**Всегда готов (о мужском оргазме)**

Кандидат медицинских наук сексолог Сергей Агарков

- Недостаточное внимание к мужскому оргазму объяснимо. Дело в том, что это проблема преимущественно женская. Если аноргазмия (отсутствие оргазма) встречается примерно у 30% женщин, то у мужчин это довольно редкое явление, как правило, свидетельствующее о серьезном заболевании.

Женский оргазм не связан с продолжением рода, даже наоборот - служит определенным препятствием для зачатия. Из-за сокращения вагинального аппарата, устья матки к цели пробираются лишь более активные сперматозоиды. При относительно вялой сперме женский оргазм является в некотором смысле еще одним физиологическим барьером, обеспечивая успех для более активных сперматозоидов...

Для мужчины же главное - произвести, выбросить сперму. Если бы это было очень трудно, процесс размножения вообще мог бы остановиться. Особь женского пола должна быть рассудительнее, чтобы выбрать лучшего самца. Самец же использует любую возможность соития с самкой, чтобы род не прекращался. Он “всегда готов”! Но это не полигамность как таковая, а скорее постоянная внутренняя готовность к половой активности.

- Имеет ли различия характер оргазма у представителей двух полов?

- У мужчины он всегда пикообразный. Как только произошла эякуляция, то есть выполнена задача, предусмотренная природой, - отдано семя, сам по себе половой акт теряет для него всякий интерес. Мужчина нуждается в отдыхе, восстановлении сил. Женщина - наоборот: она медленнее разогревается и медленнее остывает. Однако не все так уж однозначно. Раньше считалось, что только женщины способны испытывать множественные оргазмы. Но недавно американские медики опубликовали результаты исследований двадцати одного уникального мужчины, которые за один половой акт испытывали от двух до девяти оргазмов, а один из них даже шестнадцать!

Момент эякуляции у исследованных мужчин порой совпадал с первым оргазмом, порой с последним, порой с одним из срединных.

- Как же так: оргазмов много, а эякуляция только один раз?

- В мужской сексуальности в нормальном состоянии очень тесно слиты два процесса: оргазм, как специфический набор ощущений, и эякуляция - выброс спермы. Это два разных процесса, хотя у здорового мужчины они совпадают всегда. Оргазм - нервная реакция, сложный комплекс физиологических, гормональных и эмоциональных переживаний. В этот момент изменяется температура тела, влажность и электропроводимость кожи, учащается сердцебиение, наблюдается бешеный всплеск давления, появляются спазмы периферических отделов мышц - своего рода сгибательно-расгибательные движения в кистях и стопах, даже происходит кратковременная остановка дыхания, вырываются непроизвольные звуки... А вот эякуляция - чисто “шприцевой” феномен: сперма выбросилась, и все.

- Сергей Тихонович, почему лишь “избранные” мужчины способны переживать множественный оргазм?

- У нормального мужчины половой акт подразумевает один оргазм и одну эякуляцию. А случаи множественного оргазма у мужчин существуют исключительно как патология, к примеру, при маниакально-депрессивном психозе. Это связано с нарушением обмена нейронаминов в головном мозге. Бывают случаи множественного оргазма и при органических поражениях головного мозга, например, опухолях, травмах.

Множественный оргазм должен не обрадовать мужчину, а напугать. Надо установить причину этого состояния. Что заставляет так называемые парацентральные дольки головного мозга работать в столь неистовом режиме? Множественный оргазм у мужчины - проявление не силы, а слабости высших отделов нервной системы, регулирующих половую функцию.

- Пожалуй, чаще других читатели задают вопрос о времени наступления эякуляции. Владимир из Воронежа, ему 23 года, пишет: “Я как-то рассказал своему приятелю, что время полового акта у меня с женой не больше трех минут. В ответ услышал: слабак! Приятель говорит, что проводит близость по полчаса и все женщины оказываются удовлетворенными. Как повысить свою мужскую силу?”

- Действительно, мужчины частенько хвастаются в компании способностью проводить половой акт 30 - 60 минут без остановки. А быстрое наступление эякуляции рассматривается как признак слабости. На самом деле наоборот! Чем сильнее мужчина, чем крепче его половая конструкция, чем он моложе и сексуальнее, тем быстрее наступает эякуляция. В природе именно так: особи, которые не могли быстро совершить половой акт, оказывались легкой добычей для хищников. Исследования показывают, что у нормального мужчины половой акт продолжается 2 - 3 минуты. Можно судить и по количеству движений: в промежутке от 20 до 270 фрикций продолжительность полового акта считается абсолютно нормальной. Варианты зависят от ритма половой активности, возраста, наличия заболеваний. Например, при простатитах часто наблюдается сокращение времени полового акта, а при болезнях, ослабляющих гормональную сферу, - увеличение.

Татьяна из Ставропольского края спрашивает: "У моего мужа при семяизвержении сперма выходит не под напором, а свободно вытекает. Разве так должно быть? Слышала от подруг, что некоторые из них испытывают особое наслаждение от того, как сперма с силой обрушивается во влагалище. Может, это зависит от ее количества?"

- О силе эякуляции ходит много слухов. Приходилось даже слышать легенду, что сперма у некоторых мужчин выбрасывается на 3 метра! Такой "удар" якобы приводит женщину в экстаз. Это, конечно, преувеличено. От количества спермы ощущения практически не зависят, но сам по себе выброс спермы может восприниматься женщиной как в огромном симфоническом оркестре звучание отдельной скрипки...

При эякуляции первый выброс, первый толчок происходит за счет спазма, пробегающего по всему мочеиспускательному каналу. Таких спазмов обычно бывает 2 - 3, причем первый - самый сильный. А все остальные уже слабее.

- А может ли сперма вытекать свободно, без толчков?

- Такое явление называется сперматореей, и чаще всего оно свидетельствует о заболевании предстательной железы.

- Какое количество эякулята считается нормальным?

- От 2 до 5 мл - норма для здорового молодого мужчины. С возрастом при некоторых патологических состояниях количество спермы может меняться от нескольких капель до 7 - 8 мл. Количество более 10 мл запредельное - все физиологические емкости человека не способны его вместить.

Из досье "С.-И."

У млекопитающих разброс в количестве возможного эякулята достаточно большой: от 1 мл у козла до полулитра (!) у хряка. Макака способна к 4 эякуляциям в сутки на протяжении 3 - 4 дней подряд. Павиан - к 3 эякуляциям в течение 20 минут. "Самый сексуальный" - золотистый хомячок - может за час произвести 50 эякуляций!

- "Интересно, сколько раз за ночь парень может провести половой акт?" - спрашивает Марина, 19 лет, из Вологодской области.

- Все зависит от его конституции. Мужчина со средней половой конституцией способен примерно к 3 - 6 эякуляциям за ночь. Мужчина с сильной половой конституцией хотя бы единожды, но заходит на уровень 7 - 8, предел - 9. Считается, что количество эякуляций за пределами 9 относится, хотя и жалко об этом говорить, к вариантам патологии. Это должно насторожить и послужить поводом для консультации с врачом.

- Как часто мужчина способен на такие "подвиги"?

- Максимальный эксцесс - так медики называют подобный, как вы выразились, "подвиг" - у нормального мужчины может быть всего несколько раз в жизни. Это очень редкие минуты какого-то особого вдохновения, подъема. Пик эякуляторной способности мужчины падает на возраст 25 - 29 лет. В этот период его половая система максимально "разработана" и еще не подвержена процессам старения, возрастного угасания.

При нескольких половых актах время каждого последующего удлиняется. А когда мужчина доходит до предела своих физиологических возможностей, то он не может закончить половой акт, не наступает ни оргазма, ни эякуляции. Хотя эрекция, пусть и неполная, еще сохраняется.

- Зачем же тогда продолжать попытки близости?

- Нормальный мужчина - всегда "боец" и стремится дойти до предела своих возможностей... И доказать это женщине!

- Письмо Радика из Башкирии: "После употребления спиртного на следующий день у меня повышается сексуальная потребность. Я сам на работу не хожу и жену никуда не пускаю. Каждый час мы бежим в постель (а я далеко не мальчик, мне 39 лет)! Почему так происходит?"

- Спиртное снимает определенные психические комплексы, и в фазе выхода, так скажем, не очень полного протрезвления, подобное оживление сексуальности наблюдается у многих мужчин. Небольшие дозы спиртного усиливают переживание оргазма, большие обладают тотальным тормозящим действием. Резко уменьшаются эрекция, эякуляция и оргазм. Поэтому увлекаться спиртным никому не советую.

- Случается ли, что оргазм есть, а эякуляции нет?

- Да. Отчасти мы эту тему затрагивали, когда говорили о множественных мужских оргазмах. Бывает и так: при некоторых неврологических заболеваниях оргазм есть, но эякуляция происходит внутрь мочевого пузыря (так называемая ретроградная эякуляция). В медицинской практике известен случай, когда эякуляция у мужчины отсутствовала из-за психической травмы: в детстве его сурово наказывали за то, что он "мочил кроватку". Это вызвало стойкую негативную реакцию на любые непроизвольные телесные выделения, которую не удалось преодолеть даже усиленной терапией.

- Бывает ли, наоборот, эякуляция без оргазма?

- Бывает. Как правило, это признак патологии, и встречается такое состояние редко. Например, чувство оргазма утрачивается при депрессиях. То же наблюдается при некоторых видах психических заболеваний, последствиях травм головного мозга, сильных отравлениях специфическими ядами. Могут резко понижать ощущение определенные препараты успокаивающего круга. При урологических заболеваниях может наблюдаться практически полное отсутствие оргазма.

Впервые опубликовано в газете Speed-Info