**Коитус**

Коитус (лат. coitus — совокупление; синонимы — копуляция, половое сношение, половой акт, совокупление), генитальный контакт двух индивидуумов с целью получения полового удовлетворения, а также для продолжения рода. Представляет собой только заключительный этап периода, в продолжение которого существует половая доминанта. Отличают коитусы: гетеросексуальный (см. Гетеросексуальность) — между представителями разных полов и гомосексуальный (см. Гомосексуализм) — между представителями одного пола; прерванный, при котором мужчина, чувствуя приближение эякуляции, извлекает половой член у женщины из влагалища с целью предупреждения беременности; пролонгированный — произвольно затягиваемый; неполный, при котором отсутствуют эякуляция и оргазм.

Коитус у человека представляет собой весьма сложный процесс, состоящий из ряда психологических и физиологических условно-безусловных рефлексов, действующих в определенные фазы копулятивного цикла. Причём каждая последующая фаза может возникнуть и подключается только после того, как предыдущая достигла определённой высоты развития. Иначе говоря, ни одна фаза не может возникнуть и продолжаться без опоры на физиологический фундамент предыдущей. У здорового мужчины без полового влечения (без либидо) не наступает целенаправленная эрекция, без эрекции невозможны фрикции, а без эякуляции нет оргазма. При этом каждая фаза при наступлении последующей не только продолжает её сопровождать, но и активно поддерживает. Создаётся непрерывное нарастание возбудительного процесса, захватывающего все физиологические системы организма. Все функции организма мобилизуются на выполнение половой функции и усиливают половую доминанту: происходит суммация раздражений — обонятельных, слуховых, зрительных, тактильных и нейрогуморальных. Конечным завершающим звеном является ощущение мужчиной и женщиной оргазма, после чего наступает состояние разрядки эмоционального напряжения.

Половой акт, закончившийся оргастической разрядкой, вызывает усиленное кровообращение, ускорение ритма сердечных сокращений, быструю смену сужения и расширения сосудов, учащение дыхания, сокращение мускулатуры таза, прямой кишки и нижних конечностей, обильное отделение пота; вследствие этого половой акт оставляет после себя чувство приятной усталости и мышечной расслабленности. Во время коитуса увеличивается кровяное давление, а пульс в фазе оргазма иногда доходит до 120 — 180 ударов, частота дыхания до 40 в минуту, то есть достигаются показатели, наблюдаемые при самых напряжённых спортивных состязаниях. Дыхание делается прерывистым и неглубоким, сменяясь в конце оргазма несколькими глубокими вдохами. Вследствие прилива крови повышается температура половых органов как у мужчины, так и у женщины.

У мужчины при коитусе все физиологические реакции идут быстрее и прекращаются резче, чем у женщины, у которой и подготовительный период больше, и чувство полового удовлетворения наступает позже и в более замедленном темпе, чем у мужчины. В большинстве браков при длительной половой жизни происходит постепенное приспособление супругов друг к другу. Они вырабатывают у себя навыки поведения, позволяющие приходить к оргазму вместе. Устанавливается гармоничность половых взаимоотношений супругов (см. Гармония сексуальная). Средняя продолжительность полового акта у молодых здоровых людей в нормальных условиях варьирует от 2 — 5 мин до 10 мин при первом половом сближении. При повторении половой акт может затягиваться, удлиняться. Вообще можно считать нормальной любую длительность полового акта, позволяющую получить разрядку обоим партнёрам.

Наиболее подходящим для полового сношения можно считать вечернее время перед сном, тем более, что сам половой акт для некоторых лиц является своего рода снотворным средством. Но многие пары практикуют интимную близость в утренние часы или другое подходящее для них время. Оптимальной является регулярная половая жизнь, соответствующая индивидуальным возможностям. При нарушениях течения полового акта необходимо обращаться к врачу-сексопатологу.