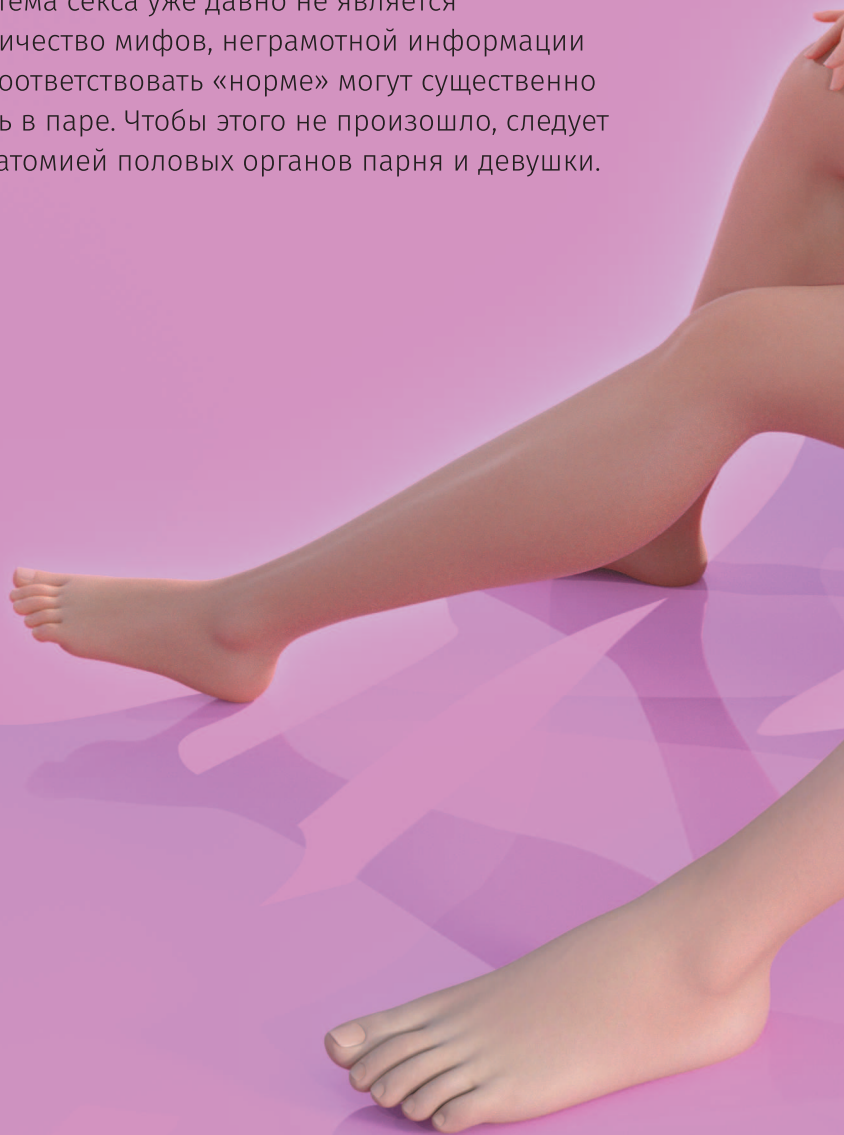


СЕКСУАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ

Секс может быть неиссякаемым источником удовольствия и радости, способом получения ярких положительных эмоций и удовлетворения важнейших человеческих потребностей. Интимная близость укрепляет любовь и нежность, доверие и уважение между партнерами.

Несмотря на всю деликатность, тема секса уже давно не является закрытой. Однако огромное количество мифов, неграмотной информации и предубеждений, стремление соответствовать «норме» могут существенно осложнить физическую близость в паре. Чтобы этого не произошло, следует как минимум ознакомиться с анатомией половых органов парня и девушки.





OH



Мужские половые органы делятся на наружные (половой член и мошонка) и внутренние (яички, придатки яичек, семявыводящие пути, предстательная железа и семенные пузырьки). Внешний вид полового члена, его размер и форма индивидуальны. Однако вне зависимости от внешних признаков мужской орган имеет одинаковое строение. Он состоит из основания, ствола и головки. Ствол представляет собой пещеристое тело, которое в случае возбуждения быстро наполняется кровью. Головка — это конусообразное утолщение на конце члена. Ее покрывает крайняя плоть — слой тонкой кожи, содержащей большое количество особых желез и вырабатывающей специальную смазку — смегму. Крайняя плоть соединяется с головкой при помощи особой кожной складки — уздечки. Член является одной из главных эрогенных зон парня. Самые чувствительные его части — головка, уздечка и ствол. Стимулирование головки и уздечки вызывает наиболее приятные ощущения и способствует быстрому наступлению оргазма и эякуляции. Эрекция — это наполнение кровью, напряжение и выпрямление полового члена. С биологической точки зрения эрекция — это сосудистая реакция, сопровождающаяся увеличенным притоком крови к пещеристым телам полового члена. Нервные импульсы, которые возникают при сексуальном возбуждении, способствуют усилению притока артериальной крови к мужскому органу, увеличивая кровоток через пещеристые тела в 8—10 раз. После окончания эрекции происходит отток крови и член принимает прежние размеры. Может быть, в процессе прочтения данной информации у вас возник закономерный вопрос: «Зачем мы настолько подробно говорим о биологических аспектах эрекции?» Все дело в том, что достижение полной эрекции зависит от общего состояния здоровья парня. Здоровые сердечно-сосудистая и нервная системы — залог полноценной и качественной сексуальной жизни. Стимуляция эрегированного члена обычно завершается оргазмом, за которым, как правило, следует эякуляция. Сперма — семенная жидкость, выделяемая при эякуляции. Объем спермы взрослого парня, выделяемой при каждой эякуляции, составляет в среднем от 1 до 6 мл (около одной чайной ложки). В случае повторной эякуляции количество спермы уменьшается. Большинство парней считают, что эякуляция и оргазм — это одно и то же. Тем не менее это разные процессы. Оргазм является кульминацией интимной близости, в то время как эякуляция представляет собой рефлекс, который завершается выделением семени. Более того, некоторые парни способны испытывать многократные оргазмы, при этом лишь последний завершается эякуляцией.

Около одной шестой части парней земного шара подвергается обрезанию крайней плоти. Эта хирургическая процедура проводится по различным соображениям, основными среди которых являются религиозные, косметические и медицинские. Бытует мнение, что обрезание улучшает качество секса, в частности способствует увеличению продолжительности полового акта. Это связано с тем, что головка без крайней плоти становится более грубой и менее чувствительной, поэтому для достижения оргазма парню приходится приложить больше усилий, что и способствует удлинению времени секса. Однако обрезание не оказывает влияния на потенцию, размер члена или ощущения.



Женские половые органы разделяются на наружные и внутренние.

К наружным относятся лобок, малые и большие половые губы, клитор, вход во влагалище и девственная плева, которая является границей между наружными и внутренними органами.

С анатомической точки зрения лобок представляет собой возвышение в нижней части живота, над сращением передних костей таза. Прикосновение к области лобка может сопровождаться сексуальным возбуждением.

Половые губы — это складки кожи, расположенные с обеих сторон от половой щели и преддверия влагалища. Они делятся на большие и малые. Без сексуальной стимуляции большие половые губы сомкнуты и представляют собой барьер для защиты влагалища от внешней среды. Как правило, этот орган не является ярко выраженной эрогенной зоной из-за незначительного количества нервных окончаний. Малые же половые губы достаточно чувствительны. При сексуальной стимуляции они наливаются кровью, суживая вход во влагалище и тем самым усиливая ощущения обоих партнеров при введении члена. Во время секса малые половые губы находятся в постоянном контакте с мужским органом. А так как они крепятся к головке клитора, на него передаются возбуждающие стимулы, которые возникают от движений члена во влагалище.

Девственная плева — это тонкая складка с небольшим отверстием. Основная функция плевы гигиеническая: она закрывает вход во влагалище, предохраняя внутренние органы от инфицирования. Ее форма, размеры, плотность и толщина индивидуальны. Как правило, плева разрывается во время первого полового акта. Чаще всего разрыв, или дефлорация, сопровождается незначительной болью и кровотечением. Это связано с тем, что девственная плева снабжена большим количеством нервных окончаний и кровеносных сосудов. Когда эластичность плевы позволяет ей растянуться без разрыва, то кровотечение отсутствует. Порой разрыв происходит не в связи с половым актом, а в результате травмы или больших физических нагрузок.

Клитор не имеет никакого отношения ни к репродуктивной, ни к мочевыделительной системам. Его единственная функция достаточно уникальна — накапливать сексуальные ощущения и приносить удовольствие. Он считается одной из самых эрогенных зон большинства девушек благодаря огромному количеству кровеносных сосудов и нервных окончаний, сосредоточенных в головке органа. При сексуальном возбуждении пещеристые тела клитора, как и члена, наполняются кровью, охватывают влагалище с обеих сторон, и головка клитора несколько увеличивается в размерах. Хотя момент увеличения очень индивидуален: у одних девушек она может стать в два раза больше, у других — остаться прежнего размера. После оргазма клитор постепенно возвращается к своим прежним размерам.

Из-за небольших размеров, скрытого расположения и «неучастия» в репродуктивных процессах анатомическое строение клитора было неизвестно в течение очень долгого времени. Сейчас достоверно определено, что клитор состоит из головки, двух пещеристых тел, ножек и двух клиторальных луковичек. Средняя длина головки клитора составляет от 4—5 мм до 1 см, а всего органа (включая внутреннюю часть) — от 8 до 20 см. Известно, что внешний вид и размеры клитора обусловлены генетикой и уровнем половых гормонов и вовсе не связаны со степенью сексуального возбуждения, испытываемого девушкой.

Однако чувствительность органа зависит от того, насколько он закрыт кожей половых губ.

Внутренние половые органы состоят из влагалища, яичников, фаллопиевых (маточных) труб и матки.

Влагалище — это мышечный орган в форме трубки с тонкой, но эластичной стенкой, которая легко растягивается и увеличивается в размерах.

В расслабленном состоянии среднестатистическая длина влагалища составляет от 7 до 12 см. А так как этот орган принимает непосредственное участие в процессе полового акта, то в возбужденном состоянии его длина увеличивается до 13—19 см (в зависимости от размера члена парня). Во время секса стенки влагалища становятся влажными, тем самым облегчая введение члена.

С анатомической точки зрения на стенках влагалища сосредоточено очень незначительное количество нервных окончаний. В связи с этим и чувствительность органа, вопреки распространенному мнению, достаточно низкая. Именно поэтому отнести влагалище к эрогенным зонам девушки можно лишь условно. Если бы оно было слишком насыщено нервными окончаниями, то такие процессы, как половой акт или роды, были бы нестерпимо болезненными для девушек.

Известно, что прежде чем попасть в гарем турецкого султана, каждая девушка проходила очень серьезный отбор. При этом главным и самым важным критерием отбора оказывалась не внешняя красота, а определенное строение половых органов девушки. Даже исключительная красавица теряла все шансы стать обительницей гарема, если ее органы не соответствовали требованиям: были недоразвиты, неправильной формы или недостаточно чувствительны.



Гормоны и сексуальность



В значительной мере уровень нашей сексуальной активности контролируется гормонами — биологически активными веществами, которые вырабатываются специальными железами внутренней секреции. В случае сексуального возбуждения представители обоих полов оказываются под влиянием трех основных гормонов: тестостерона, эстрогена и прогестерона.

Тестостерон

Как правило, тестостерон ассоциируется с представителями сильного пола, однако он присутствует и в женском организме, хотя в гораздо меньших количествах. У парней этот гормон вырабатывается в основном яичками, у девушек — яичниками и надпочечниками. Именно этот гормон отвечает за сексуальную активность парня.

Под непосредственным воздействием тестостерона происходят закладка и развитие мужских половых органов — предстательной железы, яичек и полового члена. В период полового созревания мальчиков этот гормон способствует проявлению вторичных половых признаков: появлению волос на теле, лице и в области лобка, увеличению члена, понижению тембра голоса.

Производство спермы, правильное распределение жира в мужском организме, поддержание мышечной массы — вот неполный список основных функций этого гормона. Наиболее высокий уровень тестостерона у парней наблюдается в возрасте 18—25 лет, затем он постепенно снижается примерно на 1—1,5 % в течение всей жизни.

Тестостерон оказывает большее влияние на сексуальное желание парня, нежели на функционирование его члена. Именно этим и объясняется потеря интереса или получение незначительного удовольствия от секса у парней с низким уровнем тестостерона, несмотря на наличие эрекции и эякуляции.

Почему следует внимательно следить за уровнем этого гормона? Низкий тестостерон не только отрицательно сказывается на сексуальном влечении, но и способствует уменьшению количества сперматозоидов и снижению мышечной массы, провоцирует ожирение, облысение, депрессию и раздражительность.

Эстрогены

Эстрогены — главные женские половые гормоны, вырабатываемые в основном яичниками. Выделяют три их типа: эстрадиол, эстриол и эстрон. Эстрогены производятся и в мужском организме, но в значительно меньших количествах.

Эстрогены определяют вторичные женские половые признаки: анатомические особенности женской фигуры, более высокий тембр голоса, оволосение (отсутствие волос на лице и груди) и распределение жировой ткани по женскому типу. Их достаточное количество в организме девушки благотворно влияет на состояние кожи и слизистых всех органов, в частности влагалища. Именно поэтому со снижением уровня эстрогенов, например в период менопаузы, возникает так называемая сухость влагалища, из-за которой секс превращается в неприятную и болезненную процедуру. Эти гормоны не несут прямой ответственности за сексуальное удовлетворение, но их недостаток может

вызвать дискомфорт и, как следствие, отсутствие желания заниматься сексом. Также эстрогены отвечают за регулярный менструальный цикл, зачатие ребенка, нормальное протекание беременности и внешнюю привлекательность представительниц женского пола, их здоровые волосы и кожу.

В результате снижения уровня эстрогенов у девушки наблюдается спад сексуального влечения, возникают проблемы со сном и перепады настроения, повышенная потливость, увеличение веса и т. д.

Прогестерон

Прогестерон — самый главный гормон, отвечающий за менструальный цикл и беременность. Он принимает непосредственное участие в подготовке матки к зачатию и других процессах, происходящих в этот важный момент в жизни девушки. По мнению ряда ученых, прогестерон также способствует повышению сексуального влечения в женском организме.

ХИМИЯ СЕКСА

Во время секса оба партнера находятся во власти гормонов. Но эти вещества по-разному влияют на девушек и парней.

Девушка

Известно, что во время оргазма в женском организме резко возрастает уровень эстрогенов. Они помогают выработке слизи, обеспечивающей безболезненное протекание полового акта. Увеличение количества пролактина — гормона, отвечающего за выработку молока у девушек, — повышает упругость груди в момент интимной близости. А выброс окситоцина способствует частым и усиленным сокращениям матки и влагалища во время оргазма.

Парень

У парней в ответ на сексуальную стимуляцию во время оргазма происходит мощный выброс серотонина, дофамина и эндорфинов. Одновременно с этим в его организме существенно снижается уровень гликогена, отвечающего за питание мышц. А поскольку у парня во время полового акта задействованы практически все группы мускулов, он расходует большое количество энергии и чувствует сильное утомление после разрядки. Теперь понятно, почему парень может крепко уснуть сразу после секса?!



Майна поцелуев

НЕ ТАК ДАВНО УЧЕНЫМ УДАЛОСЬ ПРОЛИТЬ СВЕТ НА ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОРГАНИЗМАХ ПАРНЯ И ДЕВУШКИ ВО ВРЕМЯ ПОЦЕЛУЯ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ПОЦЕЛУИ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА (ГОРМОНА СТРЕССА) У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОБОИХ ПОЛОВ И ПРОВОЦИРУЮТ ВЫРАБОТКУ АДРЕНАЛИНА (ГОРМОНА СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ), СЕРТОНИНА (ГОРМОНА УДОВОЛЬСТВИЯ И НАСТРОЕНИЯ), ДОФАМИНА (ГОРМОНА КОНЦЕНТРАЦИИ) И ОКСИТОЦИНА (ГОРМОНА НЕЖНОСТИ И ПРИВЯЗАННОСТИ).

Прелюдия

Прелюдия в сексе — это предварительные любовные ласки, способствующие дополнительному возбуждению непосредственно перед соитием.

Утверждение, что прелюдия начинается задолго до того момента, как вы зайдете в спальню, может показаться несколько странным, но это действительно так. Ведь прелюдия — это миллион незначительных жестов и поступков, подсказывающих партнеру, что о нем думают, заботятся и хотят проявить свои чувства и внимание. И каждый такой момент можно сравнить с небольшой щепкой, которую подбрасывают в огонь для поддержания сексуального костра. Это могут быть банальный звонок по дороге домой, сообщения в течение дня с легким сексуальным подтекстом, покупка цветов (любимого шоколада, пирожного или бутылки вина), да и просто стремление оказать помощь в обычных рутинных делах или создать непринужденную атмосферу. Как видите, прелюдия может оказаться длительной игрой, но, поверьте, результат того стоит. Поэтому есть смысл в том, чтобы научиться удивлять своими поступками!





