## УЛОВКИ ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА И ПЕРЕД НИМ

Kогда сексуальное возбуждение достигает своего конечного цикла, прикосновения уже не могут оставаться достаточно эффективными. Особенные части как мужских, так и женских половых органов вообще не имеют таких нервных окончаний, которые могли бы реагировать на нежнейшие виды ласк, требующих развитой кожной чувсвительности. Они имеют окончания только болевых нервов и нервов, реагирующих на раздражение. Поэтому ласки во время оргазма не увеличивают интенсивность вобуждения, если они не вовлекают в игру и болевые нервы. Мускульное сжатие, пощипывание, похлопывание, покусывание возбуждают нервы того же самого типа, что и нервы, вызывающие оргазм. Это увеличивает сексуальную волну. Однако при этом не должно допускаться никакой грубости.

### КОНТАКТ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Большинство чувствительных окончаний нервов, содействующих сексуальному возбуждению, лежат вблизи влагалищного отверстия у женщин и вокруг головки половой члена у мужчин (венчик). Сексуальное трение без глубокого вхождения половой члена может и таким образом содействовать в значительной степени сексуальному возбуждению перед тем как вы вступите в конечную волну секса. Головка половой члена удобно устраивается во внешних складках половой щели, вовлекая наиболее сексуальночувствительные области обоих партнеров в игру. Эта ситуация является особенно подходящей, когда женщина имеет незначительный опыт.

Внешний половой контакт допускает значительное трение половой члена о клитор, что возможно также и при более глубоком проникновении половой члена. Но внешний контакт не вызывает у мужчины быстрого оргазма настолько сильно, как глубокое протникновение половой члена.

Во время полового сношения партнеры получают сексуальное возбуждение, когда просто лежат вместе в удобном сексуальном контакте, даже если совсем не производят никаких движений. Движение внутрь и наружу трет тело половой члена о чувствительные ткани влагалища и прижимает головку половой члена к влагалищной стенке (в большинстве сексуальных позиций - переднюю поверхность этой стенки). Как мужчина, так и женщина могут производить значительное трение тела половой члена путем толчков из стороны в сторону или вращательных движении в определенных сексуальных позициях. Это помогает усилить женское возбуждение, не убыстряя приближения мужского оргазма.

Значительное сексуальное возбуждение создается также при надавливании на сексуально-чувствительные точки половых органов. Мужчина может доставить большое удовольствие женщине путем подергивания глубоко введеного половой члена даже в том случае, если не производит никакого трения.

Движения половых органов, независимо от других движений тела требуют значительного умения, обучение без усилий помогает многим парам добиться новых сексуальных наслаждений.

Подобно мышцам, которые регулируют акт мочеиспускание, мышцы, поддерживаюшие половой член, выполняют свою роль и не поддаются контролю, пока вы сами не начнете их тренировать, чтобы они вам подчинялись. Когда женщина научится управлять мышцами влагалища, она сможет значительно улучшить супружескую сексуальную жизнь: переодически сжимая во время полового акта свое влагалище, она сможет создать все условия для более полного соединения. При овладении этим искусством женщина может создать мышечные волны во время сексуального контакта, что значительно обогащает наслаждения обоих супругов. Некоторые женщины становятся сведующими в искусстве сокращения влагалища настолько, что могут использовать его даже во время оргазма, не отдавая себе мысленных приказаний.

### МУЖСКОЙ ОРГАЗМ

При верхнем пике мужского возбуждения серия ритмических спазм мускулов в основании половой члена заставляет его дергаться и выбрасывать с силой струю жидкости, содержащую сперму. Это результат сокращающейся активности парасимпатических нервов. Полное освобождение от сексуального возбуждения и чуство спокойствия обычно следует за оргазмом.

За некоторое время до оргазма мужчина становится неистовым рабом инстинкта размножения. Приметивные болевые нервы во всем его теле становятся проводниками сексуальных возбуждений. Они ожидают шлепков, царапанья, укусов партнера. Его мускулы хотят освободиться от контроля, чтобы производить сексуальные движения без всякой системы т. е. хаотически.

В этот момент грубейшее, жесточайшее поведение женщины только увеличивает наслаждение мужчины.

Некоторое время спустя успокаивающая волна требует совершенно других взаимоотношений между супругами. Нежность, мягкие ласки, благодарные поцелуи больше подходят к успокаиваеющему облегчению, которое распростроняется по всему телу мужчины.

Подергивание и струеподобный поток мужского оргазма возбуждает женщину и приводит к оргазму. У некоторых женщин этот источник удовлетворения является настолько нежным, что противозачаточные средства, мешающие ударам спермы о стенки влагалища, значительно ослабляют их наслаждение.

### ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ

На верхней точке сексуального возбуждения возникает сокращение мышц влагалища, что сопровождается интенсивными сексуальными движениями. У многих женщин такие оргастические движения почти всегда заканчиваются полным удовлетворением. Другие же женщины получают вполне адекватное удовлетворение от секса, не имея оргазма. Некоторым женщинам для полного удовлетворения требуется целая серия оргазмов.

### НЕОРГАСТИЧЕСКОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Чувство физического покоя наступает за естественным убыванием сексуального возбуждения. Определенное чувство сомоудовлетворения обычно наступает и тогда, когда вы показали свою способность доставить удовольствие вашему партнеру. Многие женщины находят это чувство достаточно сильным, чтобы считать секс чудесной частью своей супружеской жизни, даже не получая оргастического возбуждения. Несомненно, что некоторые эпизоды без обоюдного оргазма имеют место в каждом половом сношении. При соответствующем умении достигается постоянное убывание желания. Это может существенным образом содействовать обоюдному удовлетворению, ибо ни один из партнеров не не должен оставаться раздраженным в состоянии неудовлетворенного возбуждения.

Если в некоторых случаях мужчина позволяет своему возбуждению постоянно падать, вместо того, чтобы достичь окончательной волны страсти, это дает определенное сексуальное удовлетворение, как для мужчины, так и для женщины, не уменьшая их способности к последующим сексуальнооргастическим эпизодам.

Такие случаи иногда действуют в качестве потенциального стимулятора сексуального настроения. Кроме того, они способствуют регулированию скорости секса, что имеет значение для достижения обоюдного оргазма в будущих половых сношениях.

**Список использованной литературы:**

1. Техника современного секса, Стрит Р.