

Все, что вы хотели узнать, но стеснялись спросить.

# Секс-планетарий

**200** ккал сгорают за полчаса активного секса  
**120** млн половых актов совершается в мире ежедневно  
**15** л спермы вырабатывает мужчина в течение жизни  
**44** км/ч средняя скорость семяизвержения



Алексей Вилков,  
психотерапевт,  
сексолог, Москва

## ЭКСПЕРТ

### Как часто мужчины думают о сексе?

Чаще, чем женщины, но не настолько, как предполагали ученые ранее. Желание предаться плотским утехам посещает сильный пол около 19 раз в день, слабый – 10. Непрерывно грезить на «эту тему» могут лишь те, кто неудовлетворен жизнью и лишен полноценной сексуальной практики. Количество пикантных мыслей на единицу времени во многом зависит от темперамента, точнее, половой конституции. У кого она сильная – проявляет повышенную озабоченность в данном вопросе.

### Почему мы испытываем разные потребности?

Сексуальные аппетиты определены половой конституцией человека. Она может быть слабой, умеренной, сильной. Зависит от наследственности, условий развития в раннем детстве и даже вну-

триутробном периоде. Сексуальный темперамент – это целый комплекс показателей. Тут и возраст пробуждения либидо, и год первой менструации и эякуляции, и характер оволосения.

### Кто больше придает значение прелюдии?

Конечно, женщины. Им требуется время, чтобы довериться партнеру. Женщину сильнее притягивает сам процесс, нежели результат, в то время как у мужчин все наоборот. Для них имеет ценность сексуальная разрядка.

### Первый сексуальный опыт важен?

Очень! Недостаток знаний, неловкость, грубость партнера, несовпадение ожиданий, отсутствие реального возбуждения – все это вызывает сильнейшую тревогу и подавляет желание. Агрессия и принуждение причиняют физическую и душевную боль, сохраняющуюся многие годы. Пережитая в юности травма прочно закрепляется в сознании, оседает в подсознании, мешая человеку строить сексуальные отношения и наслаждаться жизнью.

### Каждая ли женщина может испытывать оргазм?

И да, и нет. Виной тому физические и психологические особенности одного или обоих партнеров. По данным исследований, 40–70% счастливиц способны получать сексуальное наслаждение. Причем лишь 42% россиянок испытывают оргазм. Одним плотские удовольствия открываются только после родов или нескольких лет регулярной и интенсивной половой жизни. Для других эта сфера так и остается неразрешимой загадкой.

### Может ли мужчина определить наступление оргазма у партнерши?

Опытный и внимательный партнер легко поймет это, даже интуитивно. Существуют и объективные признаки оргазма, которые невозможно симулировать: мышцы таза и матки сокращаются, на лице и теле появляется особый румянец, взгляд становится потерянным, женщина очень сильно прижимается к партнеру.

### Мужчина всегда испытывает оргазм при семяизвержении?

Да. В норме эякуляция сопровождается оргазмом, длящимся несколько секунд. Последующая разрядка наступит только с другим семяизвержением и уже не будет связана с первой. Каждый оргазм отличается от предшествующих.

### Сколько оргазмов могут испытать партнеры за один половой акт?

Женщина – несколько, мужчина – всего один. Для партнерши чем больше оргазмов, тем лучше. Разрядившись, она получает удовольствие, снимает стресс, подпитывается энергией. Партнер, наоборот, после акта любви устает и засыпает...

### Почему после секса мужчинам хочется спать?

У них наступает период физиологического расслабления и восстановления сил. В крови увеличивается концентрация гормонов удовольствия (эндорфин) и сна (мелатонин). Это фаза полного релакса. Так уж задумано природой: сделал «свое дело» – можешь отдохнуть. У женщин, напротив, выделяется только активизирующий, бодрящий серотонин, поэтому после секса им хочется поговорить.

### Размер имеет значение?

Нет. Полнота ощущений зависит от опыта партнеров, их желания быть вместе и умения мужчины слышать желания женщины. Некоторые так сильно волнуются по поводу величины своего достоинства, что прибегают к помощи пластических хирургов. А ведь иногда достаточно... похудеть! Каждые 6 кг сброшенного веса увеличивают половой орган на 1 см за счет уменьшения жировой прослойки у его основания.

### От чего зависит размер?

От множества неоднозначных факторов, в том числе генетической предрасположенности и расы. Размеры пениса у европейцев и чернокожих в среднем несколько больше, чем у латиноамериканцев и азиатов. На его развитие влияет уровень мужского полового гормона тестостерона. Никакой закономерности между величиной отдельных частей тела и длиной фаллоса не выявлено.

### После 30 лет мужская сила уменьшается?

Нет. Все зависит от образа жизни и состояния здоровья. Курение, злоупотребление алкоголем и пренебрежение физическими нагрузками потенцию не на пользу. Залог «мужского здоровья» – регулярные занятия плаванием, йогой и дыхательной

гимнастикой. Разумные нагрузки продлят молодость, но не смогут остановить закономерные физиологические процессы. После 30 лет выработка тестостерона (гормона мужской силы) начинает уменьшаться. Но даже у 80-летнего мужчины есть все шансы остаться хорошим любовником.

### Пить или не пить?

Не стоит. Секс под алкоголем усиливает физическую нагрузку на организм. Особенно на сердечно-сосудистую систему. Можно в прямом смысле слова умереть от любви. Кроме того, алкоголь понижает потенцию и чувствительность у мужчин. Как следствие – невнятный оргазм или полное его отсутствие. Не рекомендуется налегать и на еду, ведь от жирной, острой, обильной пищи клонит в сон.

### Мужчина «всегда готов»?

Далеко не так, ведь он не машина-автомат. Половой член – довольно чувствительный и непредсказуемый орган, готовый дать осечку в самый ответственный момент или, наоборот, проявить себя, когда этого вовсе не требуется.

### Почему мужчина хочет секса по утрам?

Пик концентрации тестостерона у мужчин наблюдается на восходе солнца. Так заложено природой, чтобы самец успел продолжить свой род до наступления дня, полного риска и смертельных опасностей. Другого шанса может и не представиться. «Боеготовность» связана еще и с тем, что на «половые нервы» давит находящийся рядом переполненный мочевой пузырь.

### Сколько в норме длится половой акт?

В среднем около трех – пяти минут. Его продолжительность зависит от множества причин, среди которых и регулярность половой жизни, и самочувствие, и настроение, и отношение к партнеру. Мужчина может по желанию продлевать половой акт, задерживая семяизвержение, сжимая член или просто извлекая его из влагалища. В идеале, «по правилам хорошего тона», партнер должен отсрочить эякуляцию для однократного оргазма с партнершей. При

нормальном взаимочувствовании он наступает синхронно.

### Секс полезен для здоровья?

Да. Он поднимает настроение и оказывает общеукрепляющее действие на весь организм. В крови тех, кто занимается сексом не меньше раза в неделю, на 30% больше иммуноглобулина А, отвечающего за укрепление иммунитета. Секс защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует сон, помогает справиться со стрессами и головной болью. Ученые установили прямую зависимость между сексуальной активностью и развитием памяти, способностью к обучению.

### Оральный секс – мужская прихоть?

Нет, физиологически оправданная данность. Большинство мужчин обожают такие ласки просто потому, что пенис – главная эрогенная зона сильного пола. Более того, принятие фаллоса партнершей означает максимальное доверие в отношениях и раскрепощенность.

### Правда ли, что во время беременности женщина не хочет близости?

Как раз напротив. Если беременность протекает без осложнений, секс будущей маме приятен и полезен. Желание никуда не исчезает, а у многих даже усиливается. Согласно исследованиям, прилив либидо испытывает и плод. В последний триместр беременности у мальчика может даже возникать эрекция! Снижение сексуального влечения порой связано с приемом противозачаточных средств, изменяющих гормональный фон, но потом ситуация кардинально меняется. Когда женщина принимает решение стать мамой, ее сексуальная активность возрастает. Подобное происходит и во время овуляции. Ничего удивительного в этом нет: ее переполняют гормоны, она легко и быстро «воспламеняется».

### Секс втроем – мужская распушенность?

Действительно, сильный пол любит помечтать о сексе втроем. Так уж он устроен. Мужская полигамность – наследие эволюции, когда самцу, чтобы оставить свой след в истории и продлить род, важно было оплодотворить как можно больше самок. Но это и демонстрация собственной силы, выносливости, превосходства, не имеющая к любви и высоким чувствам никакого отношения.