

Юлия Николаевна Улыбина

Любовь и ваше здоровье



Юлия Николаевна Улыбина

Любовь и ваше здоровье

Серия «Любовь и наоборот»

Текст предоставлен издательством «Вече»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164682
Улыбина Ю.Н. Любовь и ваше здоровье: Вече; Москва;

Аннотация

Взаимные сексуальные ласки обладают великолепным целительным действием при различных сексуальных расстройствах и некоторых хронических и неизлечимых заболеваниях. В книге широко освещаются вопросы лечебного воздействия интимных ласк и полового акта, которые следует практиковать самостоятельно. Но их часто рекомендуют врачи для комплексного лечения различных сексуальных проблем и при некоторых заболеваниях у мужчин и женщин. Кроме того, книга дает представление о типах мужской и женской сексуальности, нормах и патологиях человеческой сексуальности и многом другом.

Содержание

Введение	4
Тело и здоровье	7
Женская половая система	8
Женские наружные половые органы	9
Женские внутренние половые органы	19
Мужская половая система	26
Мужская сексуальность	34
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Юлия Улыбина

Любовь и ваше здоровье

Введение

Были времена, были цивилизации, когда зачатие ребенка являлось действием, выводящим душу на такие высокие уровни духовности, что и люди в нашем мире рождались добрые и сильные.

Были и есть традиции, в которых секс является средством пробуждения дремлющих в человеке энергий и духовного роста. Истинное значение их – судьба немногих. Человек, вооруженный таким знанием «по форме», а не «по сути» подобен сумасшедшему с заряженным пистолетом.

Японские и китайские учения (дао) считают слияние инь и ян (мужского и женского начал) истоком всего самого прекрасного и самой жизни на Земле.

Однако информация неудержима. Знание видоизменяется, приспособляется к восприятию тех, кому оно может быть полезно. Сегодня существует немало психотехник, восходящих к древним основам. Их берут на вооружение и наиболее прогрессивно мыслящие медики, психологи, сексологи. Но без достижения внутренней гармонии воспользоваться этими психотехниками трудно. Вот это в целебном сексе

– задача номер один.

В этой книге раскрываются древние китайские секреты здоровья и омоложения посредством сексуальной энергетики, даосские тайны эротических канонов, предназначенные полностью обновить человеческий организм, высвобождение высшей энергии, позволяющее обрести ключ к здоровью и долголетию.

Тантрический секс можно назвать новым языком человеческого общения. Обычный сексуальный контакт считается привычным, а тантрический – новым, еще одним дополнительным языком взаимодействия.

Быть в сексуальной форме – означает обладать хорошими физическими возможностями и развитой чувственностью. Секс, кроме всего прочего, – это и энергичные движения. Поэтому, повышая свою аэробную выносливость, то есть способность организма потреблять и использовать кислород, необходимый для образования энергии, и укрепляя мышцы, можно в совершенстве овладеть этими движениями. Хорошая физическая подготовленность улучшает половую жизнь. Во-первых, человек ощущает себя уверенней, потому что умеет управлять своим телом, а во-вторых, здоровым людям легче освободиться от стресса, который ведет к многочисленным заболеваниям.

Тантризм утверждает, что соитие мужчины и женщины есть соединение тела и души, возвращение к первоначальному единству, существовавшему «до

начала мира».

Тело и здоровье

Секс и здоровье неотделимы друг от друга, в чем легко можно будет убедиться на подробных примерах, изложенных на страницах этой книги. Обратное утверждение тоже имеет смысл – секс и болезни плохо совместимы друг с другом. Когда человек заболевает, иммунная система подавляет сексуальное влечение, снижая уровень гормонов в крови. Однако во все времена было известно, что любовь исцеляет.

Медики выяснили, что...

По данным исследований, пары, которые постоянно занимаются любовью как минимум 3 раза в неделю, после 30 лет выглядят на 2–3 года моложе своих сверстников, практикующих воздержание.

Женская половая система

Факт!

Регулярные занятия сексом увеличивают грудь. Дело в том, что во время возбуждения усиливается кровоток и грудь может «вырасти» на 25%.

Хуже всего из своей анатомии человек осведомлен о строении женской половой системы. Взрослые, замужние, иногда и рожавшие женщины строение мужской половой системы знают лучше, чем своей.

Представители сильной половины человечества о ней не знают ничего, кроме того, что она есть.

А ведь очень часто учителем женщины в вопросах сексуальной грамотности становится ее мужчина. Издавна говорят, что женщина в руках мужчины – это скрипка в руках музыканта. Становится понятным, почему у нас столько разводов, столько несчастных женщин, к середине своей жизни не знающих, что такое оргазм, а также неумение матерей рассказать детям о сексе – они сами о нем ничего не знают, так как их мужья не знали строения женского организма, особенностей женской физиологии и психологии. Таким образом, представительнице прекрасного пола легче самой узнать о себе, изучить себя, чтобы не зависеть от безграмотности мужчины. Такая женщина не будет страдать от сексуальных проблем, потому что сможет просветить своего муж-

чину в вопросах пола, и в мире появится как минимум еще одна счастливая семья.

Итак, женская половая система имеет общее происхождение с мочевыделительной – поэтому правильный анатомический термин – мочеполовая система. Эти две системы взаимосвязаны. Половая система в узком смысле этого слова включает в себя внутренние и наружные половые органы.

Медики выяснили, что...

Регулярный здоровый секс приносит массу пользы как мужчинам, так и женщинам. Он способствует улучшению обоняния, снижает вес, уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает избавиться от депрессии, повышает иммунитет. Недавно немецкие исследователи доказали, что регулярные занятия сексом положительно влияют на работу всех клеток головного мозга.

Женские наружные половые органы

К женским наружным половым органам относятся большие и малые половые губы, клитор и вход во влагалище. Женские наружные половые органы могут осматриваться как гинекологом, так и самой женщиной (при помощи зеркала, а лучше – двух). Строение и функции женских наружных половых органов важно знать представителям обоих полов для полноценного секса.

Большие половые губы – это складки кожи с волосяным покровом. Они закрывают все наружные половые органы и оберегают их. Внутренняя поверхность имеет железы, выделяющие смазку.

Симптомы, при которых следует немедленно обратиться к гинекологу:

- если к 16 годам у девушки не начались менструации;
- если у женщины очень болезненные менструации;
- если у женщины очень обильные менструации, продолжающиеся более 10 дней, или у нее было вагинальное кровотечение в другое время;
- если женщина испытывает жжение, зуд или у нее наблюдаются необычные выделения;
- если женщина испытывает боль во время полового акта, особенно если одновременно у нее наблюдаются симптомы простудного заболевания;
- если женщина ведет половую жизнь и у нее не было очередной менструации;
- если женщина воздерживается от секса и у нее не было трех и более менструаций;
- если женщина испытывает каждый раз жжение при мочеиспускании.

Малые половые губы и клитор – это самые важные женские эрогенные зоны. В них много нервных окончаний и кровеносных сосудов. Они могут отличаться по форме и по раз-

мерам. Иногда отмечается гипертрофия малых половых губ, в редких случаях даже требующая операции – коррекции половых губ. Операция безболезненная, легко переносится. А в норме малые губы иногда выступают за большие, бывают немного несимметричными. Они также индивидуальны по своему строению, как и любые другие органы, например головной мозг. В основании малых половых губ находятся бартолиновые железы, увлажняющие наружные половые органы и вход во влагалище. Они необходимы для полноценного полового акта. При несоблюдении интимной гигиены железы могут воспаляться, тогда их необходимо удалять.

Знаете ли вы, что...

Не следует спринцеваться более 1 раза в месяц. Медицинские исследования свидетельствуют, что представительницы прекрасного пола, спринцевавшиеся более 3 раз в месяц, подвергались, по крайней мере, в 3 раза большему риску заболеть воспалением органов малого таза по сравнению с теми, которые спринцевались 1 раз в месяц. Врачи не могут с уверенностью назвать причину, по которой спринцевание способно сделать женщину более чувствительной в отношении воспаления органов малого таза, но у них есть ряд предположений. Одно из возможных объяснений заключается в том, что спринцевание способно изменять среду влагалища таким образом, что она перестает быть надежной защитой

против патогенных микроорганизмов, вызывающих воспаление. Выдвигается также гипотеза, что во время спринцевания патогенные микроорганизмы из влагалища и шейки матки попадают в матку, где и развивается инфекция.

Эрогенная роль клитора широко известна. По данным различных сексопатологов, клитор является выраженной эрогенной зоной у 80–90% женщин. Он находится в верхнем соединении малых половых губ, размером с мелкую горошину или крупную булавочную головку. Сходен с половым членом, имеет аналогичное строение (ствол, головка, крайняя плоть – складка кожи, закрывающая головку). Самая чувствительная часть женского тела – головка клитора. В ней особенно много кровеносных сосудов и нервных окончаний. При сексуальном возбуждении происходит эрекция клитора, тогда он становится видимым. В спокойном состоянии он скрывается в складках малых половых губ.

Во время полового акта женщина испытывает оргазм при раздражении клитора. Иногда это происходит непроизвольно, когда клитор трется о ствол полового члена. Но чаще этого трения недостаточно. Необходима дополнительная стимуляция клитора – руками или ртом при предварительных ласках и петтинге, мужским половым членом при половом акте. Раздражение клитора ртом некоторые мужчины используют как дополнительную меру, если женщина во время полового акта не успевает достичь оргазма.

Факт!

Если женщина испытывает оргазм посредством стимуляции клитора, она будет нуждаться в возбуждении клитора с помощью собственных пальцев или пальцев партнера, чтобы его достичь.

Каждая представительница прекрасного пола имеет индивидуальные предпочтения по поводу того, как стимулировать клитор. Некоторым женщинам подходят очень легкие прикосновения. Другие предпочитают, чтобы стимулировали скорее тело клитора, чем головку. Некоторые не любят прикосновений к клитору вообще. Иногда клитор более чувствителен с правой стороны, иногда с левой.

Рекомендация специалиста

Чтобы найти движение, которое понравится партнеру, следует внимательно наблюдать за реакцией женщины. Лучше всего стимулировать клитор с помощью большого и указательного пальцев. При этом большой палец должен располагаться сверху клитора – по направлению к животу и фиксировать его, а указательный палец ласкать его ниже. Клитор следует ласкать поочередно с разных сторон. Движения могут быть вверх-вниз или круговые, большой палец также может двигаться. Можно мягко покатавать клитор между указательным и большим пальцами.

Представителей сильной половины человечества, знающих, как правильно стимулировать клитор, немного. Женщина способна научить своего партнера доставлять ей удо-

вольствие. Для этого она должна изучить особенности своей половой системы, свои эрогенные зоны и клитор.

Эрогенными зонами называются участки кожи и слизистых оболочек, раздражение которых в правильно выбранный момент ведет к нарастающему половому возбуждению.

Женщины, не узнавшие себя, редко получают оргазм. Нужно развивать и воспитывать свою сексуальность. Познав себя, представительница слабого пола сможет управлять своей сексуальностью, научит своего мужчину доставлять ей максимум удовольствия, а также избежит множества проблем и разочарований.

Самоудовлетворение, или мастурбация, – раздражение клитора руками, душем – не опасно для здоровья. Ведущие специалисты в области секса считают, что мастурбация является абсолютно нормальным явлением и способствует увеличению удовольствия от секса с партнером. Это лучший способ определить, какие эрогенные зоны нужно стимулировать для получения наибольшего удовольствия и как это делать. Некоторые женщины опасаются, что мастурбация умерит их желание заниматься любовью с мужчиной. На самом деле чем больше сексуальная активность, тем сильнее желание заниматься сексом с партнером. Мастурбация не исключает секс с мужчиной, а является прекрасной альтернативой ему. Женщина избавляется от ощущения полной сексуальной зависимости от партнера, познает себя, восполняет то, что она не получает от мужчины. Если не доводить ее до крайно-

сти, а себя – до истощения, она полезна во всех аспектах при отсутствии регулярной половой жизни. Девственницам она полезна для открытия своих эрогенных зон и при этом защищает от негативных последствий раннего начала половой жизни. Мастурбация необходима женщине, чтобы она научилась испытывать яркий оргазм и привнесла это умение в свою сексуальную жизнь с мужчиной.

Знаете ли вы, что...

В даосских медитативных упражнениях мастурбация называется саморазвитием. Эти упражнения способствуют пробуждению сексуальной энергии, преобразованию и накоплению ее для достижения крепкого здоровья и долголетия.

Вход во влагалище у девственниц закрыт девственной плевой. Это тонкая пленка, через которую выходят менструальные выделения. Отверстия в ней могут быть единичными или множественными, плева может иметь полулунную или ситовидную форму. У молодых девушек она легко растягивается, что позволяет использовать гигиенические тампоны до начала половой жизни. Это способствует безболезненному проведению первого полового акта при достаточной настроенности девушки и полноценной подготовке и объясняет частое отсутствие боли и кровянистых выделений после первого полового акта.

Женские наружные половые органы называются вульвой. Кроме непосредственно половых органов, у женщины име-

ются органы и ткани, на которые воздействуют женские половые гормоны, выделяемые яичниками, – эстрогены. Это молочные железы, жировая ткань, волосы и кожа, голосовые связки, головной мозг и все остальные органы и ткани.

Молочные железы представляют собой парные органы, которые находятся на передней поверхности большой грудной мышцы. К коже они прикреплены связками, которые с возрастом растягиваются. Специальные гели и кремы, укрепляющие связки, помогают сохранить форму груди.

Слишком раннее начало сексуальной жизни, когда женщина эмоционально к этому не готова, может принести разочарование. На основании исследований, проведенных многими гинекологами, можно сказать, что первый опыт почти всегда был приятным у девушек, разделивших его с любимым. Часто это мужчина старше по возрасту и более опытный.

Рост груди начинается раньше других изменений половых органов и длится до 18–20 лет. Окончательно грудь считается развитой во время кормления ребенка, поэтому не стоит огорчаться из-за ее небольших размеров. Грудь состоит из ткани железы и жировой ткани. Количество жировой ткани прямо пропорционально общему количеству жира в организме. Преобладание жировой ткани ведет к опусканию груди, к нарушению ее формы и чувствительности.

Грудь, особенно сосок и околососковый кружок (ареола), – сильная эрогенная зона у одних женщин и абсолютно

нечувствительна у других. Это опять же говорит о необходимости знать свое тело, чтобы быть готовой к половой жизни и уметь объяснить все происходящее себе и своему мужчине. Размер, форма груди, цвет соска и ареолы очень индивидуальны и свидетельствуют только о том, что у всех женщин разная ДНК и разный генотип.

Женская грудь возбуждающе действует на мужчин. Есть даже половое сношение между молочными железами. В Камасутре этот вид коитуса – нарвасадата – даже рекомендуется в тех случаях, когда любящие хотят избежать беременности, полагая, что при этом во время эякуляции выльется зрелое семя, а при следующих актах пойдет уже незрелое, не способное к оплодотворению.

При этом способе не только мужчина способен испытывать оргазм, но и женщина.

Во время самого полового акта у многих женщин отмечается нагрубание молочных желез и усиливается четкость венозного рисунка.

Беспокойство относительно своей груди обоснованно только в следующих случаях:

- девушке больше 14–15 лет, а грудь еще не начала расти;
- девушке 16 и больше, а грудь – только припухлость на коже;
- у женщины уже самый большой размер, а грудь все растет и растет;
- из соска появляются выделения – сами собой или при

надавливании, любого цвета и консистенции;

- на коже имеются какие-то неровности, втяжения, изменения сосудистого рисунка, изменения цвета;

- на соске имеются какие-то ранки, трещины, язвочки, он изменил свою форму;

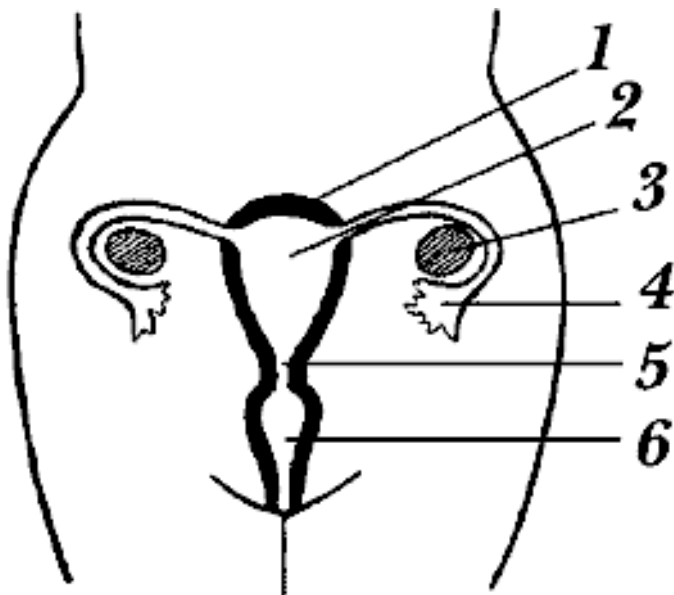
- железы сильно несимметричны (незначительная асимметрия – нормальное явление), в каком-то участке железы температура более высокая (на ощупь), в толще железы прощупываются уплотнения.

В этих случаях срочно необходимо идти к врачу: гинекологу и маммологу (специалисту по молочным железам).

Для того чтобы заметить эти изменения, необходимо регулярно проводить осмотр своих молочных желез и их ощупывание.

Молочная железа – один из немногих органов, который женщина может обследовать самостоятельно. Женщинам после 35 лет необходимо делать рентгеновский снимок молочных желез – маммографию не реже 2 раз в год, УЗИ молочных желез с лимфоузлами – ежегодно. Гинекологический осмотр рекомендуется проходить при отсутствии жалоб не реже 1 раза в год. В идеале следует проходить ежегодную диспансеризацию.

Женские внутренние половые органы



Женские внутренние половые органы: 1 – полость матки; 2 – матка; 3 – яичник; 4 – маточная труба; 5 – шейка матки; 6 – влагалище.

Матка представляет собой полый мышечный орган грушевидной формы, состоящий из двух частей – тела и шейки

матки. Тело матки находится в центре малого таза, а шейка выдается во влагалище, связывая внутренние и наружные половые органы женщины в одно целое.

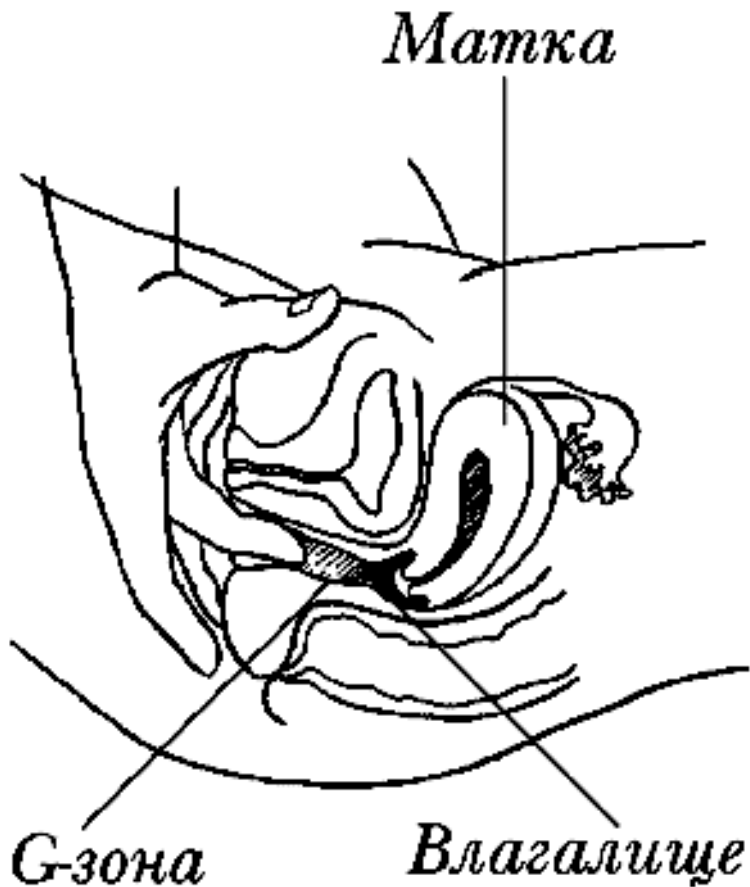
В сечении матка представляет собой треугольник, повернутый вершиной вниз. Нижнее отверстие – это выход через шейку матки во влагалище, а два верхних отверстия – левое и правое, связывают матку с брюшной полостью с помощью двух маточных труб длиной около 10–15 см. Конец трубы, прилегающий к яичнику, расширяется в виде воронки с бахромчатыми краями. Внутренняя полость труб выстлана особой оболочкой, бахромки которой находятся в постоянном движении, помогая созревшей яйцеклетке продвигаться от яичника к матке.

Знаете ли вы, что...

По данным исследований, около 70% женщин не обнаруживает свою сексуальность и остается фригидными. А для большинства мужчин секс – это только эякуляция. После такого секса партнеры чувствуют себя уставшими и опустошенными. Это происходит потому, что такие люди не имеют понятия о сексуальной энергии, не умеют ею наслаждаться и обмениваться друг с другом.

Важным, но малоизвестным элементом женской анатомии является область во влагалище, благодаря которой многие женщины испытывают оргазм. В обычном состоянии она не обладает повышенной чувствительностью. Ее легко обнару-

жить на ощупь при высоком сексуальном возбуждении. В профессиональной литературе она была упомянута впервые гинекологом Эрнестом Графенбергом. И только в последние годы сексологи по достоинству оценили важную роль этой области в сексуальном процессе.



У нее несколько названий: «область двенадцати часов», «область Графенберга» или «точка G». Это область кожи на верхней передней стенке влагалища размером с пуговицу.

Она находится позади лобковой кости, которую можно почувствовать выше и напротив влагалища. Область G расположена на стенке влагалища примерно на 2,5 см от входа во влагалище на полпути между задней лобковой костью и передним краем шейки матки, поблизости от уретры и прямо под мочевым пузырем в позиции двенадцати часов. Иногда она слегка смещена в направлении одиннадцати или одного часа. Женщина с мужской помощью может обнаружить местонахождение своей области Графенберга. Для этого она должна, во-первых, лечь на спину, слегка поднять и раздвинуть колени. Партнер вводит в ее влагалище свой указательный палец подушечкой вверх и нащупывает им лобковую кость, которая находится прямо за клитором. Твердо, но бережно ведя пальцем по направлению к шейке матки, он обнаружит область Графенберга на верхней стенке влагалища. Представительница прекрасного пола поймет, что он его обнаружил, как только его палец коснется этой области. Первым ощущением будет острый позыв к мочеиспусканию, но затем его стремительно заменит чувство удовольствия, особенно если партнер будет бережно поглаживать это пятно в течение нескольких секунд, вследствие чего оно начнет набухать и станет более заметным. Если мужчина зафиксирует область G при помощи одного или двух пальцев и начнет стимулировать ее с частотой до 1 раза в секунду, возбуждение женщины возрастет и она испытает вагинальный оргазм, который глубже клиторального и может быть повторен с по-

мощью прямой стимуляции.

При половом акте для достижения оргазма такого типа наиболее предпочтительна позиция «лицом к лицу», поскольку она позволяет половому члену тереться об область Графенберга.

Рекомендация специалиста

Если давление на область G вызывает неприятные ощущения и женщина чувствует позыв к мочеиспусканию, мужчина не должен прекращать стимулировать область. Просто следует ослабить давление. Спустя минуту непрерывной стимуляции дискомфорт обычно уступает наслаждению.

Лучшим временем для обнаружения этой области является время сразу после оргазма. В этот момент она увеличена и гиперчувствительна.

Благоприятным временем для обнаружения области G также является момент перед оргазмом. Если партнер продолжает стимуляцию клитора пальцами или орально при одновременной стимуляции области G, женщина может немедленно испытать оргазм.

Что в точности представляет собой область G? Известно несколько теорий на этот счет. Возможно, ее чувствительность объясняется прохождением нервов от клитора к спинному мозгу. Но, вероятно, есть и другие причины.

Женщина, которая не смогла почувствовать область G, скорее всего сможет обнаружить другую область во влагали-

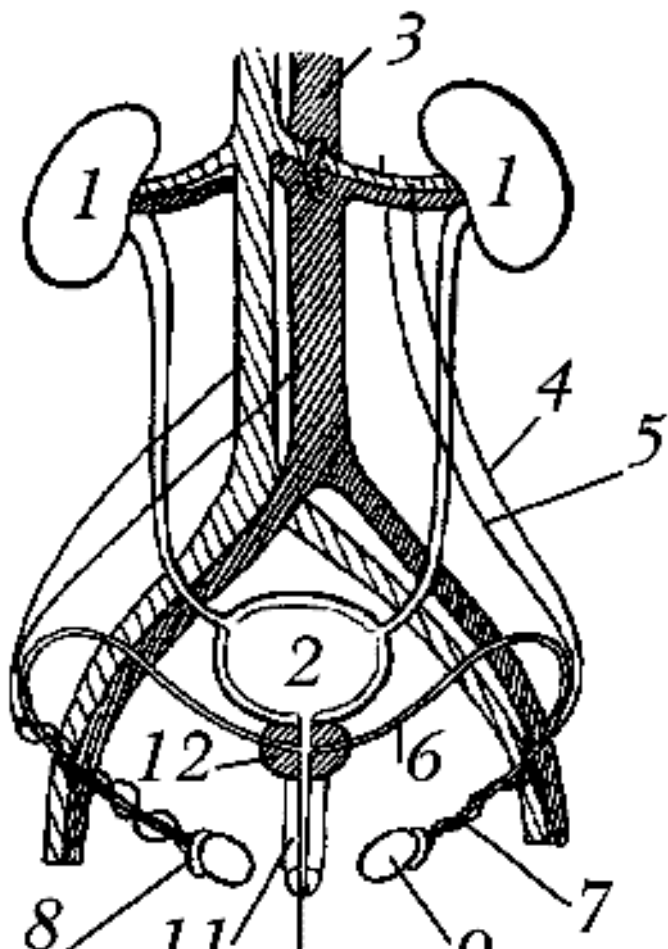
ще, которая особенно восприимчива к стимуляции. Обычно такая область находится на передней стенке влагалища, но повышенная чувствительность может встречаться и в других местах.

Чтобы умственная деятельность человека была продуктивной, следует заниматься сексом. Во время таких занятий усиленно вырабатываются адреналин и кортизол – гормоны, которые активизируют работу нервных клеток. По мнению исследователей, такой эффект сохраняется длительное время.

Яичники имеют форму голубинового яйца. С помощью особых связок они крепятся в полости малого таза в непосредственной близости от воронкообразного конца маточной трубы. Каждый менструальный цикл в яичнике (правом или левом) созревает яйцеклетка.

Половые органы женщины, включая молочные железы, образуют удивительный механизм, функционирующий точно, как часы. Этот механизм запрограммирован на продолжение рода.

Мужская половая система



Мужские внутренние половые органы: 1 – правая и левая почки; 2 – мочевого пузыря; 3 – аорта; 4 – вена левого яичка; 5 – артерия левого яичка; 6 – левый семявыносящий проток; 7 – лозовидное венозное сплетение; 8 – придаток правого яичка; 9 – левое яичко; 10 – мочеиспускательный канал; 11 – половой член; 12 – простата.

Пенис – наружный половой орган мужчины, служащий для полового акта, проведения эякулята (спермы) во влагалище женщины, а также выведения мочи из мочевого пузыря. Уретра проходит вдоль нижней части пениса. Сам пенис не имеет ни мышц, ни костей.

Головка пениса покрыта складкой кожи, которая называется крайней плотью.

Эрекция пениса происходит при сексуальном стимулировании. Весь орган увеличивается в размерах по мере заполнения пористых тканей кровью.

Факт!

Отсутствие сексуального аппетита может свидетельствовать о том, что не все в порядке в организме, особенно если причиной нежелания иметь сексуальные контакты является слабая эрекция.

При увеличении возбуждения половой член увеличивает-

ся в несколько раз по сравнению с невозбужденным состоянием и иногда меняет цвет. Эрекция может происходить у грудного ребенка, так же как и у пожилого человека. Она бывает несколько раз за ночь у каждого здорового мужчины. Эрекция – это первая мужская реакция на сексуальное возбуждение, как смазка у женщин. При эякуляции семя интенсивно выделяется из выхода уретры.

Возбужденные или нет, пенисы значительно отличаются по длине и толщине. Их размер, вероятно, наследуется генетически.

В состоянии эрекции половой член достигает в среднем 15 см в длину и 3,2–4,5 см в толщину. У 90% мужчин длина эрегированного члена равна 12,5–18 см. Английские исследователи выяснили, что минимальная длина полового члена в состоянии эрекции составила 12 см, максимальная – около 23 см. Самый большой пенис, описанный в медицинской литературе, достигал в состоянии эрекции 30 см в длину.

Основой мужской половой системы являются яички, которые производят мужские половые клетки (сперматозоиды) и мужские половые гормоны (вещества, ответственные за характерную мужскую внешность – наличие усов и бороды, низкий, по сравнению с женщинами, голос – и за особенности мужского менталитета и поведения).

В норме у каждого представителя сильного пола есть два яичка, которые находятся в мошонке – мешочке из кожи. Яички соединяются с простатой с помощью длинной и тон-

кой трубки – семявыносящего протока. Длина семявыносящего протока может достигать 50 см, наружный диаметр – 3 мм, диаметр просвета – 0,5 мм. Этот проток легко прощупывается в виде плотного шнура у основания мошонки. Моcheиспускательный канал проходит через середину простаты.

В процессе эмбрионального развития яички развиваются в животе, на уровне почек (подобно женским яичникам), на 4-ом мес внутриутробного развития они начинают снижаться и только перед рождением опускаются в мошонку. Это объясняется тем, что для выработки сперматозоидов нужна пониженная температура. Как только температура яичка повышается, выработка сперматозоидов прекращается.

Цифры

Примерно у 6 тыс. представителей сильной половины человечества ежегодно развивается рак яичек.

Раком простаты ежегодно заболевает более 100 тыс. мужчин Евросоюза и около 120 тыс. в Соединенных Штатах Америки.

В России летальность составляет в среднем 15–20% от общего числа больных раком простаты.

При сексуальном возбуждении яички увеличиваются, превосходя иногда свой обычный размер в 2 или даже в 3 раза. Вместе с набухшей мошонкой они поднимаются к телу непосредственно перед оргазмом, мужчина обычно не может эякулировать, пока яички не плотно прижаты к телу.

Вблизи семявыносящего протока расположена артерия яичек. Этот сосуд приносит к яичкам артериальную кровь, насыщенную кислородом. В процессе обмена веществ в яичках кровь отдает кислород и насыщается углекислым газом, таким образом превращаясь в венозную кровь. Вены располагаются вокруг семявыносящего протока, артерии яичка и вокруг самого яичка в виде сети, или сплетения. Это сплетение называется лозовидным. В венах имеются клапаны – приспособления, обуславливающие кровоток только в одном направлении (от яичка). Чем дальше от яичка, тем вен становится меньше по количеству, поскольку они постепенно сливаются, в итоге образуя 1–2 крупных венозных ствола. Правая и левая вены яичка различаются по месту своего впадения – левая вена впадает в вену левой почки, в то время как правая вена соединяется с нижней полой веной, которая является самым крупным венозным сосудом нашего организма.

Внимание!

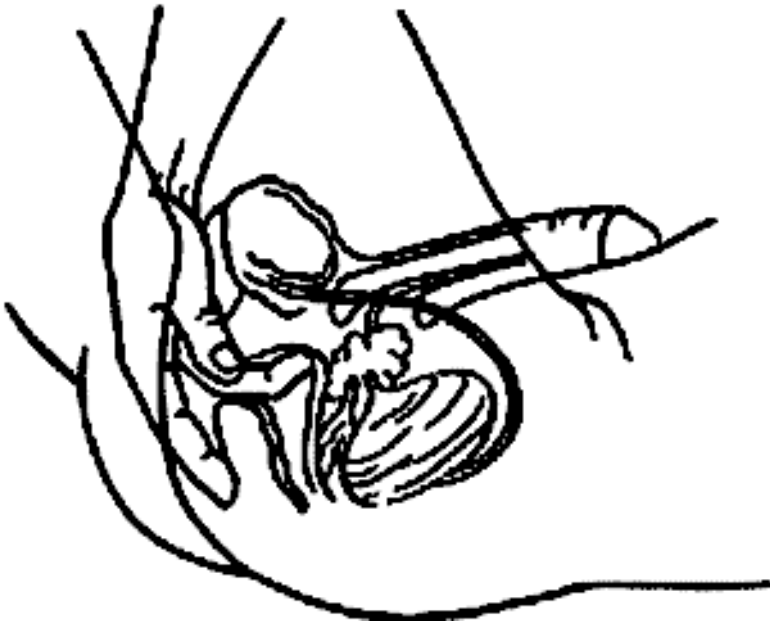
Способа предупреждения рака яичек не существует – единственной защитой является раннее обнаружение. Поэтому каждому мужчине рекомендуется следить за своим здоровьем и ежемесячно проводить самостоятельный осмотр.

Позади мошонки, по направлению к анусу, внутри тела находится железа, называемая простатой. Она окружает мужскую уретру. Простата производит прозрачную жид-

кость, в которой растворяется сперма, выработанная яйцеклетками. Именно эта жидкость и выделяется при эякуляции.

Простата у мужчин, наподобие области G у женщин, часто очень восприимчива к стимуляции, особенно когда мужчина уже достаточно возбужден. Возбуждение может быть усилено массажем простаты пальцем, введенным в прямую кишку через анальное отверстие. Простату можно стимулировать и менее непосредственно, массируя область между задней стенкой мошонки и анальным отверстием, называемую промежностью. Стимулирование этой области не всех мужчин возбуждает сразу. Чем ближе мужчина к оргазму, тем большее воздействие начинает оказывать такое стимулирование.

При очень высокой степени сексуального возбуждения из пениса выделяется 1–2 капли прозрачной жидкости перед эякуляцией.



Стимуляция простаты

Медики выяснили, что...

Согласно результатам исследований, чем активнее сексуальная жизнь мужчины, тем меньше вероятность заболеть раком или аденомой предстательной железы. Отмечена зависимость между частотой эякуляции и развитием рака предстательной железы. Это объясняется тем, что для образования семенной

жидкости предстательная железа и семенные пузырьки извлекают из крови такие вещества, как цинк, лимонная кислота, калий, а вместе с ними и канцерогенные вещества, которые затем выбрасываются из организма вместе со спермой. Следовательно, если мужчина часто занимается сексом, канцерогены просто не успевают навредить его простате и вероятность развития рака сокращается в 3 раза.

Мужская сексуальность

Сходства и различия мужской и женской сексуальности – один из самых проблемных вопросов сексологии. В нем сливается множество разнообразных проблем: анатомо-физиологические особенности, сексуальные реакции, сексуальное поведение и, наконец, сексуальные сценарии (мотивация, эротическое воображение, нравственно-эстетические ценности и т. д.).

С одной стороны, эти различия связаны с биологическими законами, с другой – с половыми ролями и стереотипами мужественности и женственности, которые в разных культурах могут не совпадать.

Человеческая сексуальность – это не только физиология. Сексуальные реакции расцениваются и переживаются по-разному в зависимости от представлений и установок. Не случайно на тему сексуальности существует множество мифов.

Факт!

С возрастом яички медленно уменьшаются в размерах, а выделение тестостерона снижается до минимума, но ни одно из этих изменений не должно повлиять на сексуальную жизнь мужчины. Сперматогенез за период от 20 до 80 лет снижается вдвое, но тем не менее остается в пределах нормы.

Возраст не должен снижать полового влечения, а импотенция никогда не является признаком старости – это, как правило, следствие заболевания. Здоровый мужчина способен к репродукции до весьма почтенного возраста.

На первый взгляд, мужская сексуальность кажется элементарной. В отличие от женской половой системы, мужская расположена открыто, а важнейшие сексуальные реакции – эрекцию и семяизвержение – можно увидеть.

Однако многие свойства человеческого организма малоизвестны именно потому, что представляются очевидными и не заслуживающими особенного внимания. До недавнего времени сексология была исключительно мужским занятием, поэтому книг и исследований о женской сексуальности гораздо больше, чем о мужской. Если гинекология почти так же стара, как медицина, то андрология появилась только во второй половине XX в.

Мужская сексуальность – деликатная тема. В общественном сознании и особенно в самосознании самих мужчин мужественность и сексуальность являются синонимами. Женщина может признаться, что представители сильной половины человечества ее мало интересуют. И ее не осудят. Если в отсутствии сексуальных интересов признается мужчина, его сочтут импотентом или гомосексуалистом. Половая идентичность мужчины неразрывно связана с его сексуальностью.

Мужская сексуальность – предмет особого культа. А где появляется культ, там возникают и мифы. А от мифов недалеко и до страхов. Мужчина тревожится о том, все ли у него в порядке в сексуальной сфере, настоящий ли он «самец»?

Медики выяснили, что...

При простатите мужчина должен стимулировать женщину орально в течение первых 20 мин, потом ей следует сделать то же самое. При этом во рту у нее должна находиться теплая вода.

Наиболее распространенные мужские мифы, выявленные американским сексологом Берни Зилбергелд: «Мы крутые ребята, в сексе для нас нет никаких трудностей. Настоящий мужик не занимается такими бабскими вещами как чувства и разговоры.

Всякое прикосновение сексуально или должно вести к сексу. Мужчина всегда заинтересован в сексе и всегда готов к нему. Настоящий мужчина проверяется прежде всего в сексе. Секс и половой акт – одно и то же.

Мужчина должен быть способен заставить свою партнершу испытать как бы землетрясение или, по крайней мере, ошеломить ее.

Хороший секс обязательно предполагает оргазм. Занимаясь сексом, мужики не должны слушаться женщин. Хороший секс происходит сам собой, без подготовки и разговоров. У настоящих мужчин нет сексуальных проблем».

При ближайшем рассмотрении все эти утверждения ока-

зываются односторонними и абсолютно ошибочными.

Недоразумения начинаются с анатомии. «Настоящий мужчина» из легенды обязательно обладает длинным и таким же твердым, крепким половым членом. Член – основополагающий признак мужского достоинства и силы. Эта особенность и сегодня вызывает зависть, ассоциируясь с высокой сексуальной потенцией и способностью удовлетворить женщину.

По поводу размеров члена бытует множество самых разнообразных мифов.

Мужчины, у которых наибольшие размеры гениталий, успешнее в сексе и имеют преимущества перед другими мужчинами, так гласит один из самых распространенных мифов. Его популярность неотделима от первобытного культа, когда к фаллосу (детородному органу, находящемуся в состоянии готовности к половому акту) относились как к символу агрессии, силы и господства. Об этом свидетельствует характерная наскальная живопись.

Факт!

Производители порнофильмов признают, что у мужчин, которых они подбирают для своих откровенных кинолент, размеры полового члена значительно превосходят средние показатели.

Некоторые люди убеждены, что размеры члена связаны с высоким ростом и более мужественным телосложением. Другие связывают длину детородного органа с размером ног,

длиной носа или величиной ушей. Некоторые сопоставляют ее с расовой принадлежностью.

Счастливым обладателям больших половых членов приписывают огромную физическую силу, смелость и спортивные достижения. Уверяют, что у них больше спермы и выше детородный потенциал. Что они более сексуально возбуждены, обладают наилучшей эрекцией и ведут более интенсивную половую жизнь. Наконец, что размеры имеют огромное значение для женщин.

Знаете ли вы, что...

Известно, что сравнения небезопасны. Это особенно верно в отношении полового члена, потому что длинный, низко свисающий орган может увеличиться в состоянии эрекции на 5 см, тогда как короткий – на 10–12 см. Небольшой член, кроме того, способен больше увеличиваться в толщину. Так что обладатели маленького пениса не должны комплексовать, сравнивая себя с обладателями больших половых членов.

Так как женские половые органы весьма пластичны и легко «подстраиваются» под нужный размер, сексуальное удовлетворение женщины часто не зависит от размера мужского детородного органа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.