**Сексуальная возбудимость**

К.Имелинский

Так же, как и термин «сексуальная потенция», понятие сексуальная возбудимость имеет два значения. Сексуальная возбудимость, оцениваемая категориями реакций организма на воздействие окружающей среды, особенно на межперсональное влияние, обозначает степень податливости, готовности и легкости возникновения сексуального возбуждения под влиянием внешних раздражителей. Сексуальная возбудимость, оцениваемая с учетом интра-персональных особенностей, обозначает скорость протекания цикла сексуальных реакций, т. е. скорость наступления оргазма с момента появления сексуального возбуждения. Сексуальная возбудимость тем больше, чем легче наступает сексуальное возбуждение под влиянием различных внешних раздражителей и чем быстрее протекает цикл сексуальных реакций от начала сексуального возбуждения до наступления оргазма.

Сексуальная возбудимость, определяемая по скорости протекания цикла сексуальных реакций, связана с выраженностью сексуальной потенции. Люди с выраженной сексуальной потенцией характеризуются обычно и высокой сексуальной возбудимостью, если рассматривать этот вопрос только с биофизиологической точки зрения. Однако соответствующий уровень сексуального опыта, основанный на процессе обучения, может обусловить (путем тренировки скорости протекания сексуальных реакций) значительное снижение скорости протекания этих реакций в смысле задержки наступления оргазма. У мужчин, обладающих значительным сексуальным опытом, оргазм может задерживаться на длительное время и вызываться произвольно. Бывают также случаи, в которых зависимость указанного типа сексуальной возбудимости от сексуальной потенции не существует, хотя механизмы, лежащие в основе этого явления, до настоящего времени недостаточно изучены. У некоторых мужчин пожилого возраста со значительно сниженным уровнем сексуальной потенции нередко сохраняется выраженная сексуальная возбудимость, проявляющаяся очень быстрым достижением оргазма (и эякуляции) от момента появления сексуального возбуждения. Скорость протекания этих реакций иногда бывает столь высока, что эрекция не успевает достичь нужного уровня, т. е. фаза эрекции как бы «проскакивает». Сексуальное возбуждение обусловливает появление эрекции, однако прежде чем она достигнет достаточной выраженности, проявляющейся возможностью произвести иммиссию, наступает эякуляция, что делает невозможным половое сношение. Подобный характер сексуальной возбудимости отмечается также в противоположной ситуации, т. е. на основе очень выраженной сексуальной потенции у молодых, обычно неопытных мужчин.

Сексуальная возбудимость, оцениваемая с точки зрения готовности и легкости возникновения сексуального возбуждения под влиянием внешних раздражителей, характеризуется значительной изменчивостью и зависит от многих факторов, в частности, от выраженности сексуального влечения, сексуальной потенции, степени выраженности и характера психических сдерживающих механизмов, характера воздействующих внешних раздражителей, длительности сексуального воздержания и т. д. Очень выражено влияние полового воздержания. Чем больше времени прошло с момента последнего полового удовлетворения (ауто - или гетероэротического, а также непроизвольного, например, во сне), тем ярче будет выражена сексуальная возбудимость. Проявляется это по-разному. Чем более выражена сексуальная возбудимость, тем короче время от момента начала воздействия внешнего раздражителя до появления сексуального возбуждения. Выраженность сексуальной возбудимости определяет также так называемая эротогенность внешних раздражителей. Чем выраженнее сексуальная возбудимость, тем шире круг внешних раздражителей, имеющих эротогенные черты. При значительной сексуальной возбудимости сексуальное возбуждение может наступить в результате воздействия даже тех факторов, которые в иной ситуации или вскоре после достижения полового удовлетворения остаются безразличными, не имеющими эротогенного значения вообще или весьма незначительного. Все это относится и к сексуальному партнеру. Чем меньше выражена в данный момент сексуальная возбудимость, тем большие усилия требуются от сексуального партнера для достижения сексуального удовлетворения. При выраженной сексуальной возбудимости требования, предъявляемые к партнеру, значительно снижаются, и под его влиянием возникает сексуальное возбуждение (это не равнозначно установлению с ним сексуального контакта, поскольку решение такого рода зависит от очень многих личностных и ситуационных факторов). Если актуальная сексуальная возбудимость очень высока, то сексуальное возбуждение может наступить под влиянием партнера, который в иной ситуации не только не вызовет сексуального возбуждения, но может быть причиной сексуальной аверсии (в связи с отсутствием эротической привлекательности или с общей оценкой его в плане моральных и других качеств). Сексуальная возбудимость может изменять также эрогенные зоны или границы традиционных эрогенных зон. Чем выраженнее сексуальная возбудимость, тем большая поверхность тела способна трансформировать тактильные раздражители в эротические. Не принимая во внимание даже индивидуальные различия в этом плане, можно утверждать, что в случаях выраженной сексуальной возбудимости и те участки тела, которые не имеют отношения к эрогенным зонам, могут стать источником сексуального возбуждения при прикосновении к ним. Определенную роль при этом может играть характер прикосновений. В состоянии сильной сексуальной возбудимости сексуальное возбуждение могут вызвать не только определенные ласки, но и кратковременные случайные прикосновения к какой-либо части тела, осуществленные человеком, которого вовсе не принимают в расчет как сексуального партнера.

У мужчин в состоянии значительной сексуальной возбудимости может произойти дневная поллюция — непроизвольное семяизвержение в ситуации, не связанной с сексуальным контактом, и без воздействия непосредственных, сознательно воспринимаемых как сексуальные внешних раздражителей. Дневные поллюции являются выражением сильной сексуальной возбудимости, под влиянием которой эмоциональные и механические раздражители, остававшиеся до того в сексуальном плане индифферентными, вызывают семяизвержение без сопутствующей ему эрекции. Правда, в начальном периоде эти поллюции могут сопровождаться и эрекцией. При дальнейшем существовании они могут сопровождаться лишь частичной эрекцией или проходить вовсе без нее. При этом семяизвержение вызывают различные, как положительные, так и отрицательные, эмоциональные состояния (волнение, страх), а также механические раздражители (ритмичные движения тела во время движения поезда, танца, раздражение половых органов брюками, сжатие их тесными трусами, случайное прикосновение к ним). Во многих случаях семяизвержение может наступать самопроизвольно в результате воздействия психических стимулов. Его могут вызывать сексуальное возбуждение при просмотре эротических снимков или фильмов, а также просто представление эротических сцен. Семяизвержению может сопутствовать кратковременное, быстро нарастающее сексуальное возбуждение и переживание оргазма. При длительном существовании дневных поллюций и их значительной частоте оргазм может быть слабо выражен либо вообще отсутствовать. Вместо него может возникать чувство раздражения, страха и неудовлетворенности в связи со сложившейся ситуацией.

Сексуальная возбудимость у мужчин в целом выше, чем у женщин. У мужчин легче возникает сексуальное возбуждение под действием внешних раздражителей, в то время как у женщин оно наступает не столь быстро и при этом часто, особенно если раздражители «искусственные» (например, картинки, фотографии), проявляется просто обычным хорошим настроением (на основе которого легче может осуществиться сексуальный контакт), а не сексуальным возбуждением со стремлением к генитальному контакту. У мужчин обычно быстрее наступает оргазм, чем у женщин. Однако это касается только отношений между партнерами, так как при мастурбации время для достижения оргазма у мужчин и женщин значительно не отличается. Более медленное протекание сексуальных реакций у женщин является следствием не только физиологических особенностей их организма, но и в большей мере обусловлено различными психическими сдерживающими механизмами. Устранение этих механизмов значительно ускоряет протекание сексуальных реакций и достижение оргазма. Об этом свидетельствуют, в частности, случаи приема алкоголя или наркотиков. Кроме сдерживающих психических механизмов, определенную роль играет также более слабо развитое сексуальное воображение у женщин. У мужчин даже само представление сексуального контакта с желаемой женщиной может вызвать сексуальное возбуждение и эрекцию, и даже оргазм с эякуляцией, в то время как у женщины подобное представление сексуальной близости с мужчиной значительно реже приводит к сексуальному возбуждению и оргазму; оно скорее может вызвать у нее хорошее настроение (иначе происходит в процессе мастурбации: как мужчина, так и женщина в равной мере могут добиться наступления оргазма при участии воображения). По сравнению с мужчиной у женщины сексуальная возбудимость больше подвержена колебаниям, чаще в сторону ее снижения под давлением различных хлопот и жизненных трудностей, вследствие физического или психического переутомления. Кроме того, ее сексуальная возбудимость (а также возбудимость, понимаемая как скорость протекания сексуальных реакций, приводящих к оргазму) в большей степени, чем у мужчины, зависит от сексуального партнера: от уровня его культуры, опыта, манеры переживаний, удовлетворения им иных, несексуальных запросов женщины, а также от чувств, которые испытывает к нему женщина.