**Половой акт**

С точки зрения психологии, разные позы определяют активную роль одного из партнеров и обогащают половое сношение в эстетическом плане. Так, особенно яркую окраску может иметь половое сношение, при котором, скажем, женщина лишь откидывает платье (или приподнимает, если половой акт происходит стоя) и слегка приспускает трусики, в то время, как мужчина, по существу, остается одетым.

У мужчин в период готовности к интимной близости из наружного отверстия уретры (мочеиспускательный канал) выделяется небольшое количество прозрачной клейкой слизи. Она является смазкой, облегчающей введение полового члена в половые пути женщины, но самое главное ее предназначение состоит в том, что она создает условия, благоприятные для продвижения мужского семени (эякулята), содержащего мужские половые клетки (сперматозоиды). Количество выделяемой слизи сугубо индивидуально, но в значительной мере это зависит от степени сексуального возбуждения.

Фаза готовности у мужчин (особенно у мужчин молодого возраста) наступает достаточно быстро, а иногда и в неблагоприятной ситуации.

Физическая готовность женщины к интимной близости предполагает, как мы уже говорили, прежде всего, наличие психологической готовности.

Фаза готовности к интимной близости или половому акту у женщин внешне проявляется выделением большего или меньшего количества «смазки», что упрощает введение полового члена. Так же, как у мужчины, при этом отмечается усиление притока крови к половым и ко всем тазовым органам; изменяется форма клитора и влагалища, в половых органах женщины создаются условия, благоприятные для зачатия.

Вторая фаза интимной близости заключается во введении полового члена мужчины в половые пути женщины. В подавляющем большинстве случаев у мужчины затруднений при этом не возникает. Исключение составляют ситуации, когда напряжение полового члена бывает недостаточным для преодоления сопротивления девственной плевы, или в случае вагинизма, при котором у женщины возникает чувство страха перед предстоящей близостью, и непроизвольно сокращаются мышцы бедер, влагалища, что делает практически невозможным введение полового члена.

Следующая фаза интимной близости является весьма важной, поскольку она создает условия для гармонии интимной близости. Суть состоит в том, что в этой фазе суммируются все сексуальные раздражители, что и создает условия для оргастических ощущений.

У мужчин сексуальные раздражители (а ими могут быть зрительные образы, звуки, ощущения) выражены в большей мере, поскольку все органы чувств участвуют в сексуальных реакциях.

В отличие от мужчин, у женщин суммация сексуальных раздражителей не столь эффективна. Это обусловлено тем, что многие женские органы чувств не так значимы в качестве источников сексуальных раздражителей. В силу перечисленных обстоятельств суммация сексуальных раздражителей у женщин запаздывает по сравнению с динамикой полового возбуждения мужчины, поэтому наступление следующей фазы полового цикла у женщин зачастую не совпадает с семяизвержением и оргазмом у мужчин.

Фаза оргазма у мужчин, с точки зрения физиологической сути явления, представляет собой отражение в высших отделах центральной нервной системы процесса выброса семени через узкие семяизвергающие протоки.

Считается, что по выраженности эмоциональных ощущений оргазм у мужчин не имеет себе равных.

Оргастические ощущения не всегда наблюдаются у женщин. Отмечено, что оргазм бывает чрезвычайно редко у молодых, не имеющих сексуального опыта женщин. По способности к переживанию оргазма всех женщин условно можно разделить на 4 группы.

Первая группа - сексологически здоровые женщины. Оргастические ощущения у них могут наблюдаться в 70-80 % половых актов. Периодическое отсутствие у них оргазма не является патологией и, как правило, беспокойства не вызывает.

Вторая категория женщин может испытывать несколько оргазмов в каждом половом акте (мультиоргастичные женщины), и это тоже является нормальным явлением. Обычно эти женщины обладают как выраженным стремлением к интимной близости, так и определенным сексуальным опытом.

В противоположность им есть женщины, оргазм у которых проявляется чрезмерно редко, но интимная близость без оргастической разрядки не приносит им разочарования, они не страдают физически от отсутствия оргазма.

Наконец, четвертая группа женщин. Отсутствие оргазма у них чаще всего связано с неправильным поведением мужчины, неадекватной техникой интимной близости, неспособностью женщины полностью предаться сексуальным переживаниям. При этом незавершенность полового акта вызывает у женщины как физические, так и психологические страдания. Если половые акты в течение длительного времени не заканчиваются оргазмом и приводят к постоянной фрустации (неудовлетворенности), женщина не только теряет интерес к интимной близости, но в ряде случаев чувствует полное отвращение к ней.

Анализ причин отсутствия оргазма у женщин этой категории показывает, что в подавляющем большинстве случаев это связано с неадекватным поведением мужчины еще задолго до полового акта, с неумелым проведением предварительной сексуальной игры, примитивной, шаблонной техникой интимной жизни, резким прекращением ласк после семяизвержения. Значительное число случаев связано также с психологической неподготовленностью женщины, что зависит не только от неправильного поведения мужчины, но и от неумения, неспособности самой женщины настроиться на предстоящую физическую близость.

Многие женщины свято убеждены, что только мужчина должен и обязан проявлять активность и инициативу, готовить партнершу к предстоящей близости. Несомненно, это ошибочное мнение. И мужчины и женщины в равной степени ответственны за гармонию интимной близости. Исходя из этого, женщина не должна быть пассивной. От ее поведения, ласк, эмоций, психологической настроенности зависит многое. Она в значительной мере ответственна за половую активность мужа. Ее внешний вид, манера поведения, ласки эротического содержания должны пробудить у мужчины желание к сближению. Для собственного сексуального удовлетворения весьма важен психологический настрой женщины на интимную близость, готовность воспринимать ласки любимого и дарить ему свою нежность.

Как уже было отмечено, у мужчин сексуальное возбуждение быстро возникает и так же резко пропадает после семяизвержения. У женщин половое возбуждение медленно нарастает во врем я полового акта и медленно угасает после оргастической развязки. Исходя из этого, для полного сексуального удовлетворения женщина нуждается в ласках эротического содержания и после полового акта. Здесь особенно необходимо воздействие на самую главную эрогенную зону женщины — слух. Необходимо знать, что слух является главным источником полового возбуждения женщины. Поэтому глубоко неправы те мужчины, которые во время интимной близости забывают об этом и не ласкают слух своей любимой признаниями в любви, нежными, ласковыми словами, действующими на женщину как эликсир.

Что касается основных видов ласк и сексуальных поз, то, поскольку, ничего нового в этой области человечество за тысячелетия своего существования не придумало, а даже, наоборот, успело кое-что подрастерять, нам показалось целесообразным дать в виде приложения знаменитый древний индийский эротический трактат «Кама-сутра» (изложение его дается по книге английского ученого Лускарена «Каталог любви»), а также главу из известной книги Йолана Чжаи «Дао любви», повествующей о понимании сокровенных сторон человеческих отношений китайскими мудрецами.

Половой акт - это вершина Вашей любви, занимайтесь чаше сексом, и каждый новый акт станет особо приятен Вам и Вашей партнёрше. Ксти слово "половой" - не имеет никакого отношения к полу. Заниматься сексом можно и на полу, и на кровати, а можно и в лифте и на улице. Эксперементируйте с позами и с местами для полового акта.