**Фазы полового сношения и физиологические реакции при его осуществлении**

П.Попхристов

Половое сношение (коитус) представляет собой процесс полового общения между индивидами противоположного пола. У людей он имеет подчеркнуто эмоциональную окраску, и его нормальное исполнение сопровождается чувством привязанности к партнеру. В этом смысле атмосфера, в которой осуществляется половой контакт, имеет, бесспорно, большое значение. Взаимная теплота, товарищеское доверие, любовные чувства, хорошее настроение, спокойная обстановка и т. д. обеспечивают нормальное протекание полового акта. На половое сношение необходимо смотреть как на естественное продолжение и развитие любви между мужчиной и женщиной. Заботы о внешнем виде, одежда, чистоплотность, устранение неприятных раздражителей (запахи, шумы, свет) и т. д. являются существенной частью подготовки к половому сношению. Это заботливое отношение, естественно, должно продолжаться и во время его осуществления.

Половой акт проходит через несколько последовательных этапов, хотя данное деление имеет ряд условностей, и чаще всего элементы одного этапа переходят в следующий.

Первый этап, так. наз. сексуальное возбуждение партнеров, включает половую игру, выражающуюся в раздражении эрогенных зон (зон, раздражение которых усиливает половое чувство, как, например, губы, затылок, уши, соски груди, бедра, половые органы). Степень эротического значения этих зон весьма различна и зависит от психического состояния индивида и наличия или отсутствия полового влечения, направленного к соответствующему партнеру. Игнорирование этой фазы полового акта, в особенности если сексуальный контакт между партнерами продолжителен, приводит к снижению эмоционально-любовного характера полового контакта. У мужчин чаще, чем у женщин, наблюдается стремление к уменьшению продолжительности этой фазы. Обычно это наблюдается у индивидов, которые быстро достигают полового возбуждения и поэтому сокращают время половой игры. При половом сношении всегда должно присутствовать стремление к альтруизму, т. е. стремление к половому удовлетворению партнера. Недооценка фазы полового возбуждения может привести к тому, что последней фазы полового акта достигнет лишь один из партнеров, а второй останется неудовлетворенным.

Период оформления полового желания у женщины обычно более продолжителен, чем у мужчины. Для женщины большое значение имеет внимательное отношение к ней, обстановка, чувство привязанности к партнеру, стимулирование ее эрогенных зон и т. д. Большинство женщин для достижения необходимого возбуждения испытывают необходимость в интимной игре от 3 до 10 минут. А половое возбуждение, как уже подчеркивалось, является необходимым условием нормального протекания полового акта.

У мужчины одним из признаков полового возбуждения на этом этапе является увеличение размеров и плотности (эрекция) полового члена, объясняемое быстрым приливом крови в его пещеристые тела. Эрекция сопровождается появлением незначительного количества слизистого секрета, выделяемого железами, расположенными в передней части мочеиспускательного канала. В то же время у женщины бартолиновыми железами выделяется более обильный секрет, что облегчает протекание следующего этапа полового акта.

Второй этап полового сношения — введение полового члена во влагалище — может быть осуществлен лишь при полном достижении эрекции у мужчины. Это значительно облегчается наличием готовности женщины к половому акту, а также достаточной предварительной интимной игрой. Это свидетельствует о том, что половое возбуждение необходимо не только для женщины, но и для мужчины и обеспечивает качественную эрекцию полового члена.

Следующий этап полового сношения — эякуляция и оргазм. Это достигается в результате различного по продолжительности ритмичного движения полового члена во влагалище. Продолжительность этого периода весьма индивидуальна и зависит от множества факторов, к которым относятся также возраст индивида и продолжительность предварительного полового воздержания. Наступление эякуляции до введения полового члена во влагалище или сразу же после его введения называется преждевременным семяизвержением (эякуляцио прекокс). Оно приводит к неполноценному протеканию акта и может расстроить гармонию брака. Момент эякуляции у мужчины отмечается чувством оргазма (полового удовлетворения). Оргазм — это кульминационная точка (завершение) акта. Он достигается посредством раздражения нервных окончаний половых органов мужчины и женщины после прохождения вышеописанных фаз. Продолжительность оргазма от 10 секунд до нескольких минут. Согласно Кинси, у одной трети анкетированных женщин оргазм наступает до третей минуты полового акта, а у 2/3 он не наступает, если акт длится меньше 10—15 минут. Из вышесказанного ясно, что при нерегулируемом половом сношении оргазм у мужчины и женщины не совпадает. Это, естественно, приводит к неприятным переживаниям и может привести к различным негативным реакциям со стороны систематически неудовлетворяемого партнера.

Во время полового сношения мужской половой член раздражает нервные окончания клитора и влагалища. Раздражение, которое воспринимается этими нервными окончаниями, накапливается и усиливается до тех пор, пока не достигнет такого уровня возбуждения, которое приводит к оргазму. Он вызывает различную реакцию женских половых органов — матка отклоняется кзади, происходят ритмичные сокращения ее мышц и мышц передней трети влагалища, железы у входа во влагалище отделяют светлую прозрачную слизь и т. д. Все эти изменения обеспечивают проникновение семенной жидкости из влагалища в матку и маточные трубы, где может произойти оплодотворение.

Полноценное половое сношение требует, чтобы момент оргазма по возможности совпадал у обоих партнеров. Мужчина и женщина должны знать как свои собственные индивидуальные особенности, так и индивидуальные особенности партнера, доводя половой акт до конечной фазы удовлетворения. Исследования свидетельствуют о том, что при проявлении необходимого внимания и такта можно добиться полноценности половых сношений. Нужно еще раз подчеркнуть, что не зависит лишь от мужчины или лишь от женщины, а требует активного участия обоих, начиная с первых этапов полового контакта. Кроме того, нельзя забывать о том, что с течением времени половое сношение как рефлекторный механизм можно приспособить к рефлекторному механизму партнера с целью совпадения момента оргазма у обоих.

Вместе с описанными изменениями в половых органах во время полового акта наблюдаются и изменения, затрагивающие весь организм. Так, например, сердечная деятельность ускоряется с 70 — 80 до 110 — 120 ударов в минуту. Дыхание также становится более глубоким и частым, увеличиваясь с 16—18 до 40 вдохов-выдохов в минуту.

Во время полового акта зарегистрировано повышение тонуса мышц, в особенности мышц конечностей. В отдельных случаях это может привести к спазмам и продолжительным судорогам.

У около 75% женщин на лице и теле во время полового акта появляются разнообразные по форме и величине красные пятна. Чаще всего они встречаются на животе и передней части грудной клетки. Их интенсивность растет вместе с половым возбуждением, а после оргазма они постепенно исчезают. Их величина и частота зависят от индивидуальных различий. Появление этих пятен во время полового акта объясняется повышенным приливом крови и ускоренным кровообращением в целом организме.

Раздражения наружного отверстия мочеиспускательного канала во время полового акта может привести к непроизвольному выделению мочи. Известны также случаи воспаления мочевого пузыря после дефлорации (разрыва девственной плевы) или так наз. «цистит медового месяца».

Независимо от волевого контроля, на стадии оргазма у некоторых женщин могут начаться самопроизвольные сокращения мышц прямой кишки, почти аналогичные сокращениям передней трети влагалища.