

# Возникновение сексуального возбуждения

Сексуальное возбуждение может возникать при самых разных обстоятельствах. Оно может быть результатом осознанных действий, поцелуев, объятий, чтения или просмотра кинофильма эротического содержания, но может возникнуть и без внешних причин, неожиданно, против желания человека.

Вполне реальны, например, такие ситуации: 1) у 12-летнего мальчика происходит эрекция в переполненной душевой в школе; 2) студентка-медик – ярая феминистка – приходит в состояние сексуального возбуждения, наблюдая сцену изнасилования на киноэкране; 3) студентка-медик испытывает сексуальное возбуждение при осмотре пожилого мужчины; 4) адвокат приходит в состояние сексуального возбуждения, обсуждая со своей клиенткой детали ее бракоразводного процесса. Такое неожиданное сексуальное возбуждение может создавать известные неприятности, однако в нем нет ничего аномального, и подобная ситуация знакома большинству людей.

# Факторы, вызывающие сексуальное возбуждение

Процесс возбуждения может быть запущен непосредственно физическим контактом, например прикосновением или поцелуем, а может быть вызван словами (например такими: "Давай займемся любовью"), жестом, зрительным сигналом (обнаженность, обтягивающая одежда и т.д.).

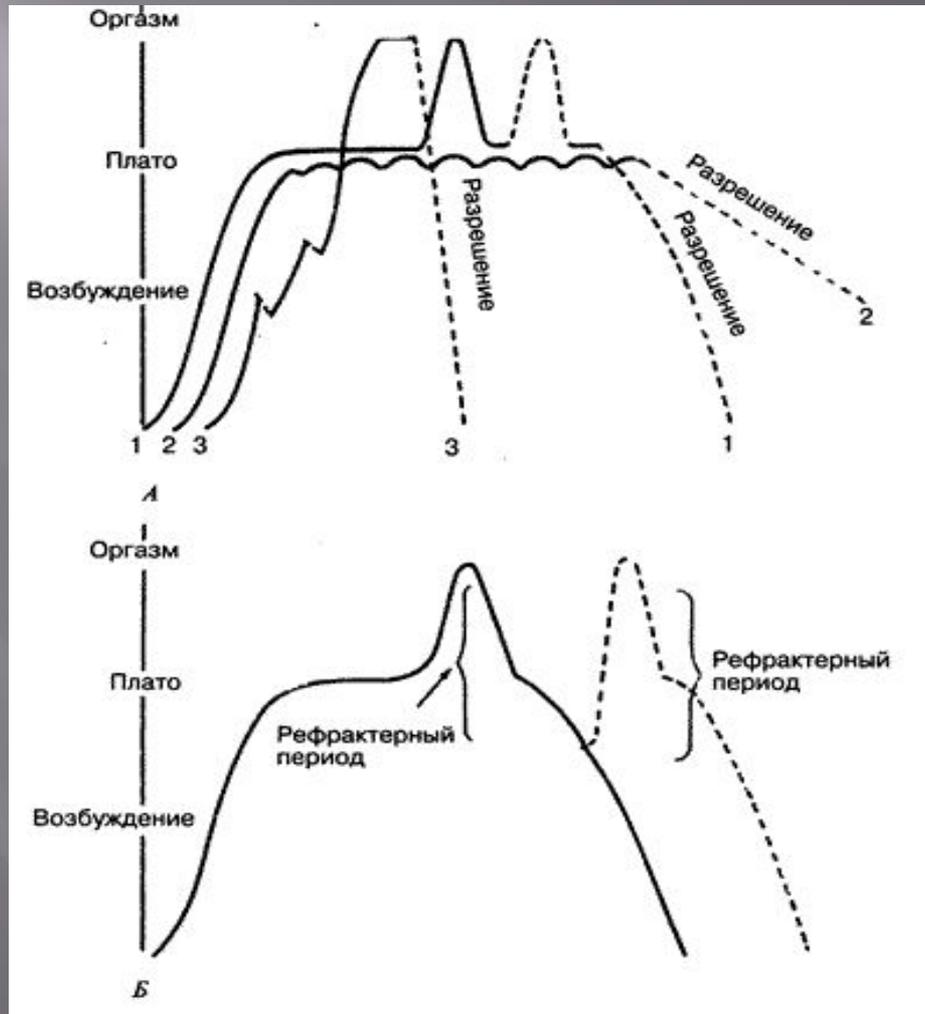
Оно может также стимулироваться фантазией или реальной жизненной ситуацией: ритмическими толчками движущегося автомобиля, трением половых органов об одежду, прикосновением к ним струй воды в душе.

Сексуальное возбуждение возникает у представителей всех возрастных групп - от младенцев до пожилых людей; оно может иметь место как во сне, так и наяву.

У мужчины бывает до 5-6 эрекций за ночь во сне (каждая продолжается от 5 до 10 мин); у женщин во время сна происходят аналогичные эпизоды увлажнения влагалища (Masters, Johnson, 1966; Abel et al., 1979).

Эти рефлекторные реакции возникают автоматически и не зависят от содержания снов.

# Цикл сексуальной реакции (Masters, Johnson, 1966)



# Физиологические процессы сексуальной реакции человека

- ▣ 1) гиперемия, или увеличение притока крови к половым органам и молочным железам (у женщин)
- ▣ 2) усиление нервно-мышечного напряжения, или миотония. В данном случае напряжение означает не негативное физическое состояние ("ощущение напряженности"), а накопление энергии в мышцах. В ответ на сексуальное возбуждение миотония захватывает все тело, а не только половые органы

# Внутренние изменения, сопровождающие цикл сексуальной реакции женщины



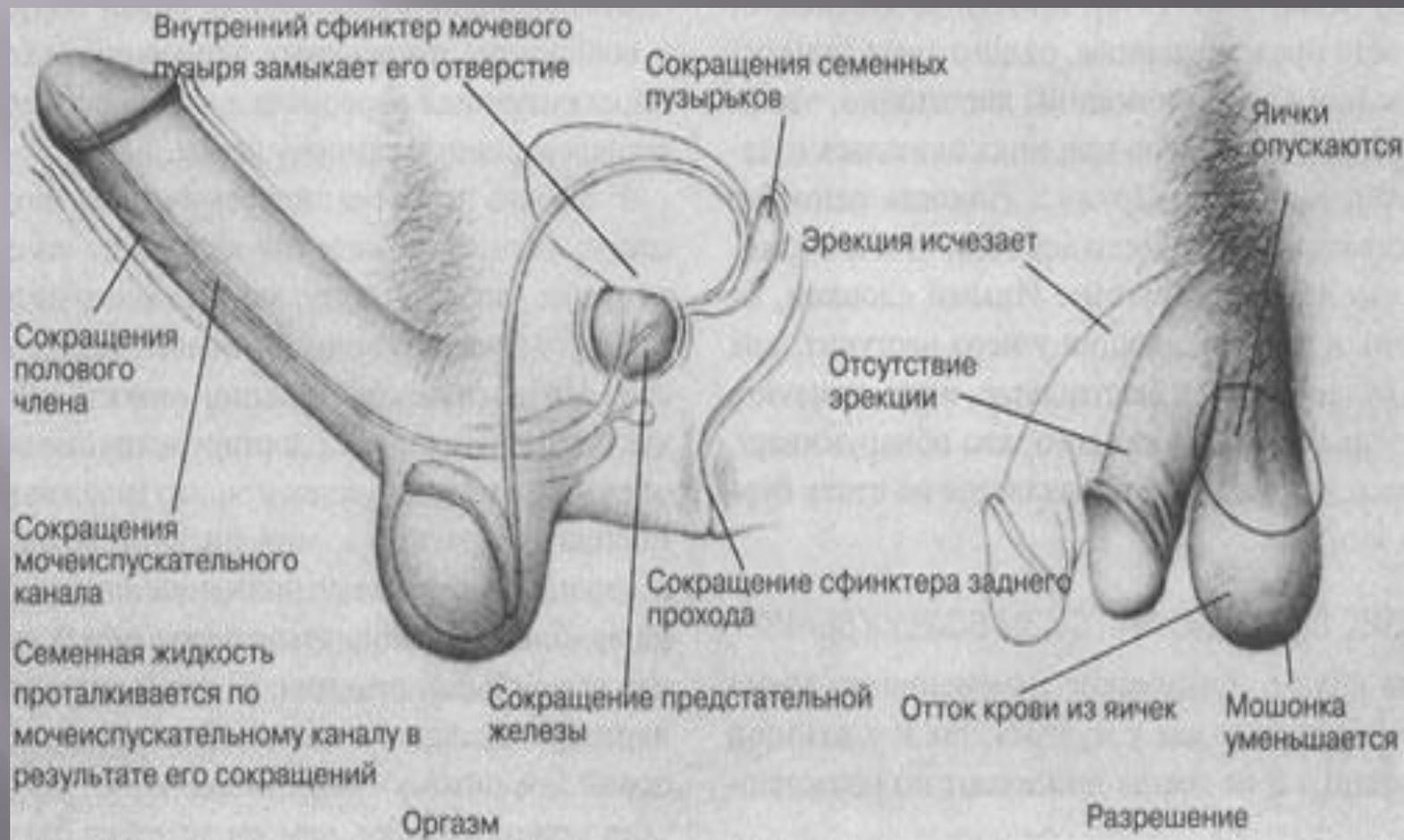
# Внутренние изменения, сопровождающие цикл сексуальной реакции женщины



# Внешние и внутренние изменения, сопровождающие цикл сексуальной реакции мужчины



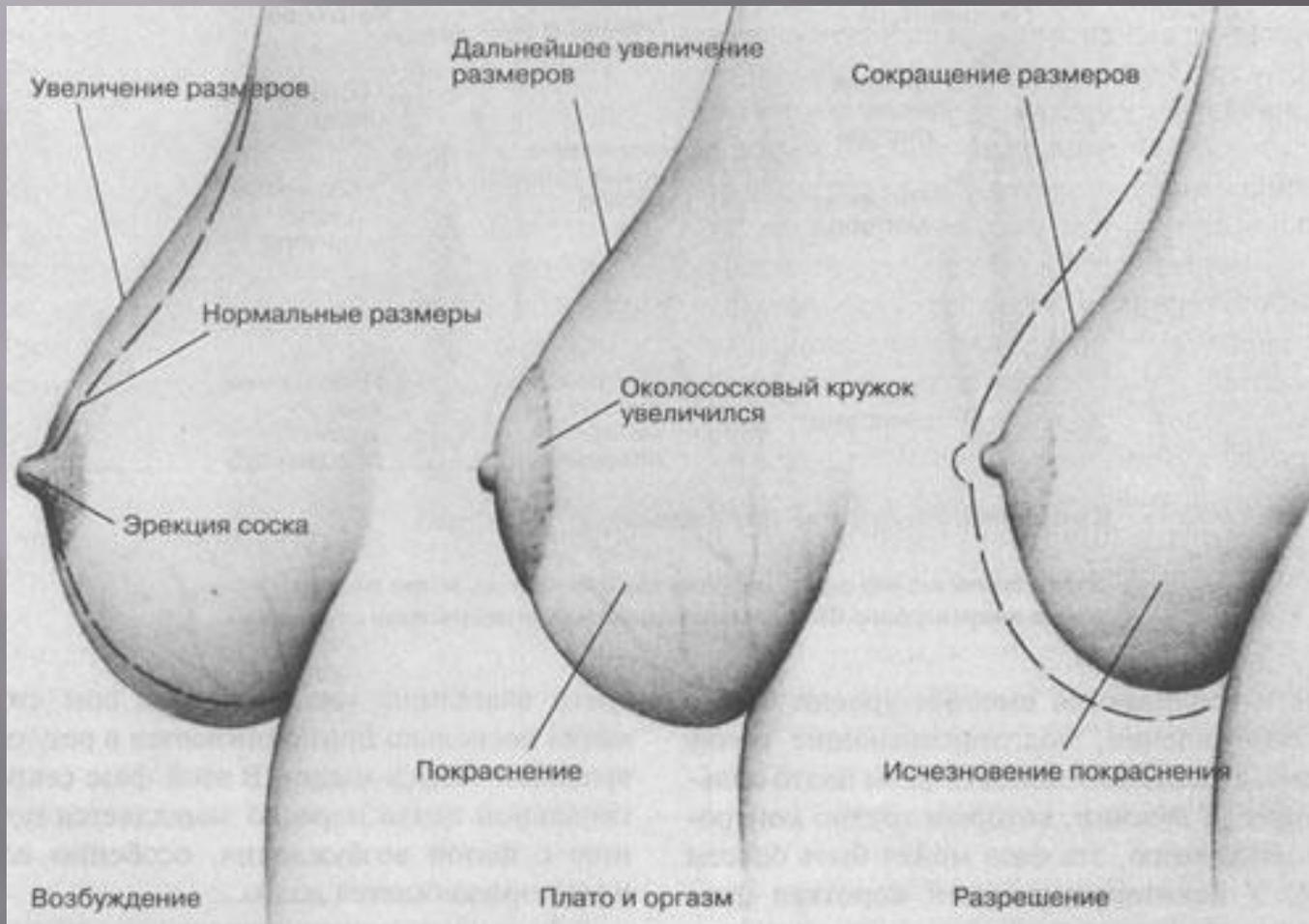
# Внешние и внутренние изменения, сопровождающие цикл сексуальной реакции мужчины



# Клитор и половые губы женщины в цикле сексуальной реакции



# Изменения молочных желез у женщины в цикле сексуальной реакции



# Высказывания об оргазме

Оргазм подобен фейерверку. Сначала взлет, затем все как бы замирает и вдруг вспышка света - яркое слепящее солнце загорается на лазурном небе, а потом медленный путь вниз, пока не приблизятся земля, реки, поля или городская улица. Вы чуть касаетесь земли и вновь взмываете вверх... Касаетесь еще раз, где-то мелькает огонь... и вы погружаетесь в глубокий освежающий сон (Berne, 1971).

Оргазм может быть тихим и нежным как легкая зыбь на воде или едва слышный вздох; но это может быть и бурное чувственное переживание, когда по всему телу разливается горячая волна; иногда оргазм достигает такой силы, что начинаешь кричать и биться; он может довести до экстаза, когда на мгновение перестаешь ощущать реальность происходящего (Boston Women's Health Book Collective, 1976, p. 45).

Иногда мне кажется, что оргазму придают слишком большое значение. Ведь больше половины удовольствия - это путь к нему.

▣ (Из архива авторов, высказывание 23-летней женщины)

# Высказывания мужчин об оргазме

1. Это напоминало взрыв, а затем мгновенно по всему телу до пальцев ног и до головы разлилось невероятное тепло и блаженство
2. Лучше всего это можно выразить словом трепетание. Сначала возникает слабая вибрация, затем трепетание накатывает, волна за волной, и кажется, что время остановилось
3. Оргазм воспринимается как прыжок в воду, но только ощущение при этом во много раз сильнее. Сначала я чувствую, как мои мышцы напрягаются, затем - прыжок в прохладное озеро, после чего все тело расслабляется и трепещет
4. Порой оргазмы бывают невероятно бурными, кажется, будто под тобой разверзлась земля, а иногда это короткие пронзительные мгновения
5. Я ощущаю лавину тепла, разливающуюся толчками по всему телу - от пальцев ног до макушки головы. Затем все успокаивается и наступает розовый закат

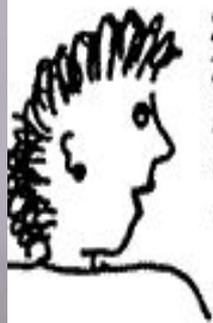
# Высказывания женщин об оргазме

1. Внезапно, когда напряжение достигло предела, мне показалось, что я парю в небесах, поднимаясь все выше и выше. Во мне все трепетало, кожа была прохладной, сердце сильно колотилось и перехватывало дыхание, но это было приятно
2. Когда я кончаю, я как будто окунаюсь в море наслаждения или перехватываю на ходу кусочек пищи, насыщающий меня на мгновение, после чего можно начинать все вновь
3. Я ощущаю оргазм как пульсирующие вспышки энергии, возникающие в области таза, а затем охватывающие все тело. Иногда мне кажется, будто я нахожусь в свободном падении, а иногда все мое тело превращается в целый оркестр, исполняющий бравурное крещендо
4. Приятное возбуждение - вот, по-моему, самое подходящее выражение, Я чувствую, будто меня накачали до предела, а затем вместо взрыва меня охватывает огромная волна счастья и пронзительного наслаждения
5. Я чувствую себя пробкой, вылетевшей из бутылки с шампанским

# Гормональная регуляция у взрослого мужчины (А) и у женщины (Б)



# Предменструальный синдром



Я сказала ему, что, по-моему, делаю все - готовлю, вожу машину, занимаюсь с детьми и к тому же работаю. Я считаю, что он должен больше помогать мне.



И что он ответил?



Он спросил, не должна ли у меня на днях начаться менструация.



# Предменструальный синдром

## ■ Причины

Психосоматические  
Изменение продукции  
медиаторов головного мозга  
Избыток эстрадиола  
Недостаток прогестерона  
Избыток антидиуретического гормона  
Нарушение продукции альдостерона  
Гормональная аллергия  
Недостаток витамина А  
Недостаток витамина В  
Низкий уровень сахара в крови  
(гипогликемия)  
Задержка жидкостей

## ■ Способы лечения

Физические упражнения  
Изменения диеты (в  
частности,  
ограничение сахара и  
соли)  
Оральные  
контрацептивы  
Прогестерон  
Витаминные препараты  
Мочегонные средства  
Пищевые добавки  
(минералы, травы и т.п.)  
Транквилизаторы  
Консультирование

