ЭРЕКЦИЯ

Три тела

Половой член состоит из трех продольных тел, наполненных губчатыми, или эректирующими, тканями, окруженными мельчайшими кровеносными сосудами. Два внешних тела, так называемые пещеристые тела, во время эрекции становятся твердыми и упругими. Внутреннее, или губчатое, тело окружает уретру (мочеиспускательный канал) и переходит в головку полового члена. И губчатое тело, и головка во время эрекции уступают по твердости пещеристым телам.

Эректирующие ткани, из которых состоят как пещеристые, так и губчатое тела, способны наполняться кровью. В этом и заключается сущность эрекции: в пещеристых и губчатом теле накапливается кровь. Сначала происходит удлинение уретры. Далее следует стадия тумесценции, в ходе которой губчатое и пещеристые тела расширяются и заполняются кровью. Последняя стадия эрекции - твердость. Весь пенис становится упругим, поднимается вверх и вперед.

Эрекция носит ограниченный характер, ведь половой член может увеличиваться только в определенных пределах. Роль ограничителей в данном случае выполняют прочные оболочки эректирующих тел, покрывающие каждое из них в отдельности, а также окружающая весь член дополнительная оболочка, так называемая фасция пениса.

Приток крови

Как и в других органах тела, кровоснабжение полового члена осуществляется в результате деятельности сердца. По артериям свежая кровь поступает в область гениталий. После усвоения расположенными здесь тканями кислорода и питательных веществ из артериальной крови отработанная кровь поступает в венозную систему.

В состоянии покоя давление крови в половом члене невелико. При сексуальном возбуждении кровообращение в пенисе усиливается иногда в 26 раз; в этом случае через него проходит около 4 ложечек крови в минуту. В этот момент кровь накачивается в член под значительно большим давлением. Только в состоянии эрекции давление крови в половом члене можно сравнить с давлением в других органах.

Наполненные кровью Эректирующие ткани начинают сдавливать отводящие вены. Последние сужаются, но не перекрываются полностью, через член все еще проходит около 12 мл крови в минуту. Чтобы поддерживать эрекцию на этом уровне, кровь должна поступать в половой орган с прежней скоростью. Когда количество крови, поступающей в половой член и вытекающей из него выравнивается, его величина и упругость не меняются и состояние эрекции продолжается.

Процесс эрекции можно сравнить:

1. с накачиванием велосипедной шины до тех пор, пока она не станет упругой и надутой;
2. с опусканием в воду увядающего цветка с тем, чтобы вернуть ему жизнь;
3. с открытым краном и закрытым стоком в ванне.

Эти сравнения не отличаются особой точностью, однако они позволяют хотя бы приблизительно представить, как происходит эрекция. Непрекращающаяся, постоянная эрекция, если таковая была бы возможна, причиняла бы большие неудобства. Поэтому половой член устроен таким образом, что в спокойном состоянии в него поступает не слишком много крови. Пещеристые тела уменьшаются и становятся вялыми. Высокая концентрация мелких кровеносных сосудов в этом маленьком пространстве возможна благодаря тому, что они имеют форму микроскопических штопоров. Спиралевидная форма способна оказывать сильнейшее сопротивление потоку проходящей через половой член крови, предохраняя его от эрекции в неподходящее время.

Здоровая сердечно-сосудистая система является необходимым условием осуществления эрекции. Любые нарушения, замедляющие или задерживающие приток крови через пенис, отрицательно сказываются на способности к эрекции.

Иннервация

Для эрекции необходимо также правильное функционирование нервной системы. Усиление притока крови к половым органам может происходить только по сигналу выходящих из нижней части спинного мозга срамных нервов. В состоянии полового возбуждения эти нервы выделяют химическую субстанцию, играющую роль передатчика нейронов. Под ее воздействием гладкие мышцы, окружающие малые артерии, ослабевают. В результате снижается сопротивление, оказываемое артериями потоку крови. Высокое давление накачивает в закрученные микроскопические сосуды дополнительное количество крови, вследствие чего:

1. сосуды заполняются;
2. под действием наполнителя они расправляются и растягиваются;
3. эректирующие ткани пещеристых тел растягиваются и набухают;
4. увеличенные пещеристые тела натягивают окружающие их оболочки;
5. оболочки, в свою очередь, давят на заполненные кровью ткани;
6. половой член становится большим, твердым и упругим.

Таким образом, как по мановению волшебной палочки, приходит в действие гидравлический механизм эрекции.

Нервные центры, управляющие эрекцией, расположены в головном мозге и нижней части спинного мозга. Они находятся под защитой черепа и позвоночника. Вследствие повреждения нервной системы может наступить паралич, и тогда при возникновении полового возбуждения эрекции не будет.

Импотенция может наступить также вследствие травмы головного или спинного мозга. Поэтому мужчины, любящие риск, должны научиться правильно падать. Всегда надевайте защитную экипировку. Велосипедистов подстерегает опасность повреждения спинного мозга и как следствие импотенция в результате дорожного происшествия. Всегда пользуйтесь защитным шлемом, предохраняющим от повреждения череп и шейный отдел позвоночника.

Как возникает эрекция?

1. Психогенная эрекция вызывается нервными центрами головного мозга. Приходя в состояние возбуждения, они посылают сигнал-команду, который передается по спинному мозгу к срамным нервам. Ниже перечислены шесть видов раздражителей, приводящих нервные центры мозга в состояние возбуждения. Приведенные примеры не всем покажутся убедительными. Тем не менее все шесть видов импульсов имеют огромное значение. Если хоть один из них "не работает", психическая эрекция вообще может не наступить или будет настолько слабой и непродолжительной, что половой акт становится невозможным.

1. Слуховые раздражители: возбуждающая речь, музыка, смех, учащенное дыхание.
2. Обоняние: приятный запах духов, чистой кожи и вымытых волос.
3. Вкусовые раздражители: вкус слюны, выделений половых органов.
4. Осязание: прикосновение обнаженного тела, волосяного пушка, поглаживания, энергичный массаж.
5. Воображение: мечты, фантазии, воспоминания.
6. Зрительные раздражители:... слишком индивидуальные, нет общих для всех правил. Каждый должен установить сам, что может привести его в состояние возбуждения.

2. Рефлекторная эрекция - простая реакция на прикосновение. Сенсорные раздражители непосредственно воздействуют на нервные окончания полового члена, а также прямой кишки и мочевого пузыря.

По нервам ощущения передаются в спинной мозг. Реакция срамных нервов носит автоматический характер. Она сравнима с миганием век. 3. Спонтанная эрекция - возникает без участия сознания, происходит во время сна.

Эрекция может иметь только рефлекторное или только психическое происхождение, но обычно оба типа возбуждения сосуществуют. И в годы пылкой юности, и в другие периоды жизни рефлекторную эрекцию можно использовать в тех случаях, когда подводит психическая эрекция. Это сугубо личный вопрос.

Не следует недооценивать рефлекторной эрекции. Особенно велико ее значение при некоторых видах заболеваний, а также при ослаблении потенции в пожилом возрасте. Некоторые мужчины относятся к непосредственной стимуляции полового члена как к чему-то предосудительному, не достойному мужчины. С годами, по мере старения организма, могут возникать трудности с психической эрекцией, в этой ситуации представляется целесообразным переключение на рефлекторные реакции.

Секс в головном мозге?

Мозг управляет инстинктом самосохранения без участия сознания. Этот инстинкт проявляется в том, что мы стремимся к сохранению себя самого (как продолжателя вида) и к прокреации (сохранению вида путем передачи своих генов). Когда что-то угрожает жизни, организм ставит на первое место задачу самосохранения и эрекция не возникает. Аналогичная ситуация складывается в случае появления угрозы чувству собственного достоинства человека, когда особое значение приобретает поведение личности. И в этом случае инстинкт самосохранения защищает человека от психических травм, и организму не до эрекции.

В период полового созревания яички производят огромное количество полового гормона тестостерона. Тестостерон подобен горючему, благодаря которому ярко пылает огонь вожделения, или, как говорят медики, либидо. Начиная с периода полового созревания и почти до гробовой доски тестостерон поддерживает весело играющее пламя секса. Половая потенция начинает развиваться в отрочестве: у мальчиков во сне появляется неконтролируемая сознанием эрекция. Во время сна или в момент пробуждения, в полусне, у подростка могут быть выбросы семени. Сначала подросток не в состоянии их контролировать. Его биологические часы поставлены на прокреацию, и ничто не может заставить их пойти назад. Начиная с этой минуты и до поздней старости половая потенция будет его верным спутником. С регулярностью часового механизма эрекция будет нарастать и требовать разрядки. Если разрядки нет (отсутствует эякуляция), то эрекции как выражение потребностей организма повторяются:

1. во сне и наяву,
2. у мальчика и мужчины,
3. хочет он того или нет,
4. независимо от того, имеется партнер или нет.

Материя и дух (физиология и психология)

Было бы слишком просто, если бы процесс эрекции зависел только от кровообращения, нервной системы, функционирования различных органов и тканей и действия тестостерона. Но человек, кроме всего прочего, существо разумное. В жизни он руководствуется в большей степени разумом, нежели примитивными инстинктами. Сексом он занимается не только для продолжения рода и удовлетворения полового инстинкта. Секс - сложное и многообразное явление, отражающее многовековой опыт взаимоотношений полов.

Некоторые мужчины считают, что половое влечение на 95% является результатом деятельности высших форм сознания. Другие горячо протестуют: по их мнению, следует говорить о 99%. Но независимо от этих процентов осознанное поведение мужчины, его оценка себя самого, партнерши и жизни вообще самым решительным образом влияют на его потенцию.

В действительности эрекция куда более тонкий процесс, чем принято судить на основании распространенных представлений о мужчине-самце. В ней участвуют все стороны его личности, вся его душа. Важны такие черты характера, как доброта, симпатия к партнерше, чувство юмора; на эрекцию влияют также эгоизм, показное целомудрие и гинекофобия (страх перед женщиной). Возможно проявление детских комплексов, не нашедших в свое время разрешения. В каждом случае, когда дух одерживает верх над материей, могут возникать проблемы, вытекающие из:

1. комплекса неполноценности и уязвленной гордости;
2. взаимных отношений с партнершей;
3. неудачного жизненного опыта;
4. давления среды и традиций;
5. психического и физического состояния организма, стресса.

Короче говоря, в любовном половом акте могут быть задействованы полностью все аспекты личности мужчины.

Этимология слова "эрекция"

Термин "эрекция" происходит от латинского "эригере", что означает быть выпрямленным, твердым. Такое происхождение слова ко многому обязывает. Итак, если половой член наполнился кровью, но не стал твердым, упругим, это значит, что эрекция не полная.

Но это слово имеет много других значений. "Эректус" означает "почтенный", "благородный", "выдвинутый на должность", "возведенный в чин". Поэтому, продолжив ассоциацию, можно сказать, что эрегирующий половой член как бы повышается в звании, властвует над влагалищем, а не наоборот. Он должен быть "взведенным", то есть вполне твердым, чтобы проникнуть в пассивное, беззащитное влагалище.

Вот возбуждающая, в полном смысле слова, эротическая картина.

В действительности половой член не всегда достигает полной эрекции. Иногда он не распрямляется до конца. Да и влагалище не такой уж" беззащитный" объект. Казалось бы, пассивные, инертные стенки влагалища могут проявлять удивительное упрямство, они могут не "впустить" член, если он не достиг полной эрекции.

Мужское злоупотребление силой и женская бестактность

В плотской любви присутствует элемент насилия. Оба партнера добровольно соглашаются с этим положением вещей и адаптируются к нему ради достижения взаимного удовлетворения. Это согласие может положить начало увлекательнейшей игре встречных требований и уступок, игре в победителя и побежденного, в смену ролей, которая способна сделать плотскую любовь более сильной и горячей.

Любое давление на партнера, не желающего участвовать в половом акте, может восприниматься как сексуальное насилие, ибо происходит нарушение границ взаимного доверия и согласия.

Если между партнерами устанавливаются враждебные отношения или между ними нет внутренней связи, одного из них ожидает трагедия.

Гармонию может нарушить каждый из партнеров. Мужчина может злоупотребить силой. Изнасилования "при свидании" и тому подобные формы мужского насильственного поведения могут быть спровоцированы бестактностью женщин. Изнасилование и изощренные формы сексуального надругательства - вот крайности поведения такого рода. Однако и женщина, возбуждающая мужчину лишь затем, чтобы выйти из игры, или высмеивающая его потенцию, сознательно или нет, стремится уязвить его мужскую гордость. По сравнению с изнасилованием подобные формы женского поведения иногда воспринимаются как незначительные капризы. Но это неверно. Последствия таких поступков могут иметь не менее разрушительный и устойчивый характер. В крайних случаях, что, впрочем, не может служить оправданием, они могут порождать агрессивное отношение к женщине.

Кто здесь хозяин?

Известно, что мужчине свойственно ощущать себя "царем природы", хозяином положения. Но в основе своей сексуальной жизни - эрекции - любой мужчина чрезвычайно уязвим.

Каждый мужчина отдает себе отчет о существовании "вызова вагины". В сексуальном смысле это постоянно удерживает его в состоянии известного напряжения, поскольку он никогда не имеет стопроцентной уверенности, что у него будет эрекция. А если и будет, нет полной уверенности, что удастся ее удержать. Вот в чем заключается первый парадокс сексуальной жизни мужчины.

Эрекцию нельзя вызвать по заказу, как нельзя воздержаться от нее по желанию. Бывают случаи, когда мужчине следует довольствоваться пассивной ролью в отношениях с женщиной, прежде чем перейти к активным действиям, то есть он должен подождать, пока его подспудные желания и осознанные потребности высшего порядка не синхронизируются и не попадут в резонанс. Если этого не произойдет, эрекции может не быть. Вот почему никто из мужчин не владеет собой на все 100 процентов.

Вполне возможно, что некоторые мужчины именно потому стремятся полностью подчинить себе окружающих, что не владеют ситуацией там, где это всего важнее. Ибо каждый мужчина знает, насколько непокорным может быть его собственный половой орган. Иногда он ведет себя как упрямый вихор на только что помытой голове - как ни старайся, все равно нс хочет слушаться своего хозяина.

Существует множество факторов, оказывающих влияние на эрекцию. Иногда эрекция в большей степени зависит от партнерши, а не от самого мужчины. Это может ограничивать его активную роль. В данном случае не имеет значения ни общественное, ни имущественное положение, ни образование мужчины. Отсутствие эрекции в критический момент - страшный удар по его самолюбию и чувству собственного достоинства. В этом вопросе мужчина проявляет сверхчувствительность и сверхранимость.

Большинство мужчин находит в себе силы пережить временные неудачи. Но для некоторых эта ситуация глубоко унизительна и воспринимается как настоящая катастрофа, в результате чего возникает неуверенность в себе. Если подобные инциденты повторяются довольно часто, подключается подсознание, которое для спасения психики ликвидирует источник страданий, блокируя механизм эрекции. Так возникает психическая импотенция.

Это очередной парадокс сексуальной жизни мужчины. Нет такого мужчины, даже если он исповедует воздержание, который стремился бы стать импотентом. Поэтому импотенция порождает гораздо более сильные страдания, чем те, от которых она призвана защищать. Совсем не просто быть мужчиной, что бы там ни думали многие женщины и кого бы ни изображали из себя некоторые мужчины.

Эрекция совсем не обязательна для любовных игр. Некоторые считают, что она даже мешает, а по большому счету и вовсе не нужна. Они предпочитают получать сексуальное удовлетворение другим способом. Типичная для американской культуры привычка придавать слишком большое значение эрекции может разбить самые счастливые в других отношениях союзы. Эрекция как таковая может быть связана с эякуляцией, а может и не быть связана. Эякуляция может происходить и без эрекции.

Сладкие сны

Существуют две стадии сна - со сновидениями и без них. Во время сновидений глазное яблоко быстро движется под веками. Это и есть так называемый REM (Rapid Eye Moyement sleep), сон, сопровождаемый быстрыми движениями глазного яблока, известный также под названием парадоксального сна. Этот вид сна начинается примерно через 90 минут после засыпания. Фаза REM продолжается в течение 27-30 минут, после чего сновидения прекращаются. Следующий цикл начинается через 72-100 минут. Далее циклы повторяются всю ночь. В начале парадоксального сна возникает эрекция, которая удерживается на протяжении данного цикла. Человек, разбуженный во время парадоксального сна, ясно помнит свои сны. У мужчин, воздерживающихся от половой жизни, а также у подростков эти сновидения могут иметь эротический характер. Эротические сны иногда могут быть и у мужчин, ведущих активную половую жизнь.

Многие мужчины просыпаются по утрам с сильной эрекцией. Если они помнят свои сны и знают, что они не были эротическими, им кажется, что причиной эрекции является переполнение мочевого пузыря. Однако эрекция после пробуждения вовсе не связана с полным мочевым пузырем. Это так называемая спонтанная ночная эрекция, возникающая в результате прерванного парадоксального сна.

Причины появления ночных спонтанных эрекций до конца не выяснены. У мужчин, особенно у тех, кто не ведет активной половой жизни, спонтанная эрекция иногда возникает и в дневное время. Одна из теорий гласит, что кровеносные сосуды полового члена должны регулярно испытывать нагрузку, заполняясь кровью, чтобы сохранить способность растягиваться. По другой теории, задача спонтанной эрекции заключается в обеспечении правильного функционирования предстательной железы путем регулярной эякуляции. Спонтанные эрекции появляются в течение всей жизни мужчины. Они иногда возникают у детей, и родители могут замечать их у спящего ребенка. Их продолжительность и частота возрастают в подростковом возрасте. По достижении двадцати лет происходит постепенное ослабление спонтанных эрекций, однако у мужчин с высокой половой потенцией они возникают в течение всей жизни.

Успокаивающие препараты, снотворное, транквилизаторы оказывают влияние на парадоксальный сон и соответственно на качество спонтанных эрекций. Например, длительное употребление марихуаны ликвидирует циклы сновидений. Точно не известно, приводит ли это к ухудшению спонтанных эрекций и насколько устойчиво это влияние. Никто не знает, как сказывается прекращение спонтанных эрекций на эрекцию вообще. Однако установлено, что прием 50 г чистого алкоголя (100 г водки) вызывает торможение спонтанной эрекции. Общеизвестно, что у 50% страдающих импотенцией алкоголиков имеют место расстройства спонтанной эрекции.

Обет целомудрия не означает ликвидации спонтанных эрекций. В данном случае каждый мужчина учится справляться с ними по-своему. Те из них, кто живет в безбрачии по религиозным соображениям, предаются размышлениям, постом и молитвой заглушают "глас плотских вожделений". Воздержание может носить принудительный характер, когда мужчины попадают в ситуацию, в которой половая жизнь невозможна. Вопреки распространенному мнению, принудительное воздержание не наносит вреда организму, если только мужчина не причинит его себе сам. Отсутствие сексуальных отношений не способно довести мужчину до сумасшествия. Начиная со времени полового созревания он приспосабливается к ситуации, достигая разрядки с помощью мастурбации.

Сольное выступление

Мастурбация в подростковом возрасте - это скорее правило, чем исключение. На первый взгляд целью мастурбации является достижение оргазма и получение наслаждения, однако мастурбацию можно считать способом снятия сексуального напряжения и осуществления эякуляции. Таким образом природа осуществляет саморегуляцию репродуктивной системы организма, обеспечивая опорожнение яичек, предстательной железы и семенных пузырьков.

В период полового созревания у подростка возникает настоятельная потребность в мастурбации, поскольку у него еще не стабилизировалось гормонообразование и, следовательно, репродуктивная система с ее органами. Организм может производить сперму с избытком. Известно, что содержание тестостерона, который является двигателем полового влечения, достигает наивысшего уровня в возрасте 18 лет.

Исследования, проведенные в Соединенных Штатах, показали, что подростки думают о сексе в среднем каждые 15 минут. Мы вовсе не стараемся поколебать доверие к правдивости подростков. Однако в 15 лет нервическое бахвальство может служить прикрытием полного отсутствия опыта. Так или иначе, но результаты данных исследований должны помочь родителям и всем взрослым осознать всю мощь и неудержимую энергию полового влечения в молодости.

Дискуссии на тему мастурбации всегда протекают в накаленной атмосфере. В прошлом веке отвращение к мастурбации доходило до безумия. Для ее искоренения применяли поистине варварские методы. Один из классических способов борьбы предусматривал помещение колючек под крайней плотью ребенка, которые должны были причинять ему боль во время ночных эрекций.

Другой жестокий способ заключался в том, что ребенку, склонному к мастурбации, приковывали цепями руки к стене. Потом начинались бесконечные предостережения и запугивание эпилепсией, безумием, физическим истощением организма, косоглазием и даже ростом волос на ладонях. Один американский врач, практикующий в начале XX века, грозил расстроенным родителям, что сделает обрезание, "невзирая на эстетику, каждому мальчику, пойманному на "самоосквернении". Под личиной заботливости может скрываться изощренный садизм, это случается довольно часто.

Когда в обществе привилась идея "самоосквернения", "мастурбации как зла в себе", вступил в действие принцип порочного круга. Те самые мужчины, которые в детстве подвергались наказанию за мастурбацию, стали преследовать своих собственных сыновей.

Сила воображения может быть сильнее силы фактов. Это особенно верно в отношении неизвестного: незнание часто порождает страх. Нельзя сказать, что даже в наши дни мы полностью разобрались в сексуальной конструкции. Мы поняли, что в ней заключен потенциальный заряд как добра, так и зла. Мы боимся ее темной, разрушительной силы вместо того, чтобы наслаждаться счастьем, которое она может дать.

Родители, сознающие свою ответственность за подрастающих сыновей, совершенно естественно, ищут способы защитить их (смотрите главу 12).

В наши дни к мастурбации, как правило, относятся с большей терпимостью. Однако прежнее отвращение к ней сменилось каким-то легким пренебрежением, снисходительностью. Она воспринимается как "клапан безопасности", как форма поведения, к которой прибегают под давлением обстоятельств "неполноценные" мужчины. Под "неполноценными" в данном случае понимаются лица пожилого возраста, инвалиды и хронические больные. И только они.

Но факты дают совершенно иную картину. Многочисленные исследования доказывают, что в какие-то периоды своей жизни мастурбируют буквально все мужчины, причем независимо от того, имеется у них возможность полового контакта или нет. В то же время исследования показали, что большинство мужчин неохотно признаются в мастурбации, так как она воспринимается как нечто постыдное. Но ведь бывают случаи, когда мастурбация не только обоснована, но и показана как полезное для здоровья профилактическое средство.

Умственно отсталые в известных патологических состояниях мастурбируют прилюдно, к тому же без всякой меры. Именно это обстоятельство привело к появлению доморощенной теории, связывающей мастурбацию с психическими заболеваниями. Эти вздорные представления, распространяемые психологами-самоучками, приводят к абсурдным выводам о том, что мастурбация у здорового взрослого мужчины является симптомом психического расстройства.

Мастурбация не всегда играет роль запасного варианта. Для некоторых мужчин, по вполне обоснованным причинам, мастурбация - наиболее предпочтительный способ снятия сексуального напряжения, для других - нет. Если бы удалось подсчитать количество эякуляций во всем мире, то скорее всего количество семени в результате мастурбации превысило бы количество спермоизвержений во время

половых актов. В конце концов это дело вкуса.

Спад эрекции

Спад эрекции (детумесценция) - это процесс, противоположный возбуждению и увеличению члена в объеме. Отток крови из полового члена значительно интенсивнее, чем приток. Устраняется избыточное количество крови, давление падает, эректирующие ткани опадают. Мелкие сосудики снова сворачиваются и принимают вид маленьких спиралек-штопоров.

Детумесценция проходит в два этапа. На первом - половой член сокращается до половины своей максимальной для эрекции величины. Необходимо примерно 10-15 минут, чтобы он пришел в состояние полного покоя. Это время может колебаться в широких пределах. Не следует забывать, что не существует такого понятия, как средняя эрекция.

Детумесценция наступает, когда возникает чувство удовлетворения, ощущение положительного завершения; она может также произойти в результате снижения уровня полового возбуждения. Это снижение обычно обусловлено эмоциональными причинами: страхом перед неудачей, недовольством собой, партнершей и, наконец, всем миром. "Фобии" и неудовлетворенность порождают душевные страдания, а психические переживания могут заблокировать самую распрекрасную эрекцию. Как видим, это весьма тонкий процесс, тесно связанный с эмоциональными факторами.

Приапизм

В античной мифологии Приап - бог плодородия и размножения. У него был огромный, постоянно эрегированный половой член. В реальной жизни неспадающая эрекция нечто ужасное. Приапизм может возникнуть в результате эрекции без сексуального возбуждения. Кровь попадает в половой член и не может из него вырваться. Задержка крови сопровождается умеренной, а иногда и сильной болью. Каждый мужчина знает, что боль может остановить самую сильную эрекцию. Однако это не распространяется на приапизм.

Под эрекцией следует понимать заполнение кровью, набухание пещеристых тел. По мере увеличения объема крови, поступающей в пещеристые тела, возрастает и ответное давление внешней оболочки члена. Давление внутри члена достигает огромных величин.

Задержка крови в пещеристых телах в дальнейшем может вызвать хроническую неспособность к эрекции. Появление тромба может привести к развитию из него рубцовой ткани. В результате еще больше затрудняется отток крови, а давление возрастает. На ранних стадиях приапизм поддается лечению медикаментозными средствами или с помощью физиотерапии. В противном случае возникает необходимость хирургического вмешательства с целью облегчения оттока крови и снижения давления. Это снижает боль, уменьшает риск омертвения тканей и хронической импотенции. Иногда приапизм появляется на фоне лейкемии, малокровия или повреждения спинномозговых нервов. Существует предположение, что приапизм может развиваться в результате чрезмерной стимуляции полового члена, хотя это не доказано. Любящим "крутой" секс мужчинам следует остерегаться повреждений члена, влекущих за собой кровоизлияния и другие травмы. Иногда приапизм развивается без видимой причины.

Хотя приапизм можно отнести к редким заболеваниям, тем не менее он встречается в действительности. Если вы почувствуете боль, а детумесценция не наступит в течение обычного времени, срочно обратитесь к врачу. Чем раньше вы приступите к лечению, тем меньше риск возникновения нарушения эрекции в будущем.

У некоторых мужчин эрекция проходит медленно. После эякуляции половой член может оставаться в состоянии возбуждения более 20 минут. Приапизм сопровождается болевыми ощущениями и отсутствием полового влечения. Естественная задержка детумесценции не означает отсутствия удовлетворения. В этом состоянии мужчина часто стремится к продолжению полового акта, поскольку получил удовольствие во время него, а эрекция все еще продолжается. Это состояние прекращается самопроизвольно. Отток крови происходит свободно и без болевых ощущений. Приапизм и детумесценция - совершенно разные явления. Затяжная эрекция не должна вызывать беспокойства. Заметьте время продолжительности эрекции. При этом следует исключить влияния таких затрудняющих эрекцию факторов, как алкоголь, усталость и тому подобное. Если эрекция действительно затягивается, обратитесь к врачу и убедитесь, что у вас все в порядке. Затяжная эрекция может быть симптомом нарушения кровообращения, которое с течением времени прогрессирует. Как и в других касающихся здоровья вопросах, лучшее, что может сделать, это провести профилактические обследования.

Сила полового члена

Ниже приводятся данные, касающиеся силы эрекции для разных возрастных категорий. Причем следует учесть, что подобного рода данные могут колебаться в широком диапазоне. Однако они могут пригодиться тем мужчинам, которые переходят из одной возрастной категории в другую. В жизни все меняется, иногда к лучшему, иногда наоборот. Изменения не обязательно должны порождать чувство утраты. То, что потеряно на повороте, можно компенсировать на прямой.

Упругость: путем испытания определяется, сколько граммов массы необходимо для того, чтобы преодолеть сопротивление ствола полового члена. Обычно производится замер свыше 500 г (ни в коем случае не проводить измерений в домашних условиях).

Прирост в толщину, увеличение полового члена в объеме на уровне венчика и у основания.

Прирост в длину, очень неустойчивый показатель, зависящий от длины полового члена в состоянии покоя.

Угол подъема: определяется по тому, насколько высоко поднимается половой член. Может изменяться от почти вертикального положения в молодости до положения прямого угла или ниже в пожилом возрасте.

Период рефракции: отрезок времени между эякуляцией и началом следующей эрекции.

Выносливость: отрезок времени между эрекцией и эякуляцией. В значительной мере поддается контролю сознания, это вопрос опыта (смотрите главу 8).

В возрасте 20 лет:

Если проблемы с эрекцией и возникают, то скорее всего они связаны с ее затяжным характером, а не отсутствием эрекции. Объем, упругость, угол подъема имеют максимальные показатели. Выносливость невысока. Период рефракции может быть недолгим, всего несколько минут.

30 лет:

Объем, упругость и угол подъема не меняются. Улучшается способность к длительному сношению. Период рефракции может составлять всего 5 минут, обычно при условии сильного полового возбуждения.

40 лет:

Объем и упругость примерно на том же уровне. Угол подъема может несколько уменьшиться. Максимальная выносливость. Период рефракции 5-10 минут, но иногда до нескольких часов.

50 лет:

Толщина и упругость те же самые. Угол подъема прямой. Выносливость удерживается на максимальном уровне. Период рефракции до целого дня. Обычно возникает необходимость сильной стимуляции.

60 лет:

Если нет проблем с предстательной железой или со здоровьем вообще, ситуация в целом как у пятидесятилетних. Толщина члена и угол подъема уменьшаются. Выносливость - от большой до умеренной.

70 и более лет:

Толщина члена, упругость, угол подъема и выносливость понижены. Эякуляция может вообще отсутствовать. Половые акты редки, однако приобретенный опыт может несколько компенсировать потери.

Это среднестатистические данные, касающиеся практически здоровых мужчин. Поскольку эрекция в значительной степени определяется психикой, особое значение приобретает душевное здоровье. Несмотря на возраст, ощущение счастья и уверенность в себе способны влиять на эрекцию самым чудодейственным образом. А неудовлетворенность и невысокое о себе мнение могут испортить жизнь независимо от возраста.

Правда и мифы

Вопреки бытующим в школьной среде утверждениям в половом члене нет никаких костей. Любопытно, что у многих животных действительно имеется механизм, позволяющий "удерживать" член во влагалище. Благодаря этому облегчается оплодотворение, поскольку данный механизм обеспечивает необходимое для эякуляции время и не дает сперме вытекать из влагалища. Если собак вспугнуть во время копуляции, они пытаются разбежаться в разные стороны, но не могут разъединиться.

Легенда о половом члене с костями может лежать в основе другого, столь же эмоционального и беспочвенного утверждения, согласно которому мужской половой член тоже может застрять во влагалище женщины во время сношения.

На самом деле влагалище окружают мягкие ткани, в том числе мышцы. Хотя некоторым, страдающим гинекофобией, мужчинам кажется, что во влагалище скрывается что-то ужасное и оно только ждет случая повредить их половой орган. Такие химерические фантазии могут возникать вследствие сексуальных расстройств и требуют немедленной консультации у врача. Они поддаются лечению, и не без успеха.

Даже в том случае, когда мышцы влагалища сведет судорога (а это бывает крайне редко), половой член вполне может быть извлечен, ведь процесс эрекции необычайно тонок. При малейшем отклоненнии от нормы эрекция проходит, поэтому половой член самопроизвольно выскальзывает из влагалища. Сочетание приапизма и мышечной судороги влагалища маловероятно, но даже в этом случае можно извлечь половой член, сильно смазав кремом вход во влагалище. Однако подобную ситуацию трудно даже представить.

До 1970 года книги по вопросам сексологии рекомендовали мужчинам "в первые недели совместной жизни не показывать молодой жене свой половой член в состоянии эрекции, чтобы не вызвать у нее страха перед его размерами". У нынешнего поколения молодых людей этот совет может вызвать только смех, хотя он вовсе не так глуп, как может показаться. Многие молодые девушки испытывают подобные опасения. Стоит ли этому удивляться? Эрекция сама по себе является чем-то таинственным и пугающим.

Уважайте свое тело!

В 1985 году в одну из американских больниц обратился белый мужчина 35 лет с покрасневшим и отечным половым членом. Сначала врачи подозревали у него тяжелое воспаление глубоко лежащих тканей, возникшее в результате бактериального заражения. При осмотре на головке полового члена были обнаружены следы трех уколов. Пациент в прошлом не страдал психическими заболеваниями, при осмотре производил впечатление нормального человека. В результате беседы с больным выяснилось, что однажды ночью, будучи в состоянии сильного опьянения, он решил проверить свою "теорию", согласно которой можно с помощью эпоксидного клея поддерживать эрекцию. Прежде всего он протер спиртом свой орган. Затем смешал эпоксидный клей с отвердителем и вколол в половой член эту смесь, пользуясь 10-миллиметровым шприцем. На всякий случай для верности он сделал уколы в трех местах. Мужчина помнил, что протер кожу спиртом, однако произвести дезинфекцию иглы и шприца забыл.

Воспаление удалось остановить после недельного курса лечения антибиотиками широкого спектра действия, инъекции которых производились через каждые б часов. Но, несмотря на прекращение воспалительного процесса, уплотнения на половом члене не исчезли.

Назрела необходимость хирургического вмешательства. На половом члене были сделаны продольные разрезы, через которые удалили гной, омертвевшие ткани и остатки введенной смеси. Рану обработали. Заживление наступило только через 6 недель.

К сожалению, пациент стал импотентом, чего и следовало ожидать. Грубое вмешательство в чувствительные и нежные ткани пещерисгых тел, введение клея и последующее воспаление привели к сильному повреждению.

Приведенный пример может служить иллюстрацией того, что можно сделать с собственным органом. Повреждения и травмы полового члена, возникшие в результате опасных и связанных с риском поступков, встречаются гораздо чаще, чем может показаться читателю. Не стоит ставить эксперименты на собственном половом органе. Не предпринимайте ничего, что может представлять опасность, боритесь с вредными привычками. Не забывайте о сложных механизмах эрекции и отдавайте природе ту дань уважения, которую она, несомненно, заслуживает.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1