**Определите свою половую конституцию!**

Заседа Ю. И.

Людей нельзя мерить общим аршином - вроде бы непреложная истина. В интимных отношениях лучше не ориентироваться на других. Это каждый понимает. Но понимание остается пониманием, пока в мужской беседе не всплывает "та самая" щекотливая тема. Тогда одни начинают беззастенчиво врать, а другие, примерив чужое вранье к своим, куда более скромным, показателям, ворочаются всю ночь, переживая свою мнимую неполноценность, а наутро бегут к врачу - выяснить, все ли у них в норме.

Возможно, я разочарую читателя - норма норме рознь. Действительно, нелепо требовать от среднего студента бегать стометровку за 11 секунд. Но если это студент института физкультуры, то двоечника, не выполнившего норматив, впору отчислить. Факторов, определяющих вашу индивидуальную норму много. Все их можно учесть только при детальном обследовании. Но все же есть самый общий показатель, определить который можно, не выходя из дома. Это половая конституция.

Половая конституция - совокупность физиологических показателей организма, определяющих его сексуальное функционирование, детерминированных внутренними процессами, непосредственно связанными с генетическими факторами и особенностями раннего, по большей части - внутриутробного, развития. Половая конституция задает важнейшие точки отсчета, исходя из которых можно судить об индивидуальной норме.

Предлагаемая ниже шкала векторного определения половой конституции - хороший инструмент, который позволяет определить тип половой конституции и сличить реальные и ожидаемые показатели. В случае, если реальное положение вещей укладывается в предполагаемое, можно говорить об отсутствии патологии. Иначе - необходим визит к сексопатологу.

Чтобы определить свою половую конституцию, надо выяснить 7 показателей.

1. Возраст пробуждения либидо (ВПЛ) (полового влечения) - годы (число). Вспомните, когда возникло влечение к противоположному полу, запишите эту цифру.

2. Возраст первого семяизвержения (ВПС) - годы (число) - независимо от того, каким образом семяизвержение произошло - при половом акте, мастурбации, поллюции.

3. Трохантерный индекс (ТИ) (число). Чтобы его рассчитать, нужно измерить длину ноги от большого вертела бедренной кости (он легко прощупывается, если чуть-чуть покачать бедрами) до пола и рост. В обоих случаях вам потребуется помощник. Трохантерный индекс равен отношению роста к длине ноги.

4. Характер оволосения лобка (ОЛ)- горизонтальное (по женскому типу), с переходом на живот в виде дорожки волос к пупку (по мужскому типу), по мужскому типу с избыточным оволосением (гипертрихоз).

5. Максимальный эксцесс (МЭ) (число). Это максимальное количество семяизвержений за сутки (за 24 часа, а не за календарный день), за всю жизнь, независимо от того, каким образом семяизвержение произошло.

6. Время достижения условного физиологического ритма (УФР) после женитьбы - годы (число). Условным физиологическим ритмом считается 2-3 половых акта в неделю. Внимание! Не все женаты, и не все женатые достигли УФР. Эта графа может остаться незаполненной.

7. Абсолютный возраст достижения УФР - годы (число). Эта графа может остаться незаполненной.

Теперь, когда все показатели определены, надо найти их в таблице. В каком из столбцов окажется большинство ваших показателей, такой тип половой конституции у вас и наблюдается.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Половая конституция  |
| Слабая | Средняя | Сильная  |
| ВПЛ | от 15 лет и старше | от 12 до 14 лет | до 11 лет |
| ВПС | от 16 лет и старше | от 13 до 15 лет | до 12 лет  |
| ТИ | менее 1, 91 | от 1, 92 до 1, 98 | более 1, 99  |
| ОЛ | по женскому типу | по мужскому типу  | гипертрихозы  |
| МЭ | 3 и менее  | от 4 до 6 | 7 и более  |
| УФР (в браке) | до 1 года | от 2 до 10 лет | более 10 лет  |
| УФР (возраст) | до 26 лет | от 27 до 40 лет | более 40 лет  |

В идеале, все показатели должны укладываться в одном столбце, но если они располагаются в двух соседних - особенно волноваться не стоит. Разброс показателей по всем трем столбцам свидетельствует о дисгармоничном сексуальном развитии. Обладателям подобных "зигзагов" суждены зигзаги и в половом функционировании. Им стоит показаться врачу.

Теперь, когда вы знаете свою половую конституцию, вы можете прогнозировать свои возможности, свою "норму". Приведем пример. Мужчина 30 лет совершает ежедневно один половой акт. Много это или мало? Если его половая конституция слабая, то можно сказать, что его половое функционирование находится на грани своих возможностей. Если половая конституция средняя, то это соответствует норме, причем его супруга не будет удивлена, если иногда вместо одного полового акта он совершит в сутки 2 или 4. Если это носитель сильной половой конституции, то это далеко не предел его возможностей.