**Копулятивный цикл**

Копулятивный цикл, совокупность физиологических процессов в период от возникновения половой доминанты до прекращения фрикционных движений и эякуляции у мужчины. Характеризуется совокупностью специфических физиологических процессов у каждого из партнёров во время интимной близости. При этом нужно учитывать социальные и культурные влияния в сексуальных отношениях, но в принципе копулятивный цикл во время мастурбации, петтинга, гомо- или гетеросексуального акта различается лишь особенностями стимуляции эрогенных зон.

Копулятивный цикл мужчины делится на ряд стадий, в каждой из которых последовательно реализуется определённый психологический и физиологический процесс, приближающий главный результат половой активности — выделение мужского семени. Психическая стадия характеризуется появлением очага полового возбуждения в центральной нервной системе, активизирующего восприятие сексуальных стимулов. Происходит осознание желания близости с конкретным партнёром, оживляются сексуальные представления, фантазии. Если сексуальный контакт прогрессивно развивается и сопровождается выражением чувств и обменом ласками, то на определённом уровне возбуждения наступает эрекционная стадия, которая характеризуется вначале набуханием полового члена, постепенно переходящим в полноценную эрекцию.

В зависимости от степени эмоциональной готовности партнёров к интимной близости спустя некоторое время происходит введение полового члена в половые пути женщины и начинается следующая, фрикционная, стадия копулятивного цикла, во время которой осуществляются фрикции. При дальнейшем нарастании возбуждения фрикционная стадия переходит в стадию эякуляции и оргазма, во время которых происходит семяизвержение, сопровождаемое интенсивными сладострастными ощущениями. Стадия эякуляции и оргазма самая короткая в копулятивном цикле мужчины и занимает всего несколько секунд. Вслед за ней идёт рефрактерная стадия (см. Рефрактерный период), во время которой возбуждение резко спадает, происходит детумесценция, сопровождающаяся торможением нервной системы, от состояния покоя и умиротворённости до выраженного расслабления и сонливости. В этот период исходящие от женщины сексуальные стимулы, например, настойчивые эротические ласки, утрачивают для мужчины возбуждающий характер, а иногда вызывают даже неприятные ощущения и некоторую эмоциональную отстраненность (в то же время необычные ласки могут вызвать повторное возбуждение).

Копулятивный цикл женщины имеет ряд существенных отличий от мужского. Если здоровому мужчине изначально присущ некоторый уровень сексуальной напряжённости, то у большинства женщин копулятивный цикл начинает проявляться под влиянием инициативы со стороны партнёра, развивается медленно и максимальный уровень возбуждения в среднем оказывается ниже, чем у мужчин. Отдельные стадии могут варьировать, тогда как мужской копулятивный цикл более монотонен и однообразен. В зависимости от фазы менструального цикла, эмоционального состояния женщины и характера стимуляции эрогенных зон интенсивность оргастических ощущений и продолжительность всего копулятивного цикла может существенно меняться. Первая стадия женского копулятивного цикла также носит название психической. В этой стадии под влиянием стимуляции со стороны партнёра (ласк, комплиментов, демонстрации чувств) происходит осознание возможности интимной близости в данный момент с данной личностью и возникает импульс влечения (либидо). При отсутствии помех желание близости нарастает и психическая стадия завершается принятием решения о её осуществлении.

Сенсорная стадия характеризуется повышением реактивности эрогенных зон, появлением потребности в их интенсивной стимуляции. В этой стадии начинаются генитальные реакции — расширение и любликация влагалища. С момента достаточного увлажнения влагалища наступает секреторная стадия, продолжающаяся до введения полового члена. В зависимости от темперамента и эмоционального состояния женщины эта фаза может существенно изменяться по продолжительности. Достигая определённого уровня, возбуждение сопровождается появлением у женщины потребности во введении полового члена, после чего наступает фрикционная стадия. У некоторых женщин эта стадия носит факультативный характер, и оргазм у них может возникать только при целенаправленной стимуляции клитора. Вместе с тем даже в идеальной модели копулятивного цикла продолжительность этой стадии целиком определяется сексуальными особенностями мужчины.

Следующая оргастическая стадия наступает далеко не всегда. Достигая в конце фрикционной стадии наивысшего уровня, сексуальное возбуждение сопровождается в фазе сенсорного насыщения сокращением половых путей и формированием в наружной трети влагалища оргастической манжетки, плотно обжимающей половой член и резко усиливающей ощущения при фрикциях. В стадии оргазма происходят сокращения мышц тазового дна, влагалища и матки с интервалом 0,8 секунды. Количество сокращений колеблется от 3 — 5 до 9 — 12, и чем их больше, тем выше интенсивность оргастических ощущений. Заключительная стадия женского копулятивного цикла — резидуальная — характеризуется постепенным спадом возбуждения и, в отличие от мужского копулятивного цикла, возможностью повторной волны возбуждения при стимуляции эрогенных зон.

Основные различия мужского и женского копулятивного цикла объясняются различной направленностью сексуальности мужчины и женщины. Поскольку основной задачей мужской сексуальности является организация копулятивного цикла и "доставка" спермы к месту оплодотворения яйцеклетки, то и весь стиль полового поведения мужчины носит активный, наступательный характер. Выполнение конечной биологической задачи требует сильной мотивации, обязательности всех сексуальных реакций, вплоть до эякуляции, ярким подкреплением которой является оргазм у мужчины.

Стадия невозбудимости после полового акта обеспечивает накопление зрелой спермы и в какой-то мере гарантирует качество оплодотворения, то есть жизнестойкость потомства. Женская сексуальность направлена на осуществление в интересах той же жизнестойкости потомства отбора наилучшего, достойнейшего из претендентов. Помимо генитальных сексуальных реакций копулятивный цикл сопровождается различными экстрагенитальными, внеполовыми проявлениями: повышением артериального давления, учащением дыхания и сердцебиения, расширением кожных сосудов, напряжением отдельных мышечных групп и др.