**Мужчина и женщина**

Продолжительность полового акта оценивается от времени момента введения во влагалище полового члена до наступления семяизвержения и по количеству фрикций (поступательного движения пениса во влагалище).

На одну фрикцию приходится одна дыхательная эскурсия, то есть, в среднем, 16-18 фрикций в минуту. Наименьшая продолжительность акта составляет 1 минуту 34 секунды (при 68-ми фрикциях), наибольшая - 3 минуты 34 секунды (при 270-ти фрикциях), средняя продолжительность - 2 минуты 2 секунды. Средняя продолжительность одного поступательного движения члена равняется 2, 52 секунды.

Сексуальная реакция женщин только в редких случаях бывает мгновенной. С учетом этого и необходимо строить тактику мужского поведения.

Поэтому большое значение для любовной прелюдии имеют: обстановка, в которой происходит половой акт; выдержанность мужчины, где настойчивость сочетается с тактичностью; поцелуи - сильнейший сексуальный раздражитель, их возбуждающая сила возрастает, когда они идут от периферии тела к центру - от кончиков пальцев к плечам и шее, от голени - к бедрам и т. д.; воздействие на эрогенные зоны. Основные эрогенные зоны у женщины - это губы, рот, края ушных раковин, мочки ушей, затылок средняя линия спины (кошачье место), стопы ног, молочные железы, внутренняя поверхность бедер и половые органы; наибольшей возбудимостью обладают малые половые губы, вход во влагалище и особенно клитор.

Эрогенные зоны у мужчины: головка пениса, средняя его часть, внутренняя сторона крайней плоти и кожа мошонки.

Для полового возбуждения мужчине необходимо немного времени, по упрощенной схеме: увидел - появилась женщина - появилось желание, а вместе с тем и эрекция, и мужчина готов к половому акту. Женщина никогда быстро не возбуждается, если у нее нет психологического или сексуального отклонения от нормы, когда, независимо от возможностей и условий, она испытывает половую потребность. Эти женщины раньше даже из обеспеченных семей поступали в дома терпимости для ненасытного удовлетворения полового желания.

Нормальная женщина тоже имеет половую потребность, но возбуждаться она может только в том случае, если эту потребность подкреплять, с одной стороны, психологическим настроем, а с другой - эротическим возбуждением.

Касаясь вопроса о психологическом настрое, следует сказать, что в большей степени это забота и обязанность женщины. Мужчина своим сексуальным поведением создает только сравнительно незначительный психоэмоциональный фон. Психологический настрой у женщины формируется в сознании: если она воспринимает мужчину как личность, то положительный. Если на мужчину есть обида, то соответствующий настрой не создается, женщина не испытывает полового возбуждения, остается пассивным партнером и, конечно, не получает полового удовлетворения. Но - при желании - она может отвлекаться в мыслях от негативных воспоминаний и вспоминать только положительное.

Ведь каждая женщина, будучи невестой, видела столько хорошего в своем избраннике. Безумно любила и поэтому отдалась душой и телом. Отрицательных качеств у возлюбленного почти не было. А потом все остыло, все хорошее стало незаметным, а что и осталось, то воспринимается как само собой разумеющееся. А вот о том, что в избраннике плохого, с ее точки зрения, она думает и день, и ночь, потому что все это хочет исправить и сделать так, чтобы было выгодно ее интересам и самолюбию. Какой же психологический настрой будет у женщины после таких мыслей?! Тем более, что реализовать их чаще всего невозможно.

Но чтобы быть достойным уважения и восхищения женщины, от мужчины требуется высокая ответственность за свое поведение, отношение к жене и окружающим. Каждая женщина, любой моральной силы, хочет видеть в муже властелина ее дум, обходительного, в отличном физическом состоянии. Ее любимый мужчина должен быть умен и храбр, трудолюбив и высококвалифицирован, упорен и честен, сдержан и уверен в себе. Мужчину любого возраста украшают раздвинутые плечи, плоский живот, легкая походка, опрятность.

З.В.Рожановская приводит любопытную историю об одной из своих пациенток, которая пришла лечиться, к ней от половой холодности. Когда та стала рассказывать о себе, то выяснилось, что два года она жила половой жизнью со своим, будущим мужем до брака, всегда испытывала желание и удовлетворение. Не женились потому, что противилась его мать. Наконец зарегистрировались, и она переехала жить к нему. И сразу - резкие конфликтные отношения со свекровью. Та обливала ее словесной грязью. Женщины без конца ссорились, а муж молчал. Не желая обижать, мать, он спокойно смотрел, как плачет от обиды его жена, т. е. стоял в стороне от ее эмоций, чувств. И - все. Прошло каких-то два месяца, и женщина пришла со словами: «... лечите меня от половой холодности, со мной что-то случилось, я не испытываю ни желания, ни удовлетворения, близость мне в тягость».

Пример - иллюстрация того, что физические данные еще не определяют половую гармонию. Физические данные этих людей не изменились, даже родов еще не было, лишь психологические отношения стали другими. Появилось чувство обиды.

Женщина не способна воспринять как личность того мужчину, который ее не защищает, который духовно не является выше, сильнее ее. Она слабовольного и не инициативного может быстрее признать как мать, в силу материнского инстинкта. Взять под свою защиту. Но это не вызовет в женщине высокого чувства гордости и восхищения своим спутником жизни, скорее будет восприниматься как приложение к ее семье, к ее психологической самостоятельности, в которой женщина, в общем-то, не очень нуждается. Ибо самая эмансипированная женщина ищет в муже более сильного, свою опору. Потеряв к мужчине уважение, перестав воспринимать его как мужчину-защитника, она утрачивает способность возбуждаться, утрачивает способность получать удовлетворение в близости.

В семейной жизни очень важен совместный семейный труд, ибо в настоящее время в доме нет работ чисто женских и чисто мужских. Поэтому от совместного труда выигрывает не только домашний уют и благополучие, но и психологический настрой супругов.

Часто психологическое отчуждение возникает потому, что женщины заняты домашними делами и не могут уделить внимание духовному общению. Для мужчины важно, чтобы жена жила его интересами, знала о них и духовно в них участвовала. Иначе муж будет делиться своими интересами и выяснять правильность своего поведения с друзьями или еще где-нибудь. Настоящая жена должна знать, что у мужа на душе, всегда улавливать его настроение, и постоянно быть для него поддержкой.

Мужчина должен чувствовать, что он дорог, необходим в доме. Этот авторитет создается делами и словами жены в положительном плане. Говорят, что от упреков еще ни один мужчина не стал лучше. Наоборот, подчеркивание положительных качеств укрепляет психологическую связь и положительный взаимный настрой.

Но, к сожалению, многим женщинам, погруженным в свои личные и семейные интересы, совсем не приходит в голову быть нежными со своим мужем. Они не помышляют выглядеть дома также выгодно, как на балу. Они не флиртуют с мужьями, даже немного. Они не считают нужным продемонстрировать перед мужьями блеск многогранной драгоценности своих эротических особенностей.

В задачу женщины входит поддержание душевно-чувственного напряжения, что соответствует ее природе. Она должна пленять мужчину эротически, с одной стороны, а с другой стороны настраивать себя саму эротически и эмоционально на близость.

Мужчины и женщины, все мы очень разные, разная психология, сложение, генетика, но нас тёнет друг к другу. Любите и будьте любимыми! Женщины - постарайтсь быть терпимыми к прихотям Ваших мужчин, понимайте их. Мужчины - будьте мужественны, обеспечьте хорошее и достойное существование Вашей семьи.