ОРГАЗМ

Великий "O!"

Оргазм может наступить без эякуляции, эякуляция может произойти без оргазма. Оргазм является реакцией нервной системы, эякуляция половой. Обе эти реакции, как правило, -- но не обязательно

1. - сочетаются с эрекцией, обе могут вызывать -- но не всегда вызывают
2. - сексуальное удовлетворение.

Однако обычно эрекция, оргазм и эякуляция связаны между собой. Вместе с ритмическими движениями полового члена нарастает сексуальное возбуждение. Фрикции становятся более глубокими, уздечка и венечная борозда полового члена получают все более сильные раздражения, сексуальные ощущения достигают максимума. Возрастающее возбуждение, вызываемое постоянным ритмичным раздражением, приобретает необратимый характер, подобно тому, как при раздражении слизистой оболочки носа возникает непреодолимое желание чихнуть. Непосредственно перед оргазмом ритм меняется: фрикции становятся резкими и частыми либо вообще прекращаются, если дальнейшее возбуждение уже не требуется.

В фазе, предшествующей оргазму, внешние раздражители могут блокировать некоторые реакции: например, неожиданный шум может вызвать спад эрекции. Наступление оргазма зависит от многих факторов.

Великий "О" далеко не всегда такой уж великий. Ощущения могут колебаться: от огромного физического удовольствия и эмоционального накала до чувства не более сильного, чем мы испытываем при чихании. Сила и глубина ощущений не являются постоянными для данного мужчины. Оргазм переменчив, как человеческая жизнь.

Приготовиться...

Оргазм у мужчины проходит две стадии: эмиссии и эякуляции. Они так быстро следуют одна за другой, что часто их трудно разделить. У молодых мужчин между этими стадиями существует более четкая граница, но если оргазм непродолжителен, их невозможно выделить. С возрастом у мужчин обе стадии оргазма сливаются. Такой "однофазовый" оргазм длится дольше, чем юношеский в две стадии.

На стадии эмиссии сперматозоиды выбрасываются из семенных пузырьков в семявыносящие протоки; соединяясь с другими жидкими компонентами, они образуют сперму (мужское семя), которая во время эякуляции выбрасывается наружу.

Во время эмиссии мочеиспускательный канал расширяется и удлиняется. Начинается сокращение мышц половых органов, сопровождаемое чувством удовольствия. В момент максимального сексуального напряжения наступает оргазм. Включаются спинномозговые рефлексы. Чем больше времени затрачивается на достижение этого пика, тем больше сперматозоидов скапливается в мочеиспускательном канале.

Давление, образующееся в расширенном мочеиспускательном канале, способствует рефлекторному закрытию мочевого пузыря. Предстательная железа и семенные пузырьки сокращаются и вслед за сперматозоидами ритмично выбрасывают свои выделения. Все это продолжается 1-4 секунды. Ощущение приближающейся эякуляции усиливается...

Марш!

Второй стадией является эякуляция. Нервы рефлекторно приводят в движение мышцы, окружающие корень полового члена. Эти мышцы сокращаются в такт с сокращениями мочеиспускательного канала каждые 0,8 секунды -- с той же частотой, что и половые органы женщины. Во время каждого сокращения в мочеиспускательный канал выбрасывается секрет предстательной железы. Тело полового члена помогает выталкивать сперму из мочевого канала; как правило, происходит 3-10 толчков. Количество толчков зависит от возраста мужчины, состояния здоровья, времени, истекшего с момента последней эякуляции, и т.п.

Мышцы, принимающие участие в эякуляции, настолько сильны, что семя может выбрасываться на очень большое расстояние. Рекорд, зарегистрированный наукой, -- 30 см. Во время эякуляции ощущения обусловлены как сокращениями половых органов, так и непосредственно семяизвержением.

Наступление эякуляции можно затормозить, чтобы добиться многократных оргазмов. Это требует умения. Некоторые мужчины могут задержать эякуляцию, сознательно контролируя свои реакции, другим необходимо нажать на определенное место в промежности.

Оргазм подчиняет себе тело и разум. Никакая другая деятельность организма не приводит к столь интенсивному возбуждению в процессе осуществления этой деятельности и столь полному расслаблению по достижении цели. Степень удовольствия, получаемого человеком во время оргазма, может быть различной. Наиболее сильные ощущения обычно характерны для первого оргазма, во время которого выбрасывается максимальное количество спермы и ощущения длятся дольше.

Что происходит во время оргазма?

1. Тело полового члена максимально наполняется кровью и увеличивается в размерах.
2. Головка полового члена становится не такой упругой, как тело, но тоже увеличивается и темнеет из-за притока крови.
3. Отверстие мочеиспускательного канала увлажняется секретом куперовых желез.
4. Объем яичек увеличивается на 50-100%, они подтягиваются вверх.
5. Артериальное давление может повыситься от 100-120 до 220 мм ртутного столба.
6. Пульс учащается от 60-80 до 100-150 ударов в минуту, а в некоторых случаях и до 180.
7. Увеличивается частота дыхания, иногда в 3 раза.
8. Мышцы напрягаются до такой степени, что часто любое прикосновение может вызвать судорогу.
9. Мимические мышцы сведены, лицо искажено гримасой. Пальцы рук и ног скрючиваются.
10. Во время оргазма блокируется мыслительная способность.
11. У 60% мужчин соски увеличиваются, затвердевают и становятся выпуклыми.
12. У 25% мужчин наблюдается покраснение кожи. Оно начинается в области сосков и распространяется на грудную клетку, предплечья и ягодицы.
13. Прилив крови к слизистой оболочке носа может вызвать приступ чихания.
14. У 1/3 мужчин выступает пот, который покрывает все тело или только ладони и стопы.

Оргазм и здоровье

Оргазм является мощным средством расслабления мышц и обладает более сильным действием, чем такие препараты, как, например, реланиум. После перенесенной болезни оргазм может помочь скорейшему выздоровлению. По мнению некоторых медиков, оргазм снимает умеренные боли в позвоночнике, так как вызывает полное расслабление мышц и способствует хорошему сну.

Оргазм имеет большое значение для нормального функционирования предстательной железы, поскольку ее опорожнение так же полезно, как очищение носа при насморке. Регулярные эякуляции предотвращают застой крови в предстательной железе -- болезненное состояние, похожее на воспаление. Возможно, эякуляция предотвращает и недержание мочи в пожилом возрасте, хотя пока это и не доказано.

Оргазм может быть прекрасным физическим упражнением: сердце и легкие при этом получают солидную нагрузку. Трудно переоценить пользу оргазма для психического состояния человека. Результат оргазма -- глубокая психическая разрядка, сближение с партнером, укрепление взаимных чувств, самоутверждение.

У спортсменов высшего разряда во время физической нагрузки повышаются пульс, давление и частота дыхания. Гораздо сильнее все это увеличивается во время оргазма, что не является результатом физической нагрузки и не связано с различными способами осуществления полового сношения, требующими значительных усилий. Это непосредственно связано с самим оргазмом, снятием постепенно возрастающего сексуального напряжения. При болезнях сердца не следует бояться физических нагрузок при половом сношении. Хотя страх вполне понятен, он может сделать невозможной эрекцию и таким образом лишить организм той пользы, которую дает оргазм.

После изнурительной болезни мужчина иногда воздерживается от половых контактов дольше, чем нужно. Возможно, в такой ситуации чрезмерные физические нагрузки противопоказаны, однако нет необходимости воздерживаться от полового акта и сокращать его время.

Следует выбрать позицию, требующую наименьших физических усилий, например, такую, в которой партнерша находится сверху или когда партнерша на коленях, а партнер сзади. Расслабьтесь и предайтесь радости и удовольствию.

При половом акте сердце испытывает почти такую же физическую нагрузку, как при быстрой ходьбе или восхождении на второй этаж. Если мужчина может пройти по дорожке с наклоном в 10 градусов вверх со скоростью более 3 километров в час без значительного повышения артериального давления или резких изменений ЭКГ, можно считать, что его физическое состояние вполне позволяет регулярно осуществлять половые сношения. Посоветуйтесь по этому поводу с врачом.

Сердечные приступы, возрастные заболевания могут вызывать угнетенное состояние. Переборите его постепенно. Старайтесь прогнать от себя болезнь. В период выздоровления получайте удовольствие, предаваясь эротическим фантазиям. Определите себе дату возобновления половой жизни. Запланируйте все, как в молодости, когда вы хотели покорить новую очаровательную знакомую. Если партнерша беспокоится и нервничает, постарайтесь убедить ее, что вы абсолютно здоровы. Если у вас нет партнерши, получите удовольствие от мастурбации.

Перед любовным свиданием примите ванну, побрейтесь, элегантно оденьтесь, не забудьте позаботиться о ногтях и волосах. Лучше не заниматься любовью в комнате, которая связана у вас с болезнью и может вызвать неприятные ассоциации. Купите цветы и вино. Короче говоря, приготовьтесь прекрасно провести время. Никакой отдых, никакое лечение не принесут столько пользы, как ощущение себя настоящим мужчиной во время подготовки к любовному акту.

Праздник закончен?

Спад эрекции (детумесценция) происходит в два этапа. Сначала половой член уменьшается в 2 раза по сравнению с периодом возбуждения. Второй этап может продолжаться 10 и более минут. В это время пенис и яички принимают свои обычные размеры и опускаются, мышечные волокна мошонки расслабляются.

Детумесценция может приостановиться на первом этапе. При крайне сильном возбуждении эрекция иногда задерживается. У некоторых мужчин половой член становится сверхчувствительным, когда даже легкое прикосновение вызывает неприятные ощущения вплоть до полного спада эрекции.

После эякуляции наступает период отдыха, который продолжается до тех пор, пока предстательная железа и семенные пузырьки вновь не наполнятся жидкостью. Период рефракции -- это время с момента эякуляции до момента, когда станет возможным следующий выброс семени. Продолжительность периода рефракции у каждого мужчины различна и зависит от числа эякуляций.

Чем мужчина старше, тем дольше длится половой акт до наступления эякуляции. Пожилые могут регулярно и с большим удовольствием заниматься сексом вообще без эякуляции. Это абсолютно нормально и не имеет никаких неприятных последствий. Можно заниматься сексом, не вводя половой член во влагалище -- при этом также не всегда наступает эякуляция.

С другой стороны, если отсутствие оргазма становится регулярным и при этом отмечаются недомогание или боль, следует обратиться к специалисту.

Боль во время эякуляции

При оргазме возникают индивидуальные ощущения, каждый испытывает его по-своему. Возрастающая интенсивность ощущений при оргазме приводит к эксплозии, во время которой иногда возникают почти болевые ощущения. Сокращение мыщц лица придает ему выражение страдания. Движения ладоней и стоп также напоминают болезненные спазмы. Все реакции организма как бы демонстрируют пограничное состояние между удовольствием и страданием. Увидев родителей во время полового сношения, ребенок может подумать, что они друг друга истязают, поэтому не забывайте запирать дверь на ключ.

Иногда во время оргазма ощущается только боль. Нейрофизиологи считают, что это происходит в тех случаях, когда мозг неправильно реагирует на поступающие сигналы. Эпизодически возникающая боль при оргазме не дает повода для беспокойства, однако если это случается постоянно, следует обратиться к врачу.

Болезненные ощущения после эякуляции -- довольно распространенное явление, которое имеет совершенно иную природу. Как правило, это скорее чувство дискомфорта, тяжести или ощущение спазмов в нижней части живота. Подобные ощущения вызваны интенсивными сокращениями мышц во время оргазма и являются нормальной реакцией организма на физическую нагрузку. Эта боль быстро проходит. Если она вас беспокоит, прочитайте внимательно главу 9.

Кровяные выделения во время эякуляции

В сперме могут появиться кровяные выделения в виде красноватых волокон или темных точек, похожих на крупицы молотого кофе. Причиной иногда бывает разрыв мелких кровеносных сосудов, вызванный слишком бурным оргазмом. Если кровь во время эякуляции выделяется редко, заживление сосудов происходит само по себе. Иногда за кровь в сперме ошибочно принимают частички менструальных выделений партнерши, но это можно легко проверить, прибегнув к мастурбации.

Если вы обнаружите кровь в сперме несколько раз подряд, стоит обратиться к врачу -- необходимо обследоваться. Возможно, кровяные выделения вызваны хроническим катаром уретры либо инфекция способствовала незначительному воспалению предстательной железы. Очень редко кровь в сперме может быть признаком рака предстательной железы или мочевого пузыря.

Как контролировать эякуляцию

Многие мужчины придают огромное значение продолжительности полового сношения; иногда им кажется, что эякуляция наступает слишком рано или, напротив, слишком поздно. Давайте зададим себе вопрос: что значит поздно или рано? Для кого поздно или рано? Биологически мужчина "запрограммирован" на выброс семени через несколько секунд после возбуждения. Однако если происходит именно так, считается, что у него преждевременное семяизвержение. Почему в таком случае не говорят, что у женщины "запоздалый" оргазм?

Необходимо понять, что определения "преждевременная" или "замедленная" эякуляция в принципе носят характер оценки (причем негативной), но не констатируют реальный факт. Это объясняется традиционно косным взглядом на секс: половое удовлетворение женщины зависит не от ее собственных чувств и действий, а целиком и полностью от мужчины. Одним словом, "секс--это то, что мужчина делает женщине", а не "то, что мужчина и женщина делают вместе".

Способность контролировать эякуляцию не является врожденной. Этому следует учиться, это требует опыта, которого так часто не хватает молодым людям. Но способность управлять собственным организмом иногда утрачивается независимо от возраста. Перед мужчиной стоит сложная задача регулировать уровень собственного возбуждения, одновременно доставляя партнерше максимальное удовлетворение. Это может привести к чрезмерному напряжению, которое со временем перерастает в стресс. Сейчас преждевременная или замедленная эякуляция считаются проявлением стрессового состояния, хотя в действительности проблема решается просто -- надо научиться контролировать семяизвержение.

Стресс

С ранних лет ребенку внушают, что физическое влечение -- это нечто постыдное и эмоции следует контролировать. Если подобная "наука" вбита слишком крепко, в дальнейшем у мужчины может возникнуть нарушение эякуляции. У ребенка подсознательно формируется своего рода табу, которое постепенно перерастает в навязчивый страх потерять над собой контроль.

Нарушение эякуляции может иметь и другие причины, но основная -- убежденность в том, что рассудок всегда должен контролировать физическое поведение. Трудно что-либо возразить: действительно, игнорирование этой истины сделало бы невыносимой повседневную жизнь -- мы все должны уметь вести себя в обществе. Многие мужчины, даже если их детство протекало в нормальных условиях, не в состоянии полностью расслабиться, отказавшись от контроля, и'получить полное удовлетворение. В этом нет ничего патологического. Любовь, время и сексуальный опыт постепенно все нормализуют.

Партнеры делают большую ошибку, если ставят задачу одновременно достичь оргазма. Для мужчины это огромное напряжение, требующее постоянного самоконтроля, к тому же он должен точно знать порог возбудимости партнерши. Поскольку во время оргазма рассудок "отключается", стремление к одновременному удовлетворению просто не имеет смысла. Многие мужчины получают большее удовольствие, наблюдая оргазм партнерши, который происходит раньше.

Слишком рано?

Преждевременной эякуляцией принято считать достижение оргазма раньше, чем хотелось бы. В данном случае совершенно не важно, происходит ли это непосредственно после введения члена во влагалище, несколько позднее или до него. Причиной стресса является тот факт, что мужчина, вопреки своему желанию, не в состоянии контролировать эякуляцию.

Согласно результатам одного из проведенных в США исследований, у 75% мужчин семяизвержение происходит приблизительно через 2 минуты после введения полового члена во влагалище. Англичане называют преждевременное семяизвержение "французской болезнью", французы -- "английской". Самая распространенная теория гласит, что основной причиной преждевременной эякуляции являются половые сношения в подростковом возрасте, осуществляемые в спешке в состоянии нервного напряжения из-за страха быть обнаруженными родителями. В дальнейшем эти реакции становятся привычными и дают о себе знать во взрослой жизни. Но можно ли ссылаться на эту теорию, когда речь идет о культурах, для которых характерны иные взгляды на ранние сексуальные контакты?

Согласно другим теориям существуют следующие причины преждевременного семяизвержения:

1. зафиксированный в подсознании комплекс вины по поводу юношеского онанизма.
2. неудачи при первых половых контактах,
3. чувство вины, вызванное использованием услуг проститутки,
4. неприязнь к партнерше или скрытый страх перед ней,
5. гинекофобия (боязнь женщин),
6. страх, что кто-то может помешать; неподходящие условия,
7. боязнь беременности партнерши или "наказания" в виде венерической болезни,
8. неправильное половое воспитание в детстве,
9. неадекватное восприятие самого себя или комплекс неполноценности,
10. стремление исключительно к собственному удовольствию.

Однако не следует забывать, что примерно у 30% мужчин, страдающих преждевременной эякуляцией, имеются нарушения чисто соматического характера. К ним относятся: сверхчувствительность мочеиспускательного канала, воспалительные процессы в предстательной железе, инфекции и воспаление дна мочевого пузыря. Обычно мужчина сам может понять, по какой причине -- связанной с физическим или психическим состоянием -- у него происходит преждевременное семяизвержение. Если же вы сами не в состоянии определить причину, то прежде чем заниматься самолечением, посоветуйтесь с врачом.

Самопомощь

Вот несколько простых советов:

1. Попробуйте второй и третий раз;
2. Выпейте немного вина;
3. Измените позу полового сношения.

Преждевременное семяизвержение происходит тогда, когда мужчина не чувствует приближения эякуляции и не может ее задержать. Если преждевременная эякуляция становится привычной, это фиксируется в подсознании и иногда приводит к "психической импотенции" -- мужчина отказывается от половых сношений во избежание конфликтов, вызываемых преждевременным семяизвержением.

Прежде чем заняться самолечением, необходимо научиться прерывать мочеиспускание. Сконцентрируйте внимание на том, что вы при этом чувствуете. Выпустите часть мочи и снова задержите. Сильно сожмите мышцы заднего прохода. Снова постарайтесь сосредоточиться на своих ощущениях. Задайте себе два простых вопроса: можете ли вы почувствовать приближение эякуляции? на каких ощущениях следует сосредоточиться, чтобы научиться ею управлять?

Ответы на эти вопросы вы получите во время мастурбации. Выберите подходящее для себя время и место, где никто вам не помешает. Поверьте, что со временем при наличии терпения можно научиться контролировать семяизвержение. Будьте готовы к неудачам, которые могут постигнуть вас вначале. Думайте только об упражнениях, считайте их самым важным.

1. Вызовите у себя эрекцию и значительное возбуждение. Постарайтесь проанализировать, что вы ощущаете в низу живота непосредственно перед семяизвержением. Когда вы научитесь четко улавливать этот момент, вам нужно освоить метод сдавливания. Положите два пальца на уздечку, а большой -- на венечную борозду полового члена и сильно-сильно сдавите его. Таким способом можно не только предупредить семяизвержение, но и снять эрекцию.

2. Если вам не удалось задержать эякуляцию и она все же произошла, значит, вы сжали половой член слишком слабо или испытывали недостаточное желание остановить семяизвержение. Не волнуйтесь. Подождите, пока пройдет период рефракции, и повторите упражнение еще раз.

3. Возбуждайте пенис до момента, непосредственно предшествующего эмиссии. Остановитесь и выполните сдавливание. Сделайте так пять раз, прежде чем позволите себе эякуляцию. Мастерство требует опыта. Повторяйте упражнение несколько дней, недель или месяцев, пока не научитесь полностью себя контролировать. Прежде всего необходимо подавить в себе страх перед возможной неудачей, а это требует немало времени.

4. Будьте уверены в том, что вы умеете сосредоточиться, хотя иногда внимание концентрируется не на том, на чем необходимо. Не думайте, что если так долго не получалось, значит, не получится и сейчас. Опасения сбываются, и это состояние становится привычным.

5. Нередко можно услышать такой совет: мужчина не должен думать о приближающейся эякуляции, нужно сконцентрировать внимание на мыслях о работе или деньгах. Это ошибочное мнение. Внимание нужно сосредоточить как раз на физических ощущениях, чтобы они стали хорошо знакомы. Надо только контролировать их и ничего больше.

Помощь партнерши

Некоторые мужчины способны полностью контролировать эякуляцию во время мастурбации, однако мгновенно теряют контроль в присутствии партнерши. В такой ситуации руководить упражнениями должна партнерша, которая по знаку партнера должна извлечь половой член из влагалища непосредственно перед эмиссией и сдавливать его. Когда мужчина почувствует, что может контролировать свое состояние, снова вводят половой член во влагалище. Партнерша должна свободно выполнять все действия, поэтому наиболее удобна в такой ситуации поза, при которой партнерша находится сверху. При коитусе в классической позиции, когда мужчина сверху, его внимание рассеивается, поскольку он должен не прозевать нужный момент, чтобы самому извлечь половой член. Помогите партнерше возбудиться. Если введение пениса затруднено (при недостатке смазки), можно легко потерять над собой контроль. Чтобы этого избежать, используйте специальный крем либо другие средства, уменьшающие трение пениса о стенки влагалища.

Постоянно помните: ритмичность движений и сильное трение способствуют семяизвержению. Совершайте фрикции осторожно. После того как ввели половой член во влагалище, полежите спокойно. Через минуту один из партнеров может начать движения, но вначале очень аккуратно. Партнерша ждет сигнала, чтобы вытащить половой член и начать сдавливать его. Старайтесь выполнить это упражнение пять раз и только потом позволить себе эякуляцию. Не падайте духом, если на первых порах не все будет получаться. При наличии определенного опыта метод сдавливания дает хорошие результаты.

Партнерша, которая ранее сталкивалась с мужчинами, страдающими преждевременной эякуляцией, может отказаться помочь вам. Это вполне объяснимо: преждевременная эякуляция мужчины негативно отражается и на женщине. Но иногда нежелание помочь может быть проявлением соперничества и стремлением к доминированию. В таком случае следует подумать о посещении сексологической консультации.

Некоторые мужчины с трудом принимают метод сдавливания. Они предпочитают прервать половое сношение и снять эрекцию с помощью смоченного холодной водой полотенца, а потом снова возобновить сношение.

Через несколько месяцев выполнения упражнения время между началом возбуждения и эякуляцией заметно увеличивается.

Поздно...

Замедленная эякуляция заключается в "невозможности семяизвержения при желании или одновременно с оргазмом". Замедленная эякуляция встречается значительно реже, чем преждевременная, и оказывает меньше отрицательного влияния на отношения партнеров, особенно вначале. Часто бывает, что вне сношения, а иногда вскоре после него, у мужчин не бывает проблем с эякуляцией.

Задержка семяизвержения может произойти у каждого мужчины по тем же самым причинам, что и преждевременная эякуляция. У молодых она наблюдается крайне редко. У пожилых отсутствие эякуляции даже во время нескольких половых сношений считается нормальным явлением, которое объясняется возрастными изменениями. Для определенного возраста отсутствие эякуляции -- это норма.

Часто одной из причин задержки семяизвержения бывает страх, что партнерша забеременеет. Если в качестве контрацепции используется прерванное половое сношение, причиной может стать напряжение, вызванное необходимостью не пропустить нужный момент. Ответственность за то, чтобы задержать семяизвержение, ложится только на мужчину и вызывает у него бессознательный страх перед эякуляцией, особенно когда уже были случаи нежелательной беременности.

Если семяизвержение не происходит, не стоит изо всех сил продолжать коитус в надежде, что наступит разрядка. Иногда, конечно, это удается, но в большинстве случаев сперма вытекает незаметно для мужчины, который не чувствует выброса и не получает удовлетворения. Чтобы такое состояние не стало привычным, изучите рекомендации, предлагаемые в следующем разделе. Если проблема нежелательной беременности остается для вас актуальной, посоветуйтесь с врачом, как этого избежать.

Помоги себе сам

Доктор Кегель, гинеколог, создал комплекс упражнений для укрепления тазовых мышц у женщин в послеродовой период. Этот комплекс рекомендован пациенткам, страдающим после родов недержанием мочи. Упражнения полезны также и мужчинам с преждевременной или замедленной эякуляцией (возможно, они помогают предупредить недержание мочи в пожилом возрасте).

Упражнения Кегеля укрепляют мышцы, окружающие корень полового члена, и улучшают тазовое кровообращение. Они помогают сосредоточить внимание на ощущениях, возникающих непосредственно перед семяизвержением. Многие мужчины, способные полностью контролировать эякуляцию, регулярно делают эти упражнения, чтобы острее чувствовать оргазм.

1-я неделя. Сильно напрягите, а потом расслабьте мышцы заднего прохода. Повторить 15 раз. Делать по 2 раза в день в течение недели.

2-3-я недели. Постепенно доведите число сокращений мышц заднего прохода до 65 раз дважды в день. Такие упражнения можно делать в любом месте и в любое время, например, стоя в очереди.

4-6-я недели. Сожмите мышцы заднего прохода, сосчитайте до трех, а потом расслабьте. Упражнение делать 2 раза в день, постепенно увеличивая число сокращений с 15 до 65.

Обратите внимание на слово "постепенно". Не переусердствуйте: мышечное перенапряжение вызывает боль и требует прекращения упражнения. Потом вам придется начинать все сначала. Результаты тренировки станут заметны не раньше, чем через 6 недель.

Гипотезы, гипотезы...

Существует теория, трактующая нарушение эякуляции как проявление борьбы за доминирование. Слишком быстрый или слишком поздний оргазм -- это способ унизить, хотя и не всегда осознанно, партнершу. Такие мужчины должны быть холодными, властными, не способными расслабляться. Они обладают чрезмерным самомнением. Господствующая над всем остальным потребность доминирования мешает им сблизиться с партнершей.

Теория -- теорией, ее можно признавать или опровергать. Однако не удивительно, что мужчина, не способный контролировать эякуляцию, иногда стремится держать под контролем все не связанные с сексом сферы жизни. Такие ситуации часто вызывают психические травмы и прежде всего снижают уважение к себе. Холодность может быть результатом стресса, но не наоборот.

Об этой теории стоит задуматься, поскольку стресс может погубить самого лучшего мужчину. Зачем усложнять себе жизнь -- ведь одно отклонение может вызвать новые эмоциональные проблемы? Проанализируйте свое поведение, потом характер ваших отношений с партнершей: действительно ли вы близки? Что можно сделать, чтобы половая жизнь приносила больше удовлетворения и радости? Научитесь расслабляться, иначе не достигнете хороших результатов в самопомощи.

Некоторые по натуре уступчивые мужчины в отношениях с партнершей находятся в подчиненном положении и ничего не могут сделать с конфликтной ситуацией. Иногда женщина усугубляет стрессовые факторы, чтобы одержать верх над мужчиной. Она, а не он, борется за господство. Задумайтесь, не следует ли обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту? Мириться с таким положением вещей -- значит, находиться под угрозой усугубления конфликта и развития психической импотенции.

Травмы

В жизни бывают страшные и даже трагические ситуации. Несчастные случаи на работе, автомобильные катастрофы, ужасные болезни. Травмы позвоночника или неврологические заболевания. Появившийся внезапно диабет может лишить молодого мужчину способности к эрекции.

Случаются настолько серьезные повреждения полового члена, что возникает необходимость ампутации. Не сомневайтесь: ни один врач не пойдет на это, если есть хотя бы малейший шанс спасти этот орган. Ампутация предохраняет от гангрены и сохраняет человеку жизнь. Показанием к ампутации может быть также рак полового члена.

Важнее всего понять следующее:

1. у мужчины может быть оргазм без эрекции,
2. можно достичь оргазма без участия полового члена,
3. женщина может испытать оргазм без участия полового члена.

Можно преклоняться перед силой человеческого духа. При желании люди с сильной волей могут адаптироваться абсолютно ко всему. Потеря полового члена или утрата способности к эрекции являются серьезной психической травмой для каждого мужчины. Первой реакцией в равной степени могут быть как ужас, так и депрессия.

Запаситесь терпением, и чувство ужаса и безнадежности со временем притупится. Не сдерживайте слез, не загоняйте страдание внутрь. Снова и снова пытайтесь вызвать оргазм. Делайте все, что можно, лишь бы получилось.

Если партнеры действительно любят друг друга, женщина может взять инициативу в свои руки. Она должна вести себя как страстная, пылкая любовница, снять боль и ужас мужчины, заново разжечь в нем огонь страсти. Ей необходимо отвлечь партнера от мыслей об искалеченном теле и вернуть его в страну счастья.

Возможно, потребуются огромные усилия, чтобы возбудить такого мужчину. Женщина должна одеваться и раздеваться так, чтобы выглядеть привлекательной и сексапильной, носить чулки с подвязками, прозрачные бюстгальтеры, красивое белье, кружева -- все, что угодно, лишь бы его это возбуждало. Стоит подумать о приобретении искусственного полового члена или вибратора, которым он будет пользоваться. Ему необходимо чувствовать уверенность в том, что он снова сможет получить удовольствие и удовлетворить партнершу.

Нельзя показывать жалость к его страданиям. Он продолжает оставаться мужчиной, настоящим мужчиной, который не сможет устоять перед женскими прелестями. Нужно соблазнять его до тех пор, пока он снова не испытает оргазм. Признаком эмоционального выздоровления будет проявление инициативы с его стороны. Вместо того чтобы думать о мрачном, безнадежном будущем, он, несмотря на отсутствие пениса, сможет вести себя, как мужчина.

Потеря полового члена

Фаллопластика -- конструирование искусственного полового члена -- требует глубоких знаний уролога и мастерства специалиста по пластической хирургии. Операция болезненная: материалом для искусственного органа служит ткань, взятая из промежности или с живота. Искусственный половой орган, способный эрегировать, пока не создан.

В жизни встречаются случаи, хотя и довольно редко, когда мужчина сам лишает себя полового члена. Главным образом это наблюдается у транссексуалов, религиозных фанатиков и людей с сильным психическим расстройством. Медицинские исследования показывают, что чаще всего подобное расстройство психики обусловлено следующими факторами:

1. тяжелыми материальными условиями в детстве,
2. мазохистскими отношениями с женщинами,
3. воспитанием властной 34-50-летней матерью,
4. отсутствием отца, что приводит к неправильному формированию личности мальчика и он становится женственным,
5. нерешительностью во всем подчиняющегося матери отца, который вызывает неприязнь ко всему, что связано с мужским полом.

Известны случаи, когда ревнивая партнерша в припадке злости отрезала мужчине половой орган. Независимо от причин, такой поступок внушает ужас. Каким бы ни было поведение партнера, он не заслуживает столь жестоких действий. Половой член для мужчины основной атрибут его мужественности.

Реплантация полового члена

Если в результате несчастного случая произойдет потеря полового органа, необходимо прежде всего сохранять ясность ума и хладнокровие. Заверните ампутированный орган в фольгу и положите в холодильник. Полная реплантация полового члена возможна: ее может сделать квалифицированный хирург. По мнению западных врачей, время между ампутацией и реплантацией не должно превышать 6 часов. Если пройдет больше времени, в дальнейшем могут возникнуть нарушения мочеиспускания, эрекции и эякуляции.

В 1968 году официальное китайское информационное агентство Синьхуа сообщило о несчастном случае, произошедшем с пакистанским рабочим, которому придавило половой орган. Местные хирурги не смогли реплантировать половой член. Больного вместе с поврежденным органом на самолете доставили в Шанхай, к известному специалисту по пластической хирургии. В хирургическом отделении медицинского университета в Шанхае восстановили половой член, используя часть изуродованного органа, кожу, взятую у больного, и кусочки его ребра. Половой член пришили. Спустя две недели функции пениса были восстановлены.

До 1982 года в этом хирургическом отделении было сделано 50 аналогичных операций пациентам из Китая и зарубежных стран. Во всех случаях, за исключением одного, операции прошли успешно. У большинства оперированных восстановлена способность к продолжению рода.

Трансплантация полового члена

В 1987 году в таиландской прессе появилось сообщение о первой в истории медицины удачной трансплантации полового члена. Пациентом был солдат, которому ревнивая жена отрезала пенис. Отрезанный орган не нашли. В это время в больнице находился больной, которого готовили к операции, связанной с изменением пола.

Операция по трансплантации полового члена продолжалась 7 часов и была сделана в полицейском госпитале Бангкока тремя хирургами, специализирующимися в области микрохирургии. Через неделю донор с измененным полом выписался из больницы в удовлетворительном состоянии. Неверный солдате новым половым органом вышел немного позже.

В сообщении указывалось, что ранее операции по трансплантации полового органа заканчивались неудачно из-за несовместимости тканей. Как выяснилось, в данном случае "полная совместимость тканей обоих пациентов была счастливым стечением обстоятельств".

**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