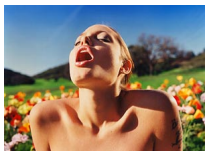
Автор: Administrator
29.07.2008 17:49 -



Научное определение таково: оргазм - ощущение полового наслаждения, сладострастия в момент завершения полового акта или при других формах половой разрядки. Можно охарактеризовать оргазм как возникающее на "пике" полового возбуждения качественно новое состояние, выражающееся ощущением физической и психической удовлетворенности половым актом, чувством упоенности и сладостной истомы, сопровождающееся стремительным спадом напряженности в нижней области живота.
В норме оргазм у мужчин происходит при эякуляции и длится столько, сколько она длится, от 5 до 10 секунд (пикообразный оргазм), что переживается как ощущение движения спермы по уретре. Яркость (сила) оргазма у мужчин во многом зависит от объема извергающейся спермы и может снижаться вследствие частых эякуляций.
Оргазм (и семяизвержение) у мужчин условно разделяют на две фазы: приближение его (если отвлекаясь либо усилием воли отсрочить эякуляцию) и сам оргазм (когда семяизвержение не удается сдержать никакими способами).
Некоторые сексологи для усиления яркости оргазма рекомендуют мужчине в самый момент эякуляции напрячь мышцы промежности и уретры, на долю секунды сжав мочеиспускательный канал, и тем самым собрать всю сперму в единую порцию, увеличив ее объем. Однако такое волевое поведение во время коитуса может невротизировать мужчину, снижая его сладострастные ощущения и потенцию. Поэтому такую технику нельзя рекомендовать всем мужчинам, она допустима лишь при положительных результатах после ее применения.
После эякуляции не следует сразу же извлекать пенис из влагалища: многие женщины жалуются на "пустоту" в половых органах, если половой член извлечен поспешно. Лучше, не прерывая контакта, оставаясь неподвижным или совершая минимальные движения, продолжать обмениваться ласками и нежными словами до спадения эрекции либо появления желания совершить повторный коитус (хотя у некоторых мужчин после эякуляции головка пениса становится чрезвычайно чувствительной и контакт с ней может быть болезненным).
У женщин оргазм протекает не столь однообразно. У разных и даже у одной и той же женщины в разном возрасте переживание оргазма может быть различным. Многие женщины при нарастании возбуждения ощущают приятное тепло в области клитора или влагалища. либо промежности (иногда оно имеет неопределенную локализацию). Это тепло становится все более интенсивным и приятным, распространяясь, заполняя все тело, а затем, внезапно, словно все проваливается, исчезает (теряется чувство тела, пространства, времени - оно как бы останавливается). Потом постепенно все приходит в норму.
У других женщин с началом оргазма возникает оцепенение, ощущение "провала", потери сознания, а затем - словно толчок (в области половых органов) и распространение тепла по всему телу. Некоторые женщины связывают оргазм с ощущением непроизвольных сокращений влагалища (они сопровождают оргазм у каждой женщины, но не все их ощущают), хотя среди тех, кто чувствует их, не все переживают это как оргазм.
Часть женщин описывает оргазм как ощущение выдавливания или излития более или менее густой жидкости из половых путей, порой связывая яркость оргазма с

воображаемым объемом этой эфемерной жидкости. Многие женщины испытывают оргазм только при эякуляции у партнера, при ощущении выброса струи спермы и виде удовлетворения партнера, но некоторые вообще не ощущают выброс спермы у мужчины. Известно, что и некоторым мужчинам для последнего стимула к эякуляции также необходимо видеть, ощущать оргазм у партнерши.
Ощущение может быть различным по локализации, силе, содержанию, но полноценный оргазм всегда несет с собой расслабление. Оргазм у женщин может быть пикообразным, затяжным (несколько десятков секунд, несколько минут), волнообразным (в течение длительного времени), повторным (до 4-5 раз и более за один коитус, в зависимости от возбудимости женщины, длительности оргазмов и полового акта).
Некоторые женщины могут симулировать как наличие, так. и отсутствие оргазма, в зависимости от того что хотят - простимулировать или "наказать" партнера. И то и другое может отрицательно сказаться на способности женщины к переживанию оргазма, поскольку любое волевое действие в момент, когда эмоции должны быть единственным содержанием близости, прерывая возбуждение, не позволяет в полной мере ощутить радость интимного общения.
Оргазм женщины различают по силе (сильный, слабый), кратности (однократный, многократный), длительности (пикообразный, волнообразный, затяжной), по месту возникновения (клиторический. влагалищный, шеечный - возникающий в области шейки матки), анальный - при стимуляции заднего прохода, оральный - при расположении основных эрогенных зон на слизистой оболочке рта, зонный - при петтинговой стимуляции эрогенных зон без соприкосновения гениталий, наконец, психический - при фантазировании, чтении и рассматривании порнографических произведений). С физиологической точки зрения все виды оргазма равноценны, но значительно чаще встречается оргазм, возникающий при стимуляции области гениталий.
Поведение людей во время оргазма весьма социализировано, зависит от воспитания, предрассудков, взаимоотношений и т. д. Мужчины, как правило, сдержанны, так что партнерша даже не всегда может быть уверена, произошла ли эякуляция у мужчины. Женщины переживают оргазм более бурно: они могут стонать, смеяться, плакать, сжимать партнера в объятиях, кусать его, что-то выкрикивать.
Электрофизиологические исследования показали, что во время оргазма у женщин электрическая активность головного мозга (ЭЭГ) напоминает запись эпилептического припадка. Теряется власть над собой, поскольку мозг занят единственно - оргазмом. Этот факт свидетельствует о том, что оргазм - древнейшая реакция, доставшаяся нам в наследство от тех времен, когда функциональное разделение мозга было достаточно примитивно.
Вот почему поведение во время оргазма должно быть строго естественным. Симуляция переживаемых эмоций либо, наоборот, сдерживание оргазмических проявлений, например из ложной скромности, нарушает естественное течение коитуса, отрицательно воздействуя на обоих партнеров. Не случайно внешние проявления оргазма, как правило, стимулируют и привлекают партнера, усиливая сексуальное влечение и улучшая общие отношения также и вне полового общения.
После оргазма возбуждение снижается. У мужчин довольно быстро (через 5-10 минут) объем пениса уменьшается вдвое, а еще через 10 минут достигает размеров невозбужденного. У женщин это снижение (фаза разрешения) длится дольше, и она, как правило, в любой момент может вновь испытывать повышение возбуждения при

соответствующей стимуляции (ласке). Если такая стимуляция в виде ласк или повторного коитуса отсутствует, возбуждение проходит и у женщины.
Затем наступает третий период полового акта - сексуальная невозбудимость, когда реакция на сексуальную стимуляцию снижена и влечения к половому сближению нет. Это состояние длится у разных людей по-разному - и минуты, и часы, и дни, что зависит от половой конституции человека, утомленности, интимных взаимоотношений. Этот рефракторный период у женщин, как правило, короче, чем у мужчин.
Если женщина ощущает потребность в повторном коитусе, то сразу же после эякуляции у партнера, еще до уменьшения размеров его пениса, ей следует, активно стимулируя мужчину в области его эрогенных зон, продемонстрировать (словом и делом), как она желает этого коитуса. В этом случае, при сохранении эротизирующей ситуации, большинство мужчин способно на повторный коитус, даже если и не были к этому расположены вначале. В общем, можно сказать, что здоровый мужчина способен на первый коитус исходя из собственных побуждений и резервов, а для повторных актов его нужно стимулировать дополнительно.