## ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Эрогенными зонами называются такие места на теле женщины, которые, если к ним прикасается мужчина губами, руками или половыми органами, вызывают у женщины желание полового сношения. Прежде всего, все тело женщины является областью возбуждения, если его нежно гладить руками. Это обычное ощущение удовольствия. Заметим еще, что прикосновения мужчинаских рук должны быть ласковыми и мягкими. Но еще имеются такие места, как уши, щеки, губы, шея, плечи, грудь, талия, живот, половые органы, которые, если их гладить руками, дают очень приятные ощущения. Также заметим, что губы и язык более эффективные средства для возбуждения женщин, нежели руки.

Ухо всегда чувствительно. Если язык движется по краю уха или внутри его, или мужчина посредством губ, зубов или языка играет с мочкой уха, то все это вызвает желание у женщины. Те женщины, которые позволяют играть ухом, являются легко возбудимыми. Учащенное дыхание является признаком очень страстной женщины, которая требует более продолжительного удовлетворения.

Другие женщины однако могут выдержать игру с ухом всего лишь небольшой промежуток времени. У них тоже, но в ограниченной степени, появляется желание, по телу пробегают "мурашки", они быстро поворачиваются к губам мужчины в страстном поцелуе. Таких женщин труднее возбудить, хотя они не менее страстны, чем первый тип женщин. Они никогда не выражают своих чувств в быстром, тяжелом дыхании. Что касается менее возбудимых женщин, с меньшей сексуальностью, то здесь ухо едва ли поможет.

Чтобы возбудить женщину, иногда необходимо вначале согревать ухо дыханием в течение минуты и более. Дыхание должно быть медленным и глубоким. Мужчина не должен бросать ухо и приниматься за другую эрогенную зону до тех пор, пока полностью не использует его вклад в общее возбуждение женщины.

Другой частью женского тела, столь же чувствителной, как и ухо, является шея. Шея наиболее чувствительна по линии от конца плеча к уху.

Чувствительным также является пространство ниже уха.

Верхняя поверхность плеч так же является чувствительной, хотя все плечо не считается эрогенной зоной.

Теперь рассмотрим роль поцелуя. Известно, что поцелуй является наиболее важным элементом предварительной ласки, и если мужчина постоянно его не использует, то он плохой любовник. Поцелуй необходим как во время предварительной ласки, так и во время самого полового сношения, если позиция позволяет применить его.

Существует большое разнообразие поцелуев. Например, некоторые женщины любят целовать и любят, чтобы их целовали внутренней стороной губ. Это горячий, интимный и возбуждающий поцелуй. Другие женщины любят целовать сами меньше и предпочитают, чтобы мужчина, целуя их, всасывал их губы. Есть женщины, которые любят, чтобы мужчина целовал у них нижнюю губу, которая находится между его губами. Мужчина сосет ее, касаясь мягко ее языком. Есть и такие, которые предпочитают обычный способ: целоваться внешней стороной губ, плотно сжатых друг с другом. Конечно, в этой форме поцелуя нет ничего интимного. Так обычно целуются между собой родственники.

Наиболее интимная форма поцелуя, которая популярна по крайней мере у 50% женщин и у 80% страстных, есть так называемый "французский поцелуй".

Он состоит в следующем: у женщины и у мужчины раскрыт рот и их языки поглаживают друг друга. Иногда мужчина берет язык женщины в свои губы и держит его некоторое время.

Следующей эрогенной зоной являются груди женщины. Чувствительность сосков такова, что вызывает у большинства женщин непреодолимое желание полового акта. Величина груди не оказывает влияния на ее чувствительность.

Более чувствительны груди к поцелуям (особенно сосок, который мужчина всасывает губами), чем к нежным прикосновениям пальцев. У некоторых женщин начинается дрожь в половых органах, когда мужчина берет сосок в свои губы, хотя иногда у них то же самое действие не вызывает ничего иного, кроме ощущения тепла. Заметим также, что чувствительность сосков также не зависит от размеров.

Итак, если мужчина нежно гладит или целует грудь, то одни женщины дышат глубоко и порывисто, другие часто и тяжело. Можно заметить, что у женщин в этот момент глаза закрыты, и это не вызывает сомнения в том, что ее охватывают сексуальные желания. У многих женщин такие действия вызывают столь неистовую дрожь, которая охватывает все тело от головы до ног, что ее нельзя не почувствовать. Часто, когда женщина обуреваема сексуальными желаниями, такая дрожь может быть вызвана, если мужчина лишь целует ее.

Женщины, которые сильно реагируют на поглаживание груди, представляют собой меньшинство и относятся к очень страстным. Другая, большая группа реагирует на это более спокойно. Они обычно закрывают глаза и глубоко и медленно дышат. Ощущение наслаждения у первых неизмеримо сильнее, хотя и у вторых оно может быть довольно интенсивным. Заметим, что оба эти типа женщин возбуждаются довольно быстро, хотя из этого не следует, что вторые столь же отчетливо выражают свои эмоции во время полового сношения, как и первые. Фактически, многие женщины, которые глубоко и тяжело дышат, когда мужчина берет сосок в губы, являются довольно спокойными во время сношения и нормально чувствительны в половой области.

Большинство же женщин испытывают лишь слабое вобуждение от того, что мужчина гладит или целует ее груди. Иногда ощущение распространяется и на половые органы, что зависит от настроения женщины, но чаще этого не происходит. Относительно этих женщин можно сказать, что никакое обращение с грудью не может вызвать у них ни всепоглощающего желания, ни даже сильного возбуждения. Грудь является лишь содействующим фактором для общего возбуждения женщины, как и ее губы и ухо. Большинство женщин этой группы испытывают индивидуальный оргазм и способны, в основном, к одному или двум оргазмам до тех пор, пока мужчина не разовьет их возможности.

Следующей эрогенной зоной является талия, которая чувствительна в основном к поцелуям. Обычно, это пространство прямо над бедрами, распространенноедо половины пути к середине живота. Если мужчина касается талии, то это вызывает возбуждающий эффект в половой области.

Такой эффект характерен практически для любой женщины.

Другой эрогенной зоной является пах. Пах находится вблизи половой области женщины и чувствителен как к рукам, так и губам мужчины. Странно, что у женщин, которые очень чувствительны к прикосновениям к груди, возбуждение, испытываемое ими, когда мужчина обращает свое внимание на пах, незначительно, хотя пах и находится в непосредственной близости от половых органов. С другой стороны, женщины, которые не возбуждаются, когда мужчина целует их груди, имеют большие возможности для удовлетворения, когда он обращает свое внимание на пах.

Мы не будем касаться пока внутренних и внешних половых органов - наиболее важных эрогенных зон. О них необходимо говорить отдельно.

Остается рассмотреть внутренние поверхности бедер и пространство над коленями. Внутренняя поверхность бедер чувствительна к поглаживанию, и особенно, когда язык мужчины касается всей поверхности от колена до паха.

Все это может возбудить как мужчину, так и женщину до исключительно высокого уровня. Что касается пространства непосредственно над коленями, то является очень странным, но верным тот факт, что если мужчина сжимает эту часть ноги, то у большинства женщин это вызывает сильнейшую степень возбуждения. В этом случае у женщины появляется более отчетливая нервная дрожь и желание полового сношения, чем в том случае, когда мужчина целует ее губы, груди или ухо. Можно было бы подумать, что женщина, обладая такой особенностью, относится к очень страстным. Однако, это не верно, она обычно ведет себя очень пассивно в течение полового акта.

Интересно отметить, что ягодицы, также как и ноги ниже колен, совершенно бесполезны в деле возбуждения женщины, если она находится в интимной близости, например в постели. Но если ноги мужчины и женщины встречаются под столом или в случае другой близости, то и эти части тела могут вызвать возбуждение. Это обычный возбуждающий контакт тел, участники которого желают интимного положения, но не имеют возможности к нему.

Однако, подобный контакт уже не будет возбуждать партнеров, когда они смогут перейти к более интимному контакту в постели.

Мы видим, что сексуальная природа женщины представляет собой набор эмоциональных факторов, и что различные женщины представляют собой различные комбинации, так что одна является очень страстной, другая - умеренно, а третья - слабо страстной женщиной. Очевидно, что сексуальная природа определенной женщины должна быть досконально понята мужчиной, который будет тогда знать, как наиболее подходящим образом возбудить и удовлетворить ее. Ясно, что мужчина не может точно заранее определить эмоциональный уровень женщины, но если он знаком с эмоциональными факторами, которые характерны для всех женщин, то по наличию или отсутствию каких-либо из них, он может приблизительно оценить ее эмоциональный уровень еще до сношения. Мужчине требуется более одного сношения, чтобы точно определить ее эмоциональные особенности, поскольку во время первого полового сношения мужчина, как правило, необычайно возбужден и не способен откладывать свой оргазм достаточно долго, чтобы изучить их. Заметим, что изучить сексуальную природу женщины мужчина не может посредством вопросов к ней. Дело в том, что она не знает, что является обычным и что необычным для нее, и она не может правильно информировать мужчину.

Мы видим, что некоторые женщины возбуждаются "французским" поцелуем, а другие нет; что груди одних женщин очень чувствительны, а для других это не верно; что некоторые женщины, на око, то тельнытвительные груди, тем не менее пассивны во время полового акта. Этим охвачены лишь некоторые из возможных случаев. Заметим также, что женщины, обладающие указанными выше особенностями, хотя и созданы по разному, тем не менееявляются совершенно нормальными.

Теперь мы перейдем к рассмотрению вульвы, то есть наружных половых органов женщины. Исключив те из них, которые не вызывают сексуального возбуждения женщины, рассмотрим лишь клитор, малые половые губы, пространство, окружающее их, и вход во влагалише. Из всех этих органов наиболее важным органом для возбуждения желания и достижения удовлетворения женщины - является клитор. Он наиболее важен потому, что, когда любая другая точка тела не чуствительна к стимуляции, клитор не только вызывает возбуждение, но и может вызвать оргазм у женщины. Ни один мужчина не может быть идеальным любовником, если он не ознакомился досконально с особенностями этого крошечного, но действенного органа.

Среди врачей существуют различные точки зрения на роль клитора. Одни считают, что этот орган и окружающее его пространство являются наиболее важным в деле сексуального возбуждения женщины и достижения ею оргазма.

Другие считают, что вход во влагалище, прилегающая область и внутренность влагалища, включающая шейку матки, являются единственно пригодным для того, чтобы вызвать оргазм. Последняя группа полагает, что если женщина нетельнытвительна в указанных областях, то она является импотентной - неспособной к нормальному оргазму.

Мы остановимся детально на этом вопросе, поскольку может случиться, что женщина встретится с книгой, в которой развивается последняя теория, будет считать себя ненормальной и будет мучиться этими мыслями. К несчастью, этого факта вполне достаточно, чтобы встревожить женшину.

Важно, чтобы основы этой теории были доступны каждому. Тогда читатель сам сможет понять насколько они достоверны и существенны.

В этой теории считают, что в первобытные времена половое сношение производилось в основном в коленно-локтевой позиции, то есть звериным способом, и в такой позиции основным местом возбуждения был клитор. Но это неверное заключение, так как именно при позиции спина к груди наиболее трудно совместить половой член с клитором. Если что-либо отсюда и следует, так это то, что поскольку клитор находился в пренебрегаемом положении, он не должен был сохранить свою чувствительность в течение миллионов лет, которые отделяют нас от первобытного человека. Подобно хвосту, клитор должен был стать излишним.

Но предположим невозможное, что в первобытные времена положение спина к груди было удобным и позволяло получить наилучший контакт половой члена с клитором. Откуда появилась эта теория? В дальнейшем, при развитии цивилизации позиция спина к груди видоизменилась так, что половой член едва касался клитора.

Каждому должно быть ясно, что положение лицо к лицу позволяет осуществить наиболее тесный контакт половой члена с клитором. В некоторых случаях, чрезмерно развитый клитор в состоянии эрекции может касаться половой члена. Однако теория заключает, что развитие цивилизации обуславливает то, что женщина сейчас находится в переходном состоянии, когда нервные центры перемещаются с игнорируемого клитора в область влагалища, и что, "антропологически" говоря, для завершения этого процесса потребуется несколько миллионов лет. Через два - три миллиона лет все женщины, которые будут не чувствительны в области влагалища, будут считаться импотентками или сексуально ненормальными.

Читатель может сам сделать заключение относительно разумности такого объяснения. Автор рассматривает его как довольно натянутую основу, для того, чтобы считать, что женщины, нчувствительные только в области клитора, являются сексуально ненормальными.

Это не единственная теория, стремящаяся объяснить отсутствие чувствительности во влагалище, когда женщина чувствительна только к стимуляции клитора.

Широко распространено мнение, что большинство женщин занималось постоянной мастурбацией клитора в своей юности. В результате, все внимание сосредотачивается на клиторе так, что в зрелые годы они не испытывают ощущений в других областях. Однако эта точка зрения, даже если ее считать правдивой, вряд ли убеждает.

Начнем с того, что мастурбация практикуется гораздо более интенсивно и с большей частотой мальчиками, чем девочками. Вряд ли какой юноша минует ее. По той же самой аналогии, мужчина должен быть более чувствителен к оргазму, вызываемому женской рукой, чем при нормальном половом сношении.

Мы все знаем, однако, что это неправда.

Так как женщины, которые более чувствительны к контакту с клитором, чем к контакту с влагалищем, представляют большинство, то более естественно предположить, что у меньшинства женщин - высоко чувствительная нервная система, чем предположить, что у большинства - сверхчувствительная нервная система. Также и природа оргазма различная у этих двух типов женщин. Как правило, женщина, чувствительная в области влагалища, чувствительна и к стимуляции груди, в то время, как груди всех остальных практически не чувствительны.

Итак, можно сказать, что большинство женщин чувствительны в области клитора, и что есть много женщин, которые чувствительны в области влагалища, что является менее обычным, но тоже вполне нормальным явлением.

Так как клитор является местом высокой чувствительности, то необходимо обратить особое внимание на его роль в сексуальной активности.

Клитор по величине колеблется от одного до двух сантиметров. Большая часть его находится в складках кожи вульвы, и лишь верхушка шириной в 2-3 мм выступает над поверхностью вульвы. Когда женщина не возбуждена, этот маленький орган является мягким и нечувствительным, и его верхушка находится почти полностью под складками кожи. Если не знать точно, где он находится, то палец, стимулируя вульву, легко может его пропустить.

Удивительно большое число мужчин и женщин не знают о его существовании, и сомнительно, что те, которые слышали, знают точно, где он находится.

Как только женщина возбуждается, клитор становится твердым и упругим.

Головку клитора легко обнаружить, поскольку клитор становится твердым и упругим и в состоянии эрекции почти полностью выступает над поверхностью вульвы. Пальцевый контакт вызывает ощущение наслаждения, которое заканчивается исключительным ощущением - оргазмом. Если мужчина испытывает трудности при нахождении этого органа, то является разумным, чтобы он непосредственно исследовал половые органы женщины, дав понять ей, что это вызвано не его прихотью, а просто необходимо в деле наиболее полного удовлетворения его партнерши.

Не трудно понять почему столь большое число мужчин и женщин не знают о существовании этого исключительно важного органа. Дело в том, что мужчина обращает внимание на половую область женщины очень рано, когда женщина еще не возбуждена предварительной лаской, клитор в это время еще не возбужден и почти не отличается от других тканей вульвы. Поскольку он расположен значительно выше влагалища, то даже в состоянии возбуждения, он остается незамеченным, так как большинство мужчин концентрируют свое внимание на входе во влагалище или на самом влагалищном канале. С точки зрения своей чувствительности клитор обычно требует несколько минут нежного поглаживания для того, чтобы вызвать эрекцию - возбуждение, но и усилить ощущение наслаждения.

Неудивительно, что даже мужчина, который знает место расположения клитора и понимает какими возможностями для стимуляции он обладает, попытавшись возбуждать его и не заметив непосредственной реакции на это, полагает, что женщина не является чувствительной в этом месте. Даже высшее образование не всем дает знание о существовании и важности клитора.

С помощью этого органа вызывается оргазм у всех женщин, а у 40% женщин, если только не у большего числа, оргазм может быть вызван исключительно с помощью клитора. Этих женщин мы будем называть "слабо страстными". Относительно этой группы женщин можно сказать, что все остальные органы в половой области, а также канал влагалища у них совершенно не чувствительны. Эта ошибка природы доставляет много неприятностей женщине, посколько мужчина не может столь долго продолжать движение половой члена, чтобы вызвать оргазм у женщины. За этот промежуток времени он успевает эякулировать, и женщина остается неудовлетворенной.

Другая группа женщин, которых мы будем называть "умеренно страстными", умеренно чувствительны в области влагалища и особенно чувствительны в области клитора. Женщина этой группы способна испытать оргазм и тогда, когда совсем не обращается внимание на пальцевый контакт с клитором, но оргазм достигается в том случае, когда мужчина предлагает быстрый, неистовый ритм движений. Это неистовое движение характеризуется глубоким внедрением половой члена во влагалище, так что поверхность над половой членом контактирует с клитором, что создает приятное ощущение у женщины. У женщин подобного типа наблюдаются попытки прижаться к мужчине, как будто они стараются, чтобы он ввел половой член как можно дальше. Если оргазм у мужчины может быть отложен на достаточное время, то женщина может достигнуть своего оргазма, и он обычно происходит одновременно с оргазмом мужчины.

Женщина может и не достигнуть оргазма, если она медленно возбуждается, или если мужчина, достигнув своего оргазма, не продолжает движения половой членом, чтобы дать возможность партнеру получить оргазм.

Женщины этого темперамента обычно желают неистового мужчину. Они постоянны в своих предпочтениях. Открыв однажды, что половой член у мужчины средних размеров или менее, и он довольно сдержан во время сношения, она чувствует себя неудовлетворенной после полового акта. Мужчина в этом случае должен обратить внимание на клитор. Она способна более чем к одному оргазму при, разумеется, надлежащем обращении. Мужчина неистового типа обычно интересуется лишь своим собственным удовольствием. Однако женщина чувствует необходимость в партнере подобного типа. Женщина верит, что мужчина, у которого широкие плечи, мускулистые, узловатые руки и стройные ноги, представляет собой идеал мужчины и должен быть неистовым любовником.

Он им и является, но, будучи партнером большого количества женщин, он вызывает неприятное чувство.

Есть много женщин (хотя по отношению ко всем они представляют меньшинство), которым больше повезло. Этих женщин относят к "очень страстным". Вся область половых органов у них чрезвычайно чувствительна.

Совершенно очевидно, что эти женщины имеют хорошо развитую в сексуальном отношении нервную систему.

Эта группа, будучи чувствительна в области клитора, также высокочувствительна в области малых половых губ, прилегающего пространства, входа во влагалище, шейки матки в конце влагалишного канала.

Если с какой-либо из указанных областей контактирует палец или половой член, то приятное ощущение начинает нарастать и оргазм может быть вызван без стимуляции клитора.

Можно подумать, что такой женщине нетрудно достигнуть полового удовлетворения. Но и у "очень страстного" типа тоже есть свои проблемы.

Она долго достигает оргазма. Если партнер не может откладывать свой оргазм и, испытав его, сразу заканчивает сношение, то ее страдания могут быть весьма значительны, поскольку достижение оргазма такой женщиной не имеет своей обычной продолжительности. Кроме того, женщина "очень страстного" типа может шокировать своего мужчины. Как правило, женщины этого типа склонны в большей степени и практически без исключений к оральному контакту. Итак, вне зависимости от темперамента, половая несовместимость может существовать в том или ином виде.

**Список использованной литературы:**

1. Техника современного секса, Стрит Р.