## Эрекция

Эрекция - это заполнение полового члена кровью. У вас может быть эрекция и при этом может отсутствовать возбуждение; вы можете чувствовать сильное возбуждение, но не иметь эрекции.

Обычно я выделяю в эрекции четыре стадии: инициирование, заполнение, твердое состояние и его сохранение. Процесс инициирования полностью протекает в вашей голове, и его результатом является "высочайшее позволение" вашему телу иметь эрекцию. Это бессознательный процесс - у большинства мужчин эрекция находится не под контролем сознания, а, скорее, под контролем вегетативной нервной системы.

Заполнение - следующая стадия, во время которой кровь начинает притекать к половому члену, отчего тот, естественно, увеличивается в размерах. В рассмотренной нами шкале от 1 до 10 уровень 1 соответствует полному отсутствию эрекции, а уровни 2, 3 и 4 - заполнению.

Регулируется эрекция маленькими клапанами в системе кровообращения полового члена. Когда эти клапаны закрываются, задерживая кровь, достигается твердое состояние. Теперь половой член приобретает свойство пружины: если вы оттолкнете его вниз рукой, он, проявив характер, тут же вернется в вертикальное положение.

Возвращаясь к нашей шкале, отметим, что уровень 5 соответствует началу твердого состояния полового члена, а уровни от 6 до 10 - постепенно увеличивающейся твердости полового члена.

Твердость можно также описать, используя угол отклонения полового члена. Например, эрекция, при которой половой член пытается дотянуться до пупка, обычно характеризуется каменной твердостью, тогда как эрекция, при которой он принимает какие-то иные направления, вероятнее всего, сопровождается полутвердым состоянием.

Закрытие клапанов у его основания способствует поддержанию эрекции, так как кровь, заполнив половой член, оказывается в своего рода ловушке. Однако нормальным является и случай, когда эрекция возникает и пропадает несколько раз в течение полового акта. У некоторых мужчин, когда прямая стимуляция полового члена прекращается, эрекция может немного ослабеть. Не беспокойтесь - у вас все в порядке. Также вполне нормальным является и то, что ваша эрекция повышается или понижается в диапазоне от б до 10 в течение полового акта. Это в порядке вещей и не должно вас тревожить.

И вполне нормально прямое стимулирование - ласки или поцелуи. Насколько я знаю, некоторые мужчины полагают, что, если он и его партнерша уже раздеты, тотчас должна появиться эрекция. "Две минуты прошли - какого черта у меня нет эрекции?" - думают они.

Дело в том, что для большинства мужчин недостаточно одного только присутствия обнаженной партнерши - им необходимо и еще кое-что. Так что постарайтесь избавиться от этих внутренних расписаний и наслаждайтесь прикосновениями партнерши без тревоги по поводу того, сколько вам потребуется времени для возбуждения.

Как правило, сильная полная эрекция отлично соответствует форме влагалища, что, безусловно, сказывается на насыщенности и яркости ощущений партнеров. Однако нет правил без исключений: я обнаружила, что многие женщины предпочитают эрекцию на уровне 8. Максимальная эрекция, или эрекция на уровне 10, оказывается слишком твердой для того, чтобы их влагалище смогло как следует "обнять" половой член. В главе 7 "Постоянное улучшение эрекции" есть несколько неплохих упражнений.

Если у вас возникли какие-либо проблемы, вы можете сэкономить на дорогом посещении уролога, сравнив эрекцию, возникающую при близости с партнершей, с утренней, которая, как правило, сопровождается наибольшей твердостью.

Если с эрекцией по утрам у вас все в порядке, но возникли трудности при общении с партнершей, ваша проблема скорее всего в вашей голове, и это, к счастью, вполне поправимо.

Но допустим, что у вас нет эрекции ни утром, ни ночью, отсутствует она и при близости с партнершей. Означает ли это, что ваша проблема с эрекцией имеет медицинскую природу? Совсем не обязательно. Иногда мужчины временно теряют способность к эрекции из-за таких факторов, как депрессия, усталость, напряжение или длительное воздержание. Так что и на этот раз проблема может иметь психологическую основу.

Имеются, конечно, заболевания, такие, как диабет или атеросклероз, которые могут повлиять на эрекцию. Сами по себе они довольно редко являются причиной затрудненной эрекции, но вот волнения по их поводу, что свойственно мнительным мужчинам, могут сказываться, так что и в этом случае проблема окажется по сути своей психологической.

Также на эрекцию могут повлиять различные вещества, такие, как алкоголь, никотин и некоторые другие, а кроме того, лекарства, понижающие давление крови, препараты для лечения язвы желудка, антидепрессанты, средства против аллергии. Мужчины, имеющие проблемы с эрекцией и думающие, что причина этого в болезни или в лекарствах, должны проконсультироваться со своим врачом.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".