

Содержание

ЗАРОЖДЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ	5
Мальчик или девочка, или Почему мы разные	5
Влияние гормонов на сексуальность	7
Половая конституция, или Как определить сексуальный потенциал человека	9
Как формируется сексуальное влечение (либидо)	21
Полоролевое развитие, или Как мальчик становится мужчиной, а девочка превращается в женщину	26
ФИЗИОЛОГИЯ ПОЛОВОГО АКТА	36
Мужские и женские половые органы	36
Про половой член	36
Про мошонку и яички	46
Про клитор	48
Про влагалище.....	53
Половой акт как он есть	57
Первый половой акт — что нужно знать?.....	64
Мужской оргазм	71
Женский оргазм	75
Сквирт	86
Миотонический (миокомпрессионный) оргазм	89
Зачем мужчине женский оргазм?	90
Мастурбация	92
РЕАЛИЗАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ	97
Привлекательность мужчин.....	97
Привлекательность женщин	100
Связь между органами чувств и сексуальностью	105
Любовь, влюбленность, страсть	110
Отношение мужчин и женщин к сексу	114
Секс на первом свидании	120
Почему некоторые мужчины исчезают после первого секса?	122
Инициатива близости	124
Продолжительность прелюдии	126
Воздержание от половой жизни	129
Беременность, роды и секс.....	132

Сексуальная скука.....	140
Улучшение качества интимной жизни	141
Внесение разнообразия в интимные отношения	142
Совместный просмотр порно	142
Сексуальные игры	145
Сексуальное общение с партнером по телефону и в интернете	148
Секс-игрушки.....	149
Анальный секс.....	150
Групповой секс	153
Свингерство	156
БДСМ.....	158
Зрелый возраст и сексуальность	159
Возрастное снижение тестостерона у мужчин	161
Влияние климакса на сексуальную жизнь женщины.....	165
НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ.....	168
Снижение влечения в паре.....	168
Сексуальное отвращение	172
Разные сексуальные потребности партнеров.....	174
Влияние ревности на интимные отношения.....	175
Измена.....	179
Увлечение порнографией	189
Ускоренное и затрудненное семяизвержение.....	191
Проблемы с эрекцией (психогенные и органические).....	195
Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН)	196
Боль во время секса	199
Вагинизм	201
Отсутствие оргазма у женщины	203
Дезадаптивные способы достижения оргазма.....	208
Стимуляция душем	209
Оргазм, сжимая ноги	211
Оборотная сторона секс-девайсов	213
Заключение	215
Благодарность.....	215

ЗАРОЖДЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

В этой главе я расскажу о том, как закладывается и формируется сексуальность, от чего она зависит и как проявляется, в том числе внешне. Затрону некоторые вопросы мужской и женской анатомии и влияния гормонов.

Начинать разговор о сексуальности, пожалуй, правильнее с того момента, когда только происходит зачатие ребенка. Потому что очень многие аспекты, определяющие наши сексуальные потребности и возможности, передаются по наследству и закладываются еще внутриутробно. Итак, начнем по порядку.

Мальчик или девочка, или Почему мы разные

Думаю, что практически любой человек знает, что пол ребенка предопределен набором хромосом, который формируется при зачатии. Если объединятся материнская X и отцовская X, будет девочка, а мамина X и папина Y — мальчик. Это основа.

А дальше, уже внутриутробно, мы развиваемся по-разному и рождаемся биологически разными. Поэтому практически первое, что говорит маме или обоим родителям акушерка, когда рождается ребенок: «Мамочка, поздравляю, у вас мальчик!» или «Поздравляю, у вас девочка!»

Но не все знают, что в первые недели беременности развитие любого плода идет по женскому пути!

И только примерно с 8-й, а по некоторым данным, с 6—9-й недель беременности под воздействием андрогенов

(мужских гормонов), которые начинают выделять яички плода мужского пола, происходит маленькое, а может, и большое чудо — постепенно мальчик все больше становится именно мальчиком. Также развитие ребенка по мужскому или женскому пути зависит от уровня гормонов самой мамы: мужских (андрогенов) и женских (эстрогенов).

Но если при беременности мальчиком мужских гормонов недостаточно или слишком много женских (у самого мальчика и его мамы), то плод может продолжить развитие по женскому варианту; тогда ребенок рождается генетически мальчиком, но внешние признаки (в первую очередь половые органы) могут соответствовать женским. И наоборот, если у мамы, беременной девочкой, андрогенов в избытке, а эстрогенов не хватает, может родиться девочка с внешними признаками мальчика. Также развитие по мужскому или женскому пути зависит от чувствительности организма ребенка к воздействию половых гормонов: при повышенной или пониженной восприимчивости может произойти сбой в формировании тела и половых органов. К счастью, такая патология встречается достаточно редко и проявляется в разной степени.

Если же это случается, то такой ребенок уже имеет определенные физические, физиологические и психологические особенности. А задача врачей и родителей — помочь ему решить проблемы с тем, что его внешность может не соответствовать генетическому полу, и адаптироваться в жизни.

Половые гормоны также влияют на формирование «мужского» или «женского» мозга. Примерно в 21–28 недель беременности под воздействием гормонов у мальчиков и девочек по-разному формируется (развивается) гипоталамус (часть мозга, отвечающая за регуляцию гормональной и нервной систем организма), поэтому он в будущем тоже функционирует по-разному: различная цикличность выброса гормонов, разный уровень половых гормонов, по-разному идет обмен веществ, различная реакция на стресс и т. д. Например, у мужчин серотонина образуется примерно на 50% больше, поэтому они менее склонны к депрессивным и тревожным расстройствам.

Также формируется разное количество связей между нервными клетками: у мальчиков — больше в каждом полушарии по отдельности, у девочек — между полушариями. Поэтому у женщины большее количество отделов мозга участвует в сексуальных реакциях, но об этом поговорим позже.

Генетически обусловленный разный уровень гормонов и разная работа мозга во многом определяют и разницу в поведении мальчиков и девочек. Но тут уже большое влияние оказывают особенности воспитания (более подробно об этом мы также поговорим далее).



ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Прием некоторых препаратов (особенно гормональных), сильные физические и эмоциональные стрессы (в том числе перенесенные вирусные заболевания, ситуации, когда возникала угроза жизни) могут влиять на уровень мужских и женских гормонов у плода и мамы.

Влияние гормонов на сексуальность

Уверен, что многие слышали про влияние тестостерона на сексуальное желание, но предлагаю более подробно рассмотреть влияние на сексуальность и других гормонов.

Начнем с андрогенов. Андрогены — это половые гормоны, которые имеются как у мужчин, так и у женщин. Андрогены синтезируются в яичках у мужчин или яичниках у женщин, а также в надпочечниках у людей обоих полов. Выделяют несколько видов андрогенов: андростерон, тестостерон, дигидротестостерон, андростендиол, андростендион.

Благодаря андрогенам происходит внутриутробное формирование плода по мужскому или женскому типу; формируются вторичные мужские половые признаки; увеличиваются размеры полового члена и яичек. Андрогены стимулируют обмен веществ, увеличивают объем мышечной массы, уменьшают количество подкожного жира, повышают общую возбудимость, стимулируют сексуальное влечение, могут вызывать облысение.

МИФ 1

Высокий тестостерон — гарантия высоких сексуальных потребностей и способностей мужчины и женщины.

Такая связь существует. Большое значение имеет врожденный уровень тестостерона, это влияет на внутриутробное развитие, половую конституцию, формирование сексуальности в подростковом возрасте и сексуальное поведение в целом. С возрастом связь между уровнем тестостерона, сексуальными потребностями и способностями несколько снижается и большее значение приобретают позитивный сексуальный опыт в прошлом и качество интимных отношений в настоящем.

Теперь поговорим про гормоны эстрогены (у человека бывают трех видов — эстрадиол, эстриол и эстрон). Они образуются у женщин в яичниках, у мужчин в яичках, а также в надпочечниках и некоторых других тканях организма.

Эстрогены, как и андрогены, вырабатываются уже внутриутробно. Их уровень меняется у женщины в течение менструального цикла, а после наступления менопаузы их уровень остается стабильно низким.

Основное влияние эстрогенов на организм состоит в следующем:

- ◆ участвуют в формировании женских вторичных половых признаков;
- ◆ способствуют росту матки, влагалища и других женских половых органов;
- ◆ готовят организм женщины к беременности, влияют на менструальный цикл;
- ◆ участвуют в обменных процессах, вызывают образование жировых тканей и их рост в области бедер, груди, что придает телу женственные формы;
- ◆ замедляют разрушение костной ткани (поэтому при их снижении повышается хрупкость костей);

- ◆ влияют на обмен других гормонов (тироксин, тестостерон и т. д.);
- ◆ снижают риск развития атеросклероза.

Соотношение уровня андрогенов и эстрогенов — важнейший фактор в формировании мужского и женского организма, развития, проявления и сохранения сексуальности!

Также на сексуальность большое влияние оказывают и другие гормоны.

Пролактин — кроме действия на молочные железы и лактацию он влияет на влечение, возбуждение, достижение оргазма. Его высокий уровень может снижать желание и негативно влиять на сексуальную функцию.

Окситоцин — повышается при возбуждении и оргазме, усиливает ощущения, стимулирует привязанность к партнеру.

Гормоны щитовидной железы — влияют на все аспекты сексуальности — от влечения до сексуальной разрядки. Негативно сказывается как повышенный, так и сниженный уровень этих гормонов.

Также большое значение имеют гормоны надпочечников, которые участвуют во многих процессах, влияющих на сексуальность.

Но наибольшую роль играют гормоны гипоталамуса, гипофиза, которые регулируют работу всей нейроэндокринной системы, поэтому без их нормального уровня невозможна не только полноценная сексуальность, но и функционирование организма в целом.

Половая конституция, или Как определить сексуальный потенциал человека

Продолжая разговор о влиянии гормонов на формирование и реализацию сексуального потенциала мужчины и женщины, необходимо поговорить о половой конституции.

Половая конституция — это самый важный фактор, который предопределяет и влияет на сексуальность. От нее в первую очередь зависят сексуальные потребности конкретного человека. Если человек знает свою половую конституцию, то он может понять, почему у него именно такие

сексуальные способности, а знание половой конституции потенциального партнера дает возможность оценить его сексуальность и заранее сопоставить его потребности со своими, что позволяет избежать многих сексуальных проблем в будущем.

Согласно определению, предложенному известным отечественным врачом-сексологом Г.С. Васильченко [Справочник «Сексопатология», 1990 г.], «половая конституция — это совокупность устойчивых биологических свойств организма, сложившихся под влиянием наследственности и условий развития во внутриутробном периоде и раннем детстве. Она определяет индивидуальный уровень сексуальных потребностей, предел половой активности и сопротивляемость половой сферы патогенным воздействиям. Является одним из аспектов общей конституции человека и определяет интенсивность сексуальных проявлений, то есть половой темперамент. От половой конституции зависит индивидуальная устойчивость сексуальной функции к негативным влияниям ряда факторов (сильных стрессов, интоксикаций, ряда заболеваний и др.)».

Иными словами, ученые пришли к выводу, что у каждого человека есть собственный врожденный «сексуальный потенциал», который определяет его сексуальные потребности и способности, от него зависит, как рано у человека появилось сексуальное желание и как долго оно будет сохраняться, а также то, насколько человек активен, амбициозен, устойчив к негативным физическим и эмоциональным воздействиям.

Половая конституция в первую очередь зависит от врожденного уровня половых гормонов (андрогенов и эстрогенов), поэтому она передается по наследству: как правило, чем сексуальнее родители, тем сексуальнее ребенок. Если, конечно, не было негативных воздействий на маму и плод во время беременности.

В процессе исследований ученые также выяснили, что имеется ряд внешних, физиологических и поведенческих (в первую очередь в сексе) критериев, которые позволяют определить половую конституцию: сильную, слабую или среднюю.