



Недаром говорят, что самый большой сексуальный орган находится у нас в голове. Именно головной мозг "заведует" всеми проявлениями половой сферы человека: создает эмоциональный настрой, потребность в половом общении, влечение к противоположному полу и обеспечивает реакции, реализующие это влечение.

На языке науки тяга к противоположному полу называется "либидо". На фоне либидо эротические картины в сочетании с раздражением соответствующих зон вызывают возбуждение полового центра в мозге. В результате нервные импульсы мчатся от этого центра к различным органам и заставляют сердце "трепетать", а дыхание - учащаться. Артериальное давление повышается. Под "руководством" центров спинного мозга половой член наполняется кровью, многократно (в 4-10 раз) увеличивается и напрягается. Так возникает эрекция. Эмоциональное возбуждение и активизация головки полового члена ведут к сокращению семенных пузырьков и выбросу спермы - эякуляции и оргазму.

Нарушение слаженной работы любого из этих звеньев может вызвать сексуальные расстройства, в первую очередь утрату способности к эрекции.

С древнейших времен шел поиск средств, которые могли бы помочь мужчине. Выпил любовный напиток, а еще лучше проглотил незаметную таблетку - и пожалуйста, предстал перед женщиной в полной силе и готовности. Такие средства называли "афродизиакум" по имени Афродиты, греческой богини чувственной любви.

Несмотря на многовековые поиски, подавляющее большинство этих средств были либо тонизирующими, как женьшень и витамины, либо возбуждающими, как кофе и шоколад, либо просто талисманами, действующими чисто психологически. Единственным эффективным средством оказалась кора африканского дерева йохимбе.

Почему же так трудно влиять на поведение полового члена? Ведь человек обычно неплохо управляет своим телом: даже с закрытыми глазами и в невесомости его руки и ноги полностью подвластны воле. Но все дело в том, что мы можем командовать лишь теми мышцами, которые прикрепляются к костям. Но есть и другие мышцы, которые нам не подвластны. Они расположены в стенках внутренних органов и сосудов. Половой член находится под управлением таких мышц, а потому почти не зависит от воли хозяина.

Тем не менее и его поведение определяется нервными импульсами. Система нервной регуляции напоминает телеграфную связь. В командном пункте возникает "приказ" в виде электрических сигналов, которые бегут по проводам - нервам. У конца провода сидит "телеграфист", переводящий импульсы тока в распоряжения, которые передаются органам. Эти распоряжения и есть те вещества, которые заставляют мышцы то сокращаться, то расслабляться.

Внутри полового члена располагаются два так называемых пещеристых тела. Вдоль стенок "пещер" проходят мышцы, благодаря которым те могут менять свой объем. В обычном, "вялом" состоянии мышцы пещеристых тел и мышцы мелких артерий пениса находятся в состоянии слабого сокращения - тонуса. В них постоянно циркулирует небольшое количество крови, но для придания пенису упругости этого недостаточно.

Ситуация совершенно меняется при сексуальном возбуждении. К половым органам поступают мощные импульсы, которые вызывают расслабление мышечных волокон в стенках артерий и пещеристых тел пениса. В результате пенис и пещеристые тела наполняются артериальной кровью, увеличиваясь в размере, - возникает эрекция.

Когда половое возбуждение падает, мышцы в пещеристых телах сокращаются и выдавливают из них кровь, как воду из губки, - наступает конец эрекции.

Вещество, которое отдает мышцам приказ расслабиться, называется ацетилхолин. Оно быстро разрушается специальным ферментом. Когда крысам вводили вещества, приостанавливающие действие этого фермента, они совокуплялись часами. Однако эти вещества действуют неизбирательно.

Американские ученые предложили другое решение этой проблемы. В 1998 году им была вручена Нобелевская премия по медицине за открытие особого химического звена между ацетилхолином и мышцами. Это окись азота, которая обеспечивает образование веществ, приводящих к расслаблению мышц кавернозных тел и к эрекции. Теперь фармакологи получили возможность управлять этим процессом.

В каком возрасте эрекция появляется и когда в норме исчезает?

Первые физиологические эрекции возникают у мальчиков еще в 5-6 лет и не связаны с эротическими переживаниями. Затем эрекции становятся более частыми, а во время полового созревания они уже возникают как проявление влечения к противоположному полу. Максимальная способность к эрекции у мужчины примерно в 20 лет, затем она постепенно снижается, но полностью исчезает у каждого в свое время - у кого-то сохраняется до 90 лет, у кого-то утрачивается и после 40 лет.

Какие заболевания ведут к утрате способности к эрекции?

В первую очередь алкоголизм, поскольку в больших дозах алкоголь воздействует губительно на способность к эрекции. То же самое - наркотики, особенно кокаин, экстази, фенамин: они на короткое время повышают потенцию, но буквально через несколько приемов "выключают" ее. Снижает потенцию и простатит, и сахарный диабет, и некоторые гормональные заболевания, а также склероз сосудов, особенно сосудов нижних конечностей. То же происходит, если без совета врача начинают принимать мужские половые гормоны - их избыток действует прямо противоположным образом. Плохо сказывается и депрессия, тревога, ожидание каких-то неприятностей.

Когда происходит срыв эрекции?

У молодых людей эрекция во время первого полового акта часто срывается из-за чрезмерного возбуждения. Чем больше молодой человек желает близости, тем труднее возникает эрекция. И тут очень важно тактичное поведение женщины - ведь иногда причина в ней самой, в том, что она что-то не так сказала или сделала. Если что-то не получается при повторных контактах - можно заподозрить патологию. Вообще же конкретная женщина не так много значит для мужчины в 20 лет, но чем старше он становится, тем большее значение для него приобретает ее индивидуальность.

Как влияет на эрекцию интенсивность половой жизни?

Плохо сказывается любое отклонение от нормы - как избыток, так и недостаток. Известно, что длительные перерывы - в несколько месяцев - снижают эрекцию. Есть даже такое понятие, как "импотенция моряков". С другой стороны, 7-8 половых актов в неделю тоже могут уменьшить потенцию.

Что можно считать нормой половой жизни?

У каждого, конечно, она своя. Но в среднем для семейного мужчины это 2-3 половых акта в неделю. Минимальная нормальная частота - раз в две недели.

Связана ли способность к зачатию с эрекцией?

Напрямую нет. У мужчины пик выработки половых гормонов достигается к 30 годам, а потенция в это время уже снижается, хотя и очень плавно. Способность же к зачатию сохраняется гораздо дольше. Хотя, если бесплодие связано с нехваткой половых гормонов, может снизиться и эрекция.

Как влияет физическая нагрузка?

Умеренная физическая нагрузка повышает потенцию, чрезмерная - снижает. И виновата не только усталость. Нарращивание мощных мышц "забирает" много половых гормонов, в результате потенция снижается. Об этом нужно помнить тем, кто увлекается бодибилдингом.

Зависит ли способность к эрекции от национальности?

Известно, что южане легче и быстрее возбуждаются, но не способны долго удерживать эрекцию. Северяне - наоборот.