяместилищем духа. Святой Фома Аквинский в «Философии любви» писал, что высшая, разумная душа живет в мозге. У Шекспира говорил, что его «мозг с душой в согласье». Сегодня ни у кого не вызывает сомнений, что мышление и сознание имеют свой материальный субстрат — мозг. Мышление было дано человеку при его сотворении как божественный дар.

Нервная система обеспечивает интеграцию всех частей организма в единое целое, осуществляет умственную деятельность, связь организма с внешней средой (ощущения), управляет движениями, регулирует все функции, включая человеческую сексуальность и репродукцию (продолжение рода). Нервная система человека, в отличие от нервной системы высших животных, богата уникальными структурами и связями, которые являются морфофизиологическими субстратами мышления, творчества, членораздельной речи, трудовой деятельности.

Все функции, включая умственную деятельность, осуществляют группы нервных клеток, связанных между собой многочисленными синапсами.



Для сомневающихся приведем мнение, пожалуй, крупнейшего знатока мозга лауреата Нобелевской премии Джона Экклза, который утверждал, что душа возникает благодаря влиянию сверхъестественных сил, она связывается с тканью мозга, после чего мозг и становится истинным мозгом.

Джон Экклз называл мозг «великое неизвестное и смысл творения».

Нервная система образована нервной тканью, которая состоит из нервных клеток (нейронов) и нейроглии.



Нейрон с отходящими от него отростками является структурно-функциональной единицей нервной системы. Основная функция нейрона — получение, переработка, проведение и передача информации, закодированной в виде электрических или химических сигналов. В связи с необходимостью проведения информации (иногда на дальние расстояния) каждый нейрон имеет отростки. Один или несколько отростков, по которым нервный импульс приносится к телу нейрона, называется **дендритом**. Единственный отросток, по которому нервный импульс направляется от клетки, — это **аксон**.

Нервная клетка динамически поляризована, то есть способна пропускать импульс только в одном направлении — от дендрита к телу клетки, где информация обрабатывается, и далее к аксону.

Нейроны воспринимают, проводят и передают информацию, закодированную в виде электрических и химических сигналов. Нейроны, которые передают возбуждение от точки восприятия раздражения в центральную нервную систему и далее к рабочему органу, связаны между собой с помощью множества межклеточных контактов — **синапсов** (от греч. *synapsys* — «связь»), передающих нервный импульс от одного нейрона к другому. В синапсах происходит преобразование электрических сигналов в химические и обратное — химических в электрические. Синапсы, в которых передача осуществляется с

помощью биологически активных веществ, называются химическими, а вещества, осуществляющие передачу, — **нейромедиаторами** (от лат. mediator — «посредник»). Роль медиаторов выполняют норадреналин, ацетилхолин, серотонин, дофамин. Нервные волокна представляют собой отростки нервных клеток вместе с покрывающими их оболочками.

В нервной системе человека около 15 миллиардов нервных клеток, каждая из них связана с 5–10 тысячами других клеток. Помимо нейронов в нервной системе около 100–130 миллиардов клеток нейроглии, которые выполняют опорную и трофическую функции.

Нервную систему человека подразделяют на **центральною** и **периферическую**. К центральной нервной системе относят спинной и головной мозг, к периферической — отходящие от них парные спинномозговые и черепные нервы с корешками, их ветви, нервные окончания и ганглии (нервные узлы, образованные телами нейронов).

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Головной мозг располагается в полости мозгового черепа, форма которого определяется формой мозга, некоторыми этническими особенностями, полом и возрастом. Интегративная деятельность головного мозга обеспечивает целенаправленное поведение человека, его умственную деятельность.

Масса мозга взрослого человека в среднем 1500 граммов (от 1100 до 2000). Диапазон крайних индивидуальных значений очень велик, это давало и дает основания выдвигать представления о зависимости от массы мозга гениальности; предначертанности поведения преступников; об умственном преобладании мужчин над женщинами. Однако это не соответствует действительности. Абсолютная масса мозга не позволяет судить об интеллекте человека.

Любопытные цифры приводит М. А. Гремяцкий: масса мозга И. Тургенева была равна 2012 граммам, О. Кромвеля — 2000, Дж. Г. Байрона — 2238, Ж. Кювье — 1830, Фр. Шиллера — 1871, У. Теккерея — 1294, У. Уитмена — 1282, врача И. Деллингера — 1207, А. Франса — 1017.

Несмотря на то что масса мозга А. Франса была почти в два раза меньше массы мозга И. Тургенева, оба они были гениальными писателями и мыслителями.

Головной мозг подразделяют на три основных отдела: **ствол**, **мозжечок** и **конечный мозг** (полушария большого мозга). Ствол включает продолговатый мозг, мост, средний и промежуточный мозг. Именно отсюда выходят черепные нервы. Самая развитая, крупная и функционально значимая часть мозга — это **полушария большого мозга**.

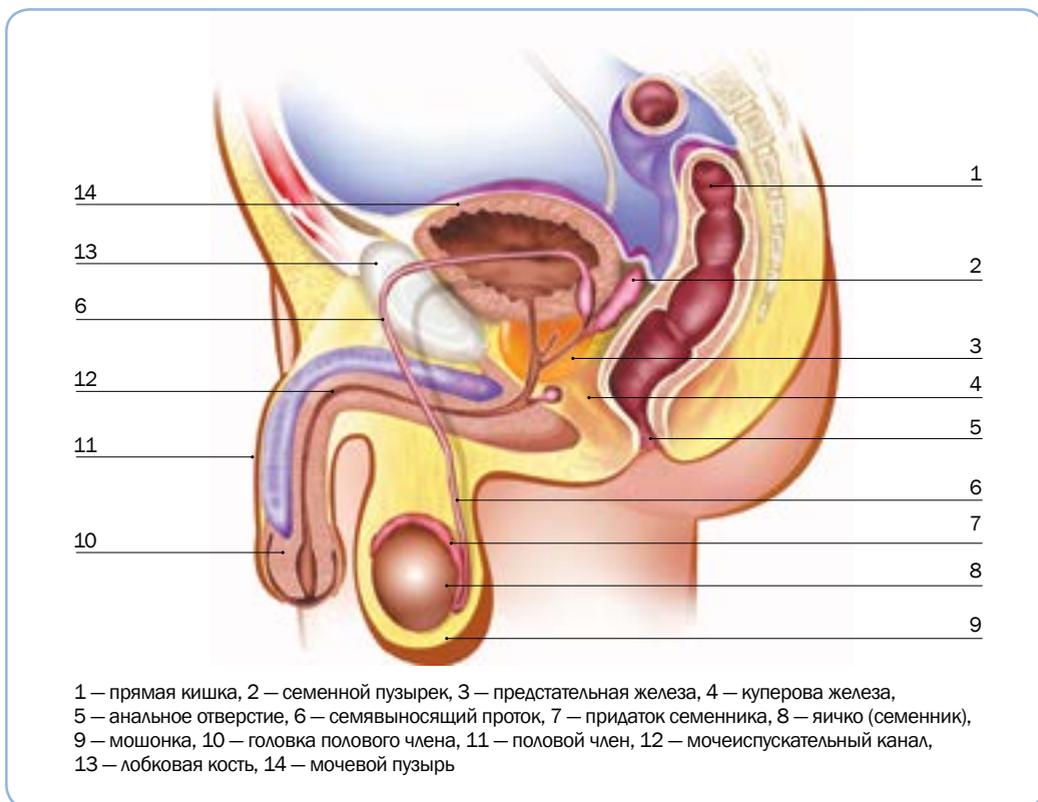
Количество нейронов в шестислойной коре у человека достигает 10–14 миллиардов. Каждый из них связан с помощью синапсов с тысячами других нейронов. Располагаются они правильно ориентированными «колонками».

Различные рецепторы воспринимают энергию раздражения и передают ее в виде нервного импульса в кору головного мозга, где происходит анализ всех раздражений, которые поступают из внешней и внутренней среды. В коре головного мозга располагаются центры (корковые концы анализаторов, которые не имеют строго очерченных границ), регулирующие выполнение определенных функций.



МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Мужские половые органы состоят из половой железы — яичка с его оболочками и придатками, расположенными в мошонке; семявыносящих путей; вспомогательных половых желез и полового члена.



МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ (ЯИЧКИ)

Мужские половые железы выполняют две важнейшие функции: в них образуются **сперматозоиды** и **половые** гормоны, влияющие на развитие первичных и вторичных половых признаков. Железа яйцевидной формы, плотная, размером около 3×4×2 сантиметра.



Подчеркнем — яйцевидной формы. А яйцо у многих народов — священная форма, начало всех начал. По верованиям древних китайцев, именно из упавшего с неба яйца вышел первый человек, из яйца вылупился и верховный индуистский бог Брахма, пасхальные яйца символизируют вечность и обновление — воскресение.

Яичко покрыто плотной соединительнотканной белочной оболочкой. От нее внутрь органа радиально отходят перегородочки, которые своими противоположными краями прикрепляются к утолщению оболочки в области заднего края яичка — **средостению**. Перегородочки делят яичко на множество долек

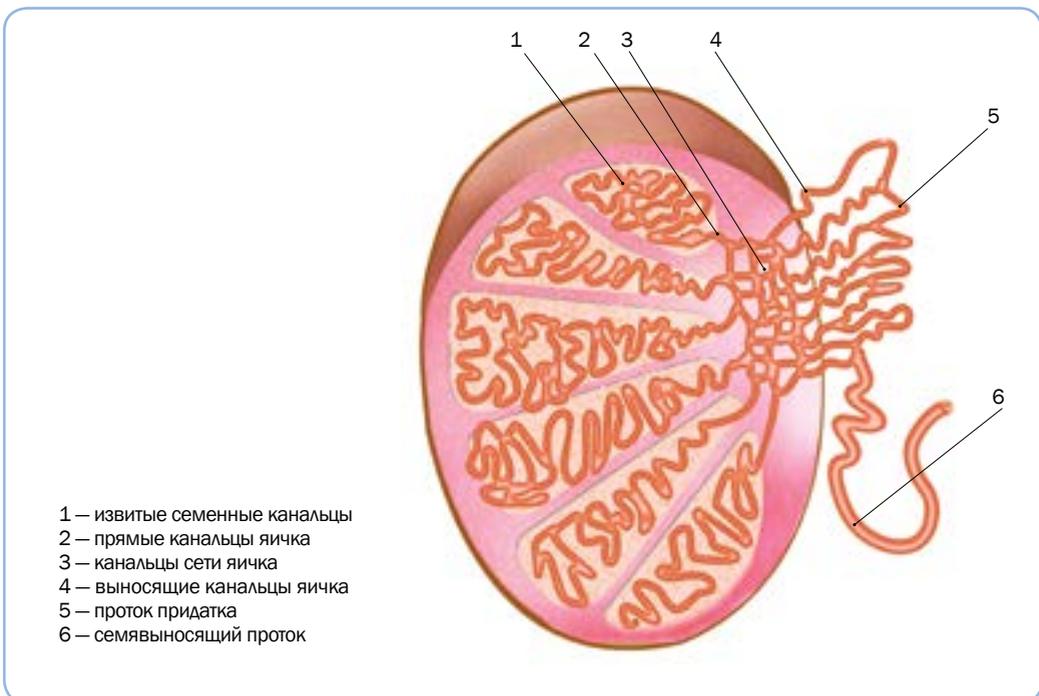
До периода полового созревания яички и придатки развиваются медленно, затем рост их резко ускоряется. Так, у новорожденного мальчика масса яичка около 0,2 грамма, у годовалого — 1, в 14 лет — 2, в 15–16 лет — 8, а у взрослого — 15–25 граммов.

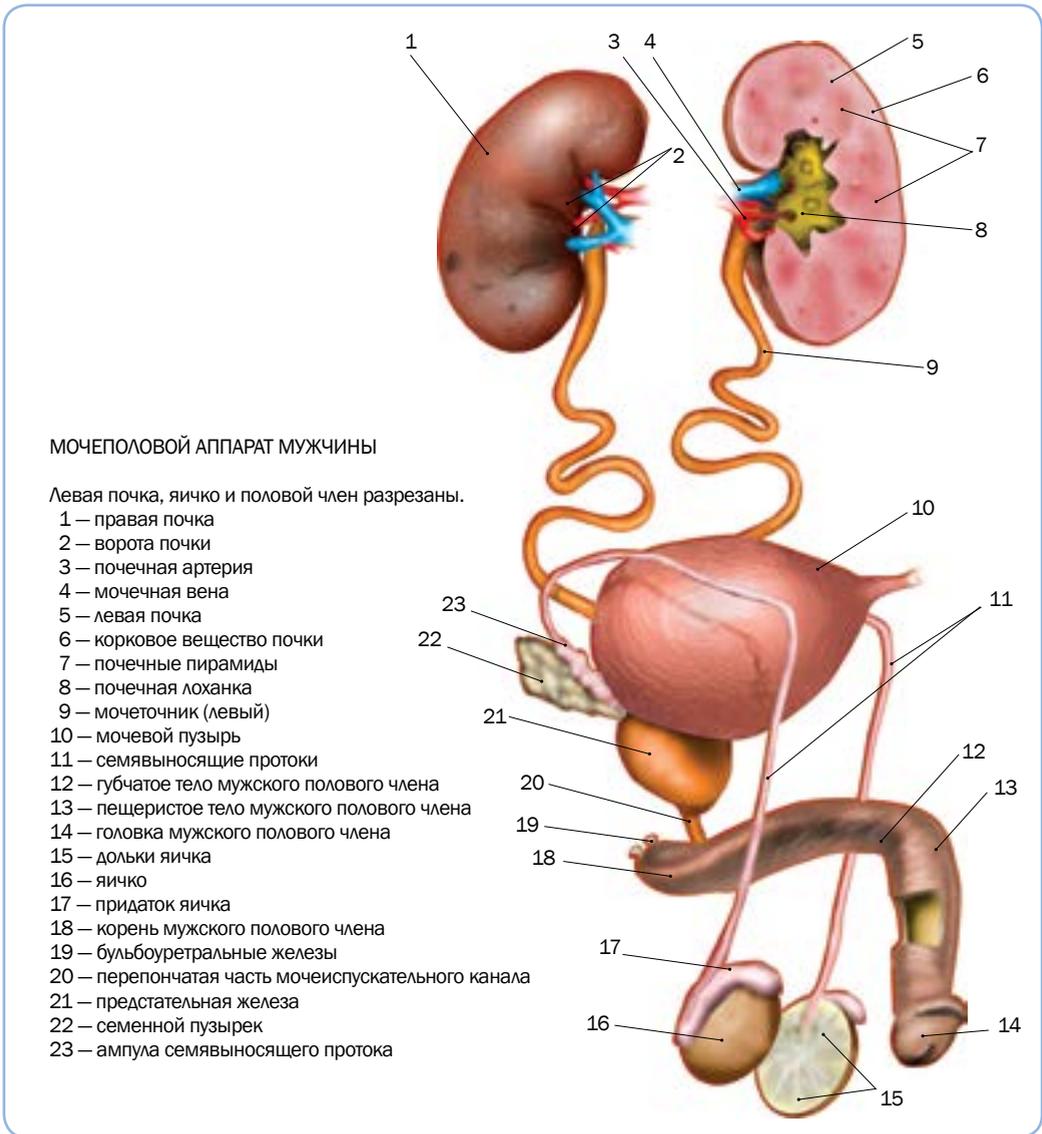
(100–300), в которых располагается по 1–2 извитых **семенных канальца**. Длина каждого канальца 50–80 сантиметров. Общая длина всех канальцев одного яичка достигает 300–400 метров. В извитых семенных канальцах постоянно происходит образование огромного количества мужских половых клеток — **сперматозоидов** из клеток-предшественниц сперматогоний. Вблизи средостения канальцы постепенно выпрямляются, переходят в прямые и впадают в сеть яичка, расположенную в средостении. Канальцы сети открываются в 15–20 **выносящих канальцев** яичка, которые прободают его белочную оболочку и, извиваясь, входят в его придаток.

Каждый выносящий каналец формирует дольку придатка. Все выносящие канальцы впадают в единственный очень длинный штопорообразно закрученный **проток придатка**. Он достигает 4–6 метров в длину, его диаметр около 5 миллиметров. Придаток является не только хранилищем сперматозоидов, здесь они становятся способными к оплодотворению. Проток придатка переходит в **семявыносящий проток**, который входит в состав **семенного канатика**.

СЕМЯВЫНОСЯЩИЙ ПРОТОК

Семявыносящий проток проходит через **паховый канал**, а далее по боковой стенке таза вниз и назад, направляясь ко дну мочевого пузыря, где оба протока сближаются. Благодаря мощной мышечной оболочке семявыносящего протока его легко прощупать в паховом канале. Конечный отдел семявыносящего протока у человека расширяется, образуя ампулу. В конечном отделе каждого семявыносящего протока его стенка как бы выпячивается, образуя боковые выросты, **семенные пузырьки** размером 5×2×1 сантиметр. Их складчатая слизистая оболочка вырабатывает густой желтоватый секрет, который смешивается со спермой и разжижает ее, питает и активирует сперматозоиды. Заостренный выделительный проток каждого семенного пузырька соединяется с конечным отделом семявыносящего протока и образует **семявыбрасывающий проток** длиной около 2 сантиметров, который прободает предстательную железу и открывается в предстательную часть мужского мочеиспускательного канала узким отверстием, расположенным у основания семенного холмика.





ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА (ПРОСТАТА)

Форма предстательной железы напоминает каштан, своим основанием связанный с мочевым пузырем, масса простаты взрослого мужчины — 18–22 грамма. Простата развивается параллельно с яичками. Кастрация приводит к атрофии предстательной железы. Предстательная железа — это железисто-мышечный орган, железистое вещество которого состоит из 30–60 простатических желез. Пучки гладких мышечных клеток образуют

вместе с прослойками соединительной ткани широкие толстые перегородки, отделяющие друг от друга простатические железы. Предстательная железа окружает начальную часть мочеиспускательного канала.

Устья многочисленных проточков простатических желез открываются в мочеиспускательный канал. Эпителий желез и их проточков вырабатывает жидкий беловатый секрет. Сокращение мышечного аппарата в момент семяизвержения

(эякуляции) способствует выбрасыванию секрета из простатических желез в мочеиспускательный канал. Простата обладает эндокринной функцией. Она вырабатывает простагландины и другие биологически активные вещества.

У детей предстательная железа состоит главным образом из мышечной соединительной ткани, железистое вещество выражено слабо. С наступлением половой зрелости простата энергично растет, преимущественно за счет желез, которые к старости редуцируются, то же происходит и с мышечно-эластическим веществом. Масса простаты с 20 граммов падает до 12–15 граммов.

Между предстательной железой и яичками существуют постоянные взаимодействия по типу прямых и обратных связей. Простата — один из наиболее ранимых органов мужчины; в ней часто возникают острые и хронические воспалительные про-

цессы, злокачественные заболевания. Нередко у стариков наблюдается патологическое увеличение предстательной железы, в основном разрастается соединительная ткань (аденома простаты).

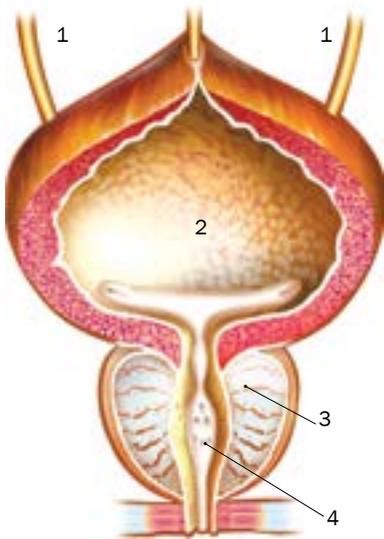
БУЛЬБОУРЕТРАЛЬНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ (КУПЕРОВЫ)

Это парные округлые железы величиной с горошину каждая, расположенные между пучками мышц мочеполовой диафрагмы. Выводной проток железы очень тонкий и длиной около 3–4 сантиметра, он открывается в просвет мочеиспускательного канала. Железы вырабатывают вязкий секрет, который предохраняет слизистую оболочку мочеиспускательного канала от раздражающего действия мочи.

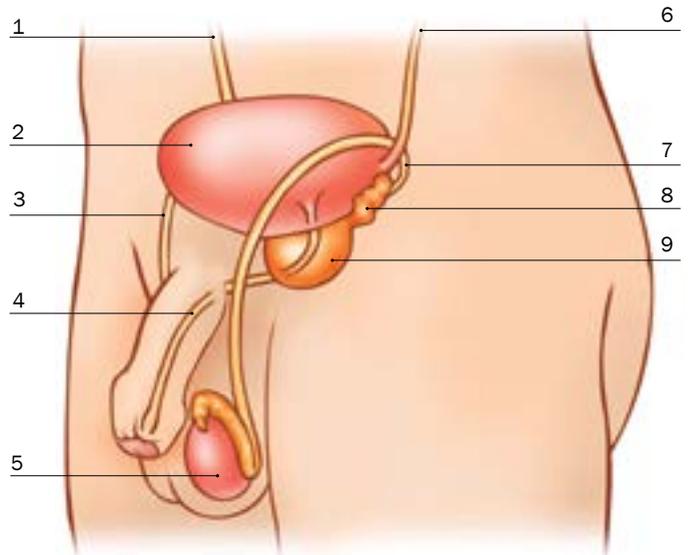
Вещества, секретируемые предстательной железой, куперовыми железами и семенными пузырьками, добавляются к сперме во время ее продвижения по семявыбрасывающему протоку и мочеиспускательному каналу, разжижают ее, повышают жизнеспособность сперматозоидов и активизируют их.



Предстательная железа — очень важный орган. В старину анатомы, подчеркивая ее роль, называли простату «вторым сердцем мужчины».



- 1 — мочеточники
- 2 — мочевого пузыря
- 3 — предстательная железа
- 4 — мочеиспускательный канал



- 1 — правый мочеточник
- 2 — мочевого пузыря
- 3 — правый семявыносящий проток
- 4 — уретра, или мочеиспускательный канал
- 5 — яичко
- 6 — левый мочеточник
- 7 — левый семявыносящий проток
- 8 — левый семенной пузырек
- 9 — предстательная железа

СПЕРМА

Сперма — густая, беловатая или сероватая вязкая жидкость со специфическим запахом, напоминающим запах свежих каштанов. В состав спермы входит вода, слизь, сахар (фруктоза), основания, огромное количество биологически активных веществ, включая простагландины. Последние вызывают сокращение гладких мышц матки и маточных труб. Около 30 % семенной жидкости — это секрет предстательной железы, около 65–70 % — семенных пузырьков. Во время одного семяизвержения выбрасывается 3–5 миллилитров спермы.

СЕМЕННОЙ КАНАТИК

Он представляет собой мягкий шнур длиной 15–20 сантиметров, расположенный в паховом канале и начинающийся от верхнего конца яичка. Он как бы подвешивает яичко. Канатик образован семявыносящим протоком, артериями и венами яичка и протока, лимфатическими сосудами, нервными сплетениями, рудиментом влагалищного отростка брюшины, гладкими мышечными клетками и соединительной тканью.

У здорового взрослого мужчины в 1 мл³ спермы содержится около 100 миллионов сперматозоидов, а во время одного семяизвержения выделяется 300–400 миллионов.



Впервые сперматозоид увидел и описал в XVII веке создатель микроскопа Антони ван Левенгук.

СПЕРМАТОЗОИД

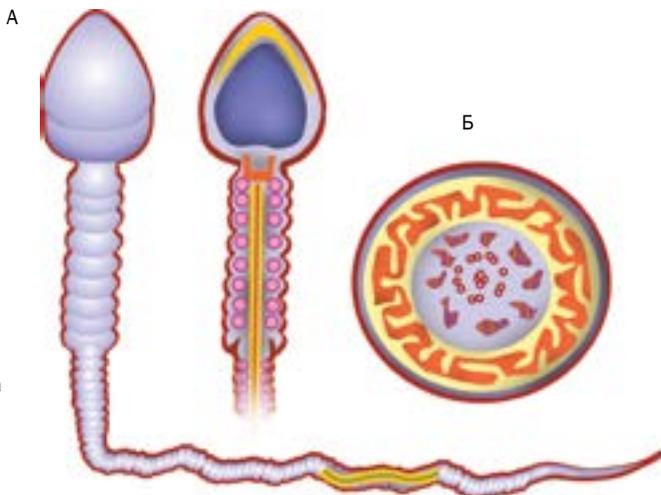
Сперматозоид человека имеет головку, шейку и хвост. Головка яйцевидной формы содержит ядро, обладающее, как и ядро яйцеклетки, одним (гаплоидным) набором хромосом (23 хромосомы). На переднем полюсе головки под плазматической мембраной расположена акросома. Содержащиеся в ней ферменты при оплодотворении растворяют плотную оболочку яйцеклетки и способствуют проникновению сперматозоида в яйцеклетку. В шейке сперматозоида расположено множество митохондрий, обеспечивающих сперматозоид энергией для движения.

КЛЕТКИ ЛЕЙДИГА

В яичке имеется еще одна разновидность клеток — клетки Лейдига. Это крупные клетки, которые располагаются между семенными канальцами вблизи капилляров. В настоящее время считают, что клетки Лейдига активно синтезируют мужской половой гормон — **тестостерон (андроген)**, который оказывает разностороннее действие на различные чувствительные к нему клетки мужского организма, стимулируя их рост

СТРОЕНИЕ СПЕРМАТОЗОИДА

А — головка (акросома, ядро), шейка (средняя часть, митохондрия), хвост, (плазматическая мембрана, жгутик).
Б — митохондрия, микротрубочки, плазматическая мембрана



и функциональную активность. К ним относятся клетки простаты, семенных пузырьков, желез крайней плоти, почек, кожи и другие. Под влиянием андрогенов во внутриутробном периоде происходит дифференцировка и последующее развитие половых органов, а затем половое созревание и возникновение вторичных половых признаков. Мужские половые гормоны влияют на половое поведение, либидо и потенцию. Андрогены стимулируют синтез белка и ускоряют рост тканей.

Очень важным является их воздействие на сперматогенез: низкая концентрация гормона активирует этот процесс, высокая — тормозит. В яичках синтезируется и небольшое количество женских половых гормонов — эстрогенов. Андрогены и эстрогены вместе с другими гормонами регулируют рост и развитие опорно-двигательного аппарата, они в определенном возрасте останавливают рост костей в длину.

По мере старения мужчины в стенках извитых семенных канальцев уменьшается количество половых клеток и увеличивается содержание соединительной ткани, которая образует плотные оболочки вокруг запустевших канальцев. Однако высокая сексуальная активность замедляет и тормозит этот процесс.

МОШОНКА

Яички расположены вне тела в мошонке. Мошонка — это отвисающее книзу выпячивание всех слоев брюшной стенки, расположенное между корнем полового члена и промежностью. У здорового мужчины мошонка благодаря наличию гладких мышц сокращена и приподнята. При половом возбуждении, снижении окружающей температуры сокращение усиливается и яички приподнимаются. При повышении температуры тела мошонка расслабляется. Это один из первых признаков повышенной температуры у мужчины. Мошонка — как бы «физиологический термостат», поддерживающий температуру яичек более низкой, чем температура тела, что является необходимым условием нормального сперматогенеза и синтеза мужского полового гормона.



Во всех архаических культурах фаллическая символика играла важную роль, его обожествляли, ему поклонялись.



МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ ЧЛЕН

Фаллос, пенис с глубокой древности является символом жизни, силы, превосходства, господства.

В раннем детстве человек придает огромное значение половому члену. Ребенок «приписывает всем людям, в том числе и женщинам, наличие пениса» — так утверждал З. Фрейд. Более того, у многих девочек возникает желание иметь пенис, у мальчиков — страх его потерять («угроза кастрации»).

Половой член выполняет две функции. Он служит для выведения мочи и для совокупления (введения в женское влагалище). Его **корень** прикреплен к лобковым костям и скрыт под кожей; подвижная часть — **тело** — оканчивается утолщенной **головкой**, на вершине которой располагается наружное отверстие мочеиспускательного канала. Тонкая, нежная, подвижная, растяжимая кожа полового члена лежит на лишенной жировых клеток подкожной клетчатке, которая отсутствует в области головки. У основания головки кожа образует циркулярную свободную складку — **крайнюю плоть**, скрывающую головку. **Уздечка**, расположенная на нижней поверхности головки, соединяет крайнюю плоть с кожей головки. Между крайней

плотью и кожей головки имеется небольшое пространство (мешок), куда выделяется секрет многочисленных желез крайней плоти, образующих беловатую **смегму**. Это пространство открывается отверстием, через которое при отодвигании крайней плоти проходит головка полового члена.

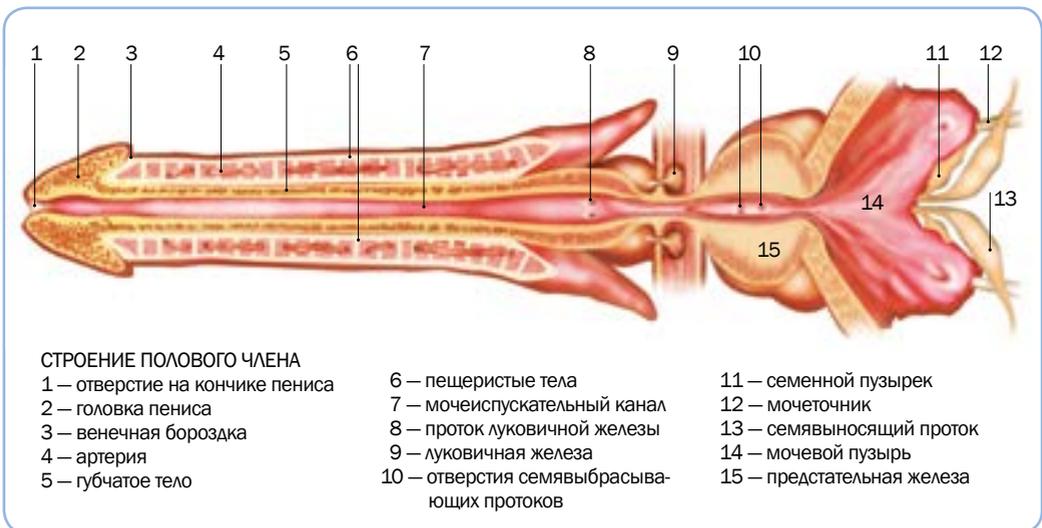
Исследования, проведенные группой специалистов Всемирной организации здравоохранения, убедительно показали, что рак шейки матки (и это статистически достоверно!) встречается значительно реже у женщин, чьи мужья (сексуальные партнеры) обрезаны. По-видимому, это связано с наличием в смегме канцерогенных веществ.



В последние десятилетия в США широко практикуется обрезание.

Пещеристые и губчатое тела покрыты лишенной мышечных волокон плотной соединительнотканной белочной оболочкой, которая отсутствует лишь на головке полового члена. От внутренней поверхности оболочки отходят отростки (трабекулы), которые сформированы плотной волокнистой соединительной тканью, содержащей множество гладких мышечных клеток и эластических волокон. Трабекулы разветвляются в ткани губчатого и пещеристых тел и переплетаются между собой. Между ними образуется система ячеек (лакун, каверн), которые представляют собой широкие кровеносные капилляры.

Кровь к пещеристым телам доставляет в основном **глубокая артерия** полового члена, которая распадается на ветви, идущие по трабекулам. При спокойном состоянии полового члена они извитые, что дало повод называть их завитковыми или улитковыми. Артерии открываются непосредственно в ячейки. Просвет этих артерий широкий, а их стенки име-



Половой член сформирован **двумя пещеристыми** и **одним губчатым телами**. Два пещеристых тела полового члена цилиндрической формы с несколько заостренными концами прикрепляются к нижним ветвям лобковых костей. Оба тела сходятся под лобковым симфизом и далее срастаются, образуя на нижней поверхности желобок, где залегает губчатое тело полового члена, заканчивающееся впереди головкой, задний конец губчатого тела образует луковицу, расположенную в толще мышц промежности.

ют толстую мышечную оболочку, помимо этого внутренняя оболочка артерий утолщена за счет добавочных пучков гладких мышечных волокон, которые закрывают просвет при сокращении сосудистой стенки. В стенках вен также хорошо развит мышечный слой.

Головка полового члена образована плотной волокнистой соединительной тканью, обильно пронизанной сетью соединяющихся между собой вен. Кожа полового члена, слизистая оболочка мочеиспускательного канала, белочная оболочка и трабекулы очень богаты чувствительными нервными окончаниями.

МУЖСКОЙ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ

Это узкая трубка длиной у новорожденного 5–6 сантиметров, у взрослого мужчины 16–22 сантиметра. В нем различают три части: **предстательную**, прободящую предстательную железу; самую короткую **перепончатую**, проходящую через диафрагму таза; и самую длинную **губчатую**, залегающую в губчатом теле полового члена. На задней стенке предстательной части мочеиспускательного канала расположен небольшой продолговатый гребень, выступающий в просвет канала, вершина его образует семенной холмик, по бокам от которого открываются устья семявыбрасывающих протоков. **Семенной холмик** образован пещеристой тканью, богатой гладкими мышечными клетками. В семенном холмике имеется огромное количество нервных волокон и их чувствительных окончаний, которые являются точками наибольшей половой чувствительности. Семенной холмик при эрекции набухает, увеличивается, что препятствует затеканию спермы в мочевой пузырь. Вокруг предстательной части мочеиспускательного канала поперечнополосатые мышцы мочеполовой диафрагмы образуют его произвольный сфинктер.

РАЗМЕРЫ МУЖСКОГО ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

Быстрый рост мужского полового члена (как и других половых органов) происходит в период полового созревания.

Одна из серьезнейших психологических проблем каждого мужчины — размеры его полового члена. Много мифов создано о размерах пениса, они сознательно распространяются в основном мужчинами, страдающими комплексом неполноценности. К сожалению, в этой области царит полное невежество. У мальчиков, подростков, юношей, взрослых мужчин под влиянием этих мифов возникают тяжелые психологические проблемы, вплоть до суицидных попыток. Ложные представления о размерах пениса являются причиной многих личностных трагедий.

По данным многочисленных исследований, размеры нормального пениса в спокойном состоянии составляют от 7 до 11 сантиметров в длину (в среднем 8,9), от 8 до 12 сантиметров в окружности (в среднем 9,3). В состоянии эрекции соответственно от 7,1 до 18,3 сантиметра (в среднем 13) в длину и от 10 до 14 сантиметров (в среднем 12,5) в окружности.



А. Везалий, основоположник научной анатомии, писал, что в обычном состоянии, «когда нет никакой пользы от его длины, половой член короток и тонок».

Мы изучили длину пениса у 114 сексуально активных мужчин. Полученные данные в основном совпадают с приведенными.

У 98 мужчин размеры его в незарегистрированном состоянии колебались в пределах от 7 до 11,5 сантиметра в длину и от 8 до 13 сантиметров в окружности; в зарегистрированном соответственно от 7,4 до 17,5 сантиметра и от 9,8 до 14,1 сантиметра. Лишь у 4 мужчин зарегистрированный пенис был короче 7,4 сантиметра и у 2 — длиннее 17,5 сантиметра.



У. Мастерс и В. Джонсон доказали, что пенис меньшего размера во время эрекции увеличивается в большей степени, чем пенис большого размера. Эрекция — великий уравниватель.

Размеры пениса не влияют на потенцию мужчины и на его способность доставить женщине наиболее высокое сексуальное удовлетворение.



ПОЛ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

В определении понятий «мужчина» и «женщина», ясных, казалось бы, всякому, зачастую подразумевается изначальное противопоставление по телосложению, различию репродуктивных функций, характеру, социальным ролям и тому подобное.

Чаще пол определяется как «совокупность морфологических и физиологических особенностей организма, обеспечивающих половое размножение, сущность которого сводится в конечном счете к оплодотворению». Слова «пол» и «секс», формально являясь синонимами, по сути имеют различное значение. К «половым» обычно относят явления, связанные с дифференцировкой мужчин и женщин по любым свойствам и признакам, тогда как «сексуальные» отношения подразумевают чувства и переживания, имеющие эротическую окраску.

В природе существуют различные формы размножения, древнейшее из которых — бесполое размножение (конъюгация), характерное для простейших. Известно, что основной отличительной чертой бесполого размножения является возникновение новой (дочерней) особи без предварительного слияния исходной (материнской) особи с другой. Вариантами бесполого размножения являются деление, вегетативное размножение, почкование, спорообразование.

Механизм конъюгации (водоросли, бактерии, инфузории) предусматривает временное соединение двух одноклеточных особей, во время которого происходит обмен некоторыми частями ядерной структурой одновременно с однополым размножением, при котором развитие зародыша из яйцеклетки идет без оплодотворения (пареногенез).

Подавляющее большинство всех населяющих Землю видов живых существ размножается половым путем, необходимым условием которого является наличие половых клеток (гамет), дифференцированных от остальных клеток тела, имеющих стандартный набор хромосом. У многоклеточных животных женские гаметы (яйцеклетки) и мужские (сперматозоиды) вырабатываются в специальных половых железах (гонадах), подразделяемых на женские (яичники) и мужские (семенники). Встреча гамет и их слияние (оплодотворение) обеспечиваются наличием у мужских и женских особей специальных половых органов.

Соматические клетки всех высших организмов у обоих полов имеют одинаковый двойной набор аутосом, но разные половые хромосомы. При этом женский пол обладает одним типом гамет (в яичниках образуются хромосомы типа X), мужской пол — двумя типами гамет (в яичниках образуются хромосомы типа X и Y).

Поэтому мужской пол человека, образуясь из двух, имеет гибридную генетическую конституцию (XY) и называется **гетерогаметным**. Женский пол, определяемый набором из двух гамет одного типа (XX), имеет однородную генетическую конституцию и называется **гомогаметным**. Исходя из этого, следует, что у млекопитающих (включая человека) пол зародыша определяется сингамно, то есть при акте оплодотворения.

Формирование пола продолжается от момента зачатия и до половой зрелости, когда проявляется сформировавшаяся направленность полового влечения и происходит адекватный выбор сексуального партнера. Формирование пола осуществляется



длительно, от стадии к стадии, а отнюдь не определяется по факту рождения младенца мужского либо женского рода. Гармоничное прохождение стадий формирования пола и отсутствие на каждой из них вредных воздействий обеспечивают в конечном счете соответствующий вариант полового самосознания и адекватный выбор сексуального партнера.

Становление пола начинается с формирования генетического пола, определяемого набором хромосом. Сформировавшийся генетический пол обуславливает гонадный пол, который иногда называют истинным, так как он определяется по основному показателю половой принадлежности — гистологическому строению половой железы. Гаметный пол, то есть способность половой железы образовывать сперматозоиды или яйцеклетки, является следующим уровнем формирования пола. От гонадного пола зависит и гормональный пол, то есть способность половой железы секретировать специфические половые гормоны. Специфика гормональных воздействий определяет морфологический (или соматический) пол субъекта (фенотип) и прежде всего строение и развитие его внутренних и наружных половых органов и наличие вторичных половых признаков.

Гражданский (или акушерский) пол определяется по первичным половым признакам при рождении. После появления на свет человек вступает в длительный период **соматополового развития** (развитие первичных и вторичных половых признаков) и **психосексуального развития** (становление полового самосознания, полоролевого поведения и психосексуальной ориентации, связанной с особенностями социализации сексуальности, личностными особенностями, сексуальным просвещением, воспитанием, обучением и другими факторами). Этот период имеет отношение к полу воспитания (психологическому полу).

Пол воспитания, в свою очередь, формирует **половое самосознание** индивида, то есть весь комплекс чувств и убеждений в отношении того, каков я и насколько соответствую образцу маскулинности (фемининности). Половое самосознание определяет половую роль — воплощение человеком своего полового самосознания в социальной роли; итогом этого процесса становится выбор сексуального партнера.

Вредные воздействия могут приводить к деформации формирования пола на любом из перечисленных этапов рассмотренной схемы. Сексуальное здоровье человека зависит от тонких меха-

низмов дифференциации пола в эмбриональном периоде не в меньшей, но и не в большей степени, чем от социально-психологических и культурных факторов его дальнейшего развития как личности.

Значение раздельнополости в эволюционном процессе вскрыто в теории В. А. Геодакьяна, доказавшего, что процесс самовоспроизводства любой биологической системы включает в себя две противоположные тенденции: **наследственность** (консервативный фактор, который стремится сохранить неизменные родительские признаки у потомства) и **изменчивость** (качество, благодаря которому у каждого следующего поколения все же появляются новые признаки). При этом, как уже говорилось, роль женского пола — отвечать за неизменность, а мужского — обеспечивать изменчивость.

Соотношение этих двух тенденций и превалирование одной над другой определяются изменяющимися условиями внешней среды. Если они благоприятны для вида в целом и относительно неизменны, то воспроизводство сводится в основном к увеличению числа особей, то есть результатом воспроизводства является приращение количества при неизменном качестве. Если же условия среды меняются настолько, что это создает для вида необходимость приспосабливаться к ним за счет выработки новых качеств, то на первый план выходит **тенденция изменчивости**.

Эта же теория выявила факт, в силу которого любой поток информации из внешней среды сначала воспринимается самцами и лишь потом попадает к самкам. Именно этим объясняется факт повышенной смертности самцов (мужчин) по сравнению с самками (женщинами). Эта чувствительность к внешним воздействиям среды называется **ноцицептивностью**. Используя термины кибернетики, можно сказать, что самцы олицетворяют «оперативную, кратковременную» память вида, а самки — «постоянную, долговременную». Таким образом любая новая информация об изменениях условий обитания и появлении новых типов воздействий среды попадает сначала в «оперативную» память популяции, а затем в «постоянную» память вида.

Возникающие новые признаки в филогенезе закрепляются сначала у самцов и лишь затем передаются самкам, что позволило сформулировать **правило полового диморфизма**: «Если по какому-либо признаку существует половой диморфизм, то филогенетически этот признак вида в целом, как правило, эволюционирует в сторону самца». Развивая эту мысль, В. А. Геодакян замечает, что «у человека на данном этапе филогенеза можно предположить тенденцию к увеличению роста, поскольку средний рост мужчин выше, чем женщин, а у пауков, наоборот, — тенденцию к уменьшению размеров, так как самцы у них меньше самок».

Как известно, первичным звеном в процессе формирования пола является хромосомный или генетический пол (XX — самка, XY — самец), который фактически закладывается в момент оплодотворения и определяет дифференциацию половых желез (гонадный пол).

В 1976 году был открыт H-Y-антиген, характерный только для мужских клеток и обеспечивающий превращение зачаточных гонад мужского плода в семенники. У женского плода зачаточные гонады превращаются в яичники вне сферы действия этого антигена.

В основном процесс дифференциации заканчивается на 7-й неделе развития плода, после чего клетки мужской гонады (клетки Лейдига) начинают продуцировать мужские половые гормоны (андрогены) вплоть до 32-й недели. Затем клетки Лейдига запусевают, атрофируются и в таком состоянии пребывают до периода полового созревания.

От типа половых гормонов зависит формирование у плода мужских либо женских **внутренних репродуктивных органов** (внутренний морфологический пол) и **наружных гениталий** (внешний морфологический пол, или, по Д. Мани, генитальная внешность). От этих же гормонов зависит дифференцировка определенных участков головного мозга, отвечающих за специфику некоторых элементов полового поведения мужчин и женщин.

Постнатальный онтогенез характеризуется прежде всего постепенно увеличивающимся влиянием социально-психологических факторов, добавляющихся к факторам биологическим. Одним из важнейших этапов половой дифференциации является пол воспитания, определяющий самосознание ребенка. Очень важен механизм самоидентификации ребенка, многократно включающийся в целях

сравнения себя с образцами и штампами в культуре маскулинности и фемининности («насколько я мальчик»).

Половое созревание подростка характеризуется тем, что гипоталамус и гипофиз начинают регулировать выработку мужских или женских половых гормонов, определяющих вторичные половые признаки (пубертатный гормональный пол). В это время появляются специфические эротические переживания, фантазии, сновидения. Окончательная половая и сексуальная идентичность человека формируется только после всех перечисленных стадий и проявляется, как уже говорилось, в адекватном выборе сексуального партнера.

Проблему половой дифференциации можно понять, только учитывая многомерность и многоуровневость этого процесса. Половой диморфизм проявляется отнюдь не так отчетливо, как это может показаться неспециалисту («вот — мужчина, а это — женщина»); дифференциация обязательно охватывает генетический, гонадный, гормональный, поведенческий и психологический уровни, на каждом из которых может случиться какой-либо сбой.

Дифференциация осуществляется последовательно, этап за этапом, и только опираясь на предыдущий уровень. Так, дифференциации гонад обязательно предшествует генетический диморфизм половых хромосом; сама же она обеспечивает и определяет гормональный пол зародыша и так далее. Одним из важнейших принципов половой дифференциации является **принцип критических периодов**, заключающийся в том, что каждому этапу процесса половой дифференциации соответствует конкретный период развития, во время которого организм особенно чувствителен по отношению к воздействиям именно этого этапа.

ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ

«Он такой обаятельный!», «Меня к нему просто тянет!», «Мне с ним так легко!», «Главное, что он меня понимает!»... Что означают эти фразы? Почему они так понятны каждому? Как привлечь того, кто нравится? Понятно, что здесь речь идет о психологии секса. Это — необъятный раздел, но стоит поговорить о трех уровнях обеспечения сексуальной гармонии.

Первый уровень предполагает определенную **психологическую грамотность**, некую сумму знаний о сексе у каждого из партнеров. Это тот минимум, которым должен владеть любой человек. Однако и здесь специалисты не устают удивляться безграмотности, казалось бы, вполне современных и информированных людей.

Типична ситуация, когда мужчина заявляет специалисту: «Доктор! Вы ведь сказали, что я совершенно здоров. Да я и сам в этом уверен. В таком случае зачем мне вас посещать вместе с женой? Я пошел, а она пусть лечится. Что она там испытывает или не испытывает, я-то при чем? Пусть лечится, я-то здоров!»

Можно на это сказать: «Ну, это, видимо, люди пожилые. Молодежь сегодня грамотная, все знает, может быть даже слишком...»

Хорошо, вот другой пример. Весьма распространена (и именно в молодежных парах) такая практика — ссору или конфликт «гасить» близостью, половым контактом. Давайте разберемся, что происходит в таком случае. Наверное, понятно, что любой конфликт приводит к отрицательным эмоциям у участников. Это и чувство обиды, разочарования, и чувство гнева, раздражения и прочих отрицательных переживаний по отношению к тому, с кем поссорился. И вот именно на фоне этих чувств происходит секс.

А что, эти люди не закончили среднюю школу, где все изучали формирование условных рефлексов? Что там на уроках говорилось про павловских собачек? Звонок — дается пища — выделяется слюна. Звонок — пища — слюна... Звонок... Пища... Слюна... А потом — звонок — пищи нет, а слюна все равно вырабатывается. Возник условный рефлекс.

А если попытаться выстроить такую же связь: отрицательные эмоции — секс, отрицательные эмоции — секс и так далее. Может возникнуть услов-



норефлекторная связь? Конечно может! Врачи-специалисты иногда наблюдают то, что может показаться весьма странным. Описанная выше практика через ряд лет может привести к тому, что чувства обиды, раздражения, приниженности (или же чувства превосходства, упоения властью, агрессии) становятся необходимым фоном для сексуальной разрядки. В таком случае ссора, конфликт, скандал являются как бы необходимой увертюрой к сексуальному контакту.

Второй уровень связан не столько со знаниями, сколько с **реальным поведением** человека. Здесь все не так просто, но проблема значительно шире. Вернемся к циклу романтической любви. Динамика любви с ее реальностью, обидами и разочарованиями требует анализа и принятия решения. Перемирие и возвращение к любовному союзу возможно через секс... Если, как уже было сказано, скандал не становится наркотиком, без которого секс не приносит радости, наличие определенных знаний отнюдь не гарантирует их реализацию в соответствующее поведение. Процесс превращения (переключения) знаний в конкретную практику в психологии назы-

вается **интериоризацией**. Оказывается, это переключение — весьма сложное дело. Все с детства знают, какие проблемы можно получить, если на рынке пробовать немытые фрукты. Ну и что? Никто не пробует? Почти все пробуют. Что, у нас нет знаний на этот счет? Есть! А где же реальное поведение, исходящее из этих знаний? Его нет.

А вот пример из нашей области. Психологам известно, что поговорка «Мужчина любит глазами, а женщина — ушами» имеет вполне научное подтверждение. Для мужчин эротическая информация более существенна, если она поступает через зрение, а для женщины — через слух. Кстати, этим и объясняется, что испокон веков женщина больше внимания уделяла внешнему виду, украшениям, одежде (это необходимо «мужскому глазу»), а мужчины старались быть обаятельными, умными, красноречивыми, учились умению ухаживать, искусству беседы и тому подобному (это необходимо «женскому уху»). Что-то никто не слышал про то, чтобы мужчина стоял на балконе, а женщина снизу ему напевала под мандолину что-нибудь романтическое. А, собственно, почему нам эта ситуация кажется нелепой и комичной? Что, женское пение меньше ласкает слух, нежели мужское?

Эти закономерности как бы исторически закрепились, вошли в неосознаваемую часть нашей психики. Но это — общие рассуждения. Выраженность и проявления этой закономерности сугубо индивидуальны.

Однако вернемся к врачебной практике. На консультации Он и Она. Выясняется, что у нее эта особенность (необходимость получать знаки внимания, нежности, любви, слышать ласковые слова) выражена явно. Именно это для нее является перво-



начальным толчком, пусковым механизмом для сексуальной готовности, возбуждения и последующей разрядки. Но ее избранник этого и не обеспечивает: молчалив и скуп на эмоциональные проявления. При попытке специалиста объяснить ему происходящее пациент заявляет, что все он прекрасно знает и действительно готов правильно рассуждать на заданную тему. Врач вопрошает: «Так почему же вы этого не делаете в реальной жизни, раз все знаете и понимаете?» В ответ — молчание, недоуменное пожимание плечами, покашливание и тому подобное.

Один мужчина в подобной ситуации как-то заявил: «Знаете, доктор, все эти ласковые и восторженные слова я ей говорил тогда, когда за ней ухаживал. И вот сейчас я, как глухарь, буду что-то токовать, бормотать?.. Нет, это выше моих сил, дайте что-нибудь другое придумаем, только не это».

В таких ситуациях требуется не убеждать, разъяснять и информировать, а применять длительную профессиональную психотерапию, результатом которой должно стать изменение реального поведения человека.

Третий уровень психологического обеспечения сексуальной гармонии, пожалуй, самый сложный и, возможно, связан не с уровнем знаний и умений, а с особой способностью некоторых из нас **понимать и чувствовать** того человека, с кем сводит жизнь.





Охарактеризовать этот раздел может фраза «Счастье — это когда тебя понимают», взятая из кинофильма Станислава Росточного «Доживем до понедельника», который видели далеко не все, но тем не менее ее знают. Почему эти слова цитируются очень часто, почему они всем близки и понятны? Разве в них содержится нечто оригинальное, какой-то новый смысл? Вряд ли. Скорее всего, ощущение того, что даже самые близкие и родные люди тебя не понимают, преследовало каждого из нас в юности, а некоторых — и позже. Все мы томимся и мечтали о том, чтобы появился человек, который бы нас понял глубоко и полностью. Говоря языком Библии, познал нас, и что тогда будет? А будет то, о чем говорится, — счастье. То есть высший уровень позитивных эмоций. Счастье, о котором мечтают все.

Потребность в доброжелательном, искреннем общении, понимании друг друга называлась известными психологами и психиатрами по-разному. Это инстинкт симпатии — по Дюпре, синтонность — по Блейеру, чувство общности — по Адлеру, потребность в истинных человеческих связях — по Фромму, потребность в эмоциональных поглаживани-ях — по Берну и так далее.

Чувствовать и понимать особенности, потребности и проблемы другого человека — это, конечно, особый дар.

Предполагается, что Джакомо **Казанова**, которого называли **мужем всех женщин Италии**, был достаточно интуитивен и умел искусно создавать ту психологическую атмосферу для каждой покоряемой женщины, которая соответствовала ее индивидуальным особенностям и потребностям и была ей желанна и необходима. Существуют предположения (правда, не слишком научные), что Казанова не только не отличался какими-то физиологическими особенностями и достоинствами, но, напротив, с юности имел определенные сексуальные проблемы. В тоже время его «практика» была настолько обширна и разнообразна, что и определила его историческое бессмертие. Безусловно, он был авантюристом и притворщиком, но это притворство само по себе было великим искусством. Подтверждением тому и его «мемуары». Можно сравнить Казанову со взломщиком, но пользовался он не ломом, а имел набор психологических «ключей», каждый из которых был предназначен для определенного конкретного замка...

Ну а что счастье? Наверное, это не конечный результат, а процесс. Вспомним слова Платона Каратаева из «Войны и мира»: «Счастье наше, дружок, как вода в бредне: тянешь — надулось, а вытащил — нет ничего...»



СЛЕДЫ ЭРОСА

Когда заходит речь о технике сексуальных отношений, всегда возникает опасность ввести читателя в заблуждение, что для получения эффекта в коитусе ему нужно обучиться нажимать в нужное время нужные кнопки. Вот и все!

К сексологу обращаются как к спортивному тренеру: «Обучи новому, желательно малоизвестному техническому приему, и я буду побеждать». К счастью (то, чего многие не в силах понять), секс — это не только механическое совоупление двух тел. Секс — это продолжение, итог и вершина всех наших чувств, отношений, желаний и настроений, выраженные в физической близости, обогащающей обоих партнеров. Секс дулик — в основе его лежат реакции, характер-

ные для мужчин и женщин, и в то же время это совершенно индивидуальный вариант взаимодействия и ощущений только для этой пары.



Секс — это одна из моделей общения людей, именно общения, а не погони за своими желаниями и ощущениями.

Все виды сексуальной активности и сексуального общения партнеров, за исключением самого полового акта, обычно называют **прелюдией**, или **сексуальной игрой**. Сам термин «прелюдия», или «предварительная игра», многие считают неточным, поскольку сам генитальный контакт не всегда становится главным, кульминационным событием, некоторые пары предпочитают другие формы сексуальной деятельности и разрядки.

Прикосновения и вызываемые ими ощущения могут говорить очень о многом. Прежде всего, это возможность без слов сказать своему партнеру о чувствах, желании, отношении и готовности к любви. Во-вторых, они сами по себе доставляют наслаждение, сравнимое с самим половым актом. Далее, они могут вселять уверенность в человека и спокойствие, выражать доверие и поддержку, близость и преданность. Однако внешне — это всего лишь механическое прикосновение одной части тела к другой. Поэтому главное в сексуальных взаимоотношениях — это не знание, куда положить руку или в каком месте нажать языком, а умение наполнить эти прикосновения особым смыслом, чувствами. Мы не можем и не должны быть механическими куклами.

Прикосновение и тепло ответа дает нам не только чувство взаимопонимания, не только радость существования, но и радость восприятия другого человека. Прикасаясь к партнеру, мы не только изучаем и открываем его для себя, прикосновения могут служить и более конкретной задаче — сексуальному возбуждению партнера.



Одной из самых распространенных преград на пути к сексуальной гармонии является неподготовленность женщины к половому акту. Чем определяется эта неподготовленность? Чаще всего — психологическими проблемами в супружеской или партнерской паре и незнанием эрогенных зон.

ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Любые участки тела, раздражение которых вызывает или усиливает половое возбуждение, принято называть эрогенными зонами. Основным принцип их «работы» — прямая зависимость от предварительной психологической настроенности женщины на половой контакт, готовности к взаимным ласкам, благоприятного эмоционального фона. Именно психологический фактор является тем «волшебным ключиком», который открывает заветные точки тела партнера.

Рекомендации старых врачей предусматривают создание в паре обстановки взаимной поддержки, заинтересованности и полного доверия («женщина должна купаться в ласковых словах, как в теплой ванне», «мужчина любит, когда его любят» и так далее).

Некоторые женщины заявляют, что у них вообще нет эрогенных зон. Это неверно. В таких случаях можно говорить о незнании своих эротических особенностей, индивидуального расположения эрогенных зон, методов их стимуляции.



Великий основоположник психоанализа, психиатр и психолог З. Фрейд, чье учение до сих пор вызывает интерес широкой аудитории и неухающие споры специалистов, предполагал, что у новорожденного вся поверхность тела является сплошной эрогенной зоной.

Психоаналитическая теория Фрейда описывает ряд этапов, через которые проходят в своем развитии сексуальность и эрогенные зоны. Заканчивается этот процесс формированием зрелой сексуальности, для которой характерна гетеросексуальная направленность полового влечения (на партнера противоположного пола) и ведущая роль генитальных (расположенных в области половых органов) зон.



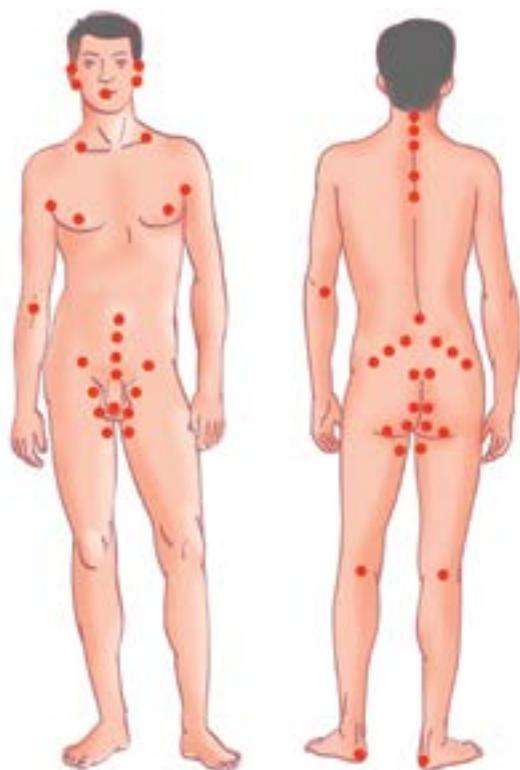
Принято разделять эрогенные зоны на генитальные и внегенитальные, то есть расположенные вне области половых органов. У женщин внегенитальные эрогенные зоны играют большую роль, и зачастую воздействие на них не менее значимо, чем стимуляция генитальных эрогенных зон.

В качестве наиболее типичных экстрагенитальных эрогенных зон у женщин сексологи обычно называют кожу головы, веки, мочки ушей, наружный слуховой ход, носовые ходы, губы, язык, рот. Очень чутки к ласкам шея, «кошачья ямка» — площадка между лопатками, молочные железы, в особенности пигментированный участок вокруг сосков и сами соски. Далее следует пупок и околопупочная впадина, кожа пальцев рук. Спускаемся ниже, здесь в качестве наиболее чувствительных точек следует назвать поясницу, крестец, ягодицы, область заднего прохода. Далее следуют внутренняя поверхность бедер, подколенные ямки. И наконец, обратим внимание на стопу.

Основные генитальные зоны у женщин — клитор, малые половые губы и влагалище.

Специфическим органом женской сексуальности является клитор (который в старорусском языке назывался «похотник»), единственная физиологическая роль которого — вызывание ощущения сладострастия. Следует сказать, что нет единого рецепта для техники стимуляции клитора. Реакции каждой женщины имеют свои особенности, и методы воздействия на эту зону сугубо индивидуальны.

Чувствительность влагалища также подвержена значительным вариациям. У большинства женщин максимально восприимчивы к стимуляции зона входа и наружной трети влагалища, реже эротическая реакция возникает в области

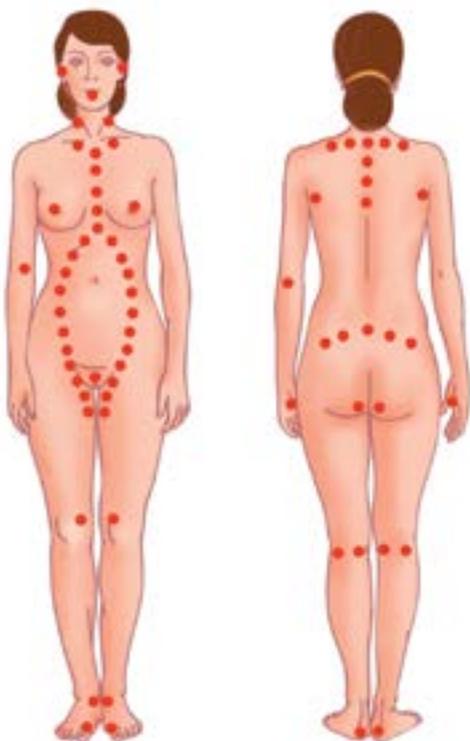


ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ МУЖЧИНЫ

- 1 — пятки
- 2 — подколенные ямки
- 3 — внутренняя поверхность бедер
- 4 — задний проход
- 5 — ягодицы
- 6 — крестец
- 7 — «кошачья ямка»
- 8 — губы, язык, рот
- 9 — верхние и нижние веки
- 10 — кожа головы, покрытая волосами
- 11 — ухо, наружный слуховой ход, мочка
- 12 — носовые ходы
- 13 — боковые поверхности шеи
- 14 — сосок и пигментированная зона вокруг соска
- 15 — пупок и зона вокруг пупка
- 16 — околопупочная ямка
- 17 — кожа кончиков пальцев рук
- 18 — половой член
- 19 — головка полового члена
- 20 — мошонка

ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ ЖЕНЩИНЫ

- 1 — внутренняя поверхность бедер
- 2 — влагалище
- 3 — малые половые губы
- 4 — клитор
- 5 — кожа пальцев рук
- 6 — пупок и зона вокруг пупка
- 7 — соски, молочные железы
- 8 — губы, язык, рот
- 9 — верхние и нижние веки
- 10 — кожа головы, покрытая волосами
- 11 — мочки ушей и наружный слуховой ход
- 12 — носовые ходы
- 13 — шея
- 14 — «кошачья ямка»
- 15 — поясница
- 16 — крестец
- 17 — ягодицы
- 18 — задний проход
- 19 — подколенные ямки
- 20 — стопа



заднего свода и верхней трети влагалища. И совсем редко наблюдается расположение таких участков в области шейки матки.

Природа и механизм женского оргазма все еще изучены не до конца и требуют уточнений. В начале 80-х годов XX века прозвучало «новое» открытие: у женщин есть что-то подобное семяизвержению у мужчин и обеспечивается это явлением выброса через уретру небольшого количества жидкости, химический состав которой не совсем ясен. Это произвело сенсацию, хотя в дальнейшем связь с мужским семяизвержением была опровергнута. Однако во время этих исследований была обнаружена новая эрогенная зона — точка Грефенберга (по автору: описал ее гинеколог Эрнст Грефенберг).



Существует ли загадочная точка G или нет, науке доподлинно неизвестно.

Следует отметить, что все эти различия находятся в границах нормы и говорят только об индивидуальных особенностях женщины.

В сексологии нет понятий «нормальные» или «ненормальные» эрогенные зоны и методы их стимуляции. Есть лишь широкий спектр индивидуальных различий.

У мужчин подобных участков тела несколько меньше. Генитальными эрогенными зонами мужчины являются головка пениса (особенно в области уздечки), мошонка и промежность.

Индивидуальные различия в расположении эрогенных зон у женщин можно сравнить с телефонным номером. Пользуясь телефонным аппаратом, мы знаем, что с помощью 10 цифр возможно создать массу комбинаций телефонных номеров. В то же время ясно, что дозвониться до конкретного человека можно только при условии знания его телефонного номера. Приведенная схема эрогенных зон напоминает 10 цифр на диске телефонного аппарата, особенности каждой женщины — ее личный телефонный номер, где из общих для всех цифр составлена неповторимая комбинация. Но и это еще не все! Незвестная нам «телефонная станция» может сменить набор абонента, и не один раз...

Недаром старый сексолог утверждал, что лечение половой холодности у женщин — это «путешествие, предпринимаемое для открытия в области эрогенных зон». Можно ли гарантировать эти открытия? Трудно, но можно. Для этого требуется договориться о следующих условиях:

- во-первых, стремление к сексологической грамотности предполагает грамотность, а не отдельных партнеров
- во-вторых, взаимоотношения в паре строятся в режиме «обратной связи», когда задача каждого больше дать другому, нежели взять от него

Только так и только тогда знание особенностей эрогенных зон партнера откроет путь к сексуальной гармонии.

Со стороны эрогенных зон могут наблюдаться явления эктопии и гетеротопии. **Эктопия** — это как бы полное выключение зоны, отсутствие какого-либо ответа при стимуляции ее. **Гетеротопия** — это перенос эрогенной зоны в другое место человеческого тела.



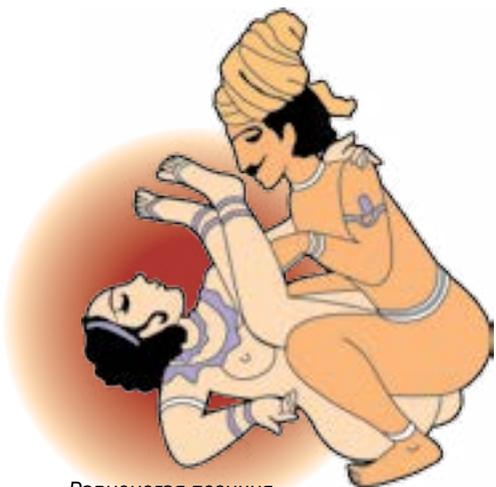
Напомним, что эрогенная зона действует только на фоне психоэмоциональной готовности как к сексуальному контакту, так и по отношению к конкретному сексуальному партнеру. Если же этих условий нет, то воздействия на эрогенные зоны не только могут восприниматься как безразличные, индифферентные, но и приносить неприятные и тягостные ощущения.

ТЕХНИКА СЕКСА

«Ананга Ранга» — подобный «Камасутре» по тематике и художественной ценности, но гораздо менее известный индийский поэтический сексуальный текст, написанный Каляна Малла примерно в XV–XVI веках.

Это инструкции для мужа, дающие ему брачные и сексуальные советы и обучающие получению удовольствия с супругой. Различные любовные позы там систематизированы весьма эффективно в несколько категорий.

Женщина лежит навзничь



Равноногая позиция

Женщина ложится на спину, поднимает обе ноги, помещая их на его плечи. Усевшись возле ее тела, он вставляет свой лингам в ее йони. Затем пара приступает к любовной игре.



Птичья позиция

Женщина ложится на спину, а мужчина садится между ее ног, поднимая их и удерживая по обе стороны своей талии. В этой манере оба наслаждаются своей любовной игрой.



Три шага, или Шаг валь

Одна из ног женщины остается лежать на кровати, в то время как вторая помещается на голову мужчины. Ему следует опереться на обе руки.



Ступни в воздухе

Женщина ложится на спину и поднимает обе ноги, держа их руками и оттягивая назад к голове. Затем мужчина садится как можно ближе к ней, кладет обе ладони ей на груди, и пара радостно творит любовь.



Неистощимая доброта, или Любимый раскол

Женщина лежит на спине и поднимает обе ноги так, что они касаются груди ее любовника. Он должен сесть между ее бедер, плотно обняв и страстно любя ее.



Лук

Женщина лежит на спине. Мужчина подкладывает подушки под ее поясницу и голову, поднимая ее место наслаждения и поднимаясь к нему, стоя коленями на подушке. Теперь, когда тело женщины изогнуто в форме лука, ему следует нацелить свою стрелу любви. Это особенно приятная любовная позиция, которая доставляет много удовольствия обоим партнерам.



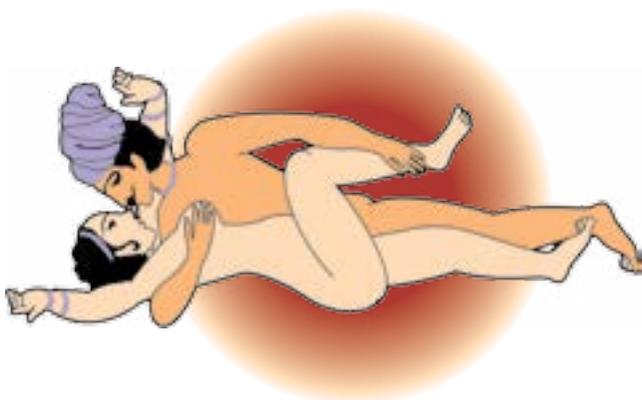
Позиция эликсира

Женщина лежит на спине, а мужчина садится на корточки. Он помещает обе ладони под нижнюю часть ее спины и, подтянув к себе, заключает в тесные объятия. Она отвечает на его любовь, крепко обнимая его. В этой позиции они творят любовь, мягко покачиваясь вперед-назад.



Всеохватывающая позиция

Женщина лежит на спине, скрестив и подняв ноги. Мужчина осторожно вводит свой лингам в ее йони. Эта поза очень хорошо подходит парам, сгорающим от желания.



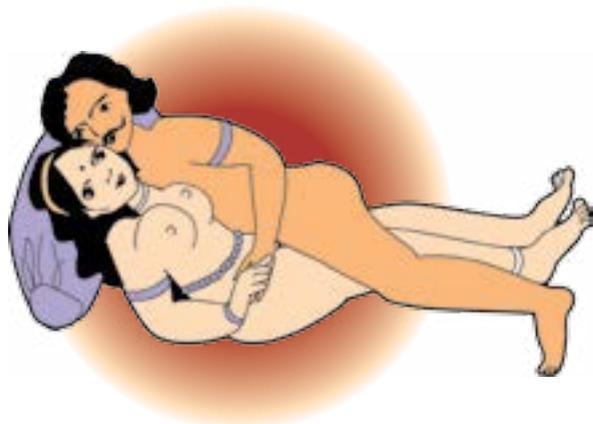
Раскалывание бамбука

Женщина лежит на спине, поместив одну ногу на плечо любовника, а вторая нога вытягивается на кровати. Это очень эффективный способ ускорения полового экстаза женщины.



Колесо воспоминаний

Эта позиция также известна под названием Колесо Камы (Бога Любви) и является одним из методов, который доставляет большое удовольствие любовникам. В этой позиции мужчина садится между ногами женщины, которая пребывает на спине. Он разводит руки как можно шире по обе стороны от нее, держа ее ноги широко раскрытыми. Ему следует двигать и поворачивать ее тело своими руками.



Позиция раскрытия и цветения

Женщина ложится на спину. Мужчина вводит свой лингам в ее йони и проникает глубоко. Затем он поднимает ее ноги, плотно соединяет ее бедра и надавливает и отпускает их ритмично.



Позиции в положении сидя

Позиция лотоса

Мужчине надо сесть скрестив ноги в этой излюбленной позе йогов. Ему следует посадить женщину к себе на колени, обвив свою талию ее ногами и поместив ладони на ее плечи. Она осторожно вводит его лингам в свою йони. В этой любовной позе половые органы находятся в самом близком контакте и почти нет необходимости двигаться.



Самосозданная, или Верхненожная позиция

Мужчина садится в позу лотоса, а женщина к нему на колени. Ей следует слегка поднять одну ногу, подложив ладонь под ступню этой ноги. Двигая этой ногой назад-вперед, она может создать изысканные любовные ощущения.

Соединение Солнца и Луны

Мужчина садится в позу лотоса, посадив женщину себе на колени. Он очень плотно обнимает ее шею, и она делает то же самое с ним. Движения любви координируются движениями их рук.



Движения рук, или Подавляющая позиция

Мужчина сидит с женщиной на коленях. Когда лингам и йони находятся в близком контакте, он должен ухватиться за обе ступни партнерши, она заводит руки за спину и хватается за его ступни. Половая энергия освобождается и циркулирует в этой позиции, придавая силы обоим партнерам и приводя их в восторг.

Выигрывающе-сдерживающая позиция
Мужчина сидит с женщиной на коленях. Она пропускает обе ноги под его руки на уровне его локтей. Он держит ее шею и плечи и раскачивает ее взад-вперед до экстаза.

Черепашья позиция

Мужчина сидит с женщиной на коленях, а лингам и йони находятся в близком контакте. Он помещает свой рот, руки и ноги в точное соприкосновение с соответствующими частями тела своей партнерши. Эта позиция помогает циркуляции и обмену энергией. Она содержит одно из таинств долголетия.

Круговая позиция

Эта позиция подобна «черепашьей», но помимо соприкосновения ртов, рук и ног мужчине следует взять обе ноги женщины себе под руки в области локтей.

Парноножная позиция, или Позиция близнецов

Мужчина сидит с широко расставленными ногами, а женщина садится между ними. Вставив его лингам глубоко себе в йони, она должна сжать свои бедра.

Ревущая позиция

Это поза, подходящая для сильного мужчины и легкой женщины. Мужчина садится, посадив женщину на колени. Он поднимает ее, пропустив обе ее ноги под свои руки, и локтями двигает ее слева направо и обратно снова и снова до тех пор, пока не наступит верховный момент. Это доставляет большое удовольствие женщине.

Обезьянья позиция

Эта позиция очень похожа на «ревущую» за исключением того, что мужчина должен двигать тело женщины по прямой линии от своего лица назад-вперед, а не из стороны в сторону. Эта поза требует большой силы.



Женщина лежит на боку

Устраняющая препятствия позиция

Мужчина располагается вдоль женщины, которая лежит на правом или левом боку. Он поднимает свою ногу над ее поясницей и оставляет вторую ногу лежащей на кровати. Эта позиция подходит только для совершенно зрелых женщин. Для молодой девушки она неудовлетворительна.

Краб

Как мужчина, так и женщина лежат на боку. Мужчина ложится между ее бедер, подсунув одну ее ногу под себя, а вторую перебросив на себя, чуть ниже груди.

Позиция баланса

Мужчина и женщина лежат, вытянувшись, на боку, не двигаясь и не изменяя позицию своих конечностей. Любовная игра нежна и сосредоточивается на ритме и дыхании. Эта поза также известна под названием «двойное полушарие» и созвучна с процессом алхимической очистки.

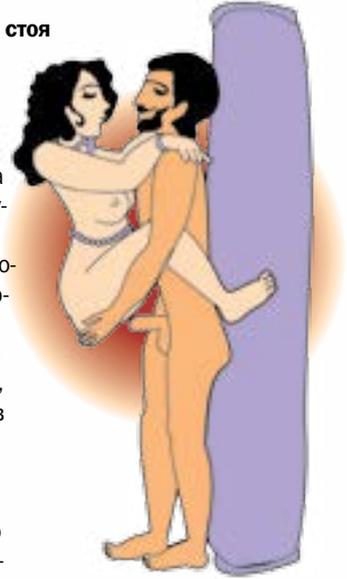
Славная позиция

Эта позиция требует, чтобы мужчина сильно напрягся. Пара стоит лицом друг к другу. Затем женщина сцепляет свои ладони на шее мужчины и подпрыгивает, помещая свои ноги на его талию. Она виснет на нем, сжимая его талию бедрами, в то время как он поддерживает вес ее тела, помещая ладони и предплечья под ее бедра. Раскачиваясь туда-сюда, они доводят друг друга до экстаза.

Позиция в положении стоя

Коленно-локтевая позиция

Эта поза требует большой силы со стороны мужчины. Пара должна стоять лицом друг к другу. Затем мужчина помещает обе руки под колени женщины, поддерживая ее на внутренней стороне локтей. Он поднимает ее до талии, она вставляет лингам в свою йони и цепляется за его шею обеими руками. Раскачиваясь и покачиваясь то туда, то сюда, пара должна творить любовь, забыв обо всем.



Три шага Вишну

Пара стоит лицом друг к другу. Мужчина поднимает одну ногу женщины, хватая ее своей рукой. Ее вторая нога поддерживает ее тело на земле.



Автор добавляет один весьма примечательный совет для влюбленных: «Полностью понимая, как иногда возникают любовные ссоры, я показал в этой книге, как мужчина, варьируя наслаждение своей женщиной, может жить с ней так, словно он живет с тридцатью двумя совершенно различными женщинами, вечно изменяя свое наслаждение ею и таким образом делая скуку невозможной».



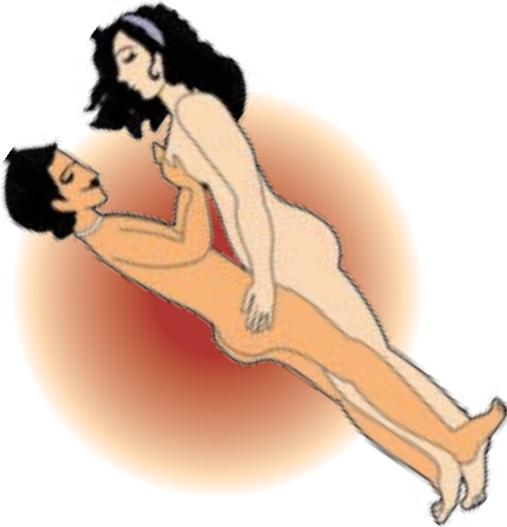
Словозя позиция

Женщина ложится так, что ее лицо, грудь, живот и бедра касаются кровати. Затем мужчина распростирается над и на ней. Нагнувшись подобно слону, втянув как можно сильнее поясницу, он подбирается под женщину и вставляет свой лингам в ее йони. Ей следует поднять нижнюю часть своего тела и ободрять его своими движениями.



Пчела, жужжащая над мужчиной

В этой позе женщина играет роль большой пчелы, высасывающей мед из цветка. Положив мужчину во всю длину на кровать, она садится на корточки над его бедрами, сжав свои ноги сразу после того, как его эрегированный лингам оказался глубоко в ее йони. Затем, вращая свою талию круговыми движениями над ним, потягивая и доя его, она должна полностью удовлетворить себя, изливая невообразимое наслаждение своего возлюбленного. (Эта позиция также известна под названием «поза Кали».)



Женщина играет роль мужчины

Обратная позиция

Женщина ложится прямо на распростертое тело своего возлюбленного, ее грудь прижимается к его груди. Ей следует ласкать его талию, затем протянуть руку вниз и вставить его лингам в свою йони. Энергично двигая поясницей, ей следует наслаждаться его.



Возвышенное поднятие

Женщина, страсть которой не была удовлетворена полностью, должна просить своего мужчину лечь на спину. Затем, усевшись со скрещенными ногами на его бедра, она должна схватить его лингам и вставить в свою йони. Двигая талией вверх и вниз, поднимаясь и опускаясь на нем, наступая и отступая, она должна творить с ним любовь этим способом. Эта поза завершает цикл из тридцати двух поз, перечисленных в «Ананга Ранга», и хотя этот перечень ни в коем случае не является полным, он удобен для категоризации любовных поз.

ОСНОВНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ У МУЖЧИН

Это прежде всего сексуальные дисгармонии и дисфункции. Предполагается существование пяти основных вариантов сексуальной дисгармонии.



Социально-психологическая дезадаптация в паре.

Речь идет о нарушенных эмоциональных связях с возрастанием негативного отношения друг к другу. Наиболее частой причиной этого варианта дисгармонии является отсутствие взаимных чувств любви и уважения; несоответствие основных взглядов на жизнь, этических и эстетических установок; наличие черт характера у одного из супругов, негативно воспринимаемых другим, и так далее. Развитие данного варианта дисгармонии бывает, как правило, постепенным. В сексе проявления чаще таковы: снижение влечения (либидо) и у мужчины, и у женщины, нарушение эрекции или ускоренное семяизвержение у мужчины и отсутствие оргазма (аноргазмия) у женщины. Чаще всего эти расстройства носят изолированный характер и проявляются по отношению к партнеру в этой паре. Сексуальный контакт с другим партнером в это же время может быть вполне удачным. Эти явления носят название **псевдоимпотенция** и **псевдофригидность**. Сами термины говорят о том, что симптомы носят временный характер, не являются болезнью.

Определенные черты характера способствуют развитию этого варианта дисгармонии: деспотичность, жестокость, эгоизм, упрямство, тревожная мнительность, замкнутость, неуживчивость.

Супруги М., в браке 7 лет. Муж по характеру властный, несколько деспотичный, неуступчивый. Жизненные ценности и интересы лежат в области профессиональной карьеры, материального благополучия. Жена — общительная, несколько легкомысленная, любит компании, развлечения. Через 2–3 года обнаружили несоответствие жизненных установок, однако ни один не желал менять стиль поведения. Участились конфликты, скандалы. Сексуальная жизнь стала менее активной, появились длительные периоды полового воздержания. При половом акте у мужа возникло нарушение эрекции, жена перестала испытывать оргазм. Половые акты стали более редкими. Ситуация в семье приблизилась к предразводной. При обследовании ни у одного из супругов не выявлено какой бы то ни было патологии организма.



Интересно, что социально-психологическая дезадаптация почти не встречается в многодетных семьях, но часто встречается в условиях совместного проживания пары с родителями или другими родственниками.

Развившиеся нарушения явились следствием их психологической дезадаптации.

Сексуально-поведенческая дезадаптация в паре. Сексуальная дисгармония определяется несоответствующими условиями проведения полового акта, неправильной его техникой или несовпадением диапазонов приемлемости.

Чаще всего имеют место следующие причины:

- несовпадение диапазона допустимых или недопустимых ласк в предварительном периоде полового цикла
- несоответствие выбора сексуальной позиции при половом цикле индивидуальным особенностям кого-либо из партнеров
- отсутствие необходимых действий в заключительном периоде полового цикла
- наличие таких форм поведения одного из партнеров при интимной близости, которые не приемлет другой.

Этот вариант дисгармонии, как правило, начинается с первых же половых актов. У мужчин наблюдаются нарушения эрекции и ускоренное семяизвержение, которые проявляются изолированно или носят сочетанный характер. Может быть снижение половой активности. У женщин развиваются аноргазмия и фригидность. Определенные черты характера партнеров способствуют развитию данного варианта дисгармонии. Это эгоцентризм, инфантильность, неспособность принять требования и желания другого.

Супруги В., в браке 1 год. До брака половой жизни не было. Муж по характеру замкнут, эгоцентричен, упрям. Жена — скромная, робкая, замкнутая, обидчивая. С первого же полового акта муж недоволен пассивностью жены, частыми отказами от коитуса. Муж считает, что половая жизнь жене безразлична, а сам он — неприятен. Жена считает, что муж при интимной близости нескромен, требователен, груб. Свои интимные проблемы ни разу открыто не обсуждали. У обоих фактически отсутствуют знания об особенностях половой жизни. Вскоре у мужа появились нарушения эрекции и укорочение длительности полового акта, у жены — не только отсутствие оргазма, но и избегание и отвращение к половой жизни. При обследовании не обнаружено патологических изменений в организме ни у одного из супругов.

В этом случае сексуальная дисгармония определяется неприемлемыми формами поведения супругов при интимной близости, не соответствующими их ожиданиям.

Дезинформационный вариант сексуальной дисгармонии. Развитие сексуальной дисгармонии происходит из-за отсутствия у партнеров знаний и правильных представлений о всех



особенностях сексуальной функции. Понятно, что речь идет о случаях недостаточной подготовки молодых супругов к семейной жизни, об элементарной сексуальной безграмотности. Этому зачастую способствуют мифы и нелепые истории, распространяемые окружающими. В таком случае растет тревога у неопытных в сексуальной сфере лиц, возникают повышенные требования к себе и партнеру. Нарушения сексуальной функции у мужчин и женщин носят временный, функциональный характер.

В качестве способствующих этому расстройству черт характера можно назвать такие: **инфантильность, повышенную доверчивость и внушаемость.**

Супруги С., в браке 9 лет. Обратились с жалобами на снижение потенции у мужа. Муж по характеру пассивный, склонный к подчиненности, легко внушаем. Жена тревожная, инфантильная. Через 2–3 года брака перешли на ритм 1–2 половых актов в неделю, что удовлетворяло обоих. Около года назад муж услышал от знакомых, что в его возрасте (30 лет) необходимо 4–5 половых актов в неделю. Сообщил об этом жене, которая с испугом приняла эту информацию. У обоих повысилась тревога, ухудшилось настроение, что привело к нарушению эрекции у мужа. Жена значительно реже стала испытывать оргазм. К специалистам не обращались, пытались исподволь получить информацию у знакомых, которая была противоречивой и безграмотной.

Обследование показало, что супруги практически здоровы, их сексуальная жизнь была совершенно нормальной до получения информации от окружающих.

Сексуальная дисгармония вследствие расстройств сексуальной функции у мужчины.

В этом случае нарушение половой функции у одного из супругов зачастую является пусковым механизмом, к которому далее присоединяется реакция второго на расстройство.

Чаще всего имеет место нарушение эрекции, укорочение длительности полового акта и снижение половой активности. Реакции женщины на эти нарушения крайне индивидуальны, зависят от черт характера, возраста, отношения к мужу и тому подобное. Многое зависит от типа реакции женщины на сексуальное расстройство партнера — от дружеской поддержки до осуждения и враждебных претензий.

Супруги Н., в браке 12 лет. В последние 2 года у мужа резко снизилась потенция, эрекция постепенно снижалась, в последние 5–6 месяцев половых актов не было. Жена реагировала дружески, успокаивала мужа, снижала уровень его тревоги и подавленности. При обследовании у мужа выявлена конкретная причина сексуального расстройства (воспаление предстательной железы). После курса лечения сексуальная жизнь полностью нормализовалась.

Сексуальная дисгармония вследствие расстройств сексуальной функции у женщин.

Чаще всего имеют место фригидность, аноргазмия и вагинизм. Сексуальное расстройство женщины также вызывает определенную реакцию со стороны мужчины. Дисгармония усугубляется, если партнеры выжидают, надеются на то, что «пройдет само», не обращаясь к специалисту.

Супруги К., в браке 1 год. После первой брачной ночи у жены появился вагинизм (судорожные сокращения мышц влагалища, промежности и бедер при попытке ввести пенис во влагалище). В связи с этим фактически ни одного полноценного полового акта не было. В последнее время у мужа появилось нарушение эрекции, в течение 2 месяцев попыток к половому акту не осуществляли. Муж относится к жене бережно, успокаивает ее, претензий не предъявляет, надеется на успех лечения. После курса лечения вагинизма у жены половая жизнь в паре наладилась.



В заключение приводим афоризм Бернарда Шоу: «Идеальный муж — это мужчина, считающий, что у него идеальная жена».

ОЦЕНКА ПОЛОВОЙ КОНСТИТУЦИИ

Когда специалисты говорят о нарушениях, всегда предполагается какой-то изначально здоровый уровень, который нарушился. А у всех ли он одинаков? Теперь стоит разобраться с понятием «**половая конституция**». Упрощенно, это то, что дано человеку природой, — его состояние здоровья, особенности развития в детстве и юности. Но ведь это у всех различается. Почему-то мы хорошо представляем себе различные возможности при поднятии тяжестей, но

совершенно забываем о различных возможностях мужчины в сексе. В этом вопросе нет «равнения направо». Половая конституция у человека складывается под влиянием наследственных факторов и условий развития еще во внутриутробном периоде, то есть в чреве матери. Она также зависит и от развития в раннем детстве, уровня питания, наличия заболеваний, экологической среды проживания и так далее.

Оценка половой конституции — вопрос для специалистов, которые используют специальные индексы, таблицы и тому подобное. Следует лишь упомянуть, что существует ряд критериев для оценки половой конституции. Это прежде всего возраст пробуждения полового влечения. Согласитесь, существуют люди, у которых половое влечение проснулось раньше, чем у других. Есть и такие, кого эти вопросы не слишком



интересовали и тогда, когда некоторые из их сверстников имели постоянных сексуальных партнеров. Также имеет значение возраст, в котором произошел первый половой акт. Конечно, нужно разобраться в том, чем был мотивирован этот первый контакт — чувствами, желанием или случайностью, опьянением, принуждением. Далее, выясняется еще ряд критериев, в которые входят и такие, как определенные характеристики тела — типы телосложения (отношение роста к высоте ноги, характер оволосения лобка и др.) и факты самой половой жизни человека.

Различия сексуальных возможностей очень выражены. Один мужчина в юности имел потребность в ежедневных половых контактах и мог проводить по несколько актов в сутки, другой же никогда не желал половых контактов чаще 1 раза в 7–10 дней. А самое главное, оба они одинаково здоровы и в телесном, и в психическом, и в сексуальном смысле.



Непонимание своего уровня возможностей (здесь все считают, что должны равняться на «правофлангового») зачастую невротизирует человека, приводит к убеждению (ложному, естественно) в своей неполноценности, наличию какой-то болезни, что в свою очередь действительно приводит к снижению сексуальных характеристик.

Пациент М., 28 лет. Обратился с жалобами на «импотенцию». В детстве рос несколько застенчивым, впечатлительным мальчиком. Физически развивался нормально. В возрасте 12–13 лет была «первая детская любовь», с 14–15 лет отмечает появление сексуального влечения. В 17 лет начал встречаться с девушкой, был влюблен, однако вскоре отношения прекратились по инициативе девушки. Долго размышлял о том, «чем я ей не подошел». Первый половой акт в 18 лет, успешный. Встречался с этой женщиной еще несколько раз. До 24 лет имел несколько сексуальных партнерш, половая жизнь была нерегулярной, проблем не возникало. В 24 года был половой контакт, во время которого женщина ярко демонстрировала чувство сексуальной неудовлетворенности, настаивала на сексуальной активности в то время, когда он был не в силах, и тому подобное. Наутро партнерша заявила пациенту, что он «слабак». Испугался, начал читать медицинскую литературу, провоцировать друзей и знакомых на разговоры о сексе. На работе от сослуживцев услышал, что «настоящий мужчина должен иметь по 4–5 половых контактов за ночь». Испугался еще больше, так как почувствовал, что «недоотягивает». Стал избегать новых знакомств, пытался «лечиться» сам (мед, травы, режим, спорт...). За прошедшие после этого 4 года имел 2 половых контакта, оба с преждевременным семяизвержением. Обратился к врачу с жалобами на «импотенцию», подавлен, постоянно думает о своем состоянии, невротизирован.



В результате обследования выяснено, что пациент не имеет реальных нарушений сексуальной сферы. Половая конституция определена как «средняя». Сексуальная активность соответствует уровню половой конституции. Сексуальные проблемы последних лет объясняются нерегулярной и крайне редкой для этого возраста половой жизнью и невротическим состоянием пациента.

Вот явный пример того, к чему может привести «гонка за лидером», непонимание своих индивидуальных качеств и возможностей, ну и, конечно, психотравмирующее поведение сексуального партнера.

Большинство мужчин измеряют свою мужественность (под влиянием ими же созданного мнения) степенью половой потенции. Поэтому мужчины не только охотно умолчат о своих слабостях, но и существенно преувеличат свои сексуальные возможности. По сравнению с разговорами на эту тему «охотничьи» рассказы просто блекнут. И это не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Дело в том, что, слушая преувеличенные и хвастливые рассказы о чьих-то возможностях, мужчина невольно сравнивает их со своими реальными, и, естественно, баланс всегда получается не в его пользу. Это поднимает уровень тревоги и опасений, что может привести к временным сексуальным расстройствам.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ У МУЖЧИН

В силу того, что здоровая и нарушенная сексуальность зачастую тесно граничат друг с другом, самая полноценная половая жизнь может иметь какие-то периоды нарушений. Известно, что практически нет ни одного мужчины, не имевшего каких-либо трудностей в интимных отношениях: один — в молодые годы, другой — в более зрелом возрасте, а некоторые — в течение всей жизни. Понятно, что даже если нарушения имеются только у одного партнера, другой также страдает в большей или меньшей степени. Неразрешенные проблемы одного партнера со временем приводят к трудностям и нарушениям у другого.



Сексуальные затруднения всегда приводят к чувству напряжения, угнетают, вызывают неуверенность и страх, чувство вины и агрессию. Повышается конфликтность и отчуждение в паре, что нередко приводит к разрыву отношений, к разводам. Отсутствие сексуальной гармонии меняет настроение и тонус человека, отражается на всех сферах его жизни. Преодолеть сексуальные нарушения зачастую удается за счет повышения уровня сексуальной грамотности, понимания психологических особенностей партнера, за счет желания «дать», пре-

обладающего над «взять». Конечно, определенные случаи сексуальных расстройств невозможно разрешить без врача-специалиста.

Как же определить мужчину с сексуальными нарушениями? Больной он или здоровый? Нарушения, при которых в органах и тканях человека обнаруживаются конкретные изменения, принято называть **органическими**. В случаях таких нарушений более употребим термин «больной». В других же случаях при болезненном процессе нарушено функционирование органов и систем организма чаще из-за «сбоя»

в импульсах из «центра», то есть мозга. Эти нарушения называются **функциональными**. Правильнее говорить не о «большом», а о временных нарушениях (проблемах, трудностях) у мужчины. Широко употребляемо сравнение с помехами при приеме телевизионной программы, когда нарушение очевидно, но причина его не в испорченных деталях и блоках, а в качестве передачи (погодные условия, помехи, перепады напряжения в сети и тому подобное).

Какие же «помехи» чаще всего встречаются при функциональных сексуальных нарушениях?

- Отсутствие или снижение сексуального влечения (либидо).
- Невозможность или затруднения при проведении полового акта (коитуса).
- Блокирование или затруднения в достижении полового удовлетворения (оргазма).

Эти разновидности нарушений могут иметь место как в отдельности, так и в различных сочетаниях. Проявления этих затруднений возможны:

- почти при каждом коитусе
- в единичных случаях
- в определенных условиях и обстоятельствах сближения
- с определенным типом женщин (чаще — с определенным психологическим типом)
- в связи с определенными условиями жизни (нервные перегрузки, усталость, вредные привычки)

И совершенно здоровые мужчины бывают обеспокоены отсутствием моментальной эрекции при ласках, поцелуях в ситуации интимной близости. Само внимание к этому факту вызывает нервное напряжение и тревожное ожидание эрекции. Именно эти явления (тревога и напряжение) нередко и определяют отсутствие эрекции. Дело в том, что многие мужчины относятся к эрекции пениса при первых же ласках как к своеобразному индикатору, показывающему уровень его возможностей и диктующему целесообразность дальнейших действий или отказ от них. Это происходит либо из-за укорен-

нившегося мнения о том, что эрекция должна предшествовать сексуальной активности, либо из-за воспоминаний о повышенной сексуальной готовности в юности и в молодости. Женщины должны помнить, что тревожность в отношении своих сексуальных возможностей зачастую присуща многим совершенно здоровым мужчинам. Здесь мы имеем дело с чувством страха, неуверенности в своих возможностях, ожиданием неудачи, которые и определяют временное сексуальное нарушение. Это состояние трудно определить как нарушение, так как оно может появиться в жизни каждого мужчины.

КОГДА ЖЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО ВОЗНИКАЕТ?

Прежде всего, в ситуации, переживаемой мужчиной как своеобразная проверка его возможностей. Возбуждение и, соответственно, эрекция возникают в полной мере тогда, когда мужчина весь захвачен интимной обстановкой, нежностью и эротическими реакциями женщины. Чувство неуверенности в конечном счете моментально отражается и на эрекции. Чем более «нужен, необходим» половой акт, тем сильнее страх потерпеть фиаско, что и приводит к уже описанному результату. И, наконец, к этому нарушению часто приводит несоответствующее, а подчас и травмирующее поведение партнерши. Одной из самых распространенных ошибок мужчин является их убежденность в том, что они должны быть потентны всегда, в любой обстановке и по отношению к любой женщине. Реальная жизнь показывает, что почти у каждого мужчины есть определенный, предпочитаемый им тип женщины. Имеется в виду не только внешний вид или телосложение, но и особенности поведения, определенные черты личности, стиль общения с партнером.



Роль женщины в профилактике половых расстройств мужчины поистине огромна.

Даже в случаях длительных сексуальных расстройств у мужчины женщина не должна проявлять, а тем более высказывать недовольство. Ведь психическое состояние мужчины в подоб-

ных случаях и так достаточно тяжелое и подавленное. Упреки и претензии только углубляют нарушения, ранят его психику. Женщины обычно трудно представляют себе ранимость и чувствительность мужчин в подобных случаях. Это происходит из-за распространенных представлений о мужском самообладании, защищенности и чуть ли не сниженной эмоциональности, что может наблюдаться в любой сфере, кроме сексуальной. Многие мужчины тщательно скрывают подобные чувства. Но это не значит, что они отсутствуют! Нередко мужчины на приеме у сексолога заявляют, что жена или партнерша неудовольствия не высказывает и не проявляет, однако признаки неудовлетворенности мужчина видит в мимике, жестах и даже интонациях своей подруги.

Супружеская пара А. Обратились в связи с отсутствием эрекции у мужа при попытках к половой близости. Не имеют половых контактов более трех месяцев. Для обоих брак второй, долго встречались, проводили вместе много времени, женились по любви. После первого полового акта, который прошел совершенно нормально, жена подала реплику, что ее нынешний муж в постели «почти как предыдущий». Это «почти» вызвало у мужчины тревогу, сомнения в своей возможности удовлетворить жену. Появились представления на тему половой близости жены с бывшим мужем, которые «сами лезли в голову». С тревогой и волнением ожидал следующего контакта, во время которого ослабла эрекция. Получил «подтверждение» своей «несостоятельности», мучительно раздумывал о будущем, стал избегать и бояться интимной близости, во время которой отсутствовала эрекция. Снизилось настроение, стал раздражительным, угрюмым, подавленным. С женой своими мыслями и страхами не делился, надеялся на то, что «пройдет само». Из беседы с женой выяснилось, что она была уверена в «каком-то заболевании супруга», своим словам значения не придавала, их травмирующего смысла не осознавала.

СНИЖЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ, ИЛИ ГИПОСЕКСУАЛЬНОСТЬ

Оно характеризуется снижением уровня сексуальных потребностей и сексуальной активности. Выделять этот вид дисфункций достаточно трудно, так как подобные состояния могут быть в жизни любого мужчины и определяются они самыми различными факторами: усталостью, неудовлетворенностью партнером, возрастом... Гипосексуальность может быть спутником всей жизни мужчины, может быть и временным явлением. При многих нервно-психических расстройствах наблюдается снижение влечения.

К сожалению, в повседневной жизни забывается то, что, казалось бы, общеизвестно. Это постепенное, но верное(!) снижение потенции у мужчин, злоупотребляющих алкоголем и нико-



тином. Опасность именно в постепенности нарушений, когда в сознании человека причина и следствие не связываются. Общеизвестны случаи импотенции у наркоманов и токсикоманов.

Определенные черты личности мужчины могут являться залогом сексуальных нарушений в будущем. Это люди впечатлительные, чувствительные, мнительные. Повышенная тревожность, неуверенность в себе, робость и излишняя подозрительность создают у них почти постоянный страх ожидания неудачи. Зачастую эти мужчины склонны к постоянному обдумыванию ситуаций, их тревожащих; под тяжестью своих размышлений и сомнений они становятся несостоятельными при попытке интимной близости.

ПОВЫШЕННОЕ ВЛЕЧЕНИЕ, ИЛИ ГИПЕРСЕКСУАЛЬНОСТЬ

Это патологическое усиление сексуальных потребностей и, следовательно, сексуальной активности. В этом случае удовлетворение сексуальных потребностей может стать основной жизненной целью. Причем речь идет о патологической, болезненной гиперсексуальности. Это связано с распространенными мифами о сексе, где пониженное влечение многими может восприниматься как беда, а вот повышенное — как предел мечтаний. Единственный случай гиперсексуальности в рамках нормы — это юношеская гиперсексуальность как одна из стадий психосексуального развития. Подростковая гиперсексуальность со временем стихает и приводит к определенному ритму сексуальной жизни зрелого мужчины.

Причины этой дисфункции также весьма различны. Это может быть и проявлением определенных психических заболеваний, и симптомом гормональных нарушений. Зачастую повышенное сексуальное влечение возникает при заболеваниях центральной нервной системы, в частности при опухолях гипофиза.

НАРУШЕНИЯ ЭРЕКЦИИ

Нарушения от неполной эрекции до ее отсутствия являются наиболее распространенными сексуальными расстройствами у мужчин. Предполагается, что 50–60 % мужчин испытывают те или иные проблемы с эрекцией. Поскольку эти проблемы затрудняют или делают невозможным половое сношение по чисто «техниче-

ским» причинам, их особенно болезненно переживают мужчины и замечают женщины.

Под нарушениями эрекции в сексологии понимается неспособность полового члена к такому уровню напряжения, который необходим для введения его во влагалище. Дело в том, что некоторые мужчины жалуются на эти расстройства, исходя не из приведенного определения, а основываясь на собственных ощущениях («половая жизнь происходит так же, как и ранее, но я чувствую, что напряжение совсем не то, что было»).

Пациент М., 31 год. Обратился с жалобами на неполноценную эрекцию. Подобное состояние отмечает в течение 1,5–2 лет после того, как жена заметила и сообщила ему, что «не чувствует» половой член. В это время много работал, уставал, недосыпал. Стал «следить» за эрекцией, заметил, что случаи недостаточной эрекции участились. В то же время половая жизнь продолжалась, случаев невозможности совершить половой акт не было. Жена успокаивала, говорила, что «все в порядке», но он ей не верил. Проверял качество эрекции перед половым актом, пытался руками определить «твердость» и т. п. Пациент по характеру несколько тревожен, самолюбив, мнительен. Обеспокоен ситуацией, заявляет, что «впереди импотенция», подавлен. Жена, приглашенная на беседу, считает половую жизнь нормальной и вполне ее удовлетворяющей. С ее слов, муж в последний год стал раздражительным, подавленным, половые контакты для него превратились в определенный экзамен потенции. Неоднократно спрашивает жену о качестве своей эрекции, с недоверием воспринимает ее ответы.

Невротические нарушения и проблемы с сексуальным партнером являются причиной 70–80 % всех случаев нарушения эрекции. Каждая неудача при попытке совершить половой акт увеличивает тревогу и опасения, которые в свою очередь увеличивают вероятность следующей неудачи. Создается «порочный круг»,





названный А. Святошем «механизмом ожидания неудачи». В таких случаях даже разовая консультация у специалиста или грамотное психотерапевтическое поведение партнерши могут устранить расстройство. Если этого не происходит, то мужчина все больше утверждает в сознании, что он болен, все больше опасается за свою дальнейшую судьбу, чаще концентрирует свое внимание на эрекции. Почти всегда присоединяются чувство ущемленного самолюбия, боязнь быть скомпрометированным и осмеянным, а также неверие в свои силы. Понятно, что все это еще больше тормозит возникновение эрекции. В таких случаях вслед за нарушениями эрекции следует и снижение влечения.



На этом фоне проявляются парадоксальные реакции, когда чем больше мужчина эмоционально увлечен женщиной, тем больше шансов на отсутствие эрекции в самый неподходящий момент, и, наоборот, чем менее значима для него партнерша, тем лучше проявляется его сексуальная функция. Такую же парадоксальную реакцию могут оказывать и эротические ласки со стороны партнерши — вместо стимуляции возбуждения имеет место полное его отсутствие.

Очень характерно сохранение нормальной эрекции именно в ситуациях, исключающих половой контакт (утрение эрекции чаще всего сохраняются в этих случаях). Описан факт возникновения эрекции у этих мужчин в дни месячных у жены или партнерши, то есть именно тогда, когда половой акт исключается.

Немецкий сексолог О. Шнабль считает, что для мужчин, имеющих проблемы с эрекцией, характерен ряд общих черт личности.

- Стремление не отличаться от других мужчин в своем поведении («быть как все»).
- Отсутствие эмоций, холодность и рассудочность в отношениях.
- Стремление к преувеличению своих достоинств, убежденность в своем превосходстве, игнорирование потребностей другого человека, неспособность к эмоциональному переживанию.
- Эгоизм, эгоцентризм, себялюбие.
- Склонность к страхам, глубинная неуверенность в себе, склонность к панике при столкновении с трудностями и препятствиями.
- Повышенная впечатлительность, склонность к постоянному подтверждению своих качеств и достоинств.
- Склонность к отклоняющимся сексуальным фантазиям.

Понятно, что зачастую расстройства эрекции имеют конкретную органическую причину, сопровождаются целым рядом заболеваний, наблюдаются при замедленном психосексуальном развитии. Обязательны эти расстройства (раньше или позже) при алкоголизме и наркоманиях.

НАРУШЕНИЯ ЭЯКУЛЯЦИИ

Они чаще всего проявляются в преждевременном семяизвержении. Однако необходимо разобраться с понятиями, которые многим кажутся ясными и однозначными. Что следует понимать под укороченным половым актом? В каком случае употребляется термин «преждевременное семяизвержение»? Какова длительность «нормального» полового акта?

Нормальная продолжительность полового акта оценивается различно разными авторами. Чаще нормальной длительностью полового акта специалистами считается время от 2 до 4 минут. Многих эти цифры удивляют, так как широко распространены легенды о необходимости для удовлетворения женщины гораздо более длительного контакта! Для оценки качества половой жизни, кроме временного показателя, необходимо рассматривать и другой критерий — процент половых актов, обеспечивающих оргазм женщины. Для современной сексологии совершенно ясно, что психоэмоциональный настрой, полноценная прелюдия, соответствующая индивидуальным особенностям, и сексуальная ре-

активность женщины имеют гораздо большее значение, чем механическая сумма секунд, минут... Не вдаваясь в научные дискуссии, можно предложить считать укороченным тот половой акт, который длится менее 1,5–2 минут (количественный критерий), и в то же время если этот половой акт в большинстве случаев не приносит сексуального удовлетворения женщине (качественный критерий).

Отчего же происходит ускоренное (преждевременное) семяизвержение? Здесь можно выделить ряд причин.

- Преждевременное семяизвержение у «дебютантов». Многие юноши в начале своей сексуальной практики сталкиваются с этими трудностями. При стабилизации половой жизни нормализуется и длительность полового акта.
- Для некоторых мужчин короткий половой акт может быть им свойственен постоянно.
- Обычно речь идет о повышенной нервной возбудимости.
- Обстоятельства, вызывающие тревогу и страх у мужчины (несоответствующая обстановка, психотравмирующее поведение женщины, взаимоотношения партнеров), зачастую служат причиной преждевременного семяизвержения.
- У впечатлительных и тревожных мужчин предыдущая неудача может зафиксироваться в психике и приводить в действие «механизм ожидания неудачи» (чем больше опасения неудачи, тем скорее реализуется неудача, что далее создает «порочный круг»).
- Быстрое наступление семяизвержения может проявляться в рамках определенной привычки, чаще при половых контактах с фригидной женщиной, для которой скорейшее прекращение полового акта крайне желательно.
- Длительный период полового воздержания обычно приводит к укорочению полового акта у мужчины.
- Общее переутомление, недосыпание, нервное напряжение могут вызывать временные укорочения полового акта.
- Изредка к укорочению длительности полового акта могут приводить органические факторы (короткая уздечка полового члена, обострение хронического воспалительного процесса в предстательной железе и другие).

Эмоциональное напряжение, страх неудачи, боязнь себя скомпрометировать, так же как и в случае проблем с эрекцией, вызывают преждевременное семяизвержение. Такие состояния психического напряжения могут нарушить равновесие нервной системы и тем самым устранить влияние тормозных механизмов, которые могли бы задержать наступление семяизвержения. Чаще всего мужчины, страдающие этой дисфункцией, не могут ни предвидеть наступление семяизвержения, ни регулировать его. Оно может происходить внезапно, без предварительного нарастания возбуждения.



В таких случаях также наблюдается парадоксальная реакция — семяизвержение наступает тем скорее, чем дольше мужчина стремится его удержать.

Раннему, или преждевременному, семяизвержению способствует атмосфера спешки, нервозности, страх быть застигнутым, присутствие посторонних. Эти проблемы могут возникнуть в случае длительной практики предохранения от нежелательной беременности в виде прерванного полового сношения.

Некоторые специалисты рассматривают преждевременное семяизвержение как «суперпотенцию», то есть избыточное возбуждение, высокий ее уровень. Другие говорят об эгоцентризме в сексе, который может быть причиной этого нарушения. Причин преждевременного семяизвержения много, установить их в каждом конкретном случае — дело врача-специалиста.

Задержка и отсутствие эякуляции встречаются у мужчин реже. Задержка семяизвержения также обусловлена различными причинами. Она может наблюдаться в результате переутомления, чрезмерной активности в сексе, заболеваний, психологических особенностей мужчины. Достаточно часто задержка семяизвержения наблюдается при хроническом алкоголизме и наркоманиях.



ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ

Всемирная организация здравоохранения, высший медицинский авторитет планеты, определяет сексуальное здоровье как «комплекс соматических, интеллектуальных, эмоциональных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, увеличивающих коммуникабельность человека и его способность к любви».

Ни слова об эрекции, оргазме, никаких цифр, чтобы измерить где-нибудь украдкой что-нибудь себе да сравнить с товарищем...

Цель секса фактически сравнима с целью жизни: позитивно обогащать личность, улучшать коммуникабельность, то есть качество общения, и увеличивать способность человека к любви.

Сегодня здоровая сексуальность определяется отсутствием страхов, чувства стыда и вины в сфере секса, свободной от принуждения, и отсутствием агрессивности. Скорее, это право человека испытывать самому и давать другому наслаждение и радость жизни.

В то же время, по мнению самых авторитетных американских специалистов, каждый пятый американец имеет проблемы в сексе, во всех возрастных группах фиксируется понижение сексуального желания.

О чем это говорит и что за этим стоит? Игорь Кон считает, что это может быть как следствием предъявления к себе нереальных, непомерно завышенных ожиданий, так и следствием технизации секса, низведением индивидуального таинства до предмета массового ширпотреба. Понятно, что осознать это явление с наскока не получится: проблема далеко не только медицинская, скорее социально-психологическая. А если секс — это вариант массовой культуры и часть гигиены тела, то Юлиуш Словацкий ответил уже на этот вопрос: «высшая степень всех несчастий — это скука».

Эрнест Хемингуэй, через всю жизнь и творчество которого проходят две темы — Смерти и Жизни, пытался осознать смысл Счастья и смысл Жизни. В частности, в книге «Острова в океане», вышедшей уже после его смерти, автор мечтал, как могло бы быть, если бы человек пользовался непререкаемой властью над всяким злом, умел безошибочно его распознавать в самом начале и легко пресекать, был бы всегда здоров и жил вечно.

ЧЕЛОВЕК! СОТВОРИ СЕБЯ САМ!

Речь о человеке начнем с мозга. Это «центр управления полетом» всего организма. В глубине мозга существует главный энергетический регулятор, дозирующий расход внутренних сил, своеобразный пульт, подающий напряжение для всех приборов и систем организма.

Сложнейшая работа мозга зависит от всего: от наследственности, солнечной активности и от погоды. От того, чем дышим и что едим. От того, как и с кем живем. От того, как, сколько и каким образом движемся.

Поэтому, во-первых, о движении.

«Движение — это жизнь», — изрек лектор с трибуны. «Вы имеете в виду половую?» — реплика из зала. Хохот. В этой истории правы все: лектор, произнося заученную, но верную формулу, слушатель, в шутке которого сплошная истина, и смеющийся зал, хотя бы потому, что смех — это тоже движение.

Мышцы — слуги и друзья мозга: с одной стороны, они исполняют приказ центра, с другой — в результате движения обеспечивают мозг питанием. Мышца — это продолжение мозга, дальше только мысль.

Повторим то, что говорилось сотни раз: мы неподвижны. Но не просто неподвижны, а катастрофически, и вот почему. Сотни поколений наших предков двигались несоизмеримо с нашим ползанием, и эта необходимость зафиксировалась генетически, стала условием работы организма.

А научно-техническая революция, которая сразу дала человеку автомобили, поезда, лифты, телевизоры и тому подобное, произошла настолько быстро, что человек свою генетическую программу перестроить не успел. Что получилось? Мы имеем мощную внутреннюю потребность в том, что совершенно не можем реализовать в жизни.

Итог: вялость, болезни, инвалидность, ранняя смерть.



Владимир Леви сформулировал это так: «Мы перегружены недогруженностью».

Если хотите хоть что-то изменить в своем самочувствии, усилить сексуальную активность, повысить общий тонус, не обойтись без:

- физических нагрузок в любом виде не реже 2–3 раз в неделю (бег, теннис, тренажерный зал, копание на садовом участке, аэробика...)
- режима питания (прежде всего — есть чуть меньше, чем хочется; подробности — далее)
- свежего воздуха (10 часов в неделю на свежем воздухе — это как раз то, что надо)
- водных процедур (душа, обтирания, купания — как угодно)
- аутотренинга
- тонизирующих средств (только природного, растительного происхождения! — поговорим отдельно).

Начнем с движения. Совсем не обязательно в красивом спортивном костюме бегать по парку. А если парк далеко? А если фигура уже такова, что и стыдно? А если и костюм староват?

Будем двигаться дома, и лучше босиком. Движения могут быть любые, лишь бы они нравились. Это могут быть и гантели, и отжимания, и прыжки, и подтягивания. Все что угодно. А вот 2–3 раза в день (да-да, и на работе) — это уже здорово!

К сожалению, «тело глупо», по словам Поля Брэга. А глупцов приходится и заставлять. Не без этого... Но если тело глупо, то при сильном нажиме могут быть ошибки («заставь дурака молиться...») А посему — только постепенно, без резких рывков, и только под контролем. Чтобы пульс не бился в истерике и «в зубу дыханье...».

Речь идет о чувстве меры. Один из ориентиров — это известное второе дыхание. Вот уже устал, противно, нет сил. А если еще немного, ну 3–4 раза, а? И вот если после этой добавки появляется что-то похожее на второе дыхание, которое сопровождается чувством удовольствия, некоторым снижением усталости, то сделали все правильно. А вот если после совсем раскис, весь резерв выбран, то больше и не надо. Дошли до этого предела — и хорошо. Стоп.



Не тратьте силы на поиски универсальных комплексов, чьи великие имена они бы ни носили. Подберите нагрузку по себе. Это принципиально. Если поэкспериментировать, то обязательно найдете. Это проверенный факт.

Солнце, воздух и вода. Северяне обожают солнце. И как его не любить? Это же красота, настроение, кайф. Почему с марта Петропавловская крепость облеплена фанатиками, зачем на пикнике хочется с себя снять как можно больше, отчего летом поезда забиты отпускниками, догоняющими солнце?

Все так — и не совсем так. В последние годы появились серьезные данные о том, что «передать» солнечные лучи не просто опасно, а очень. И чем человек старше, тем то, о чем сейчас упомянули, для него опаснее.



Давайте сразу договоримся: загар — не критерий общения с солнцем.

Попробуем сформулировать ряд положений.

Лучше понемногу, но чаще. Длительное загорание — это насилие над организмом. Попробуйте поспать под солнцем — какое будет потом состояние? Менять позы, двигаться, купаться, уходить в тень, возвращаться — вот ваш ритм.

Солнце + ветер = опасность. Ветер отодвигает естественную защитную реакцию организма: вам кажется, что все отлично, и чаще получаете перебор дозы.

Солнце всегда разное. Особо опасно городское солнце, к действию которого присоединяется радиационный эффект от массивных зданий, памятников, гранита. На море солнце коварное, обжигает незаметно, в степи — безжалостное, выжигает. Самое лучшее — у реки, в лесу, в саду.

«Береги голову смолоду». Наше самое сильное место может иногда быть самым слабым. Слиш-

ком уж сложный, тонкий прибор. Обязательно носите кепки, панамы и тому подобное.

«Страшно в первый раз». Сразу после зимы, весной, при активном солнце очень опасна передозировка. Тело-то отвыкло. Заметьте, именно поэтому в первый раз очень легко «сгореть». А вот этого не надо.

Воздуха же «переесть» почти невозможно. И даже если после длительного пребывания в городе вы вырвались в лес и через 2–3 часа почему-то закружилась голова, появилась вялость, бесконечное желание зевать — все это не страшно. Это проявление неприятнейшего парадокса — наш организм отвык от кислорода. Поневолу вспоминается какая-то старая шутка о том, что горожанину, которому стало плохо в лесу, дают подышать парами бензина, и он приходит в себя. Печальная шуточка!

Если вы уже решились на поездку за город, то помните, что дышим мы не только легкими, но и кожей. Насколько можно меньше одежды, а уж синтетической не должно быть вообще.

С природой надо контактировать руками, ногами, телом. Не обязательно считать себя поклонником Порфирия Иванова, для того чтобы в лесу побродить босиком.

Постараться почувствовать, что дышать вкусно. Об этом мы обычно вспоминаем в сосновом лесу, на берегу моря.

Оказывается, дышать приятно, это — удовольствие!

А теперь несколько слов о воде, откуда мы все когда-то вышли, о первой среде жизни.

Давайте попробуем и здесь наметить основные принципы.

Вода питьевая — это то, что нам необходимо всегда и везде. Мы знаем, что химизация жизни растет, а водопроводные системы ветшают. Это факт. Но без паники! Санитарный и эпидемиологический контроль добивается того, чтобы после глотка воды из-под крана мы не отправлялись в инфекционную больницу. Но уследить за менее выраженными характеристиками и качеством воды становится все сложнее. Каков выход? Постоянное пользование бытовыми фильтрами, коих сейчас в продаже предостаточно.

Купание. Стоит предпочитать естественные водоемы искусственным, а проточные — стоячим. Понятно, что постепенность — гарантия от простуд.

Чистейшие воды — это ключевая, талая, дождевая и роса. Здесь можно обойтись без комментариев.

Пребывание в любой воде должно сочетаться с движениями. В воде не сидят, не лежат и не стоят. В воде плавают, брызгаются, ныряют и играют. **Не обязательно быть моржом**, чтобы купаться в прохладной воде. Только соблюдаются постепенность и регулярность, остальное приложится.



Все взаимоотношения с водой следует строить натошак.

Особое внимание контрастным душам, лучше по утрам. Обычно начинают со смены прохладной и теплой воды по 5–10 секунд нахождения под каждой. Далее снижают температуру воды и увеличивают до 30–40 секунд время пребывания.



Эти простые и доступные мероприятия однозначно повышают общий тонус и закаляют организм. Кроме того, отмечено повышение потенции у мужчин и увеличение сексуальной потребности у женщин.

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ...

Адам не познал любви до тех пор, пока Ева не накормила его райским яблоком. С тех пор женщины поняли, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, и стали упражняться в кулинарном искусстве.



Постараемся сформулировать несколько заповедей питания, которые могли бы стать общим фоном для дальнейших специальных рекомендаций.

Никакого насилия. Не есть, если не хочется, и не есть то, что не хочется. Право на свободу в еде священно.

Лучше меньше, да лучше. Трехразовое питание совсем не является всемирным законом. Индивидуальные особенности выше всяких правил.

За еду должны платить мышцы. Когда-то в прошлом любая пища давалась физическими усилиями. Цивилизация нарушила эту связь, и теперь еда оплачивается не мышцами, а нервами.



А мы, в свою очередь, за это платим сердечно-сосудистыми заболеваниями, склерозом, нервными и сексуальными расстройствами. Итак, движение и мышечная нагрузка должны рассчитываться за еду.

От животного к растительному. Продукты животного происхождения не следует вообще исключать из рациона, но следить за тем, чтобы они не превышали 25–30 % объема пищи, крайне желательно.

Культ еды. Конечно, не культ, а культура. «Когда я ем, я глух и нем». Да, в какой-то степени, как и во время занятий сексом, не следует отвлекаться. Недаром издавна люди встречаются

за столом, отмечают именно таким образом значимые события.

В отношении питания существовало и существует немереное количество теорий, методов, приемов, взглядов и предположений. Тут и сыроедение, и вегетарианство, и метод раздельного приема продуктов, и разные системы голодания. Как разобраться? Действительно, весьма трудно. Истины «в последней инстанции» пока нет. В какой-то мере это дело вкуса.

Необходимо только помнить, что то, что хорошо для одного, может быть достаточно вредно для другого. Поэтому не слушайте доводов типа «У меня один знакомый так делает, и все болезни прошли, и чувствует себя прекрасно», и тому подобных. Кроме того, во всем обязательно должно присутствовать чувство логики и меры, не стоит в какую-либо методику бросаться как в омут.

Сегодня многие люди на Западе увлечены новой системой питания — ведийской.



Принципы питания изложены в книге «Ведическое кулинарное искусство», которая стала бестселлером.

Эта кулинария основана на древнейшей науке о жизни — Аюрведе, которая, в частности, говорит, что наша пища обладает особым типом энергией, присутствующей в ней в виде шести вкусов: **горький, соленый, сладкий, острый, вяжущий, кислый.** Недополучая хотя бы один из этих вкусов или принимая их в неправильном сочетании, мы просто не сможем реализовать возможности, заложенные в нас



от природы. Более того, эта дисгармония, накапливаясь, ежедневно подтачивает наше психическое и физическое здоровье. Древние ведические повара владели секретом гармонии этих шести вкусов, и каждое блюдо, даже самое простое, было безукоризненным по составу. Ведические рецепты составляются таким образом, что они «настраивают тело, как музыкальный инструмент».

Особое значение ведическая кухня придает специям. Они рассматриваются не как роскошь для гурманов, это естественные целебные микродобавки, придающие вкус и аромат пище. В специях, взращенных и настоянных под южным солнцем, собраны солнечная энергия и натуральные витамины, которые нам, жителям северных стран, просто необходимы. Ведическая кухня утверждает, что с помощью различных вкусов можно даже формировать различные эмоциональные состояния (то есть «путь к сердцу через желудок?»).

Виртуозно владея этим утонченным искусством, знаменитые женщины древности умели создавать вокруг себя атмосферу любви и счастья. Думается, далеко не только за счет кулинарного искусства... но что-то в этом есть.

И несколько слов о молоке и молочных продуктах, которые используются в пищевом рационе с древности благодаря питательным и лечебным свойствам. Зачастую их назначали греческие и римские врачи в качестве лекарства.

Молоко образуется из некоторых составных частей крови в молочной железе (кстати, для образования 1 литра молока через вымя должно пройти около 500 литров крови).

Чем же конкретно хорошо молоко? Во-первых, это легкая усвояемость (кроме тех людей, которые сами знают, что молоко не для их

желудочно-кишечного тракта); во-вторых, хорошо сбалансированное сочетание белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, среди которых довольно много витамина Е. Витамины более полноценны в молоке летом. Определенную роль отводят молоку в профилактике атеросклероза — содержащийся в молоке лецитин обезвреживает холестерин.

Большинство специалистов считает, что идеальным является присутствие молока в завтраке, так как белки необходимы для нормального функционирования нервной системы.

Сметана, кефир и ацидофилин содержат почти все составные части молока и, кроме того, улучшают функцию печени и процессы пищеварения в желудке.



РЕЦЕПТЫ ЭРОСА

Первые упоминания о пище, способствующей сексуальной активности, содержатся еще в шумерских и вавилонских клинописях, написанных за несколько тысячелетий до нашей эры. В Библии упоминается о любовном напитке из корней мандрагоры. В Средневековье и эпоху Возрождения были сочинены тома кулинарных рецептов блюд для возбуждения плоти.

С глубокой древности люди искали и находили в разных блюдах и травах специфические свойства, возбуждающие чувственность. Вещества, обеспечивающие эти свойства, называются **афродизиаки** (термин происходит от Афродиты, греческой богини любви, которую римляне называли Венерой).

Сколько же их, этих самых афродизиаков? Каждый народ, каждая историческая эпоха предпочитали свои афродизиаки, используя порой весьма старинные смеси. Известная мадам Помпадур, фаворитка французского короля Людовика XV, чтобы разгорячить себя перед любовным свиданием, выпивала всякий раз по чашке горячего шоколада с сельдереем и душистой амброй — продуктом, вырабатываемым некоторыми китами.

Об этом свойстве амбры знал французский гастроном XVIII века Брийа-Саварен, предлагавший жевать продукты амбры в дни, когда дает о себе знать «груз прожитых лет».

Сельдерей — один из наиболее употребляемых афродизиаков — является составляющей частью многих эротических микстур.



После того как в XV веке испанцы привезли шоколад из Америки, он считается стимулирующим и возбуждающим средством. Именно поэтому Церковь запрещала его употреблять перед мессой.

Римский поэт Овидий предлагал любовный рецепт, состоящий из яиц, лука, меда и травы под названием «дикая горчица». Лук в этом рецепте розовый, он в обилии произрастает на Апеннинском полуострове. Во времена Овидия утверждалось, что яичница с розовым луком способна пробудить чувства даже у тех, у кого они «уснули» много лет назад.

Древнеримский поэт Марциал добавлял к сказанному Овидием чабрец.

Альцифрон, древнегреческий философ, описывая пиршество, организованное жрицами любви, чтобы «сочетать браком» пищу и секс, упоминает такие продукты, как мясо молодого козленка, куриное мясо, свежесваренные яйца, улитки, куропатки, сельдерей и салат-латук.

Плиний Старший писал о том, что розовый лук «...и вялых мужей толкает в объятия Венеры».

Новейшие исследования частично подтвердили вышесказанное, так как было установлено,



что лук способствует гормональному равновесию организма.

Одна из самых популярных кулинарных книг XV века рекомендует: «Чтобы получить мощный толчок для успеха в любовных отношениях, полезно съедать каждый день натощак один яичный желток или же три дня подряд есть лук и яйца, и тогда вы сами будете поражены появившейся в вас силе и фантазии».

В трактате шейха Нафеаули «Искусство арабской любви» дается совет жениху в течение нескольких дней перед свадьбой следовать диете, основанной на жареном луке и яичных желтках.

Известнейший индийский трактат «Камасутра» советует съедать перед «ночью любви» смесь из риса, сваренного в молоке, с воробьиными яйцами, жареным луком и медом. Действительно, от Овидия и до сегодняшнего дня многие специалисты разделяют мнение о стимулирующем эффекте сочетания лук – яйца. Яйца, а чаще яичные желтки издавна сами по себе считаются сильными «энергоносителями».

Известно, что Генрих IV каждое утро выпивал рюмку коньяка, смешанного с желтком; темное пиво с желтками входило в ежедневный рацион кельтов. И сегодня эти рецепты учтены для изготовления ряда ликеров.

Царь Соломон после 40 лет, когда почувствовал снижение потенции, пробовал ее восстановить с помощью яиц крокодила.

В Испании на протяжении трех веков в меню аристократов обязательно входили блюда из половых органов быков. Секрет состоял в их особом приготовлении — чтобы органы сохранили свои ценные качества, съедать их надо было не-

медленно, то есть не более чем через час после того, как животное забили.

Представители многих народов всегда отмечали стимулирующее действие рыбы и прочих даров моря. Еще древние римляне считали рыбу продуктом, питающим сладострастие. Причем особенно ценились мясо скатов, акул и другие морские организмы, которые и сегодня пользуются репутацией стимулирующих средств. К ним также относят крабов, кальмаров, лангустов, морских ежей и, естественно, устриц. Объяснение этому надо искать прежде всего в высоком содержании фосфора в названных продуктах.



А что можно сказать о вине, которое всегда считалось атрибутом любовных игр? Еще древнеримский комедиограф Теренций замечал, что «без Бахуса Венера зябнет». Однако тут важно чувство меры, особенно для мужчин, когда один лишний бокал может разрушить тщательно воздвигаемый волшебный замок любви...



Половые стимуляторы могут быть разделены в самом общем виде на три группы: продукты животного, растительного и минерального происхождения. В зависимости от обстоятельств и темперамента большого субъекта они могут использоваться либо раздельно, либо в смесях.

Стимуляторы животного происхождения

включают яйца различных птиц, молоко различных животных (в первую очередь козье), дичь, морских коньков, рыбью икру (в первую очередь таких «энергетических» рыб, как лосось), а также такие продукты, как рога оленя, мускусная струя, китовая амбра, рог носорога; половые органы целого ряда диких животных. Действие всех этих продуктов будет эффективным лишь в том случае, если они были взяты у диких животных, убитых в должное время и находившихся в добром здравии.

Стимуляторы растительного происхождения

гораздо более многочисленны, нежели животные. Наиболее часто в традиционных сексологических работах Востока описаны следующие: имбирный корень, фенхель, корень женьшеня, различные виды грибов, черные бобы (фасоль), некоторые разновидности лука, тыквы, моркови, дикая спаржа, дикий ревень, инжир, миндаль, фисташки, соевые зерна, семя кунжута, кора коричневого дерева, мускатный орех, шафран, черный перец, виноград, грецкий орех, мед, собранный с определенных растений, отвар проса, хинное дерево, семечки апельсина, корень аконита, а также «укрепляющие вина», сделанные из винограда, плодов граната, диких цветов и трав. Опять же все исходные ингредиенты должны быть высокого качества, и их следует собирать в нужное время.

Среди половых **стимуляторов минерального происхождения** в восточных руководствах обычно перечисляются минеральные смолы, сталактиты, сера, слюда, раковины конуса и каури, жемчуг, жженое золото, серебро, медь, железо, янтарь, коралл, изумруд, сапфир, рубин и алмаз. Приготовление половых стимуляторов минерального происхождения чрезвычайно сложно, и в Индии существует даже особая наука, называемая расаяна.

Женьшень употребляется в качестве общеукрепляющего и стимулирующего средства уже несколько тысяч лет. Лучше всего использовать красный корень женьшеня, однако его не следует принимать непрерывно.

Обычно предписание гласит: прием настойки или порошка корня ежедневно в течение 40 дней, затем 3-месячный перерыв. Впрочем, такая дозировка определяется исходя из «силы» конкретного корня и физического состояния пациента.

Кроме того, можно готовить стимулирующий чай из смеси некоторых специй и корня женьшеня. Он готовится следующим образом.

Равные количества коры хинного дерева и зеленого кардамона толкутся в ступке. Затем к ним добавляется равное количество имбирного корня, который также растирается до порошкообразного состояния. Потом добавляется 9 горошин черного перца, 2–3 гвоздики, немного молотого мускусного ореха и щепотка шафрана. Смесь вываривается на слабом огне в течение 10 минут. После чего отвар процеживается и из него готовится чай с добавкой порошка женьшеня. Настоявшийся чай употребляется в горячем или холодном виде с молоком или без него. В качестве приятного и стимулирующего «подсластителя» можно использовать натуральный мед.

Наука XIX и XX веков привнесла новые сведения о продуктах, стимулирующих сексуальность. Это перец, мята, морковь, петрушка, тыквенные семечки, грецкие орехи, изюм, курага, инжир и грибы.

Предлагаем несколько проверенных временем рецептов.



Тонизирующее вино

В 1 л сладкого муската добавить 30 г корицы, 30 г женьшеня и 30 г ванили. Настаивать 15 дней, часто взбалтывая. Затем процедить напиток и добавить 15 капель душистой амбры. Пить каждый день по 1 рюмке (50 мл).

**Стимулирующий сельдерей**

Очистить сельдерей и измельчить. Затем отварить и отправить на сковороду, добавив горсть муки и 1 чашку крепкого мясного бульона. Вбить 1 яичный желток и засыпать натертый мускатный орех. Употреблять в горячем виде.

**Папский соус времен Возрождения**

В кастрюлю положить 2–3 небольших кусочка нежирной телятины или говядины, несколько ломтиков мелко нарезанной ветчины, 1 ч. ложку растительного масла, мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей и петрушку. Поставить на огонь. Когда мясо зарумянится, добавить 1 ст. ложку белого вина, немного бульона, чеснока, гвоздики и цедру половины лимона. Варить на слабом огне, пока мясо не отдаст весь свой сок, затем снять пену и процедить соус. Добавлять к рису или макаронам.

**Зеленое молоко**

Потребуется 2–3 ст. ложки рубленой зелени, 4 стакана кефира или простокваши, соль, сахар, тертый мускатный орех на кончике ножа.

Укроп, листья петрушки, сельдерей и зеленый лук измельчить, смешать с кефиром или простоквашей. Хорошо взбить, охладить. Употреблять по полстакана с утра.

**Молоко с морковью**

Потребуется 2 моркови среднего размера, 150 мл молока. Тертую морковь смешать с охлажденным молоком. Добавить соль по вкусу. Употреблять по стакану в день 2–3 раза в неделю.





Смесь для мужчин

Взять 100 г кураги, 100 г изюма, 100 г инжира. Измельчить и смешать с 200 г растертых грецких орехов. Залить 100 г меда и тщательно перемешать. Употреблять по 1 ст. ложке ежедневно. Желательно запивать кефиром.



Рецепт от Ибн Сины

Потребуется 80 г ванильного порошка, 1 л этилового спирта, коричневый сахар по вкусу.

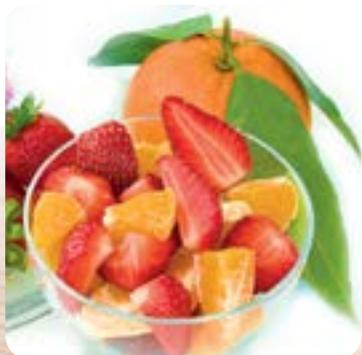
Ванильный порошок залить спиртом. Дать настояться в течение 9 дней, затем профильтровать и добавить коричневый сахар. Принимать настойку ежедневно с чаем или какао по 10–20 капель.



Какао древних майя

Потребуется 1 пригоршня какао-бобов, 1 пригоршня кукурузной муки, 100 мл воды, щепотка кайенского перца, 1 ст. ложка корицы, 1 ст. ложка перца матико, 4 горошины душистого перца, мед по вкусу.

Какао-бобы обжарить на сухой сковороде и растереть в порошок. Добавить кукурузную муку и воду, закипятить. Добавить специи и мед.



Десерт из «фрукта Венеры»

Потребуется 300 г клубники, 1 средний апельсин, разделенный на дольки, 1 ч. ложка клубничного ликера, цедра апельсина, натертая на мелкой терке, 200 мл 30–40%-ных сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, щепотка ванили.

Клубнику разделить на 2–4 части, смешать с апельсиновыми дольками и добавить клубничного ликера. Посыпать все цедрой. Сливки, сахарную пудру и ваниль взбить миксером в густую пену. На получившуюся смесь выложить взбитые сливки. Украсить десерт стружкой горького шоколада и веточкой мяты.



Медовый эликсир

Потребуется 1 кг меда, 300 г чернослива, пропущенного через мясорубку, 300 г изюма без косточек, измельченного, 500 г грецких орехов, тертых, 3 среднего размера лимона, измельченных.

Смешать все ингредиенты и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день.

**Бифштекс в ореховой панировке**

Потребуется 2×180 г филе говядины или постной свинины, соль, молотый черный перец и молотый кориандр по вкусу, 1 яйцо, мука для панировки, 60 г достаточно крупно толченых грецких орехов, растительное масло для жарки.

Говяжьё вырезку или постную свинину нарезать поперек волокон, отбить, поперчить, посолить и посыпать кориандром. Приготовить 3 емкости: одна с мукой, другая со взбитым яйцом, третья с орехами. Обмакнуть подготовленное мясо по очереди в яйцо, муку, снова в яйцо, затем в орехи. Тут же обжарить на сковороде в растительном масле.

**Авокадо с креветками**

Потребуется 2 спелых авокадо, сок 1 лайма, 150 г измельченной салатной смеси (руккола, цикорий, латук, ромэн, кресс), 50 г мяса креветок или краба, измельченного, 5 вареных перепелиных яиц, разрезанных на четвертинки, молотый черный перец и соль по вкусу, 4 ст. ложки натурального йогурта.

Авокадо вымыть и, не очищая, аккуратно разрезать пополам и удалить косточку. Сразу же сбрызнуть мякоть соком лайма, чтобы не потемнела. В салатную смесь положить мясо креветок или краба, перепелиные яйца, добавить перец и соль по вкусу и выложить в половинки авокадо. Сверху полить йогуртом.

Этот салат надо есть ложкой, захватывая мякоть авокадо почти до кожуры.



ПРИЕМЫ ШИАЦУ И ХАТХА-ЙОГИ

Возможности усиления потенции интересовали человека всегда и нашли свое отражение в приемах японской оздоровительной системы шиацу и одного из направлений йоги — хатха-йоги.

Система шиацу представляет собой технику надавливания пальцем на определенные зоны нашего тела. Методика предельно проста и доступна любому человеку для самовоздействия (либо его сексуальному партнеру). Надавливание осуществляется подушечкой большого пальца руки строго перпендикулярно к поверхности кожи в месте надавливания. Можно предложить следующие пять приемов.

1 Прием состоит в легком надавливании на точки поясничных позвонков и крестца по обеим сторонам позвоночника.

Надавливать в течение 3–5 сек. Повторить 10 раз для каждой точки.

Повышает уровень сексуального влечения как у мужчин, так и у женщин.

2 Прием осуществляется надавливанием на зону, расположенную посредине между пупком и лобковой областью.

Надавливать в течение 5 сек. Повторить 10–15 раз.

Предполагается, что этот прием повышает потенцию у мужчин.

3 Прием заключается в том, что надавливание производится на зону печени, ниже правой реберной дуги, примерно посредине.

Надавливать в течение 5 сек. Повторить 10–15 раз.

Прием направлен на повышение потенции у мужчин.

4 Прием предлагает ряд надавливаний вокруг заднего прохода и области промежности.

Надавливать в течение 5 сек. Повторить 10–15 раз для каждой точки.

Предполагается, что этот прием способствует улучшению эрекции пениса.

5 Прием состоит в технике упругого сжатия яичек всей ладонью.

Сжимать в течение 3–5 сек. Количество сжатий должно соответствовать количеству прожитых мужчиной лет. *Предполагается, что этот прием улучшает качество эрекции и увеличивает продолжительность полового акта.*

Система хатха-йоги состоит в специальных упражнениях, которые осуществляются в особых позах человека, называемых асанами.



1 Асана осуществляется из положения сидя на корточках либо сидя со скрещенными и переплетенными ногами.

Сделать глубокий вдох. Выдыхая, напрячь мышцы заднего прохода. Задержать дыхание. Разжать мышцы.

От упражнения к упражнению рекомендуется увеличивать время сжатия от 10 до 60 сек, а число повторений от 10 до 20 раз.

Асана направлена на тонизирование предстательной железы, улучшение качества эрекции и увеличение длительности полового акта.

2 Асана осуществляется из положения лежа на ковре лицом вниз.

Поднять голову, согнуть ноги в коленях и обхватить руками щиколотки; колени при этом не раздвигать. Прогнуться, приподнимая грудную клетку и бедра так, чтобы с ковром соприкасалась только область живота. В этом положении слегка раскачиваться вперед-назад.

От упражнения к упражнению рекомендуется увеличивать время раскачивания от 10 сек до 3 мин.

Асана направлена на стимуляцию всех сексуальных характеристик мужчины и женщины.



3 Асана осуществляется из положения лежа на спине.

Вдохнуть. Приподняв, нагнуть туловище вперед, коснувшись лбом ног, и взяться согнутыми пальцами рук за большие пальцы ног. Сохранять эту позу на выдо-

хе как можно дольше. Вернуться в положение лежа на спине.

Желательно повторить 5–7 раз.

Асана направлена на стимуляцию сексуальной функции мужчины.

4 Асана осуществляется из положения стоя на плотно сдвинутых коленях.

Медленно опуская корпус, сесть на пятки. Потихоньку отклонить корпус назад на сколько возможно. Глаза должны быть закрыты, дыхание ровное. Желательно замереть в этой позе на несколько секунд.

Сконцентрировать внимание на области солнечного сплетения.



Следует напомнить, что сгибаться и разгибаться нужно весьма осторожно, чтобы не повредить с привычки мышцы спины и позвоночник.

5 Асана осуществляется из положения лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища и чуть разведенными руками ладонями вниз.

Глубоко и ровно дыша, поднять ноги вверх: сначала на 45°, потом до прямого угла с туловищем, затем перенести ноги за голову и коснуться пальцами пола, не сгибая коленей. Желательно замереть в этой позе на 5–10 сек. Асана весьма полезна для улучшения качества эрекции.



6 Асана осуществляется из положения лежа лицом вниз с прижатыми к бокам руками.

Сделать глубокий вдох и быстро поднять сомкнутые и выпрямленные в коленях ноги. Задержав дыхание, за-

фиксировать это положение на как можно дольше. На выдохе медленно принять положение лежа.

Желательно повторить 5–6 раз.

Асана рекомендуется для усиления полового влечения.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ЩЕГЛОВА

Значимость сексуальной сферы для каждого из нас — величина непостоянная, а уж насколько она отлична у разных людей, и представить трудно.

- **Профилактические меры** по предотвращению ослабления потенции могут оказать помощь и тем, у кого эти нарушения уже наблюдаются.
- **Стоит позаботиться об обстановке, внешних условиях.** Женщина, стремящаяся больше «дать», чем «взять», всегда поймет и поддержит, создаст для своего партнера атмосферу, которая ему желанна и необходима.
- **Женщина должна знать психологические особенности своего партнера:** что его радует и печалит, возбуждает и беспокоит, расслабляет и напрягает. Создание адекватного психологического фона — залог счастливого секса.
- **В период подготовки важно, чтобы женщина не была пассивной,** умела воздействовать на эрогенные зоны мужчины, помогала ему возбуждаться.
- **Женщине нужно хорошо знать свой и партнера диапазоны приемлемости** и стремиться к их совпадению.
- **Трудности с эрекцией делают секс невозможным.** Женщине не следует фиксировать внимание мужчины на эрекции.
- **Контрацепция** — в основном забота женщины.
- **Применяйте любую контрацепцию, кроме прерванного акта.**
- **Не стоит дезориентировать мужчину,** если сегодня день, неподходящий для близости. Нужно дать об этом знать партнеру заранее.
- **Секс не терпит угрюмости.** Элементы игры и юмора — хороший фон для интима.
- **Женщина должна позаботиться** о том, чтобы партнер не опасался, что возможная неудача при половом контакте уменьшит ее любовь к нему.
- **Всегда помните, что хороший секс начинается, когда вы еще одеты.**
- **Стоит потратить время, чтобы подумать о себе как о сексуальном существе.** Всем нам имеет смысл знать, каковы особенности наших эротических переживаний, от чего зависит возбуждение, что нравится и что не нравится в собственном сексуальном поведении.
- **Следует самому побеспокоиться о своем удовольствии.** Не следует считать, что партнер должен «обеспечить» вам все желаемые ощущения.
- **Говорите о сексе со своим партнером.** Это может быть свой собственный язык, понятный только двоим, это могут быть жесты и интонации.
- **Проводите больше свободного времени вместе со своим партнером.** Чувство близости и привязанности должно предшествовать сексу, а не являться его результатом.
- **Не допускайте, чтобы секс превратился в рутину.** Секс по природе своей — игра, а не обязанность или гигиеническая процедура.
- **Фантазия — самое лучшее возбуждающее средство.** Воображение как ничто другое усиливает и воодушевляет секс.
- **Работать над собой в сексе — не означает трудиться.** Секс улучшается там, где есть спонтанность чувств и естественность реакций.
- **Не вносите раздражение с собой в спальню.** В результате — секс либо прекращается, либо превращается в борьбу за власть или соперничество.
- **Хороший секс — не есть результат нажатия нужных кнопок.** Нельзя преувеличивать механические аспекты секса за счет эмоциональных.
- **Сохраните в жизни место для романтики.** Внимание, признательность и нежность выражаются далеко не только в постели.
- **Не занимайтесь сексом слишком серьезно.** Ответственность, чувство вины — это именно то, что убивает секс.
- **Взгляды на те или иные вопросы секса у партнера могут быть другие.** Единство мнений и взглядов достигается в процессе взаимодействия, а не является условием установления контакта.
- **Помните, что сексуальные проблемы и трудности есть не только у вас, многие люди озадачены тем же.**
- **Подходите реалистично к своим сексуальным ожиданиям.** Если ждете экстаза и неземного блаженства от каждого сексуального контакта, то скорее всего вы обрекаете себя на неудачу.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Как устроен мужчина	4
Итак, что же такое человек?	4
Структуры человека	6
Нервная система	10
Головной мозг	11
Мужские половые органы	12
Мужские половые железы	12
Семявыносящий проток	13
Предстательная железа	14
Бульбоуретральные железы	15
Сперма	16
Семенной канатик	16
Сперматозоид	16
Клетки Лейдига	16
Мошонка	17
Мужской половой член	17
Мужской мочеиспускательный канал	19
Размеры мужского полового члена	19
Пол и сексуальность	20
Психология сексуальности	23
Следы Эроса	26
Эрогенные зоны	27
Техника секса	30
Основные сексуальные проблемы у мужчин	36
Оценка половой конституции	39
Сексуальные дисфункции у мужчин	42
Когда же чаще всего это возникает?	43
Снижение влечения	44
Повышенное влечение	45
Нарушения эрекции	45
Нарушения эякуляции	46
Лекарства для здоровых	48
Человек! Сотвори себя сам!	48
Скажи мне, что ты ешь...	51
Рецепты Эроса	54
Приемы шиаци и хатха-йоги	60
Советы доктора Щеглова	62

УДК 613.88/89
ББК 57.0
Щ 32

«Семейная энциклопедия здоровья»

Щеглов Лев Моисеевич

ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ

СЕКСОЛОГИЯ

Научно-популярное издание

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

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 978-5-367-02534-7

© Щеглов Л. М., 2013

© Иллюстрации, оформление.

ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013

Щеглов Л.

Щ 32 Интимная жизнь мужчины / Лев Щеглов. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. — 62 с. : ил.