**Мифы о сексе**

В этой статье рассматриваются некоторые распространенные заблуждения о человеческой сексуальной реакции.

Миф № 1. Стальная эрекция. Многие считают, что у мужчин сексуальная реакция возникает почти мгновенно и притом всегда. На самом деле это не так. По нашим далеким от реальности представлениям, одного взгляда или прикосновения женщины достаточно, чтобы пенис вспрыгнул, и если ширинка не застегнута, выскочил наружу… Никогда пенис не выскакивает на свет просто для того, чтобы посмотреть, что делается кругом. Такое представление формирует неверные ожидания, что эрекция возникнет как только будет сброшен бюстгальтер. Это создает проблему для каждого, кто обнаруживает, что у него возбуждение проявляется не столь бурно или заметно.

В норме возбуждение нарастает плавно и может ослабляться и вновь усиливаться в процессе сексуального взаимодействия. Это зависит от многих факторов. При самом кратковременном ослаблении эрекции, мужчине в голову лезут мысли об импотенции или партнерша начинает волноваться, что делает что-то не так. В результате непосредственность сексуального поведения может нарушиться, восприятие физических ощущений ослабеет. В таких ситуациях первоначальные опасения нередко перерастают в самовнушение. В такой ситуации, если партнеры впадают в панику или прекращают половой акт, потому что «видят», что их физическая реакция слабее, чем им хотелось бы или чем они ожидали, они фактически сами обрекают себя на неудачу.

Миф № 2. Все оргазмы протекают бурно. Представление о том, что все оргазмы протекают бурно, подобно землетрясению или взрыву, — еще одно широко распространенное недоразумение, порождаемое, вероятно, авторами любовных романов. В биологическом отношении оргазм — самая короткая фаза сексуальной реакции. Она обычно продолжается несколько секунд, а течение которых ритмические мышечные сокращения создают очень сильные физические ощущения, сменяющиеся расслаблением. Психологический оргазм — это период наслаждения и безмятежности — мысли обращены в себя, чтобы в полной мере почувствовать все произошедшее. Оргазмы протекают по-разному не только у разных людей, но и у одного человека в разное время. Иногда это бурный взрыв эмоций, доводящий до исступления. Некоторые оргазмы протекают мягко и трепетно. Эти различия зависят от вариаций в чувствах, сопровождающих сексуальное взаимодействие и других факторов: времени, прошедшего после предыдущего оргазма, физического состояния партнеров, их настроения, отношения друг к другу и т.д.

Миф № 3. Эякуляция (семяизвержение) у женщин. Распространенное мнение о том, что у женщин во время оргазма происходит эякуляция, ошибочно. Такие сведения, вероятно почерпнуты из эротических романов, в которых описывается, как женщина, достигнув высшей точки сексуального наслаждения, извивается и стонет, а из влагалища у нее извергается некая жидкость. Такие описания безусловно могут помочь распродаже соответствующей литературы, но они не очень соответствуют реальности. Четких доказательств существования у женщин какой-либо формы «эякуляции» нет. Большая часть случаев так называемой женской эякуляции обусловлена недержанием мочи, при котором последняя выбрасывается из мочеиспускательного канала в результате физического напряжения, вызванного сексуальным возбуждением. Если такая реакция беспокоит женщину, то ее можно устранить специальными упражнениями или маленьким хирургическим вмешательством.

Миф № 4. Мужской оргазм очевиден. Мужской оргазм и эякуляция — это не один и тот же процесс, хотя у большинства мужчин и в большинстве случаев они происходят одновременно. Оргазмом называют внезапные ритмические сокращения мышц области таза или в других частях тела, снимающие накопленное сексуальное напряжение и сопровождающие этот процесс психические ощущения. Эякуляцией называют выделение спермы, которое иногда может происходить в отсутствие оргазма. Оргазм, не сопровождающийся эякуляцией, часто наблюдается у мальчиков, не достигших половой зрелости, а также при заболеваниях простаты и приеме некоторых лекарственных препаратов. Эякуляция в отсутствие оргазма может возникать при некоторых неврологических заболеваниях. Возможно, женщинам пора начать задавать вопрос, часто слышимый от мужчин: «Дорогой, ты кончил?»

Миф № 5. Природа женского оргазма. Из многих разногласий, касающихся природы оргазмов у женщин, некоторые заслуживают особого внимания. Первое, и наводящее на мужчин и женщин панику, разногласие породил З. Фрейд. Он считал, что у женщин бывают оргазмы двух типов — клиторальные и вагинальные. Клиторальные оргазмы (вызываемые мастурбацией или другими способами, без полового акта) свидетельствуют о психологической незрелости. Вагинальные оргазмы, возникающие в результате полового акта, Фрейд считал зрелыми. Физиологически оргазмы у женщин всегда протекают как рефлекторная реакция одного и того же типа, независимо от источника сексуальной стимуляции. Оргазм, достигаемый в результате потирания клитора, физиологически ничем не отличается от оргазма, вызванного половым актом или поглаживанием груди. Это не означает, что оргазмы ощущаются женщинами одинаково, обладают одинаковой интенсивностью или приносят одинаковое удовлетворение. Ощущение и интенсивность зависят от личного восприятия, а на степень удовлетворенности оказывают влияние многие факторы.

Миф № 6. Мужская сила. Принято считать, что сексуальные способности мужчины развиты сильнее, чем у женщины. На самом же деле все обстоит как раз наоборот. По своим физическим возможностям женщины обладают почти неограниченным оргазмическим потенциалом, тогда как мужчины — из-за рефрактерного периода — неспособны к ряду быстро следующих одна за одной эякуляций. Таким образом, в чисто механическом плане, их способность участвовать в повторном половом акте не соответствует таковой у женщин.

Миф № 7. Мужчины всегда знают, испытала ли их партнерша оргазм. Во многих случаях мужчина может не заметить ее оргазма, будучи поглощен собственными ощущениями, или же потому, что он не умеет распознать физические признаки оргазма у женщины. Некоторых мужчин обманывают их партнерши, которые имитируют оргазм с помощью громких вздохов и стонов, интенсивных движений таза, прерывистого дыхания и произвольных сокращений наружных частей влагалища.

Миф № 8. Одновременный оргазм. В 50-х годах стало популярным представление об одновременном оргазме как высшей точке сексуального наслаждения. Многие люди «старались» настроить свои реакции так, чтобы они протекали в едином режиме, однако попытки регулировать сексуальное поведение обычно приводили к утрате непосредственности полового акта и самого удовольствия от него. Хотя одновременный оргазм может доставить большое удовольствие, каждый из партнеров будет при этом настолько поглощен собственной реакцией, что не сможет проникнуться оргазмом партнера или же просто не заметит его.

Миф № 9. «Мокрая киска». В отличие от общепринятого мнения степень увлажнения влагалища не обязательно свидетельствует об уровне сексуального возбуждения женщины или о ее «готовности» к половому акту. Увлажнение облегчает введение полового члена во влагалище и устраняет возможность неприятных ощущений во время фрикций.

Миф № 10. Большой член. Мнение о том, что чем больше размер члена, тем больше удовольствия получит женщина от секса, неверно. Предпочтения женщин в этом вопросе индивидуальны. Сила ощущений, с физиологической стороны, зависит от порога чувствительности и размеров влагалища. Степень же удовлетворения зависит от совокупности эмоциональных и других психологических факторов.

Надеюсь, прочитанное поможет сомневающимся в своей сексуальной полноценности обрести уверенность, даст почву для размышлений, породит вопросы… В общем, пользуйтесь на ваше усмотрение.