**Половая конституция человека и методы ее определения**

Н. А. Жук, АО “Научно-технологический институт транскрипции, трансляции и репликации”, г. Харьков, Украина

В работе приведены классификация, описание признаков и краткая характеристика типовых отличий людей с разной половой конституцией, а также методы ее определения по внешним признакам человека (т.е. без вступления с ним в половую связь). Многие методы ранее никогда не публиковались даже в специализированной литературе.

Предназначена для самоопределения человеком своей собственной половой конституции, а также для оценки половой конституции потенциального супруга (супруги), потенциального полового партнера (партнерши), коллеги по работе, увлечению и т.п. С позиций половой конституции проводится анализ сексуальной дисгармонии между супругами (половыми партнерами) и приводятся рекомендации по ее устранению.

**Введение**

Многие книги по половому воспитанию подростков, по сексу для холостых и семейных взрослых несколько однобоко освещают половые отношения мужчины и женщины и зачастую не отличаются научностью. Как правило, они направлены на социальную, физиологическую, техническую, астрологическую и иную сторону и упускают из виду вопрос о потенциальных половых способностях человека, которые составляют основу его отношений с противоположным полом и напрямую влияют на все вышеперечисленные стороны.

Когда-то нас учили, что половая функция человека предназначена только для воспроизводства себе подобных [5]. Как среди животных. На самом деле это глубокое заблуждение или, скорее всего, пуританская мораль наших средневековых предков. Но сегодня мы должны знать, что половая жизнь мужчины и женщины является самым главным и едва ли не единственным стержнем, который скрепляет их в браке (вторым стержнем, духовной надстройкой является любовь). Если же кто-то говорит другое, не верьте, – это говорят люди со слабой половой конституцией, которые сами оказались несчастливы в браке и любят все мерить по себе.

Так уж повелось, что по многим жизненно важным вопросам в отсутствие опыта или знаний человек проводит сравнение по себе: “Вот я такой и все остальные должны быть такими. А если они не такие, то либо недоразвиты, либо больны, либо еще что-нибудь”. А “не таких” всегда презирали или изгоняли из общества.

Человек индивидуален, а общество, человечество в целом многогранно, имеет весьма разнообразные характеристики. Не исключением являются и половые способности человека. Тем более что о сексе у нас начали говорить совсем недавно – лет 20 назад, что по меркам времени жизни человечества представляет собой ничтожно малую величину.

Но так было не всегда. Как утверждают историки, одна из древнейших наук – философия в начале своего становления вопросам отношения полов уделяла 95% своего внимания и только 5% - изучению окружающего мира. Средневековье же наложило табу на освещение сексуальной жизни человека (хотя сама сексуальная жизнь, естественно, не прекращалась).

А вот в последние 30 лет после начала сексуальной революции об интимной жизни в мире написано книг и статей больше, чем за всю предыдущую историю человечества. И как установили статистики, подростки и юноши в возрасте от 12 до 19 лет думают о сексе каждые 5 (!) минут (очевидно, в то время, когда они вообще о чем-нибудь думают). И только после 40 лет период повторения таких мыслей у мужчин увеличивается до получаса [21].

В чем же состоит значение секса для человека? Кроме уже упомянутой детородной функции (только одно из 288 половых сношений, которое приводит к зачатию) и ряда физиологических действий, связанных с поддержанием в порядке детородной функции (остальные 277 половых сношений из 288), половая жизнь человека выполняет также ряд социально значимых функций, удерживая мужчину и женщину вместе. При этом:

- мужчина защищает женщину в период внутриутробного вынашивания ею детей;

- мужчина оказывает помощь женщине в период вскармливания ею детей;

- мужчина передает свой жизненный опыт сыновьям;

- мужчина заменяет детям мать в случае ее гибели или потери трудоспособности;

- люди стремятся жить группами, что дает возможность сообща выжить;

- люди общаются между собой, что позволяет развивать и накапливать знания, навыки, умения, опыт, средства производства, результаты труда и т.п.

Вышеприведенные аргументы в пользу семейной жизни весьма веские. Но, несмотря на так называемую сексуальную революцию последних 30 лет, огромное количество фильмов и литературы, освещающих сексуальную жизнь человека, количество разводов только выросло и в таких странах, например, как Великобритания, Франция и Германия в последние годы составило 30-40%, а в Украине и США – достигло половины всех браков. В повторные же браки в Украине вступают 95% мужчин и только 38% женщин, в то время как остальные разведенные предпочитают вообще не связываться с повторными браками.

Причин разводов достаточно много, но в 43% случаев главной называется сексуальная дисгармония супругов. И что небезынтересно, в восьми из десяти случаев инициатором развода является женщина [21].

Как видим, несмотря на открытость темы в последние десятилетия и массу источников информации о сексе, реальные знания мужчин и женщин по этой теме имеют явные пробелы. Это и понятно, так как данная тема в период сексуальной революции носила, скорее, коммерческий оттенок, нежели научный. И если вспомнить (кто смотрел) массу эротических или порнографических фильмов, то кроме эффекта зрелищности, в них и намека нет на научность, полезность для решения всех вышеперечисленных проблем. Более того, посредством этих фильмов проблемы только высветлились, что и привело к росту числа разводов.

Так в чем же дело? В чем состоят пробелы человека в знаниях о его личной жизни?

Изучение этого вопроса, а также обширной литературы и собственные социологические исследования автора показали, что важнейшим пробелом в знаниях о сексе является отсутствие полноценной информации о половой конституции человека и ее огромной роли в формировании гармонических отношений между мужчиной и женщиной. Даже новейшие сборники на CD-дисках [12-14], претендующие на энциклопедичность освещения сексуальной жизни человека, почему-то опустили эту тему. Поэтому людям по-прежнему приходится полагаться только на свой сексуальный опыт, на подсказки друзей, на интуицию или на случай.

В данной же брошюре приводятся научно обоснованные знания именно о половой конституции человека, ее влиянии на взаимоотношения между мужчиной и женщиной, а также методы определения этой очень важной характеристики.

В отличие от других книг, данная брошюра не освещает строение половых органов, технику полового акта (позиции), гигиену, психологию семейной жизни и ряд других вопросов, которым и так уже уделено много внимания. Однако различные фазы полового акта описаны достаточно подробно, поскольку именно половой акт лежит в основе понятия половой конституции.

Для тех, кто мало читал подобных работ, в конце приводится краткий глоссарий по наиболее употребляемым или важным терминам. Такие термины в тексте выделены курсивом.

Следует также отметить, что в живой природе нет чисто функциональных зависимостей, а есть корреляционная связь. Поэтому, как правило, выявленные закономерности оказываются справедливыми примерно для 90% случаев, а остальные случаи следует считать исключениями из правил.

**Что такое половая конституция человека?**

**Определение и основные показатели**

В широком смысле под половой конституцией человека подразумевается количественная характеристика его устойчивой способности к половой жизни, а именно – к совершению определённого числа завершённых половых актов за заданный промежуток времени. Под завершённым половым актом подразумевается такой акт или заменяющие его действия, которые заканчиваются половым удовлетворением человека, т. е. оргазмом.

При определении половой конституции человека не играет роли, каким образом достигается половое удовлетворение (оргазм): естественным половым (с партнёром), самоудовлетворением, перекрёстным удовлетворением (без полового акта) или еще каким-либо (например, непроизвольно во сне).

Наиболее простыми и распространёнными характеристиками половой конституции человека являются:

а) регулярная половая активность – средняя частота (повторяемость) законченных половых актов, которую человек может поддерживать длительное время (при стабильной половой жизни);

б) эксцесс – максимальное количество законченных половых актов, которые человек когда-либо провел за одни сутки.

В соответствии с вышеуказанными критериями половая конституция человека по своему типу может быть: слабой, средней или сильной (см. табл. 1).

Таблица 1

Типы половой конституции человека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Слабая | Средняя | Сильная |
| Регулярная половая активность | 1-2  раза в неделю | через день | 1-2  раза в день |
| Эксцесс | 3-4 | 6-8 | 9-12 |

Очевидно, что деление половой конституции человека на три группы достаточно условное. Табл. 1 отражает лишь средние показатели указанных групп. Так, люди с сильной половой конституцией могут испытать в сутки и 18 оргазмов, а со слабой – 1-2 в месяц. И это тоже будет норма для этих групп.

В некоторых книгах классификацию половой конституции проводят путём деления всех людей на пять или даже на девять групп [1]. Однако это усложняет классификацию, ухудшает запоминание характерных признаков групп и границ между ними. А человеку, в конце концов, нужно понять лишь одно – все люди от природы разные, в том числе и в способности к половой жизни. И знать, чем же в этом смысле один человек отличается от другого, подойдёт ли он или нет в качестве потенциального полового партнёра другому человеку.

Половая конституция человека очень устойчива и не меняется с течением жизни (хотя возрастные изменения частоты половых актов и эксцесса существуют, но эти изменения происходят для каждого типа половой конституции параллельно). Она не развивается ни тренировкой, ни знаниями о половой жизни, ни чем-либо иным – это просто способность человека, как способность писать стихи, сочинять музыку и т.п. Можно изучить теорию стиха, музыкальную гармонию и композицию, но если Бог не послал талант, то ничего не получится. Так и в половой жизни: можно изучить “Кама-Сутру”, разнообразить половые акты, но если человек способен только к определённому их количеству, то большего количества он “не потянет”, а при меньшем – будет мучиться.

Очевидно, что ужиться двум супругам со смежной половой конституцией нелегко, а с крайними – практически невозможно. Отсюда – важность учета половой конституции при подборе половых партнеров. И чрезвычайная важность, если это касается намерения заключить брак и на всю жизнь соединить свою судьбу с другим человеком. А чтобы учитывать половую конституцию, нужно знать, как ее определять.

Следует, однако, отметить, что половая конституция отражает только потенциальные способности человека в сексе. На практике же он чаще всего не реализует этих способностей по ряду причин: отсутствия полового партнера вообще, отсутствия постоянного полового партнера, несовпадения половой конституции со своим партнером, неумения найти с ним общий язык, усталости, плохого настроения, болезни и т.д. и т.п. Но чаще всего – из-за отсутствия настоящей любви, что, как правило, и порождает все остальные причины снижения активности человека в сексе.

**Истоки половой конституции**

Половая конституция отражает, как это ни странно, степень живучести данного индивидуума и всего его предшествующего рода.

Как сказал один киногерой, “жизнь – это болезнь, которая передается с помощью секса”. А “болезнь” эта передается при наличии только определенного набора свойств человека:

красоты;

ума;

здоровья;

порядочности;

сексуальности и т.п.

К сожалению, во многих случаях не последнюю роль в этом списке играет и материальное положение человека, и его происхождение, и его титулы, а также перспективы в будущем “выбиться” в люди. Тем не менее, этот набор можно сильно ограничить и показать, что выживаемость рода зависит не от степени совершенства человека по всем пунктам из этого списка, а от определенного сочетания его свойств.

Так, красота человека не всегда сочетается с его умом, здоровьем или сексуальностью. Наоборот, более красивые люди бывают менее сексуальными, однако они привлекают противоположный пол своей красотой и, как следствие, дают потомство (хотя часто потом и не имеют семейного благополучия).

Так же и люди со слабой половой конституцией часто блещут своим умом, деловитостью и тем самым привлекают к себе противоположный пол. А вот высокие показатели по всем пунктам сразу – это очень большая редкость, и человека с таким сочетанием свойств следует считать настоящим талантом.

Интересно в этом плане привести результаты некоторых исследований американских ученых. Они установили, что с увеличением размеров молочных желез у женщин падает не только уровень интеллекта и памяти, но и резко уменьшается возможность “рассуждать логически и связно высказывать собственные мысли”. По данным мужского коллектива исследователей, с увеличением размера бюстгальтера на 1 номер уровень интеллектуальных способностей женщин по шкале так называемого IQ теста падает на целых 20 пунктов (при средних значениях порядка 100 пунктов) [16].

Поскольку в большинстве случаев мужчин привлекает именно большая грудь, то, узнав об этих результатах, они могут переменить свои привычки. Поэтому бум на пышные силиконовые бюсты на Западе уже повернул вспять – в моду все чаще стала входить грудь миниатюрных размеров и девственных форм [17]. (Забегая вперед, следует сказать, что такое же заблуждение существует у мужчин и по отношению к длинным женским ножкам, а у женщин – к ряду показателей мужчин, которые их привлекают).

А вот если у человека нет никаких достоинств, то к выживанию его рода приводит только сильная половая конституция и высокая половая активность. Именно по этому пути шла биологическая эволюция живых существ вообще и человека, в частности.

Если посмотреть на примитивные микроорганизмы (инфузорию, туфельку и т.п.), то следует заметить, что они бесполые. Поэтому до сих пор и остаются микроорганизмами. А эволюция природы пошла по пути разбиения живых существ на два пола, что сказалось на качестве и на скорости эволюционных процессов. Эволюция разумных существ (человека) сделала колоссальный прорыв в живой природе, поскольку в процесс естественного отбора живых индивидуумов добавился разум.

Однако в основе и этого отбора все-таки лежит физическая крепость, физическая выживаемость человеческого организма, которая и закреплялась многими поколениями. Но теперь уже в какой-то степени сознательно. В том числе и с помощью секса. Поэтому и секс есть не только инструмент, но и предмет совершенствования в процессе этой эволюции. Поэтому оказывается, что половая конституция связана не только со степенью сексуальности человека, но и со всеми остальными его свойствами: красотой, умом, здоровьем, деловитостью, возможностью дать потомство и даже долголетием.

В связи с этим следует считать, что естественный отбор людей в настоящее время идет по пути выживания людей преимущественно с более сильной половой конституцией. При этом происходит как бы поляризация человеческого общества на мужчин и на женщин с возможно более сильной половой конституцией (см. иллюстрацию на рис. 1).

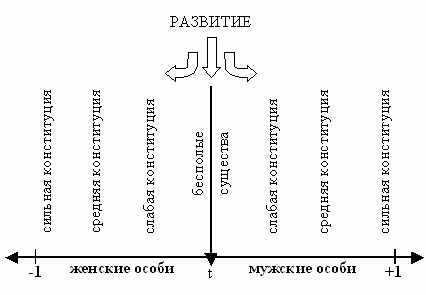


Рис. 1. Симметрия эволюции половой конституции мужчин и женщин (t - время)

Как уже упоминалось выше, половая конституция проявляется во многих сферах деятельности человека, в состоянии его здоровья и даже продолжительности жизни. С нее мы и начнем анализ различий в половой конституции.

Таблица 2

Связь половой конституции с продолжительностью жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Конституция | Слабая | Средняя | Сильная |
| Продолжительность жизни, лет | 75-80 | 80-85 | 85-90 |

Так, собственные исследования автора показали, что люди с сильной половой конституцией живут в среднем на 10-15 лет дольше, чем люди со слабой половой конституцией (см. табл. 2).

Любопытно, что американские ученые также подтверждают эти цифры, но в несколько иной и, по мнению автора, ошибочной интерпретации. Исследуя причины, укорачивающие человеческую жизнь, они пришли к выводу, что холостяки и холостячки живут в среднем на 3200-3500 дней меньше, чем люди, находящиеся в браке. Отсюда они делают вывод о полезности браков.

Однако с точки зрения половой конституции американцы явно перепутали функцию с аргументом. Дело в том, что для людей с низкой половой конституцией достаточно 1-2 половых акта в неделю, которые удобно совмещать с выходными днями. Таким образом, этим людям достаточно встречаться с противоположным полом в выходные дни, после которых они друг другу будут уже не нужны (в половом смысле, конечно).

Таким образом, люди со слабой половой конституцией – это своего рода любовники выходного дня. И если у них нет совместных детей, каких-либо совместных интересов, обязательств друг перед другом, если они вдобавок ко всему прочему имеют скверный характер (а он, как правило, и сопровождает людей со слабой половой конституцией), то одиночество им обеспечено.

Иными словами, слабость половой конституции (и, как итог, более короткая жизнь), отсутствие постоянной тяги к противоположному полу является причиной одиночества этих людей. И даже преднамеренное заключение брака не будет способствовать продлению их жизни, поскольку она предопределена им половой конституцией, а не браком, как утверждают американцы.

Половая конституция сказывается и на здоровье человека. Люди со слабой половой конституцией являются более хилыми, чаще болеют, в том числе и с какими-то непоправимыми последствиями. Они также выглядят старше, чем есть на самом деле.

У людей со слабой половой конституцией чаще бывает более дряблое тело, более слабо развита кровеносная система. О степени развития кровеносной системы можно судить, например, по капиллярам. У людей со слабой половой конституцией более легко возникают синяки при ушибах и даже при цепком захвате тела руками другого человека.

У таких людей с раннего детства бывают какие-то проблемы с зубами, которые обостряются в более поздние годы. Особенно это явно проявляется у женщин, которые вынашивают детей, и тем самым теряют кальций со своего организма. Как правило, к 50 годам у них не набирается и половины своих собственных зубов (т.е. к этому возрасту у них уже полрта занимают коронки, протезы, а иногда и вставные челюсти.).

Еще хуже обстоит дело с внутренними половыми органами женщин. Как установил великий физиолог Павлов, “орган выполняет функцию, а функция тренирует орган”. Но как может тренироваться матка, если женщина рожает в среднем 2-3 раза в своей жизни? Так вот, частые и регулярные оргазмы (по 1-2 раза в день), сопровождающиеся сокращением мышц матки, влагалища и тазового дна (по 8-12 раз), как раз и являются такой тренировкой.

А если подобные тренировки проходят всего 1-2 раза в неделю (или, что еще хуже, 1-2 раза в месяц) и сопровождаются 1-2 сокращениями матки? Или вообще не проводятся? Тогда получается, что “орган не выполняет функцию, а функция не тренирует орган”.

Но еще хуже обстоит дело, когда половой акт проводится, но у женщины не заканчивается оргазмом. В этом случае последующее время (растягивающееся на многие часы) сопровождается застоем во всей кровеносной системе половых органов, тяжестью низа живота и даже болевыми ощущениями, не говоря уже о плохом настроении и скверных мыслях.

В этих случаях либо орган (матка, маточные трубы, яичники), либо какая-то его часть подвергается неким неизлечимым изменениям, превращаясь постепенно в чужеродное для организма тело (опухоль). Увы, печальная статистика показывает, что многие женщины со слабой половой конституцией (или ненормальной половой жизнью) являются бесплодными (или имеют всего одного ребенка), а в 35-50 лет переносят операцию по удалению своих внутренних половых органов или каких-либо их частей.

Не меньше проблем и у мужчин. Во-первых, мужчины со слабой половой конституцией чаще всего становятся импотентами (а это примерно 30% всех мужчин). Кроме того, так же как и у женщин, они чаще подвержены заболеваниям. В первую очередь это воспаление предстательной железы (простатит), бесплодие и, как следствие, операция.

Общей же чертой как мужчин, так и женщин со слабой половой конституцией является меньшая жизнерадостность, большая зависимость настроения от внешних условий, пессимизм, неверие в будущее, неуверенность в своих действиях (в том числе и по отношении к половой близости) и т.п.

Очевидно, что у людей с сильной половой конституцией все вышеуказанные характеристики являются противоположными, т.е. более развитыми, здоровыми, оптимистичными и т.д. и т.п. А у людей со средней половой конституцией они усреднены.

Чтобы яснее понять характеристики половой конституции, влияние секса на организм, а, следовательно, и на жизнь человека, необходимо более подробно остановиться на структуре и характеристиках самого полового акта.

**Половой акт**

**Структура полового акта**

Половой акт можно рассматривать как в широком, так и в узком смысле слова. Все последовательные психофизиологические процессы в организме сексуальных партнеров по стадиям полового общения составляют так называемый копулятивный цикл [2]. Определение этого цикла можно и представить как определение полового акта в широком смысле. Тогда все, что связано с половым актом, можно представить в виде пяти последовательных стадий:

1) психической, охватывающей промежуток времени от осознания человеком желания половой близости до принятия решения о его осуществлении;

2) сенсорной, характеризующейся качественной перестройкой процессов восприятия с повышением чувствительности эрогенных зон и возникновением потребности в их специфической стимуляции;

3) секреторной, характеризующейся появлением любрикации у женщин и выделением секрета куперовых желез у мужчин;

4) оргастической, во время которой происходит собственно удовлетворение половой потребности;

5) резидуальной, во время которой наступает постепенный спад возбуждения и обратное развитие генитальных изменений.

С другой стороны, с точки зрения динамики протекания полового акта, выделяют четыре фазы:

фазу возбуждения;

фазу плато (или платофазу);

фазу оргазма;

фазу разрешения (угнетения у мужчин, успокоения у женщин).

Данные фазы составляют половой акт в узком смысле слова и обычно требуют контакта мужчины и женщины между собой.

И, наконец, с точки зрения механики протекания полового акта различают:

введение мужского полового члена во влагалище женщины (имиссия);

период фрикций (движений полового члена во влагалище);

эякуляция (семяизвержение);

оргазм.

Последние два этапа принято разделять вопреки устоявшемуся представлению о том, что у мужчины эякуляция и оргазм, как правило, совпадают по времени. На самом деле, во-первых, даже у мужчин такое совпадение происходит не всегда, а во-вторых, оргазм-то должен быть у обоих партнеров, между тем как в реальных условиях он чаще всего не только не совпадает по времени, но и происходит только у одного из них. И только повторный (или даже третий, четвертый) половой акт подряд может привести к оргазму у второго партнера. И связано это бывает с различием половой конституции у партнеров.

В дальнейшем мы будем рассматривать половой акт только в его узком смысле, т.е. с точки зрения динамики протекания.

1. Половой акт мужчины

Половой акт мужчины более простой, однообразный и, если так можно выразиться, типичный или стандартный. Его мы и рассмотрим в первую очередь, поскольку он характерен для большинства мужчин и практически без изменений для некоторого количества женщин.

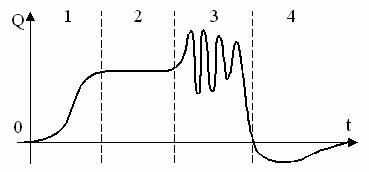


Рис. 2. Типичная кривая полового возбуждения мужчины

(1 – возбуждение; 2 – платофаза; 3 – оргазм; 4 – угнетение)

Типичная кривая полового возбуждения мужчины показана на рис. 2 (по вертикальной оси отложена степень этого возбуждения в зависимости от времени полового акта по горизонтали).



Половое возбуждение мужчины (фаза 1) заканчивается эрекцией полового члена, после чего возможна его имиссия во влагалище женщины. Затем наступает платофаза (фаза 2), во время которой выполняются фрикции, и в нервной системе мужчины как бы накапливается определенный объем ощущений, необходимый для возбуждения оргазма.

Непосредственно перед оргазмом увеличивается выделение секрета куперовых желез, которое сопровождается появлением от одной до нескольких капель прозрачной скользкой жидкости из отверстия головки полового члена. Ошибочно думать, что это мужская смазка, необходимая для проведения полового акта. Если бы это было так, то она появлялась бы перед имиссией а не в конце фрикций. Основное ее назначение в данном случае – обеспечение наименьшего сопротивления уретры (мочевыводящего канала) при эякуляции сперматозоидов и повышение их подвижности.

Средняя продолжительность фазы плато у мужчин составляет 1,5 минуты при 81 фрикциях. Для 70% мужчин она колеблется от 50 секунд до 2 минут 15 секунд при суммарном числе фрикций от 45 до 135, у остальных 30% мужчин она может доходить до 3 минут и, соответственно, до 180 фрикций [21].

Следует, однако, знать, что вышеприведенные цифры справедливы для случая регулярной половой жизни. У мужчин с сильной половой конституцией после длительного воздержания оргазм может наступать уже после нескольких фрикций, а у мужчин со слабой половой конституцией длительность фрикций в повторном половом акте может достигнуть одного часа (при наличии нормальной эрекции, естественно) или вообще не закончиться оргазмом.

Оргазм у мужчины возбуждается, а не появляется сам по себе, как подразумевают в большинстве книг. Для перехода платофазы в оргазм (фаза 3) необходима определенная интенсивность фрикций (их глубина и частота) в течение определенного времени. И здесь существует простое правило: чем чаще осуществляются фрикции, тем быстрее наступает оргазм, т.е. тем короче платофаза.

Кроме того, для каждого мужчины существует своя минимальная частота фрикций, ниже которой оргазм у него не наступает вообще. Эта частота лежит в пределах от одного движения за три секунды до 2-3 и более движений в секунду, т.е. до максимально возможной частоты. Даже у одного и того же мужчины она может сильно меняться в зависимости от продолжительности периода воздержания, числа предшествующих половых актов, возраста, физического и психологического состояния. И здесь тоже есть свое правило: чем больше период воздержания, тем ниже эта частота.

Оргазм является чувственным апогеем полового акта для мужчины. Он начинается предоргастическим ощущением сладострастной концентрации во всем половом члене, его максимальным статическим напряжением, длящимся 2-4 секунды. Это ощущение можно также охарактеризовать как состояние неотвратимости, невозможности остановить надвигающуюся волну оргазма, но не как сам оргазм.

Затем начинается как бы цепная реакция: возникают толчкообразные сокращения мышц внешней уретры полового члена с одновременной эякуляцией (выбрасыванием 2-5 мл семенной жидкости, которая содержит до 200-300 млн. сперматозоидов) и одновременными волновыми чувственными ощущениями. Каждая пауза как бы возвращает мужчину к предоргастическому ощущению, а каждый толчок вновь выносит его на вершину сладострастия.

Толчки повторяются с периодом от 0,8 до 1,2 секунды, причем вначале чаще, а затем с некоторым снижением частоты и ощущения, пока не затихнут совсем. Толчков бывает от 2 до 10 и более в зависимости от половой конституции мужчины, предшествующего периода полового воздержания или числа предшествующих половых актов, проведенных подряд. Причем определяющим является половая конституция, все остальное в меньшей степени влияет на число толчков. Общая же продолжительность фазы оргазма обычно не превышает 10-15 секунд.

Во время оргазма большинство мужчин не испытывают потребности в проведении фрикций. В это время половой орган мужчины становится как бы автогенератором, не нуждающимся во внешнем возбуждении, а мужчина испытывает только одно желание – поглубже засунуть его во влагалище женщины.

Поскольку мужчина в это время может быть практически неуправляемым, то при наличии большого полового члена эта фаза полового акта для неопытных женщин с коротким влагалищем может представлять определенную опасность. Однако число таких дискомфортных ситуаций среди супружеских пар не превышает 1% [21], а проблема решается путем выбора нужной позиции.

За оргазмом следует фаза угнетения (фаза 4). Почему-то в литературе ее называют фазой успокоения точно так же, как и последнюю фазу полового акта у женщины. Иными словами, их просто не различают. На самом деле такое различие существует.

Дело в том, что у значительной части мужчин после оргазма резко пропадает эрекция и повторный акт становится невозможным. Релаксация, т.е. восстановление половой функции до способности вновь совершить половой акт наступает только через 15-60 минут, а то и вовсе на второй-третий день, если мужчина имеет слабую половую конституцию.

Такая реакция мужского организма имеет вполне четкое предназначение – не мешать сперматозоидам проникнуть в матку женщины и не выплескать их наружу. Т.е. это есть мужская защитная реакция по отношению к детородной функции женщины.

У другой части мужчин (как правило, с сильной половой конституцией) после окончания оргазма эрекция может сохраняться еще некоторое время, и мужчина способен продолжить половой акт. Но для этого случая природа предусмотрела вторую защитную реакцию - болевую. При этом всякая попытка мужчины продолжить фрикции сопровождается появлением боли в половом члене, причем боль имеет, с одной стороны, довольно резкий, а с другой – какой-то, если можно так выразиться, сладкий характер. Скорее всего, это сочетание приятного ощущения от проведения фрикций во влагалище женщины с такой вот реакцией в виде боли при отсутствии ран или иных повреждений полового члена.

С учетом защитных реакций мужчины 4-я фаза полового акта называется “угнетение” и выглядит так, как показано на рис. 2.

Все вышеизложенное, как было уже указано, относится к стандартному половому акту мужчины с пикообразным или взрывным оргазмом, продолжительность которого не превышает 15 секунд. Но есть и исключения. Это касается очень небольшого числа мужчин, у которых половой акт протекает в основном вышеописанным образом, но оргазм является затяжным (рис. 3).

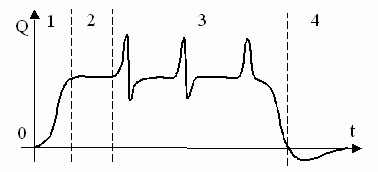


Рис. 3. Кривая полового возбуждения мужчины с затяжным оргазмом

(1 – возбуждение; 2 – платофаза; 3 – оргазм; 4 – угнетение)

При этом каждый последующий толчок с выбросом спермы происходит с периодом в несколько секунд, в то время как между толчками происходит возврат не к предоргастической части оргазма, а к платофазе, во время которой требуется проведение интенсивных фрикций. Таким образом, оргазм мужчины в данном случае может затянуться до нескольких десятков секунд, во время которых обязательно нужно проводить фрикции, чтобы половой акт закончился полноценно, т.е. с полным числом толчков и, соответственно, полным удовлетворением половой потребности.

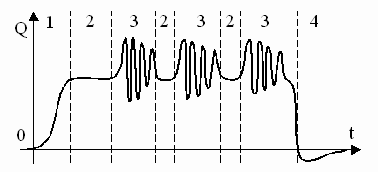


Рис. 4. Кривая полового возбуждения мультиоргастичного мужчины

(1 – возбуждение; 2 – платофаза; 3 – оргазм; 4 – угнетение)

Столь же редким является и мультиоргастичный мужчина (не более 1-2% всех мужчин и то, как правило, в молодом возрасте), способный переживать несколько повторных оргазмов за один половой акт. При этом первые три фазы протекают так же, как и в обычном стандартном половом акте. Но по окончанию оргазма фаза угнетения не наступает, эрекция сохраняется и происходит возврат возбуждения мужчины до стадии платофазы, при которой сохраняется желание продолжить половой акт.

Если половой акт продолжается, то следующий оргазм наступает и продолжается так же, как и обычно, т.е. по стандартному сценарию. Подобных возвратов к платофазе с повторными оргазмами может быть несколько подряд, только после окончания которых наступает фаза угнетения (рис. 4).

Однако чаще всего их бывает два, и в этом случае подобный процесс следует рассматривать как два слитных половых акта мужчины с очень сильной половой конституцией, у которого релаксация происходит практически мгновенно, т.е. у которого фаза угнетения после первого оргазма отсутствует при сохранении эрекции полового члена и желания продолжить половой акт.

Другие разновидности полового акта мужчины уже связаны с нарушением его половой функции или наличием каких-либо заболеваний, влияющих на половую функцию. Мы их здесь рассматривать не будем (для этого есть специальная литература по сексопатологии), а перейдем к характеристикам полового акта женщины.

**2.** **Половой акт женщины**

Половой акт женщины характеризуется бόльшим разнообразием, чем половой акт мужчины. В известном смысле можно сказать, что женщина непредсказуема. И порой требуется значительный стаж совместного проживания с мужчиной, чтобы он начал ее понимать и чувствовать, как себя вести, чтобы в постели с ней все получалось.

Вначале остановимся на отличиях первых трех фаз женского полового акта от мужского, связанных с отличием соответствующих половых органов.

В фазе возбуждения вследствие прилива крови к половым органам большие половые губы выпрямляются, а малые – увеличиваются в поперечнике в 2-3 раза, меняя цвет от бледно-розового до темно-красного. У большинства женщин также отмечается увеличение в размерах и уплотнение клитора.

Буквально через 10-15 секунд от начала полового возбуждения начинает выделяться смазка, отчего влагалище становится влажным, что облегчает имиссию полового члена. Влагалище, особенно внутренние его две трети, удлиняется и расширяется. Если в это время провести имиссию полового члена и первые фрикции, то у мужчины может сложиться впечатление, что половой член “потерялся” во влагалище, ни за что не цепляясь.

Однако это обманчивое впечатление от недовозбужденной женщины. Если продолжить ласки или фрикции, то вследствие переполнения венозной кровью стенок наружной трети влагалища у женщины образуется оргастическая манжетка (сродни эрекции полового члена у мужчины), которая плотно охватывающая половой член мужчины, и половой акт женщины переходит в фазу плато.

Разнообразие полового акта женщины связано в первую очередь с тем, что наличие или отсутствие у нее оргазма абсолютно не влияет на способность забеременеть (но эта способность зависит от ее половой конституции). Поэтому обязательность наличия оргазма как одного из главных атрибутов полового акта женщины не является тем фактором ее половой жизни, который нужно было бы природе закреплять в процессе длительной эволюции.

В связи с этим часть женщин (по разным данным 10-15% и даже 22,4% [1]) является фригидной, ни при каких условиях не испытывающая оргазма. Сексопатология в ряде случаев считает фригидность как половое расстройство [21], а в других – как половую холодность при отсутствии каких-либо отклонений в психической и телесной сфере женщины [2].

По-видимому, первый вариант следует связывать с тем, что у женщины в каких-либо случаях были или есть (например, во время эротических сновидений) оргазмы, а потом пропали, и при половом акте не достигаются. В этом случае фригидность является результатом либо дефекта воспитания женщины, либо некомпетентности ее сексуального партнера.

Второй же вариант может быть связан с действительно врожденной половой холодностью, т.е. с неспособностью женщины испытывать оргазм вообще (так называемая конституциональная фригидность).

В обоих случаях половая жизнь у фригидных женщин протекает без внутреннего побуждения, в основном из чувства супружеского долга и во избежание конфликтов с мужем. При этом женщине приходится притворяться в том, что она якобы испытывает оргазм, что сильно способствует мужской самоуверенности.

С другой стороны, у женщин существуют объективные показатели, по которым мужчина может узнать о наличии или отсутствии у них оргазма. Так, сразу после оргазма некоторые женщины испытывают так называемое “сексуальное покраснение”. Это сыпь, подобная кори, возникающая на грудной клетке, которая появляется внезапно, держится несколько минут и постепенно исчезает.

Это покраснение бывает не у каждой женщины. Но второй признак присущ всем женщинам: за их оргазмом всегда следует эрекция сосков. Несмотря на вздымание бедер, выбрасывание таза, страстные стоны – раз нет эрекции сосков, то нет и оргазма [21].

Вторым фактором, влияющим на разнообразие полового акта женщин, способных испытывать оргазм, является его многовариантность. Многовариантность проявляется как по месту протекания оргазма, так и по его виду (или характеру протекания).

По месту локализации оргазм женщины бывает (статистика – по [1]):

клиториальным (40-56%);

вагинальным или влагалищным (33-37%);

цвиркальным или маточным;

промежностным;

смешанным (27%).

В последнем случае оргазм женщины может быть одновременным, затрагивающем несколько ее органов, или последовательным, когда вначале он возникает в одном месте, а затем продолжается в другом. Более половины женщин этого типа отмечают у себя появление оргазма вначале в области клитора, около трети - в области влагалища, остальные – в других местах.

По виду женский оргазм бывает (статистика – по [21]):

одиночным, наподобие мужского (10%);

волнообразным (84%);

множественным или мультиоргастическим (около 5%);

затяжным (не более 1%).

Одиночный оргазм является пульсирующим с единственным пиком по подобию мужского, толчкообразного, но часто продолжительнее мужского на 20-30%. Спецификой такого оргазма является ритмичное сокращение мышц влагалища, матки, тазового дна, промежности, диафрагмы и даже живота.

Многие женщины описывают, что оргазм у них начинается с кратковременного чувства задержки всех психических процессов, своеобразного чувства невесомости, заканчивающегося толчком в области клитора с иррадиацией в таз, и появлением чувства тепла, распространяющегося на все тело.

При этом возникает ощущение, словно что-то выдавливается из организма, что породило неправильное суждение о существовании женской эякуляции. Затем наступает непроизвольное ритмичное сокращение мышц влагалища, малого таза и т.д., ощущаемое всем телом и напоминающее удары пульса, за что получило название “тазового биения”. Сопровождается оно ощущением небытия, ошеломляющего экстаза, необычного сладострастия. При этом частота дыхания доходит до 40 в минуту, артериальное давление повышается иногда до 200 мм рт. ст. и выше, а пульс – до 140-170 ударов в минуту.

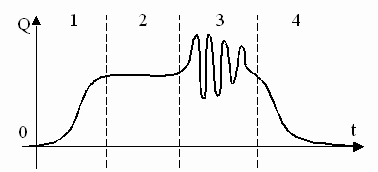


Рис. 6. Кривая полового возбуждения женщины по мужскому типу

(1 – возбуждение; 2 – платофаза; 3 – оргазм; 4 – успокоение)

У разных женщин число биений бывает разным: от 3-4 до 12-15. Затем наступает фаза успокоения, но в отличие от мужского полового акта у женщины не наступает угнетение, а происходит простое успокоение организма с обратным отливом крови от половых органов и исчезновением оргастической манжетки, посветлением покрасневших участков кожи, снижением пульса и артериального давления. При этом возбуждение женщины постепенно спадает до нормального состояния (рис. 6), на что требуется иногда до 10-20 минут.

Следует отметить, что у части женщин, испытывающих маточный оргазм, действительно наблюдается выделение какого-то количества жидкости. При этом вначале из шейки матки выталкивается так называемая кристелеровская пробка, представляющая собой сгусток слизи, а затем происходит выбрасывание секреций шейки матки и бартолиниевых желез. Обычно всей этой жидкости немного, но у некоторых женщин за один половой акт ее набирается, как сказано в одной бульварной газете, на “маленькую чашечку кофе”. Поэтому у таких женщин всегда существуют проблемы с чистотой постельного белья, если заранее не предпринимать никакие меры (не подкладывать салфетки толщиной с полотенце).

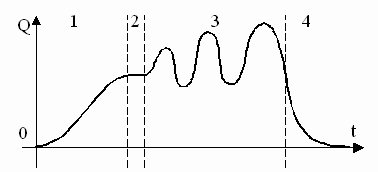


Рис. 7. Кривая полового возбуждения женщины с волнообразным оргазмом

(1 – возбуждение; 2 – платофаза; 3 – оргазм; 4 – успокоение)

Есть и еще один источник жидкости у женщин – это мочевой пузырь. Совсем у небольшого числа женщин возможно такое сочетание напряжения мышц во время оргазма, которое приводит к выдавливанию содержимого мочевого пузыря, что также может быть воспринято как женская эякуляция. Выход здесь только один – опорожнять мочевой пузырь непосредственно перед проведением полового акта.

При волнообразном оргазме происходит от 5 до 15 волн напряжений мышц половых органов с одновременным появлением оргастических ощущений. Каждая волна может продолжаться от единиц до нескольких десятков секунд. При этом сила ощущений, как правило, возрастает от волны к волне (рис. 7).

Иногда наблюдается только одна волна оргазма. Тогда говорят о куполообразном оргазме. Причем в разное время в зависимости от времени предшествующего воздержания, настроения, самочувствия и т.п. одна и та же женщина может испытывать как куполообразный, так и волнообразный оргазм. Но во всех этих случаях для полного удовлетворения женщины требуется проведение интенсивных фрикций и во время оргазма (что может делаться как со стороны мужчины, так, естественно, и со стороны женщины или ими совместно). В этом его отличие от одиночного оргазма и оргазма мужчины, где такие фрикции не требуются.

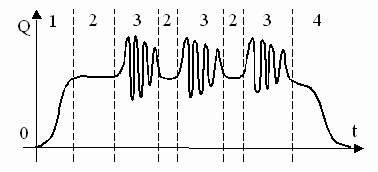


Рис. 8. Кривая полового возбуждения мультиоргастичной женщины

(1 – возбуждение; 2 – платофаза; 3 – оргазм; 4 – успокоение)

Мультиоргастические женщины способны в течение одного полового акта испытывать несколько оргазмов так же, как и мультиоргастические мужчины. Как и у мужчин, у них во время оргазма происходит ритмичное сокращение мышц половых органов, промежности, малого таза и даже живота. Но кривая возбуждения в конце полового акта заканчивается не угнетением, а успокоением, на которое обычно требуется некоторое время (рис. 8).

Для полного удовлетворения мультиоргастической женщины требуется, чтобы половой акт продолжался до тех пор, пока она не испытает всю серию оргазмов. Это может быть 8-12, а иногда и до 20 оргазмов за время до 20 минут. Таких женщин называют суперпотентными, и они встречаются очень редко и только среди лиц с сильной половой конституцией [11, 15, 18, 19].

Затяжной оргазм можно рассматривать как продолжительный куполообразный, растягивающийся на 1-3 и даже 4 часа. Все это время должны проводиться фрикции. Очевидно, что не каждый мужчина может удовлетворить женщину с подобным оргазмом.

Как весьма редкий вариант нормы женщины с сильной половой конституцией и очень чувствительной нервной системой можно выделить непрерывный оргазм с ритмичным сокращением мышц половых органов, который возникает сразу же после начала фрикций полового члена во влагалище и продолжается до их окончания, т.е. до окончания полового акта мужчины.

При таком оргазме половой акт не должен быть продолжительным, иначе он будет вызывать у женщины большое перенапряжение мышц и усталость вместо удовлетворения. Кроме того, следует учесть, что если при введении полового члена во влагалище, прикосновении к половым органам женщины или даже только при одном представлении о половом акте у нее начинается судорожное сокращение (спазм) мышц половых органов, то это уже не оргазм, а вагинизм – разновидность сексуального расстройства, с которым нужно обратиться к врачу.

Интересные варианты наблюдаются при смешанном оргазме. Чаще всего это бывает клиторо-вагинальный или вагинально-клиторный оргазм, в начале которого толчки и ощущения начинаются сначала в области клитора и переходят затем на влагалище или наоборот.

Но есть и некоторые другие разновидности. Например, оргазм может начинаться в области клитора по типу мужского с несколькими быстрыми и ритмичными сокращениями мышц живота, а затем переходить в куполообразный или даже волнообразный влагалищный, длящийся несколько минут (рис. 9).

У женщин с таким типом оргазма бывает более чувствительный клитор и совсем не чувствительное до начала оргазма влагалище. Поэтому им нужна продолжительная прелюдия с лаской клитора без имиссии полового члена до самого оргазма (имиссия в это время им просто неприятна). Отсутствие имиссии для мужчины в этом случае также весьма полезно, поскольку способствует сбережению его сил для осуществления интенсивных фрикций в течение продолжительного оргазма женщины.

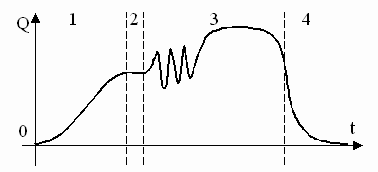


Рис. 9. Кривая полового возбуждения женщины со смешанным оргазмом

(1 – возбуждение; 2 – платофаза; 3 – оргазм; 4 – успокоение)

Безусловно, что вышеприведенные примеры форм полового акта женщины и разновидностей ее оргазма ни в коем случае не исчерпывают все многообразие сексуальных проявлений этих непредсказуемых существ. И если мужчина имеет определенный и иногда продолжительный сексуальный опыт с одной или даже с несколькими женщинами, то при встрече с новой партнершей этот опыт, скорее всего, будет только вредить достижению гармонии в их интимных отношениях. Поскольку каждая женщина – это полная загадка не только для интересующегося ею мужчины, но, что самое обидное, и для нее самой. И эту загадку приходится решать заново им обоим. Знание вопросов половой конституции здесь может им весьма пригодиться.

А если у них совсем нет опыта сексуальной жизни? Тогда нужно читать данную книгу дальше и познакомиться с описанием признаков и краткой характеристикой типовых отличий людей с разной половой конституцией, а также методами ее прямого и косвенного определения, чтобы в дальнейшем на практике применить свои знания.

**Половая конституция мужчины**

**Половая активность мужчины в течение жизни**

Половая активность у мужчин и половая активность у женщин выглядят по-разному в течение жизни. Мальчики в 14-летнем возрасте бурно созревают. В 15-17 лет у них проявляется юношеская гиперсексуальность. К 18 годам их активность несколько уменьшается, а, начиная с 25 лет, – медленно и постепенно спадает до глубокой старости.

В отличие от женщин, чей детородный период заканчивается климаксом в среднем к 50 годам, мужчины всю жизнь продуцируют сперматозоиды, и даже 75-летний мужчина вполне может стать отцом полноценного ребенка. Правда, отец в этом случае будет не совсем полноценным, так как через несколько лет он все-таки умрет, и ребенок останется без отца, но, тем не менее, этот ребенок будет полноценным.

Невзирая на такое положение дел, большинство мужчин зачастую сами себе создают проблемы в половой сфере, не зная, каким законам она подчиняется и, соответственно, неправильно организуя свою половую жизнь. Кроме того, в ХХ веке мужчин дезинформировали ученые-медики, утверждая по аналогии с женщинами, что им отпущено определенное количество эякуляций и их, дескать, нужно экономить, чтобы хватило до конца жизни.

Первым это сделал О. Эффертц в 1894 г., подсчитав, что каждый мужчина “располагает запасом в 5400 эякуляций”. Таким образом, если, например, мужчина женился в 26 лет, то, рассчитывая дожить до 80 лет, он должен выполнять свой супружеский долг по расписанию: два половых акта в неделю. И не больше. Поэтому добрачные ночные поллюции (а, возможно, и иные грешки) он должен был воспринимать как невосполнимые потери. И снизить интенсивность своей половой жизни в браке до одного раза в неделю. Чтобы хватило до тех самых 80 лет. Иначе преждевременной импотенции не миновать (во бред!).

Если мужчина будет следовать таким рассуждениям и такому графику своей половой жизни, то, в конце концов, этот график и закрепится его механизмом половой саморегуляции.

Проанализируем этот механизм. Он очень важен не только для того, чтобы откорректировать планы мужчины в начале своего супружества, но чтобы понять его половую активность в любом возрасте. Механизм этот следующий.

Предстательная железа мужчины вырабатывает ток, в котором плавают сперматозоиды, вырабатываемые яичком, и эти сперматозоиды идут по семявыводящему каналу сквозь толщу предстательной железы в уретру (мочеиспускательный канал).

Но ток предстательной железы играет и другую, более каверзную роль: всасываясь в организм, в кровь, он действует угнетающим образом на другую функцию яичка – не на выработку сперматозоидов, а на выработку гормонов. И гормонов вырабатывается мало при таком подавлении. Соответственно, уменьшается и тяга мужчины к женщинам.

Если же эякуляция происходит достаточно часто, то этого подавления нет, и гормонов вырабатывается много. Поэтому, получается, казалось бы, что чем больше мужчина себя бережет, тем лучше и тем больше его сил сохраняется. А оказывается наоборот: чем больше орган работает, тем лучше он работает в соответствии с учением Павлова.

И вот странно, но факт: в любой другой области, например, в физкультуре и спорте, совершенно ясно, что чем больше мышца работает (в разумных пределах, разумеется), тем лучше она работает. А в половой сфере длительное время считалось почему-то обратное, что противоречило давно проверенному учению. Значит, так не должно быть, и мужчина должен правильно представлять себе свои возможности.

Безусловно, что в половой сфере нужно учитывать как возраст, так и здоровье мужчины. Но если мужчина чувствует себя достаточно хорошо, то и его половая жизнь может быть достаточно интенсивной. И никогда не поздно в принципе повысить эту интенсивность. Каким образом?

Если участились половые акты мужчины, то участились эякуляции и уменьшилось угнетение функции яичка по выработке гормонов. Гормонов вырабатывается больше, потребность в половых актах становится больше. Круг замкнулся, но такое увеличение интенсивности половой жизни имеет вполне четкое ограничение, связанное с половой конституцией мужчины. И здесь мужчина не должен “переборщить”, иначе он просто не выдержит взятого ритма, разочарует партнершу и потеряет веру в себя.

**Вектор половой конституции мужчины**

Вектор половой конституции человека является интегральным показателем его сексуальных проявлений и определяет всю гамму свойств, связанных с типом его половой конституции. Именно данный вектор со всеми своими компонентами позволяет наиболее объективно оценить половую конституцию человека и помочь ему подобрать полового партнера.

Таблица 3

Вектор половой конституции мужчины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Слабая | Средняя | Сильная |
| Пробуждение интереса к женщинам, лет | > 16-17 | 12-13 | < 9-10 |
| Первое семяизвержение, ломка голоса, лет | 17-18 | 13-14 | 10-11 |
| Возраст прекращения эксцессов, лет | < 20-25 | 30-35 | >40-45 |
| Возраст снижения активности до 2-3 пол. актов в неделю (УФР), лет | <20-25 | 30-40 | >45-50 |
| Оволосение | Лобок с горизонталью по женскому типу | Лобок по мужскому типу с дорожкой до пупка | Лобок с дорожкой до пупка и оволосением груди |

Вектор половой конституции мужчины и вектор половой конституции женщины имеют некоторые сходные характеристики (которые уже рассматривались выше), но во многом и отличаются друг от друга, что заставляет рассматривать их раздельно.

Бытовало мнение, что чем позже созревает мужчина, чем дольше он зреет, тем фундаментальнее его мужская сила. А оказалось наоборот: чем раньше он созрел, тем его половая конституция сильнее (табл. 3).

Не только мужчина должен учитывать возраст появления своего первого интереса к противоположному полу, но и родители мальчика. Если, скажем, он в 9-10 лет проявляет интерес к эротическим журналам (которых сейчас не счесть), то это не должно пугать родителей. Это – нормальное явление для будущего мужчины с сильной половой конституцией. Безусловно, что до поры, до времени его нужно отвлекать от этой темы, но не беспокоиться насчет его здоровья.

Следует учесть, что тип половой конституции передается по наследству, и родители вполне могут предсказать поведение своего ребенка в любом возрасте. И подсказать, что нужно делать, а что нельзя. Однако у людей со слабой половой конституцией, как правило, снижен интерес к сфере половой жизни, поэтому и детей они либо не могут проконсультировать, либо не знают как, либо стесняются про “это” говорить.

Среди показателей половой активности мужчины выделяют (нужно сказать, что достаточно условно выделяют, так как это отразилось и в названии) условно-физиологический ритм (УФР) половой жизни. Он характеризуется регулярным проведением 2-3 половых актов в неделю на протяжении многих лет [1]. Безусловно, что эта характеристика больше подходит для женатых мужчин или мужчин, живущих с женщинами в гражданском браке.

Возможно, что подобный термин был выработан на основе веяний взглядов О. Эффертца и ему подобных ученых, но автор данной работы склонен больше доверять данным табл. 1, которая построена по новейшим исследованиям. Тем не менее, интегральные показатели наиболее эффективны в оценке половой конституции и ее внешние признаки еще будут рассмотрены ниже.

**Половая конституция женщины**

**Половая активность женщины в течение жизни**

В отличие от мужчин, у женщин яйцеклетки заложены в определенном количестве от роду (а созревает не более 400 яйцеклеток), и если, например, женщине 50 лет, то и яйцеклетке тоже 50 лет.

Кроме того, не мужчина, а женщина вынашивает оплодотворенную яйцеклетку, и способность женщины к этому и способность родить ребенка напрямую связаны с ее возрастом. В результате пожилая женщина может родить (если бы она это могла делать вообще) неполноценного ребенка. Поэтому чтобы не допустить вымирания людей, природа предусмотрела ограничение детородного возраста женщины путем наступления климакса примерно в 50-летнем возрасте.

Половое развитие и половая активность женщины носят во многом противоположный аналогичным показателям мужчины характер. Сначала постепенное и довольно медленное развитие вплоть до 30-летнего возраста. Здесь находится апогей развития, после которого кривая активности носит характер плато, а затем после некоторого подскока в климаксе наступает ее снижение.

Подскок этот обусловлен тем, что сначала из женского организма уходят женские половые гормоны, а мужские еще остаются и обуславливают этот подскок. Затем наступает снижение половой потребности в связи с тем, что и мужские половые гормоны уходят из организма женщины.

Это не значит, что женщина прекращает или должна прекратить половую активность. Ее достаточно высокая половая активность может сохраняться на основе нервных связей, которые у нее закрепились в течение стажа половой жизни. Более того, некоторые женщины почувствовали себя женщинами (получили первый оргазм) именно после ухода из их организмов всех гормонов. Но кто будет половым партнером у таких женщин? Вопрос явно риторический…

Кроме всего прочего, в становлении сексуального влечения женщины большое влияние оказывают психологические факторы и высшие эмоции. Если женщина (тем более молодая девушка) не испытывает к мужчине чувства любви или хотя бы уважения и привязанности, сексуальное влечение у нее с началом половой жизни обычно не формируется. А при конфликтных ситуациях в семье сексуальное влечение женщины в отличие от менее подверженного влиянию внешних отрицательных факторов и менее избирательного влечения мужчин заметно снижается или вообще исчезает.

Глубина всех этих влияний и изменений в значительной степени зависит от половой конституции женщины. Все эти особенности женщине можно как-то учесть или предусмотреть на основе четкого знания своей собственной половой конституции, которую можно оценить по ее вектору.

**Вектор половой конституции женщины**

Вектор половой конституции женщины позволяет судить не только о потенциальных половых способностях женщины, но также и о характере возможных нарушений в ее половой сфере. У женщин наиболее стабильными параметрами являются менструации и течение беременности, так как основная биологическая функция женщины – продолжение человеческого рода.

Для женщины более характерным является разделение показателей половой конституции на две части: ту часть, которая определяется генотипом, т.е. является наиболее стабильной, не зависящей ни от воспитания, ни от партнера, и остальную часть, проявление которой зависит от внешних факторов.

К первой части относятся: время наступления первой менструации (менархе) и ее регулярность, характер течения беременности и родов, характер оволосения и так называемый трохантерный индекс, который будет рассмотрен в методах оценки половой конституции (см. табл. 4).

Показатели второй части не могут быть надежными в плане оценки молодой девушкой своей половой конституции, но могут быть приняты ею в расчет как свои потенциальные возможности или как прогноз протекания соответствующих процессов в будущем.

Как правило, все показатели вектора половой конституции человека близки друг к другу, т.е. находятся в одной колонке. Если такого не наблюдается, то это должно быть сигналом о каких-то отклонениях в здоровье человека и необходимости посетить врача (в первую очередь сексолога). В связи с ограниченностью объема, вопросы сексопатологии в данной книге не рассматриваются.

Таблица 4

Вектор половой конституции женщины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Слабая | Средняя | Сильная |
| Первая менструация (менархе), лет | 15-18 | 13-14 | 10-11 |
| Регулярность менструаций | Длительные нарушения без видимых внешних причин | Эпизодические нарушения только при неблагоприятных воздействиях | Регулярные без патологии |
| Первый оргазм, лет | >30-35 | 20-25 | <11-17 |
| Первый оргазм после начала регулярной половой жизни, лет | Через 3-10 лет | Через 3-12 месяцев | До начала |
| Оволосение | Лобок с редкими прямыми волосами или более густыми в центре | Лобок с вьющимися волосами и горизонтальной верхней границей (женский тип) | Лобок с вьющимися волосами и дорожкой до пупка (по мужскому типу) |
| Возраст достижение 100% оргастичности, лет | 35-40 | 20-30 | <15-18 |
| Время достижение 100% оргастичности после начала регулярной половой жизни, лет | Через 5-15 лет | Через 6-48 месяцев | Сразу же |
| Первая беременность после начала половой жизни | Через 3-10 лет | Через 3-12 месяцев | Сразу же даже при контрацепции |
| Характер течения беременности | Угроза прерывания, патологическое протекание, токсикозы | Легко протекающие токсикозы | Нормальное течение |
| Роды | Длительные и тяжелые с большой потерей крови | Средней продолжительности и тяжести | Быстрые и легкие |
| Возраст наступление климакса, лет | 40-45 | 45-50 | 50-55 |

Следует отметить, что некоторые показатели вектора половой конституции женщины, приведенные в табл. 4, характерны только для детородного возраста женщины и с течением времени меняются. Так, например, во время менопаузы (второй фазы климактерического периода, когда полностью прекратились менструации) волосы лобка выпрямляются, прореживаются, а иногда и совсем исчезают. Поэтому женщина должна оценивать свою половую конституцию с учетом своего возраста и сексуального опыта.

**Методы определения половой конституции**

Прямой метод

Нет ничего более простого и в то же время более трудного, чем эмпирическая оценка (оценка практикой) своей половой потребности, т.е., говоря языком данной книги, своей половой конституции.

В начале сексуальной жизни такой вопрос, как правило, вообще не ставится человеком. Главное – попробовать, что “это” такое. И лишь приобретя определенный опыт, он понимает, что с одним партнером ему лучше, с другим хуже, а третий вообще либо чересчур назойлив, либо, наоборот, не проявляет интереса к частой половой близости.

И вот тут приходится задуматься о том, что все люди разные. И давать оценку (возможно подсознательно) своим собственным половым способностям. И искать возможность их оценить, а также найти подходящего полового партнера.

Первое затруднение, которое обычно испытывает начинающий сексуальную жизнь человек, это отсутствие подходящего полового партнера, нерегулярность встреч с ним, в результате которых трудно оценить свои сексуальные способности.

Еще более трудно в таких условиях оценить сексуальные способности полового партнера. Особенно если половая близость с ним происходит нечасто и вдобавок перемежается периодами половой близости с другими партнерами.

Ситуация нормализуется (в плане возможной оценки своей половой конституции и сравнения ее с половой конституцией партнера) тогда, когда человек женится (выходит замуж) или устойчиво и совместно живет с одним половым партнером.

Однако тут есть другая сторона вопроса, связанная с возможным разочарованием после свадьбы, если выясняется, что молодожены имеют совершенно разную потребность в половой близости, т.е. имеют разную половую конституцию. Вот тут и начинаются семейные конфликты.

Еже хуже обстоит дело с эмпирической оценкой половой конституции женщины, чьи половые способности полностью раскрываются иногда через несколько лет регулярной половой жизни.

Получается так, что молодой человек женился и стал ждать, когда раскроются половые способности его жены. Год ждал, два ждал, пять ждал, не дождался и решил, что он ошибся в этой женщине. Если у него сильная половая конституция, то любовницы или развода не миновать.

Так что же делать? По крайней мере, начинающим можно рекомендовать следующий тест: если с первого раза, с первой попытки (или нескольких попыток) в половой близости партнеров ничего хорошего не получается, то есть большая вероятность того, что и в дальнейшем у них ничего хорошего не получится. И им лучше в самом начале расстаться, чтобы потом не было горько осознавать, что они бесполезно потратили слишком много времени и чувств друг на друга.

Такой вывод базируется на том, что в том или ином виде половая конституция проявляется даже при первой половой близости. Если у партнеров сильная половая конституция и они влюблены, то они будут довольны друг другом с первой же попытки.

Если половая конституция слабая, то интерес к половой близости появится в более позднем возрасте. И если 18-летней девушке 15-летняя подруга говорит, что у нее бурный роман с парнем, а у девушки нет и намека на желание лечь с кем-либо в постель, то, значит, у нее слабая половая конституция и ей лучше еще пару лет подождать, чем делать несчастной свою жизнь без этого самого желания.

Одним словом, с практическим определением половой конституции человека слишком много проблем. Получается, что чаще всего молодые люди при женитьбе получают друг для друга, образно говоря, “кота в мешке”. Поэтому в дальнейшем и разводов так много происходит.

Выход здесь один: еще до свадьбы научиться определять свою половую конституцию и половую конституцию своего будущего полового партнера другими, т.е. косвенными методами, которые могут об этом принести информации больше, чем простой метод проб и ошибок, которым человечество практически всегда и довольствовалось. И каждый человек начинал его с начала.

**Метод общих признаков**

В предыдущих разделах книги уже достаточно подробно описывались многие признаки и краткая характеристика типовых отличий людей с разной половой конституцией. Нет смысла их тут повторять, но для того, чтобы двигаться дальше, напомнить нужно.

Итак, по каким же уже известным и доступным признакам можно оценить половую конституцию человека? Примерные направления анализа половой конституции заинтересованного лица могут быть следующими:

продолжительность жизни его умерших предков (чем дольше они жили, тем сильнее была у них половая конституция, которая, как известно, передается по наследству);

состояние здоровья его родителей и других близких родственников (инвалидности, перенесенные операции, вставные челюсти и т.д. и т.п.);

наличие у этого человека братьев и сестер (отсутствие таковых намекает на слабость половой конституции его родителей);

общий внешний вид этого человека (яркая красота и вид старше своих лет, а также излишняя полнота чаще всего сочетаются со слабой половой конституцией);

общее состояние его здоровья (включая инвалидности, заболевания, перенесенные или предстоящие операции);

отдельно состояние здоровья его зубов (при отсутствии или недоступности иных признаков состояние зубов может быть одним из достаточно объективных внешних признаков той или иной половой конституции человека);

его успехи в спорте (высокие результаты сопутствуют чаще всего людям с сильной половой конституцией);

его успехи в учебе (высокие результаты при внешней невзрачности человека могут свидетельствовать о его сильной половой конституции);

оволосение подмышек, лобка, живота и грудной клетки (чем меньше оволосение, тем слабее половая конституция);

цвет волос на голове (обычно, чем темнее волосы, тем сильнее половая конституция: у блондинов – слабая, у шатенов – средняя, у брюнетов - сильная);

цвет глаз (для белых людей существует тенденция: чем темнее глаза, тем сильнее половая конституция, но для цветных народов это не подходит – глаза у всех людей могут быть карими);

место рождения человека и первых 10-15 лет жизни (чем южнее родился и вырос человек, тем сильнее у него половая конституция);

аппетит человека (чем больше он ест без увеличения объемов своего тела, тем сильнее у него половая конституция);

эмоциональность, целеустремленность, превалирующее настроение человека (жизнерадостный, невозмутимый и веселый человек имеет, как правило, и более сильную половую конституцию);

размер и форма груди у женщины (слишком большой размер и отвисшая грудь чаще бывают у женщин со слабой половой конституцией).

Безусловно, что все упомянутые признаки желательно оценивать в комплексе, так как ни один из них по отдельности объективного ответа о половой конституции партнера не даст.

Следующие признаки можно оценить только при достаточно близких отношениях между мужчиной и женщиной.

Так, возраст менархе (первой менструации) и ее регулярность женщина у себя, конечно, знает. А мужчина об этом может при определенных обстоятельствах (обычно при наличии половой близости) деликатно спросить. Это еще один достаточно объективный показатель, по которому можно судить о половой конституции женщины (правда, и женщина, памятуя об этом, может слегка соврать мужчине).

Кроме того, существует типовое поведение человека в половом акте (которое, к сожалению, сильно зависит от воспитания): обычно у людей со слабой половой конституцией оно упрощенно-стандартизованное, со средней – средней разнообразности, а с сильной – утонченно-изобретательное.

Существуют также некоторые числовые или количественные показатели, касающиеся размеров или положения отдельных органов мужчины и женщины.

Например, с чем напрямую можно связать половую конституцию у мужчины? С величиной полового члена? Очень глубокое заблуждение большинства неопытных женщин. Более того, очень большой член чаще всего сочетается со слабой половой конституцией мужчины. А иначе чем еще можно привлечь в этом случае женщину?

Кроме того, женщины с сильной половой конституцией не очень-то и выделяют мужчин с большим половым членом. Как показали опросы таких женщин, для них размер полового члена не играет существенной роли (в разумных пределах конечно). Для них главным является единство с мужчиной в желаниях и стремлениях, а также внешняя и внутренняя привлекательность мужчины.

Тем не менее, вопрос о связи половой конституции мужчины с каким-либо из его органов вполне оправдан. Давайте вспомним, чем характерна половая конституция, – частотой регулярных половых актов и эксцессом. Поскольку при половых актах мужчины происходит эякуляция, а выработка спермы и мужских половых гормонов происходит в яичках, то от предрасположенной частоты половых сношений, очевидно, будет зависеть и размер яичек.

Длина мужского яичка в среднем равна 4 см, поперечник – 3 см, вес – от 15 до 25 грамм, а объем – от 15 до 25 кубическим сантиметра [22]. У разных мужчин объем яичек может варьировать от 8 до 57 кубических сантиметров. Следовательно, если размеры мужских яичек (а с ними и всей мошонки) средние, то и половая конституция у него средняя, если меньше средней величины, то слабая, а если больше – сильная. Нужно отметить, что одним из внешних признаков мужчины с сильной половой конституцией является более быстрое протирание трусов и штанов между ног.

У женщины тоже можно кое-что измерить. Так, клитор является одной из самых эрогенных зон примерно у 60% женщин, а у 10% женщин эта эрогенная зона является единственной. Но зависимость половой конституции от размеров этого важного органа в литературе, доступной автору, почему-то не обсуждается. Зато наблюдениями специалистов выявлено влияние расстояния между клитором и наружным отверстием уретры (мочеиспускательного канала) на сексуальную возбудимость женщин, испытывающих клиториальный оргазм.

Как оказалось, у сексуально возбудимых женщин это расстояние не превышает 2 сантиметров, а с его увеличением реактивность женщин и их способность к переживанию оргазма резко снижается [21]. Поэтому можно полагать, что чем меньше это расстояние, тем сильнее половая конституция женщины.

Скорость (или время) возбуждения человека в начале полового акта также может служить определенным критерием половой конституции человека, хотя она, конечно, и зависит от продолжительности предшествующего полового воздержания. А вот число импульсивных сокращений мышц в стандартном оргазме практически не зависит от времени воздержания: чем их больше, тем сильнее конституция.

У женщин есть еще один показатель ее половой конституции – пушок над верхней губой. Считается, что женщины, у которых над верхней губой растут усики, очень темпераментны. Действительно, это нетрадиционное оволосение свидетельствует о наличии у женщины чуть большего, чем обычно, количества мужских гормонов. Это и делает ее иногда более темпераментной.

**Метод общей пропорции**

Как известно, в составе скелета человека есть четыре типа костей: трубчатые (кости ног и рук), губчатые (кости ребер и грудины, позвонки), сесамовидные (коленная чашечка и т.п.), плоские (лопатка, тазовые кости) и смешанные (например, основание черепа) [22]. В период роста человека рост этих костей происходит не одновременно, а окончание роста некоторых из них напрямую связано с временем полового созревания человека, т.е. фактически с его половой конституцией.

Так, закрытие зон роста трубчатых костей всегда происходит тогда, когда произошло половое созревание подростка. Причем ярче всего это проявляется на тех костях, которые находятся на периферии организма, т.е. на костях ног. При этом кости позвоночника еще продолжают расти, меняя тем самым пропорции человека: удлиняя туловище и укорачивая относительную длину ног.

Поскольку половое созревание у разных людей происходит в разном возрасте и чем раньше, тем сильнее у них половая конституция, то оказывается, что люди с более короткими ногами обладают более сильной половой конституцией, чем люди с длинными ногами. И как выявили исследователи, именно относительная длина сегментов нижних конечностей (т.е. ног) составляет существенный видовой признак, который практически не зависит от каких-либо внешних условий [1].

Таким образом, странно, но факт: всегда считалось, что чем длиннее у женщины ноги, тем она привлекательнее (в том числе для фото и топ моделей, артисток эстрады, цирка и т.п.), а оказывается, наоборот, чем относительно короче у нее ноги, тем сильнее у нее половая конституция и тем живучее ее род. Может быть, именно поэтому многие красивые женщины с длинными ногами и оказываются самыми несчастными, поскольку для темпераментных мужчин, которые на них позарились, скоро наступает разочарование в их половой способности.

Как же практически определить свою половую конституцию по относительной длине ноги? Следует указать, что отношение роста человека стоя к длине его ноги называется трохантерным индексом (см. рис. 10).

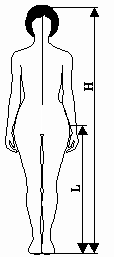


Рис. 10. К определению трохантерного индекса

(H – рост человека, L – длина его ноги)

Рост стоя измеряют обычным способом, стоя возле стены, двери или шкафа и отмечая на их поверхности высоту макушки головы без учета прически или, тем более, головного убора. И чтобы не было перекоса проекции макушки на стену (дверь или шкаф), лучше это делать с помощью прямоугольного треугольника в вертикальной положении, один катет которого прикладывается к голове, а другой – к вертикальной поверхности, на которую делается проецирование.

Длину ноги измеряют от пола до горизонтальной оси тазобедренного сустава, нащупывая его рукой и поднимая и опуская бедро для большей верности. Причем и здесь нельзя подкладывать, скажем, портняжную ленту пол пальцы или пятку сомкнутых ног, поскольку в этом случае измерение будет проходить по кривой линии с обводом всех округлостей тела. Лучше так же, как и при измерении роста стоя, сделать проекцию горизонтальной оси тазобедренного сустава на вертикальную стенку, а затем уже измерить расстояние от пола до этой отметки.

Далее для нахождения трохантерного индекса необходимо первую величину (рост) H разделить на вторую (длину ноги) L и сравнить полученное число с числами в табл. 5.

Таблица 5

Связь трохантерного индекса с половой конституцией

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | Слабая | Средняя | Сильная |
| Мужчины | < 1,92 | 1,92-1,98 | >1,98 |
| Женщины | < 1,97 | 1,97-2,00 | > 2,00 |

Некоторое различие цифр в вышеприведенной таблице связано с тем, что у женщин относительная длина ног в среднем чуть-чуть короче, чем у мужчин (это обстоятельство и заставляет их носить высокие каблуки).

Трохантерный индекс позволяет в большинстве случаев практически самостоятельно (т.е. без учета других показателей) и достаточно точно определить половую конституцию человека. Но он также дает и некоторую предварительную информацию о заболеваниях (как явных, та и неявных) или возможных заболеваниях человека, связанных как с мочеполовой, так и с другими сферами.

Если значение этого индекса выходит за пределы диапазона 1,85-2,03 у мужчин и 1,88-2,05 у женщин, то это должно быть первым признаком для беспокойства и сигналом необходимости обследоваться у врача. Если выход индекса за верхний предел еще и присущ редким вариантам нормы сильной половой конституции, то выход за нижний предел, как правило, связан с невыявленной патологией пубертатного периода развития человека (первого периода психосексуального развития в возрасте 1-7 лет).

С трохантерным индексом и, соответственно, с половой конституцией человека связаны и другие его пропорции. Так, если у человека длинные ноги, то значит более короткое, чем обычно, туловище (торс). Поскольку для жизнедеятельности его организма, нужны те же внутренние органы, что и у других людей того же роста, то они, естественно, должны где-то помещаться. А это можно сделать только за счет увеличения ширины грудной клетки, уменьшения длины шеи или того и другого вместе взятых.

Таким образом, широкая грудная клетка или короткая шея человека свидетельствует, как правило, о более слабой его половой конституции. Этот показатель можно использовать как предварительный в тех случаях, когда по внешнему виду человека невозможно оценить длину его ноги и, соответственно, его трохантерный индекс. Это бывает, например, тогда, когда на человеке одета широкая удлиненная одежда (пиджак, кофта), когда его ноги закрыты широкой юбкой или бесформенными брюками или когда он находится в верхней одежде.

Трохантерный индекс (и половая конституция) проявляются также сидя. Если два человека имеют одинаковый рост и комплекцию, но разную половую конституцию, то в положении сидя выше будет казаться тот из них, у кого более сильная половая конституция, так как у него ноги короче, а торс, соответственно, длиннее.

Пропорции человека иногда “поглощают” другие показатели его половой конституции. Так, например, мужчина может не обладать большой волосатостью, но если он имеет короткие ноги, рано проявил интерес к противоположному полу, то у него явно сильная половая конституция.

**Метод прогиба рук и ног**

Возраст закрытия зон роста трубчатых костей человека влияет не только на величину его трохантерного индекса, но и на величину прогиба (супинацию) выпрямленных до предела его рук и ног. Этого свойства обычно не замечают, а если и замечают, то либо не придают значения, либо не могут объяснить. С половой же конституцией его вряд ли кто связывал вообще. Однако, между трохантерным индексом и, соответственно, половой конституцией здесь имеется прямая взаимосвязь.

Для начала рассмотрим прогиб рук. Каждый человек может определить его самостоятельно и очень просто. Нужно вытянуть обе руки вперед, прижать ладони друг к другу и, не перекашивая предплечий (локти должны быть направлены строго в противоположные стороны), постараться свести их как можно ближе друг у другу.

Если руки остались прямыми, не прогибаются, то этот человек имеет сильную половую конституцию, если прогибаются, но все же между предплечьями (соединяющими локоть и запястье) остался зазор, то это человек со средней половой конституцией, а если предплечья сходятся, то это слабый в половом отношении человек (рис. 11).

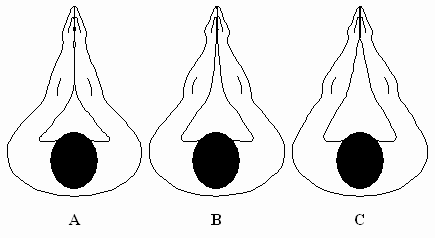


Рис. 11. Зависимость прогиба рук от половой конституции

(А – слабая, В – средняя, С – сильная)

Следует отметить, что у женщин руки в таком положении чаще всего сходятся между собой, но у тех из них, кто имеет очень сильную половую конституцию, они также имеют зазор.

Все вышеизложенное в полном объеме относится и к прогибу ног, а точнее, к углу раскрытия коленного сустава, т.е. к углу j между костями голени (их две) и костью бедра на задней стороне ноги (рис. 12). Раннее закрытие зон роста костей, как правило, уменьшает этот угол, который без специальной тренировки практически не меняется в течение жизни человека.

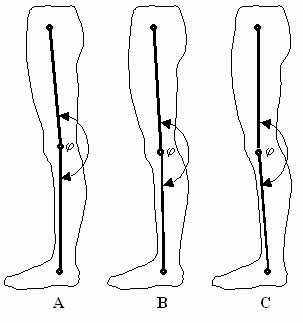


Рис. 12. Зависимость прогиба ног от половой конституции

(А – слабая, В – средняя, С – сильная)

Таким образом, чем больше прогиб ноги в коленном суставе, тем слабее половая конституция. У людей с сильной половой конституцией угол j равен примерно 175-1800, у людей со средней половой конституцией – 180-1850, а у людей со слабой – более 1850.

Прогиб ног у человека проявляется как по внешнему виду, так и в процессе некоторых воздействий на них. Так, подростки любят подшутить, неожиданно ударяя соседа ладонью руки по ногам с тыльной стороны колен. Некоторые после такого удара приседают, а некоторые даже падают. Это люди со средней и слабой половой конституцией. Если половая конституция у человека сильная, то передние мышцы бедра всегда чуть-чуть напряжены, и такое баловство для них не страшно – ноги только слегка прогнуться, но не сложатся, как у людей со слабой половой конституцией.

**Метод формы ступни**

Возраст закрытия зон роста трубчатых костей человека влияет также и на форму его ступни. И здесь следует сформулировать общее правило, общую тенденцию этого влияния: чем дальше трубчатая кость находится от сердца, тем раньше и сильнее проявляется закрытие зон роста этих костей при половом созревании человека. Следовательно, чем сильнее у человека половая конституция, тем короче эти кости.

Следует также напомнить, что мужчины созревают в целом несколько позже, чем женщины, поэтому они имеют и более высокий рост и несколько большую длину ног, чем женщины, поскольку центры роста трубчатых костей у них закрываются позже.

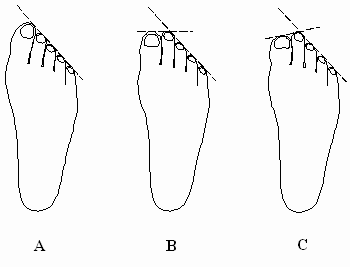


Рис. 13. Зависимость формы ступни от половой конституции

(А – слабая, В – средняя, С – сильная)

У человеческих ног так же, как и у человеческих рук есть одна особенность: большие пальцы имеют по две фаланги, а остальные – по три. А поскольку они дальше всех находятся от сердца, то имеют и наибольшую вариацию в зависимости от возраста полового созревания человека и, соответственно, от его половой конституции (длина остальных пальцев ног тоже зависит от типа половой конституции, но не в такой степени и не у всех людей).

Так, оказывается, что у людей со слабой половой конституцией большой палец ноги самый длинный, у людей со средней половой конституцией – сравним со вторым пальцем, а с сильной – короче второго пальца на 3-10 миллиметров (рис. 13).

Большинство женщин и многие мужчины ходят летом в босоножках. Поэтому пальцы их ног наблюдаемы, и по ним легко определять, у кого какая половая конституция. Складывается прямо-таки парадоксальная ситуация: если бы люди летом ходили голыми и в туфлях, то информации об их половой конституции было бы гораздо меньше, чем тогда, когда они ходили бы полностью одетыми, но босиком или в босоножках [9].

Но даже в обуви тип половой конституции человека достаточно ясно может проявляться.

Во-первых, на размере обуви. Если внимательно проанализировать рис. 13, то можно заключить, что люди одного роста и комплекции имеют одинаковый размер подошвы ног, но разную длину пальцев в зависимости от типа половой конституции. Следовательно, и размер их обуви будет разным: чем сильнее половая конституция, тем меньше размер. Возможно, что людей со средней и сильной половой конституцией по одному только размеру обуви будет нелегко определить, но отличить людей с сильной половой конституцией можно.

К тому следует добавить, что у людей с сильной половой конституцией самым длинным оказывается второй палец. А поскольку он тонкий и состоит из трех фаланг, то продольные нагрузки при ходьбе и беге выдерживает плохо, постоянно прогибаясь вверх и сравниваясь по длине с первым и третьим пальцем. В результате вверху на его косточке между первой и второй фалангой зачастую образуется мозоль, а кожа на обуви в этом месте начинает подниматься вверх. По этому холмику на верхней поверхности обуви и можно определить, что у человека сильная половая конституция (а не средняя, если размер обуви меньше обычного для данного роста и комплекции человека).

С другой стороны, у людей со слабой половой конституцией есть свои отличительные признаки на ступнях ног и на обуви. Так, женщины практически всегда в молодые годы носят остроносые туфли на высоком каблуке. Высокий каблук приводит к возникновению очень больших продольных нагрузок. В результате чего большой и очень длинный палец, двигаясь вперед в узком носу, за счет большего, чем у людей с сильной половой конституцией рычага разворачивается в сторону остальных пальцев. Все это сказывается на его суставе, вызывая в дальнейшем появление шишки и соответствующей деформации (выпирания) обуви с внутренней стороны ступней ног. Да и боли при этом могут быть значительные, если обувь узкая.

Таким образом, у женщин со слабой половой конституцией обувь с внутренней стороны подошв, как правило, имеет некоторое вздутие, что редко бывает у людей со средней, а тем более с сильной половой конституцией.

Имеется еще одна характерная особенность: в старину, когда люди не ориентировались по номерам обуви и не хотели или не могли ее снять (например, по причине солидного возраста), то они выбирали себе обувь на базаре, прикладывая ее и сравнивая с предплечьем руки. Таким образом, длина ступни человека примерно равна длине предплечья (от локтя до запястья, т.е. до сгиба кистевого сустава) и может служить первым ориентировочным признаком, по которому можно оценивать тип половой конституции.

Тем не менее, наиболее точное представление о половой конституции потенциального полового партнера можно получить, только учитывая все факторы в комплексе.

Очевидно, что не каждый фактор можно учитывать с одинаковым весом. Если не вдаваться в расспросы человека, то наиболее информативными факторами являются форма его ступни и его трохантерный индекс. Причем, форма ступни имеет более приоритетное значение, чем даже трохантерный индекс. Известны случаи (особенно у фото и топ-моделей), когда люди и с длинными ногами имеют сильную половую конституцию. Но при этом оказывается, что большой палец ноги у них очень короткий.

Если же у человека есть аномалия в виде разной длины больших пальцев ног, то дополнительно следует учитывать другие факторы, чтобы более точно понять, какая же у него половая конституция. Короткие или длинные ноги, темные или светлые волосы, темные или светлые глаза, худоба или полнота и т.п.

Для проявления половой конституции немаловажное значение имеет чувствительность нервной системы человека: чем длиннее ресницы и шея, тем более легко возбудим человек [10].

**Сексуальная дисгармония и ее преодоление**

**Виды сексуальной дисгармонии**

Сексуальная дисгармония в отношениях мужчины и женщины заключается в полном или частичном отсутствии полового удовлетворения (оргазма) у одного или обоих партнеров, вызванного психологическими или физиологическими причинами (или их комбинацией). Сексуальную дисгармонию считают своеобразным переходным состоянием между сексуальной нормой и сексуальной патологией, поскольку при длительном существовании она, в конце концов, может привести и к патологии [2].

Несмотря на некоторую некорректность использования терминов, мы будем различать дисгармонию личностную и чувственную. Некорректность проявляется в том, что в отношениях личностей также есть чувства, но высшего порядка. В чувственной же дисгармонии мы будем подразумевать чувства только сексуального характера, связанные с удовлетворением соответствующей потребности.

Личностная дисгармония связана со структурой личности одного или обоих партнеров, с их доминирующими мотивациями. Она, как правило, основана на желании получить половое удовлетворение без учета того, получил или не получил половое удовлетворение партнер. Чаще всего такие отношения возникают со случайными знакомыми при отсутствии глубокого чувства между ними или хотя бы элементарного уважения друг к другу. Очевидно, что при взаимной любви половых партнеров личностная дисгармония между ними может быть сведена к минимуму.

Напротив, чувственная дисгармония может проявиться даже и в этом случае, будучи связанной, в первую очередь, с различием партнеров в половой конституции, а также с их расхождениями в программах индивидуальных “сексуальных сценариев” и особенностями женского организма в целом и женского оргазма, в частности.

Мы не будем касаться тех аспектов дисгармонии, которые относятся к личности половых партнеров, а остановимся только на чувственной дисгармонии и, в особенности, на той ее части, которая определяется различиями партнеров в половой конституции. И в дальнейшем под сексуальной дисгармонией будем подразумевать только это.

Различия фаз возбуждения и платофазы

В первую очередь сексуальная дисгармония может проявляться – и действительно проявляется довольно часто – в несоответствии длины подготовительного периода, называемого в пособиях по сексу прелюдией, а у нас фазой возбуждения, у людей с разной половой конституцией (табл. 3).

Таблица 3

Продолжительность фазы возбуждения (прелюдии)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Конституция | Слабая | Средняя | Сильная |
| Продолжительность прелюдии, мин | 10-30 | 3-10 | 1-3 |

Например, если половой акт начинается между партнерами с сильной и слабой половой конституцией, то через несколько минут взаимных возбуждающих ласк – и иногда даже еще до имиссии полового члена – у одного из них (с сильной половой конституцией) может начаться оргазм, в то время как второй партнер даже не возбудится (не появится у него эрекция или оргастическая манжетка).

Что в этом случае делать?

Для гармонизации ситуации возможны два способа, зависящие от скорости восстановления половой способности сильного партнера. Первый способ связан с тем, что на восстановление этой способности требуется значительное время (10-15 минут и более), что может привести к значительному снижению возбуждения того партнера, который еще не закончил половой акт. В этом случае возможно продолжение возбуждения партнера ласками рук или губ и языка (т.е. оральным способом) до тех пор, пока и у него не наступит оргазм. Для женщин возможно применение вибраторов или фаллоимитаторов (и пусть ни мужчина, ни женщина не смущается).

Если же восстановление половой способности сильного партнера возможно за короткое время (не более 3-5 минут), то нужно продолжить ласки слабого партнера и повторить половой акт. Очевидно, что после нескольких законченных подряд половых актов сильного партнера оргазм может наступить и у слабого партнера. Это – второй способ.

И третий способ – это осуществление предварительных возбуждающих ласк (в фазе возбуждения) только по отношению к тому партнеру, у которого более слабая половая конституция. При этом скорость возбуждения у партнеров будет разная, что после имиссии может привести в конечном итоге к наступлению оргазма у них примерно одновременно или чуть раньше у женщины. Очевидно, что подбор оптимальной комбинации можно сделать только в том случае, когда партнеры хорошо знают половые способности друг друга (а не в день их первой встречи).

Следует отметить, что все вышеизложенные способы гармонизации ситуации при проведении полового акта возможны только в тех случаях, когда нет проблем с самим оргазмом, поскольку как условия его наступления, так и варианты протекания у разных партнеров могут быть самыми различными. Вышеуказанные способы наибольше подходят для стандартного мужского полового акта и женского оргазма по мужскому типу. Но могут применяться и в других случаях.

Аналогичная дисгармония может возникнуть и по причине разной продолжительности платофазы. Поэтому все вышеизложенные меры применимы и для этой ситуации, поскольку для двоих людей, в конце концов, основную роль играет суммарная продолжительность фаз возбуждения и платофазы.

**Различие продолжительности оргазма**

Второе проявление сексуальной дисгармонии между мужчиной и женщиной связано с различной в большинстве случаев продолжительностью женского и мужского оргазма. Как свидетельствует статистика, суммарная продолжительность всех оргазмов у женщины за всю ее жизнь превышает 100 часов, в то время как средний мужчина за свою жизнь испытывает оргазм только в течение 12 часов. Это и понятно, если учесть, что по числу эрогенных зон и содержащихся в них рецепторов женский организм также превосходит мужской примерно в 10 раз [21].

Выходов из этого затруднительного положения может быть несколько. Задача заключается в том, чтобы синхронизировать окончание оргазма одновременно у обоих партнеров. Очевидно, что это задача со многими неизвестными. Особенно тогда, когда они ложатся в постель в первый день своего знакомства. И еще более сложная задача, когда это происходит у них в первый раз вообще.

Самое простое в решении этой задачи – это растягивание мужчиной платофазы так, чтобы оргазм у женщины начался раньше, чем у него, а его оргазм пришелся на заключительную фазу оргазма женщины. Регулирование длительности платофазы мужчины проводится самим мужчиной путем выбора частоты и интенсивности фрикций, а также частоты и длительности пауз между ними.

Другим способом “подгонки” времени окончания оргазмов у обоих партнеров является сокращение ласк женщиной мужчины и усиление ласк женщины со стороны мужчины в фазе возбуждения. В этом случае можно добиться, чтобы к началу имиссии полового члена женщина уже находилась где-то в средине своей платофазы, а ее оргазм начался в средине или даже ближе к началу платофазы мужчины.

Немаловажное значение в усилении возбуждения женщины является точное знание мужчиной ее эрогенных зон. Очевидно, что с малознакомой женщиной это почти невыполнимая задача. Поэтому в этом случае лучше всего просто спросить женщину, что, как и когда ласкать у нее (если, конечно, она сама это знает).

Для большинства женщин наиболее эрогенными зонами являются клитор и грудь. Но бывает много и исключений. Например, одна женщина не могла испытать оргазм до тех пор, пока в возбужденном состоянии не походила босиком по пышному ворсистому ковру в спальне мужчины, куда тот ее пригласил. Таким образом, наиболее эрогенной зоной у нее оказались подошвы ног и оригинальный стимулятор в виде ворсистого ковра.

Не следует забывать и о том, что кроме клитора и груди у женщины есть еще несколько оригинальных эрогенных зон, стимулируя которые можно не только приблизить, но и вызвать оргазм у нее.

Одна из наиболее упоминаемых в литературе эрогенных зон получила даже свое имя – это зона S (А или G в ряде книг). Она находится на верхнем своде передней трети влагалища непосредственно перед шейкой матки и характерна тем, что густо покрыта неровностями типа пузырьков или сыпи с многочисленными рецепторами. Поглаживая эту зону пальцем, мужчина очень быстро может приблизить женский оргазм [20].

Кроме этой зоны имеется еще три интересные зоны, которые могут быть весьма чувствительными у многих женщин. Это эрогенная зона между анусом и вагинальным отверстием и две симметричные зоны по бокам клитора примерно на расстоянии в 1 сантиметр от него.

При воздействии на все эти зоны есть особенности: зону S нужно стимулировать только совместно с клитором, а зоны возле клитора можно поглаживать и самостоятельно. Незнание первой особенности приводило многих мужчин к разочарованию при попытке воздействия только на одну зону S и отсутствия соответствующей реакции у женщины.

Следует также учесть, что некоторые женщины не могут испытать оргазм с разведенными ногами. Для них требуется, чтобы при приближении оргазма колени силой мышц своих ног были плотно прижаты друг к другу. Очевидно, что для этих женщин совсем не подходит “миссионерская” позиция, когда мужчина находится сверху женщины. По крайней мере, эта позиция может использоваться лишь в начале полового акта. Завершение же акта с достижением женщиной оргазма возможно только в коленолоктевой позиции женщины с мужчиной сзади или аналогичная поза, лежа на боку.

Таких примеров можно найти очень много, но и того, что уже приведено выше, достаточно для того, чтобы мужчина понял, что знание эрогенных зон женщины и правильный выбор позиции в половом акте просто необходимы для устранения возникшей половой дисгармонии.

Еще одним способом гармонизации половых отношений между мужчиной и женщиной с продолжительным оргазмом является проведение мужчиной двух или более половых актов практически подряд за время одного полового акта женщины. Безусловно, что это очень трудная задача, посильная только мужчине с сильной половой конституцией и малым временем релаксации, т.е. фактически мультиоргастическому мужчине. При этом между мужскими половыми актами половой член не вынимается из влагалища, чтобы максимально сохранить возбуждение женщины.

Следует также помнить, что длительность как фазы возбуждения, так и платофазы сильно зависит от времени, прошедшего после предыдущего полового акта, т.е. от времени воздержания. Чем меньше такое время, тем более просто достичь сексуальной гармонии с женщиной. Но здесь не следует забывать, что у женщины существует такая же зависимость, поэтому этот способ “синхронизации” оргазмов возможен разве только при сожительстве мужчины с двумя и более женщинами.

Гармонизация половых отношений между мужчиной и женщиной с продолжительным оргазмом возможна также и путем выбора определенного времени суток для полового акта. Известно, что утром у мужчины платофаза, как правило, продолжительнее (иногда и намного), чем вечером. Поэтому перенос времени проведения полового акта с вечера на утро может благотворно повлиять на его гармонизацию.

Если женщина знает, что у нее стабильно продолжительный оргазм, то в качестве полового партнера она может выбрать мужчину постарше, поскольку с возрастом существует тенденция увеличения продолжительности фазы возбуждения и платофазы. Таким образом, у этой пары произойдет автоматическая гармонизация половых отношений. Вопрос же общей продолжительности их семейных или иных отношений выходит за пределы темы обсуждений данной книги.

Есть еще один способ увеличения продолжительности мужской платофазы. Связан он с “конструкцией” полового члена. В большинстве случаев крайняя плоть полового члена в невозбужденном состоянии закрывает его головку, соединяясь с ней снизу уздечкой. При эрекции половой член увеличивается, в то время как крайняя плоть сохраняет свои размеры. Это приводит к оголению головки и натяжению уздечки.

Еще больше уздечка натягивается во время фрикций, практически поворачивая головку полового члена на 900 (в коленолоктевой позиции женщины с мужчиной сзади это соответствует повороту головки в сторону эрогенной зоне S и шейки матки для более эффективного возбуждения женщины и попадания спермы в ее матку). Поскольку уздечка пронизана большим количеством рецептором, то периодическое ее натяжение сильно возбуждает мужчину, ускоряя наступления оргазма.

Если мужчина легко возбудим и имеет сильную половую конституцию, то весьма эффективным способом гармонизации его половых отношений с женщиной, имеющей продолжительный оргазм, является рассечение уздечки полового члена. Такое рассечение может быть проведено как самостоятельно, так и в специализированном учреждении.

Самостоятельное рассечение уздечки полового члена проводится следующим образом. Берут стерильную иголку со стерильной шелковой ниткой. Оттягивают уздечку от полового члена как можно дальше. В этом случае между уздечкой и головкой полового члена образуется тонкая перегородка, которую нужно проткнуть иголкой, протянуть в образовавшееся отверстие нитку и туго перевязать уздечку. Через три дня рассечение произойдет само по себе без всяких проблем и без единой капли пролитой крови. Но все же это лучше сделать в специализированном учреждении.

**Различие частоты половых актов**

Третье – и самое главное – проявление сексуальной дисгармонии между мужчиной и женщиной связано с потребностью в количестве проводимых половых актов, т.е. с прямым различием в половой конституции. Имеется в виду тот случай, когда у одного партнера слабая, а у другого – сильная половая конституция.

Если даже добиться того, чтобы во время одной встречи половое удовлетворение наступило у обоих партнеров каким-либо из вышеперечисленных способов, то желание повторить встречу у партнера с сильной половой конституцией может наступить уже на следующий день, в то время как у второго партнера такое желание может не появиться и целую неделю. Вот это как раз тот случай, когда требуется кардинальное решение – смена партнеров. Но решение может быть и другое – появление утешения на стороне, если мужчину и женщину связывают достаточно теплые чувства.

Таким образом, с учетом вышеизложенного материала в данном разделе можно сделать вывод, что гармонизация частоты половых актов возможна, как правило, только для партнеров со смежной половой конституцией. Сочетание же партнеров с противоположной (сильной и слабой) половой конституцией обычно ведет через некоторое время к разрыву их взаимоотношений. За исключением нижеследующего случая.

**Различие возраста половых партнеров**

До сих пор рассматривались отношения между мужчиной и женщиной примерно одного возраста, или возрастные изменения в их сексуальной сфере без анализа отношения полов. Как правило, разница в возрасте между супругами не превышает 3-5 лет и, как правило, мужчина старше женщины.

Но в реальной жизни бывают и иные комбинации. Встречаются супружеские пары (чаще живущие в гражданском браке), которые имеют значительную разницу в возрасте.

Чтобы подчеркнуть то или иное предпочтение человека к возрасту своего полового партнера, психологи и сексологи придумали даже специальную терминологию: для мужчин – муж-отец, муж-ровесник, муж-сын, а для женщин – женщина-мать, женщина-ровесница, женщина дочь. Естественно, что никакое кровное родство здесь не подразумевается.

Очевидно, что в данной книге до сих пор рассматривались отношения между мужем-ровесником и женой-ровесницей, хотя такие названия и не использовались. А теперь давайте проанализируем другие комбинации, т.е. союз мужа-отца и жены-дочери или мужа-сына и жены-матери. Причем, в этом союзе один из партнеров до встречи со своим спутником может иметь и нормальную возрастную ориентацию. Но что их сближает?

При анализе вышеуказанных супружеских пар с позиций половой конституции становится понятным, почему такие комбинации возникают, хотя в нашем народе они и не получают одобрения. Но в дальнем зарубежье и в светских домах царской России в том, например, что муж годится в отцы или даже в дедушки своей жене ничего предосудительного не находили.

С позиции психологии и возрастных изменений в половой сфере более понятен союз мужа-сына и жены-матери. Психологически юноша или молодой мужчина еще испытывает потребность в материнской заботе – особенно, если мать в детстве его сильно опекала. Но, с другой стороны, у мужчины есть также период юношеской гиперсексуальностьи, а у женщины – период климактерической гиперсексуальности, о которых уже упоминалось выше. Таким образом, временно эти два возраста весьма подходят друг для друга в плане удовлетворения сексуальной потребности, но их союз ни в коем случае не оправдывается общественностью.

Возможная половая близость мужа-сына и жены-матери подкрепляется еще и тем, что юноша или молодой мужчина в своем возрасте еще учится, служит в армии или пытается заработать деньги, а потому не может содержать и не хочет заводить нормальную семью с женой-ровесницей. Кроме того, старшая и более опытная женщина может быть прекрасной учительницей по сексу для неопытного молодого мужчины. Девушки же одного возраста с ним уже созрели, только и мечтают о замужестве, но вряд ли чему могут научить его по части секса.

В большинстве случаев союзы типа мужа-сына и жены-матери являются временными, и после приобретения мужчиной необходимого сексуального опыта или окончания периода гиперсексуальности хотя бы у одного из партнеров они, за редким исключением, разваливаются.

Но, тем не менее, такие союзы возникают – особенно тогда, когда женщина имеет сильную половую конституцию, потому что тогда и гиперсексуальный всплеск во время ее климакса будет максимальным (а юношам и со слабой половой конституцией присущ юношеский всплеск гиперсексуальности).

С половой конституцией жены-матери связан еще один нюанс: чем она (т.е. половая конституция) сильнее, тем моложе выглядит женщина. И, скажем, если женщине в период ее гиперсексуальности 52 года, а выглядит она не старше 40-45 лет, да еще вдобавок и симпатичная, то с 18-летним молодым человеком, который выглядит несколько старше своих лет, она будет смотреться еще ничего.

Если это понятно, то более странным на первый взгляд является комбинация мужа-отца и жены-дочери, хотя она получает объяснение уже отчасти из различия физиологии мужчины и женщины, в частности, из возможности пожилого мужчины иметь собственного ребенка в отличие от ограниченности детородного возраста женщины. Но это физиология, а не половая конституция.

С позиции же половой конституции ситуация здесь следующая. У мужчины с сильной половой конституцией и режимом в молодые годы 1-2 половых акта в сутки, как и у любого другого человека, половая потребность со временем постепенно снижается и в возрасте 50-60 лет может упасть до 1-2 половых акта в неделю, что сравнимо с половой потребностью молодого мужчины со слабой половой конституцией.

Теперь представим себе, что девушка имеет слабую половую конституцию и, соответственно, не слишком активно ищет себе спутника жизни. Но в возрасте 20-30 лет она понимает, что пора бы уже завести семью. Вообще биологической функцией любой женщины является не только продление рода, но и его укрепление. А укрепить род она может только с крепким долгоживущим мужчиной. Но как, не зная закономерностей половой конституции, молодая женщина может знать, что ее 20-25-летний жених в ближайшие 2-3 десятилетия будет здоров и не умрет, скажем, в 45 лет?

Вот здесь и оказывается, что если мужчина дожил до солидного возраста, не потерял еще своих половых способностей, то это и есть крепкий мужчина, который может сделать крепким и род молодой женщины со слабой половой конституцией. Тем более, что в этом возрасте мужчина имеет, как правило, стабильное положение в обществе, квартиру или дом, машину и т.п. И половые потребности такой молодой женщины и такого мужчины как раз совпадают. Да и проживет он еще лет 20-30, т.е. успеет вырастить детей.

Поэтому можно считать, что союз молодой женщины возраста 20-30 лет с мужчиной 50-60-летнего возраста есть, скорее всего, наиболее мудрое, подсказанное инстинктами выживания, а не прихотью или моральной распущенностью, решение. И вступают в этот союз, как правило, молодые женщины со слабой половой конституцией и мужчины с сильной половой конституцией, но в солидном возрасте, ставшие либо вдовцами, либо пожелавшие завести себе для разнообразия молодых любовниц.

Безусловно, что специально рекомендовать что-либо по подбору неравноценного по возрасту полового партнера для гармонизации половых отношений просто неэтично: в каждом таком случае каждый человек должен решать свою судьбу самостоятельно. Но со знанием закономерностей и анализа половой конституции как своей, так и своего будущего полового партнера.

Единственное, что можно рекомендовать для того, чтобы половая жизнь человека как можно меньше зависела от его возраста, это следовать рекомендациям квинтэссенции (пяти правил как не болеть и не стареть) академика и народного целителя Б. В. Болотова и пить его уникальную “Царскую водку”, рецепт которой он отрабатывал в течение 40 лет [23].

**Заключение**

Готовя данную книгу к публикации, мы (т.е. автор и издатель) рискуем некоторыми вещами.

Во-первых, очевидно, что некоторая часть супружеских пар может найти в этой книги ответы на свои насущные вопросы и решить, что им лучше развестись. Фактически данная книга для этих пар может послужить поводом (но не причиной) для развода. И это главный риск публикации данной книги.

Но, с другой стороны, молодежь, найдя в книге необходимую информацию, станет более правильно подходить к выбору своих супругов и поиску своего счастья, что в дальнейшем может заметно снизить процент разводов. Это – положительное влияние книги, и мы надеемся, что оно многократно перекроет в будущем то, казалось бы, негативное влияние, которым мы подвергаем своих нынешних семейных читателей.

**Список литературы**

Васильченко Г. С., Агаркова Т. Е., Агарков С. Т. и др. “Сексопатология”. (Справочник). – С.: Медицина, 1990, 576 с.

Люлько А. В. “Справочник по сексологии, сексопатологии и андрологии”. – Киев: Здоровье, 1994, 240 с.

Кушнирук Ю. И., Щербаков А. П. “Популярно о сексологии”. – Киев: Наукова думка, 1988, 168 с.

Логинов А. А., Кушнирук Ю. И., Щербаков А. П., Лозинский В. С. “Искусство интимного счастья”. – Киев: Украинский фонд культуры, 1990, 111 с.

Гребенников И. В., Дубровтна И. В., Разумихина Г. П. и др. “Этика и психология семейной жизни”. (Пособие для учителя). М.: Просвещение, 1984, 256 с.

Эдуард Аганов, “Секс, любовь и фантазии”. – Рига: БАЛСС, 1990, 30 с.

Джин и Эейгеплос, “Искусство брака”, Майфлауэр – Деля Букс 319, Хай Польборы, Лондон, 1965, 67 с.

Роберт Стрит, “Техника современного секса. Руководство по половой гармонии”, Дондон, 1966, 80 с.

Имре Сомоди, “О чем говорят ваши ноги”. – Санкт-Петербург: Питер, 1997, 160 с.

Фрейд З. “Психология бессознательного”. М.: Просвещение, 1990, 448 с.

Елена Березина, “Танк желания”. // Арт-Мозаика, № 30, 26 июля – 1 августа, 1999.

Анна Хупер, “SEX-энциклопедия”, CD-диск, 2001.

“Все о сексе”. (Большая иллюстрированная энциклопедия. Справочник по сексологии), CD-диск, 2001.

“Энциклопедия секса”. (Энциклопедия. Камасутра. Советы сексолога), CD-диск, 2001.

Ольга Краснова, “Женщина - оргазм”. // SPEED, январь, 2001.

“Была бы грудь, а мозг найдется”. // SUPER, № 4 (33), 1997.

“Чем больше грудь – тем меньше ума”. // Арт-Мозаика, № 38, 24-30 сентября, 2001.

“Спринтеры любви”. // Телегород, № 39 (221), 2001.

“Рекорды секса”. // SUPER, № 4 (33), 1998.

“Суперощущения женщины – эрогенная точка А”. // SUPER, № 6 (35), 1997.

Владимир Перепелицын. “Рекорды и достижения в сексе”. – Николаев: “Возможности Киммерии”, 2001, 172 с.

Лысенков Н. К., Бушкевич В. И., Привес М. Г. “Учебник нормальной анатомии человека”. – Л.: Медгиз, 1958, 784 с.

Болотов Б. В. “Здоровье человека в нездоровом мире”. М.: Воентехиздат, 2001, 204 с.

**Глоссарий**

Гетеросексуальность – нормальное влечение к противоположному полу: у женщины – к мужчине, у мужчины – к женщине.

Гиперсексуальность – повышенное половое влечение.

Имиссия – ведение полового члена во влагалище.

Климакс – период жизни женщины, связанный с прекращением ее детородной функции. Бывает обычно в 45-55 лет.

Клитор – женский наружный половой орган длиной до 4 см, расположенный в верхнем основании малых половых губ, аналог полового члена.

Коитус – генитальный контакт двух индивидуумов для полового удовлетворения, а также для продолжения рода.

Куперова железа – трубчато-альвеольная железа в толще мочеполовой диафрагмы мужчины, выделяющая смазку для уретры.

Либидо — влечение, желание, стремление к половой близости. Имеет три фазы: платоническую (мечты, фантазии, ухаживания за противоположным полом), эротическую (стремление к чувственному восприятию, поцелуям) и сексуальную (связанную с ночными поллюциями, мастурбацией и собственно половым актом).

Любрикация – первая реакция женщины на возбуждение (обычно через 10-30 с после его начала), связанная с выделением смазки во влагалище.

Менархе – возраст наступления первой менструации.

Менопауза – вторая фаза климакса с прекращением менструаций.

Оргазм – высшая степень сладострастного чувства в половом акте.

Оргастическая манжетка – непроизвольное напряжение мышц нижней трети влагалища при возбуждении женщины.

Платофаза – фаза полового акта, связанная с появлением эрекции полового члена у мужчины и оргастической манжетки у женщины.

Поллюции – непроизвольные эякуляции во сне.

Секс – половые отношения, совокупность психических реакций, переживаний, установок и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

Сперматозоид – мужская половая клетка, вырабатываемая яичком (семя). Входит в состав семенной жидкости при эякуляции до 300 млн. штук.

Уретра – мочеиспускательный канал.

Фетишизм – это когда происходит половое возбуждение при наличии фетиша (предмета), например женской косынки, туфли, бюстгальтера, трусиков, чулок. Это половое отклонение, в основном характерное для мужчин.

Фрикции – поршнеобразные движения полового члена во влагалище.

Эксцесс – максимальное количество половых актов за одни сутки.

Эрекция – увеличение полового члена в длине и объеме, а также повышение его упругости за счет наполнения венозной кровью.

Эрогенные зоны – участки тела, наиболее чувствительные к сексуальной стимуляции (половые органы, женская грудь, губы, бедра, шея и т.п.).

Эякуляция – семяизвержение, излияние семени из полового члена.