

МУЖЧИНА + ЖЕНЩИНА

МАРС И ВЕНЕРА



**Мужчина + женщина.
Марс и Венера**

«ХАРВЕСТ»

2007

УДК 171
ББК 87.7

Мужчина + женщина. Марс и Венера / «ХАРВЕСТ», 2007

ISBN 978-985-14-1516-4

Взаимоотношения полов — тема извечная. Чтобы стать счастливыми в браке и добиться гармонии в совместной жизни, необходимо найти ответы на множество вопросов. А в поиске этих ответов вам поможет данная книга. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 171

ББК 87.7

ISBN 978-985-14-1516-4

, 2007

© ХАРВЕСТ, 2007

Содержание

Мужчина	6
Анатомия и физиология мужских половых органов	7
Психологические	10
Мужская и женская сексуальность	10
Половая жизнь и ее формы	12
Техника половой жизни	14
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Мужчина + женщина. Марс и Венера

Автор-составитель Любовь Орлова



© Подготовка и оформление. Современный литератор, 2007.

Мужчина

Отношение полов в жизни человека представляют собой своего рода феномен. В них проявляются все стороны поведения людей, личностных установок. В сущности, такие черты личности, как альтруизм и эгоизм, уровень эмоциональности, склонность к лидерству или подчинению, ярко проявляются в интимных отношениях мужчины и женщины.

Как ни странно, до сих пор наиболее частыми причинами сексуальных дисгармоний остаются элементарная половая безграмотность сексуальных партнеров и недостаточное половое воспитание. Несмотря на безусловное расширение границ «дозволенного» в сексе, неизменным остается желание человека достичь гармонии, а значит, найти понимающего его партнера или супруга, самому понять его. Лишь очень немногие понимают, что половая жизнь – это равноправное общение любящих людей, высшая форма эмоционального контакта между ними.

Между тем современная сексология утверждает, что многие «мужские» проблемы решаются с помощью альтернативных форм сексуальной жизни, что любой мужчина может стать прекрасным сексуальным партнером, независимо от размеров «мужского достоинства», а сексуальная жизнь пожилых людей может быть полноценной и яркой. Нужно только захотеть!

Анатомия и физиология мужских половых органов

Мужские половые органы принято разделять на внутренние и наружные.

К внутренним мужским половым органам относятся яички, их придатки, семявыносящие протоки, семенные пузырьки, предстательная железа, семявыбрасывающий проток, семенной бугорок, мочеиспускательный канал.

Яичко – парный орган, располагающийся в мошонке, овальной формы, размерами в среднем 4×3 см. К его задней стенке прилегает придаток, который соединен с семявыносящим и семявыбрасывающим протоками и с задней частью мочеиспускательного канала. Функцией яичек является образование мужских половых клеток – сперматозоидов и выделение в кровеносное русло мужских половых гормонов.

Яичко покрыто плотной (белочной) оболочкой, которая лучеобразно проникает в глубь органа и разделяет его на ячейки, дольки. Всего насчитывается 250–300 и более таких долек. Каждая долька заполнена извитыми канальцами. В стенке семенного канальца сосредоточены семенные клетки. В просвете семенного канальца находятся зрелые сперматозоиды. Сперматозоиды выделяются через семявыносящие пути, что характеризует яички как железу внешней секреции. Половые гормоны образуются в яичке и поступают в кровь – это уже внутрисекреторная функция. Поэтому яичко называют железой смешанной секреции.

Придаток яичка представляет собой вместилище для сперматозоидов и одновременно является сложным секреторным органом, имеющим большое физиологическое значение. Установлено, что в головке и теле придатка яичка происходит созревание сперматозоидов.

Семявыносящий проток является непосредственным продолжением придатка яичка. Функциональное его значение – проведение придатковой части спермы от придатка до семявыбрасывающего протока.

Семенные пузырьки – парный орган, представляющий собой извитые железистые образования, расположенные непосредственно под предстательной железой. Благодаря своей повышенной вязкости и студенистости они предохраняют сперматозоиды от повреждений при прохождении по половым путям, помогают ощелачиванию кислой среды влагалища, что способствует оплодотворению. Замечено, что физиологическое переполнение семенных пузырьков повышает половое влечение и половую возбудимость. Убедительным подтверждением этого является нередкое возникновение эрекции (увеличение объема и повышение упругости полового члена) при массаже семенных пузырьков.

Предстательная железа представляет собой железистомышечный орган, напоминающий по форме каштан. Расположена в нижне-передней трети малого таза, под мочевым пузырем. Выделяемый ею секрет входит в состав мужской спермы. Выделение секрета происходит в момент выбрасывания семени в половые пути женщины.

Семявыбрасывающий проток объединяет в себе слившиеся протоки семенных пузырьков и семявыносящий проток. Оба протока погружаются в предстательную железу и наискось, пронизывая ее, соединяются под острым углом возле задней стенки предстательной части мочеиспускательного канала. Происходящее при этом сильное раздражение нервных окончаний обуславливает оргазм – пик сладострастных ощущений во время полового акта.

Семенной бугорок представляет собой возвышающийся холмик на задней стенке предстательной части мочеиспускательного канала. Он является как бы клапаном семявыбрасывающего протока. В семенном бугорке сконцентрированы круговые мышечные волокна – запирающий жом – и большое количество нервных окончаний. Семенной бугорок играет важную роль в первично-рефлекторном возбуждении. На определенной фазе расслабляются запирающие мышцы (жомы), вследствие чего происходит семяизвержение, сопровождающееся оргазмом.

Таким образом, семенной бугорок имеет прямое отношение к регуляции полового возбуждения, семяизвержения и оргазма.

Мочеиспускательный канал представляет собой трубку длиной 18–22 см, идущую от внутреннего непроизвольного сфинктера мочевого пузыря до наружного отверстия, расположенного на головке полового члена. Различают три части мочеиспускательного канала: предстательную, перепончатую и губчатую. Предстательная часть проходит в вертикальном направлении через предстательную железу. На задней стенке предстательной части мочеиспускательного канала находится продолговатое возвышение – гребень мочеиспускательного канала. Наиболее выступающая часть этого гребня – семенной бугорок, который увеличивает свой объем (наравне с пещеристыми телами полового члена в процессе притока крови в венозные сосуды) и сжимает мочеточник, закрывая внутреннее отверстие мочеиспускательного канала (в стенке мочевого пузыря). Этот механизм предотвращает выделение мочи во время полового сношения, а также «следит», чтобы семя попадало не в мочевой пузырь, а выбрасывалось через мочеиспускательный канал наружу.

Наружные мужские половые органы включают половой член и мошонку.

Половой член – орган, необходимый для выполнения трех функций: осуществления полового сношения, оплодотворения и мочевыведения.

В половом члене различают переднюю свободную часть – тело полового члена, заканчивающееся головкой, на вершине которой находится щелевидное наружное отверстие мочеиспускательного канала, и заднюю часть – корень полового члена, прикрепленный к лобковым костям. Наиболее широкая часть головки полового члена – венец головки, суженная часть – шейка головки, к которой прикреплена крайняя плоть полового члена (кожная складка, закрывающая головку, а затем переходящая в кожу головки). Крайняя плоть довольно эластична и сдвигается во время полной эрекции даже ниже венца головки, целиком обнажая саму головку, покрытую тонкой нежной полупрозрачной кожей. В кожной складке, из которой состоит крайняя плоть, находятся многочисленные сальные железы.

Основная функция крайней плоти – предохранять высокочувствительную поверхность головки члена от внешних раздражений. При возбуждении полового члена крайняя плоть, ввиду особой своей эластичности и меньшей растяжимости, отходит назад и головка члена полностью открывается для соприкосновения с женскими половыми путями. Во время полового акта крайняя плоть в виде поперечного подвижного валика, располагающегося за головкой, соприкасается с половыми органами женщины (половыми губами, клитором, входом во влагалище, складками влагалища) и производит дополнительное раздражение, которое усиливает возбуждение и сладострастные ощущения.

При возбуждении половой член занимает положение, перпендикулярное поверхности живота, размеры члена увеличиваются в 2–3 раза, он приобретает хрящевидную плотность и форму сплюсненного с трех сторон цилиндра.

Мошонка – второй наружный половой орган, представляет собой кожно-мышечный карман, в котором расположены мужские половые железы – яички. В ней выделяют верхнюю суженную часть – шейку, или корень, и нижнюю – дно.

Мошонка не является механическим вместилищем для яичек, а представляет собой высокочувствительный орган, в котором, благодаря особым образованиям, поддерживается, как в термостате, постоянная, более низкая, чем во внутренних органах, температура. Известно, что для нормального процесса образования спермы в мошонке температура должна быть на 2–4 °С ниже, чем температура во внутренних органах брюшной полости.

На холоде мошонка вследствие сокращения гладких мышечных волокон сморщивается. При этом уменьшается поверхность теплоотдачи. Яички специальными мышцами, поднимающими яичко, подтягиваются кверху, что предохраняет их от переохлаждения. В жаркое время,

наоборот, происходит расслабление, и яички опускаются на дно мошонки. В результате увеличивается поверхность теплоотдачи, уменьшается приток крови и сохраняется необходимая температура. Механизм автоматической терморегуляции тесно связан с эндокринной функцией яичек. Температурная регуляция четко осуществляется при условии нормального насыщения организма половыми гормонами, которые обуславливают сокращение или расслабление соответствующих мышц. При гормональной недостаточности половых желез названная регуляция блокируется. Мошонка в таких случаях почти всегда расслабленная и отвислая, что в сочетании с другими признаками свидетельствует о гормональной недостаточности половых желез.

Психологические И физиологические основы половой жизни

Мужская и женская сексуальность

Как можно определить понятие «сексуальность»?

Сексуальность – очень сложный физиологический, социальный и психологический феномен, присущий только человеку. Упрощенно можно сказать, что сексуальность – это проявление человеком полового влечения. Однако человек, в отличие от представителей животного мира, проявляя свою сексуальность, реализует не простое стремление к продолжению рода, он ищет удовлетворения сразу многих своих потребностей. Через сексуальность человек зачастую реализует свою потребность в общении, дружбе, в общественном признании и т. д.

В чем особенности мужской и женской сексуальности?

Следует заметить, что для мужчин внешность женщины, ее красота, фигура являются более мощным стимулом сексуальных проявлений, чем аналогичные данные (у мужчины) для женщины. Это ни в коей мере не означает «примитивизма» мужчин. Это просто различия. У женщин отмечается тесная связь полового влечения с духовными ценностями. Наличие любви к избраннику является необходимым условием развития сексуальности у женщин. Для женщины большое значение имеет личность, характер мужчины, его поведение, постоянство отношений, эмоциональность, нежность. Отсутствие гармонии чувств, взаимоотношений разочаровывает женщину сильнее, чем неудавшийся половой акт.

Романтическая стадия сексуальности у женщин более выражена и длительна. Более выражено у них и платоническо-эротическое либидо (половое влечение).

Эрогенных зон у женщин больше, чем у мужчин. Женщины могут испытывать приятные ощущения от нежного прикосновения ко многим участкам тела, в то время как у мужчин эрогенные зоны концентрируются в основном в области полового члена. Женщины более индивидуальны в своих сексуальных реакциях и проявлениях. Разница в частоте достижения оргазма является важным отличием половой жизни мужчины и женщины.

У женщин в формировании оргазма большее значение, чем у мужчин, имеет собственный сексуальный опыт. У мужчин, в отличие от женщин, психосексуального удовлетворения без оргазма не бывает.

Имеет ли сексуальность какие-то количественные показатели?

Еще известный сексолог И. С. Кон отмечал, что понятие «нормы» и, соответственно, количественные показатели являются в сексологии весьма относительными. Одному собственная сексуальность кажется чрезмерной, другому – недостаточной.

Считается, что нормальный половой акт длится у современных мужчин в среднем 3–4 минуты. Но эта величина непостоянна. Возможны индивидуальные отклонения от средней продолжительности полового акта в ту или иную сторону.

По данным знаменитого американского сексолога А. Кинси, даже в возрасте около 20 лет (период оптимальной сексуальной потенции мужчины) повторный половой акт способны через короткое время совершить лишь 15 % мужчин, а после 35 лет – лишь 7 %.

Если половое сношение длится менее 1–2 минут, то можно говорить о преждевременном извержении семени. Но и у мужчин с нормальной потенцией может быть укороченный половой акт, например, после долгой разлуки с партнершей, с новой партнершей, хотя в других условиях мужчина способен к более длительным половым сношениям.

Как отмечает современный российский сексолог и психолог Д. Еникеева, даже 8—10 минут примитивного полового акта – слишком мало для большинства женщин. Более чем три четверти женщин не смогут получить половое удовлетворение, если нет эротической прелюдии, если партнер не использует стимуляции эрогенных зон (например, клитора) во время прелюдии, предшествующей половому акту, или не стимулирует эрогенные зоны во время сношения.

Некоторые мужчины специально тренируются, чтобы задержать эякуляцию (выброс семени наружу) и удлинить половое сношение. Такой половой акт называется пролонгированным (продленным), он может быть растянут до часа и даже более.

Как связаны сексуальность и половое возбуждение?

Сексуальность, как мы уже говорили, это скрытое половое влечение, которое и у мужчины, и у женщины (в большой степени подсознательно) влияет на особенности их поведения. Половое возбуждение – это уже совершенно осознанный процесс, который возникает при желании близости с любимым или привлекательным в данную минуту человеком противоположного пола.

Половое возбуждение у взрослого человека выражается учащением пульса и дыхания, некоторым повышением кровяного давления, расширением подкожных кровеносных сосудов. Появляется специфический блеск глаз, несколько увеличивается выделение кожного сала, усиливается потоотделение. У женщины значительно увеличивается отделение секрета желез, увлажняющих преддверие влагалища. У мужчины появляется эрекция.

Однако здесь вновь необходимо сказать о том, что законы, по которым происходит развитие возбуждения у мужчины и у женщины, совершенно различны.

Каковы особенности полового возбуждения у мужчины и женщины?

У мужчины, особенно молодого, половое возбуждение возникает быстро. Следующие за ним эрекция и совершающийся половой акт приводят к кульминационному пункту – оргазму, вслед за которым идет фаза отдыха или полной невозбудимости.

Половое возбуждение женщины развивается медленнее и по более сложной кривой. Женщине для достижения оргазма требуется достаточно длительный подготовительный период, во время которого ее возбуждение должно достичь определенного уровня (этот период называют фазой плато), и только после этого может возникнуть оргазм.

Важной психофизиологической особенностью полового возбуждения женщины является и его медленное затухание.

Как сказывается разный исходный уровень полового возбуждения на дальнейшем развитии сексуальной близости?

Неодинаковая степень исходного возбуждения мужчины и женщины к началу половой близости может способствовать возникновению дисгармонии. Часто мужчина начинает половой акт намного более возбужденным, чем женщина. В результате эякуляция может возникнуть задолго до наступления оргазма у женщины, и мужчина оказывается не в состоянии продолжить половой акт, хотя женщина и испытывает в этом потребность.

Низкая степень возбуждения к началу половой близости у многих женщин объясняется тем, что вследствие индивидуальных особенностей сексуальные раздражители оказывают на них менее сильное влияние, чем на мужчин. Кроме того, и сама психоэротическая настроенность на половую близость у женщин возникает труднее и легче разрушается, чем у мужчин. Например, озабоченность женщин чем-либо, недовольство партнером, обстановка, вызывающая чувство смущения – все это может препятствовать получению полноты сексуальных ощущений, тормозить возникновение оргазма, вызывать потребность в более длительном половом

акте. Раздражение половых органов женщины, если она психически не настроена на получение сексуального удовольствия, обычно ведет к половому акту без всей полноты психоэротических ощущений.

Как нередко отмечают женщины, для того чтобы у них возникла готовность к половой близости, желание ее, половое возбуждение, им требуется предварительная подготовка в виде нежности, ласки всего тела, а затем эрогенных зон генитальной области (особенно клитора).

Видимо, различиями в мужской и женской сексуальности и возбудимости обусловлена необходимость подготовки женщины к половому акту?

Совершенно верно. Грамотный в сексуальном отношении мужчина знает, что женщина нуждается в подготовке к половому акту. Цель этого предварительного возбуждения в том, чтобы ее оргазм и оргазм мужчины произошли практически одновременно.

Психофизиологической особенностью примерно 20 % женщин является наличие у них оргастической серии, то есть потребности иметь 3–4 оргазма во время одного полового акта. Правильное сексуальное поведение мужа в этом случае заключается в том, чтобы его оргазм совпал не с первым, а с последним оргазмом оргастической серии жены.

Потенциальные способности к оргазму у женщин больше, чем у мужчин.

Половая жизнь и ее формы

Как современная сексология и сексопатология определяют понятие «половая жизнь»?

Долгое время единственной формой половой жизни считался половой акт. С одной стороны, это приводило к известному сужению половой жизни и даже к ее однообразию, а с другой – к излишней концентрации внимания на половом акте, преувеличению значения некоторых его компонентов и в силу этого особенно болезненной реакции на его недостатки. В настоящее время половая жизнь понимается как комплекс, точнее, система самых различных психофизиологических проявлений.

Границы половой жизни в настоящее время существенно раздвинуты, и это, безусловно, правильно, поскольку в это понятие входят так называемые краевые ее формы, неразвернутые, социально приемлемые формы и даже символические ее виды. Можно указать на танцы как на пример социально допустимой и общественно открытой формы общения мужчины и женщины.

Другим примером социально приемлемых (до известной степени) форм половой жизни является флирт. Само понятие флирта в разное время то сужалось, то расширялось. Кроме того, оно было различным в разных социальных слоях общества. В настоящее время мы довольно часто видим в качестве явлений, допустимых в обществе, например, поцелуи или объятия.

Что такое экстравагинальные формы полового акта?

В понятие «половая жизнь», безусловно, включают все виды сексуальных отношений (полового акта), при которых влагалище женщины (вагина) в половом акте не участвует. Это так называемые экстравагинальные формы полового акта. Таких экстравагинальных форм насчитывается более десяти.

Из экстравагинальных форм полового акта главными являются: орально-генитальный (когда в контакт вступают рот одного партнера и половые органы другого), подмышечный, между грудями женщины, ректальный (в прямую кишку), вестибулярный (половой акт в преддверии влагалища), между бедер женщины.

Экстравагинальные формы полового акта могут комбинироваться с обычным половым актом или заменять его, когда последний по тем или иным причинам невозможен (недоразвитие или неправильное строение влагалища, вагинизм, то есть судорожные сокращения влагалища, недостаточная эрекция у мужчины и т. д.).

Можно ли считать онанизм одной из форм половой жизни?

По данным исследований, почти каждый юноша (93,6 %) и около половины девушек (44,8 %) занимались онанизмом (мастурбацией) в период юношеской повышенной сексуальности. Распространение правильных взглядов на онанизм встречает, однако, сопротивление до сих пор.

У взрослых онанизм чаще носит заместительный характер (одиночество, заключение, длительное пребывание в однополном коллективе во время командировок). По современным данным, он также является одной из форм нормальной половой жизни и не имеет отрицательных последствий.

Единственный вред онанизма – это комплекс вины, который формируют у детей некоторые учителя и родители. В свое время каждый человек тем или иным образом занимался онанизмом.

Что такое петтинг?

Под петтингом принято понимать всевозможные любовные ласки, вызывающие резкое возбуждение, а иногда доводящие обоих партнеров или одного из них до оргазма. Петтингом пользуются женщины, чтобы предохранить себя от нежелательной беременности, а в некоторых случаях и девственницы, по различным причинам не желающие дефлорации (разрыва девственной плевы).

По степени диапазона ласк различают легкий (поверхностный) и глубокий петтинг. К легкому петтингу можно отнести любой флирт, кокетство, объятия, поцелуи, раздражение грудных желез. К глубокому петтингу относятся уже контакты с половыми органами.

Какое же место в половой жизни занимает непосредственно половой акт?

Крайне важно понять, что половая жизнь представляет процесс, состоящий из последовательно сменяющих друг друга форм общения. При этом половой акт или его эквиваленты (экстравагинальные формы, петтинг и т. д.) являются лишь ее конечным этапом. Половой акт – своеобразный итог, верхняя точка полового общения, и в силу этого он не должен быть особенно длительным. В обществе иногда распространено мнение, что «сильный мужчина» ведет половой акт в течение длительного времени (15 минут, 30 минут и т. д.). С точки зрения сексолога, он является плохим партнером, поскольку при длительном половом акте половая активность женщины обычно уменьшается, и шансы удовлетворить ее падают. Длительный половой акт скорее отмечается при наличии некоторых видов сексуальных нарушений у мужчин (замедление эякуляции, затянущая эрекция – приапизм). Не длительность полового акта, а его качество (возникновение оргазма у женщины) – главный показатель. Половой акт следует начинать только на фоне уже значительного возбуждения женщины.

Половой акт вовлекает весь организм партнеров в целенаправленную деятельность, включает все физиологические и психические ресурсы человека. Этими ресурсами надо пользоваться разумно, экономно (особенно мужчине). Именно для этого сексуальные партнеры должны знать все особенности полового акта, чтобы пользоваться ими с наибольшей эффективностью.

Каковы особенности половой жизни в пожилом возрасте?

Половая жизнь супругов цветущего возраста должна характеризоваться высоким качеством ее исполнения. Это помогает сохранить ее привлекательность и в пожилом возрасте.

Несостоятельны различные опасения пожилых партнеров в отношении своей физической возрастной непривлекательности. Эту проблему можно изучать в двух аспектах: у супругов, длительное время находящихся в браке, и у впервые встретившихся пожилых людей. В первом случае физическая непривлекательность, связанная с возрастом, вообще не воспринимается партнерами, так как она подавляется образом партнера, сложившимся гораздо раньше. Во втором случае многое зависит от такта обоих партнеров и особенно женщины. Медленная походка пожилого мужчины и седина имеют определенное мужское очарование, создавая законченный и естественный тип. У женщины веками выработано свойство стараться казаться моложе своих лет, но в этом надо соблюдать разумную меру.

И, наконец, сексуальные отношения пожилой пары обычно овеяны прекрасным «осенним колоритом», который может быть источником вполне достаточного сексуального возбуждения обоих партнеров.

Техника половой жизни

С чего следует начать прежде всего?

Как мы уже упоминали выше, современная сексология признает достаточное многообразие форм половых отношений. Однако, в сущности, все (даже экстравагинальные) разновидности полового акта и петтинг подчиняются общим закономерностям. В их основе лежит постепенно нарастающее половое возбуждение, которое в процессе любого полового контакта переходит в свою наивысшую фазу – оргазм. Иными словами, получение полового удовлетворения служит конечной целью и стимулом любого полового акта.

В современной сексологии существует довольно единодушное мнение по поводу фаз (стадий) полового акта (коитуса).

Прежде всего следует остановиться на предварительной, психологической настройке к коитусу. Предварительная настройка – это влечение партнеров друг к другу, которое, однако, еще не перешло в половое возбуждение. Для женщины в качестве такой настройки служат, как правило, знаки внимания со стороны мужчины, определенная эротическая обстановка, негромкая музыка. Для мужчины это могут быть прикосновения любимой женщины, запах ее духов и даже просто воспоминания о наиболее интимных моментах встреч.

Разумеется, выяснение отношений, взаимные упреки, усталость, мысли о работе, спешка, неуютная для обоих партнеров или супругов обстановка – все это делает сексуальное сближение неудачным, даже если последующий половой акт с технической стороны кажется безупречным. Особенно подвержены «внешним» воздействиям женщины и об этом мужчинам не стоит забывать.

На какие стадии делится половой акт с точки зрения сексолога?

Разумеется, все классификации здесь достаточно условны. Однако для удобства сексологи действительно выделяют ряд фаз (стадий).

1. Половому акту предшествует предварительный период (период взаимных ласк).

Для этой фазы характерно развитие полового возбуждения. У мужчины возникает эрекция, у женщины выделяется влагалищная смазка, половые органы увеличиваются в размерах и появляются все признаки полового возбуждения.

2. Собственно начало коитуса представляет собой введение (имиссию) полового члена и совершение фрикционных движений мужчиной или обоими партнерами.

В этой стадии половое возбуждение у мужчины продолжает возрастать все также интенсивно. Фрикционная фаза у мужчины неизбежно заканчивается семяизвержением и оргазмом.

Несколько иная картина наблюдается во время фрикций у женщин. Возбуждение, достигнув достаточного уровня, не усиливается, а остается на некоторое время постоянным. Это так называемая плато-фаза. Она существует только у женщины. В этой фазе происходит приспособление размеров влагалища к размерам полового члена. Наружная треть влагалища наполняется кровью и набухает, что вызывает сужение влагалища. Формируется оргастическая манжетка. Партнеры начинают хорошо чувствовать друг друга.

В плато-фазе происходит увеличение в объеме молочных желез и напряжение сосков. У многих женщин наблюдается покраснение кожи, повышается тонус мышц, появляются непроизвольные судорожные движения ног и рук, учащается дыхание и пульс.

3. Кульминационный пункт. Оргазм. Во время оргазма у мужчины происходит эякуляция. Сокращения семявыносящих протоков длятся 2–3 секунды и сопровождаются сладострастными ощущениями. У женщин также наблюдаются ритмические сокращения мышц влагалища и матки.

4. Спад психологического и физиологического возбуждения. В этот период кровенаполнение половых органов постепенно уменьшается. У мужчины уже через несколько секунд эрекция исчезает. У женщин спад полового возбуждения происходит значительно медленнее. Это период заключительных ласк, направленный на то, чтобы возбуждение у женщины постепенно снизилось.

5. Период полной невозбудимости™. Потребность в покое (сне). Этот период есть у каждого мужчины. Он характеризуется тем, что в это время мужчина не способен к совершению повторного полового акта даже при сильной эротической стимуляции. Однако длительность этого периода значительно отличается у разных мужчин.

Если у одних она не превышает часа, то у других может быть сутки и более. У женщин период невозбудимости выражен так же, как у мужчин, если женщина способна к переживанию только одного оргазма. У женщин, способных к повторным оргазмам, период невозбудимости может быть весьма кратковременным, от одной минуты и больше. Женщины, способные к повторным оргазмам, чаще всего испытывают их на протяжении одного полового акта. При этом возбуждение их снижается только до плато-фазы, а затем вновь поднимается до оргастического пика возбуждения.

Потребность в сне резко выражена у мужчин. Недаром говорят про невнимательных мужей: «отвернулся и заснул», в то время как жена, особенно если она не успела получить оргазм, находится в возбужденном состоянии. Иногда у мужчин эта потребность в сне переходит в подавленное состояние. У некоторых женщин потребность в сне заменяется эйфорическим состоянием.

Таким образом, различия в типах полового возбуждения мужчины и женщины (более быстрое достижение пика возбуждения мужчиной и некоторая остановка женщины на фазе плато) могут привести к тому, что оргазм женщины будет отставать от оргазма мужчины. Вот почему сексологи часто рекомендуют для гармонизации отношений между партнерами начинать половой акт, когда возбуждение женщины уже находится в фазе плато, чтобы женщина успела получить оргазм во время полового акта.

Где чаще всего у женщин располагаются эрогенные зоны?

У женщин к эрогенным зонам относятся кожные покровы головы, веки, губы, язык, слизистая оболочка полости рта, ушная раковина, место за ушной раковиной, мочка уха, затылок, волосы, боковые поверхности шеи; передняя поверхность шеи или горло до верхнего края грудной кости; ладонь, мягкие подушечки пальцев руки; молочные железы и соски; кожа нижней трети живота; пупок; «кошачье место» (область позвоночника между лопатками), поясница; ягодицы; область заднего прохода; внутренняя поверхность бедер; задняя поверхность

бедер; пятки и подошвы; промежность; область клитора; малые половые губы, преддверие влагалища; передняя стенка влагалища (нижняя половина); шейка матки.

У каждой женщины, естественно, свои эрогенные зоны. Найти их – задача как мужа, так и жены.

Рот

Рот, безусловно, принадлежит к эрогенным зонам. Однако резкое возбуждение при поцелуях в губы (по данным некоторых сексологических исследований) испытывали только 20 % женщин. Многим женщинам поцелуи просто приятны. Считается, что поцелуй возник из примитивной ласки – поцелуя своего ребенка и сосания им материнской груди. Однако существует теория возникновения поцелуя при поиске новых вкусовых ощущений. Ведь древние римляне, например, хорошо умели определять вкус поцелуев своих возлюбленных.

Иногда, укусы, не причиняющие боли, тоже относят к поцелуям. Излюбленным местом их у мужчин считают левое плечо и ключицу, а у женщин – шею и бока.

Язычный, языковый поцелуй воспет многими поэтами как глубокой древности, так и современности. Это и нежный французский поцелуй, при котором язык только слегка касается губ партнера, и грубый индийский самьяна – вращение языком во рту другого, это и немецкий контакт языка с языком (его называют также глубоким, жарким). В индийской «Камасутре» Ватсьяяна и «Науке любви» Овидия Назона приводятся различные виды поцелуев.

Нос и обоняние

Распространено мнение, что мужчины и женщины с большими носами бывают наиболее страстными. Однако по данным сексологических исследований нос отнюдь не является эрогенной зоной. Вместе с тем сексологам известно о тесной рефлекторной связи между носовыми раковинами и женскими половыми органами. Первые сообщения о том, что раздражения, исходящие из половой сферы, могут вести к возникновению заболевания полости носа, появились еще в 1885 году.

В отношении сексуальности лучше дело обстоит с обонянием, которое для некоторых женщин является выраженной эрогенной зоной. И. П. Павлов писал: «А мне думается, что, может быть, главнейший возбудитель полового рефлекса есть специальный запаховый раздражитель».

Еще Гиппократ отмечал, что каждый мужчина и каждая женщина имеют свой индивидуальный запах. Он считал, что с возрастом запах человека может меняться. Запах на мужчин действует сильнее, чем на женщин. Некоторые сексологи указывали на то, что железы влагалища женщин издают специфический «женский» запах. Этот запах во время менструаций может усиливаться. На некоторых мужчин он действует крайне возбуждающе.

Мужчин часто возбуждает аромат любимой женщины (запах волос, запах подмышек и головы, особенно затылка). Многие женщины имеют любимые духи, которые их возбуждают. К наиболее возбуждающим запахам относится запах резеды, гелиотропа, жасмина, пачулей, фиалки, розы и мускуса. Некоторых женщин резко возбуждает цветок домашнего каштана, запах которого похож на запах мужского семени. Среди женщин существует поверье, что к наиболее возбуждающим мужчин запахам относится запах гвоздики. Мориц Герцоги пишет, что Ришелье в старости для возбуждения половой деятельности жил среди запахов сильнейших духов. На Востоке более распространен не губной и тем более не язычный, а обонятельный поцелуй, когда нос одного субъекта соприкасается либо с носом, либо со щекой или рукой другого.

Современная сексология отмечает во многих случаях отрицательную роль запаха водки, табака. Широкое распространение алкоголя все чаще является причиной несчастных браков, ведет к разводам. Запах винного перегара у большинства женщин не только отбивает желание целоваться, но часто совершенно убивает любовь.

Веки

Веки сами по себе являются нерезко выраженной эрогенной зоной.

Кроме поцелуя губами «в глазки» известен и так называемый «поцелуй бабочки», «поцелуй мотылька» – двухстороннее прикосновение ресницами. Во все времена женщины украшали, подчеркивали веки особой косметикой.

Зрение

Как ни велико значение слуха в сексуальной жизни женщины, все же слуховое чувство в общем проявляет свое действие уже после того, как зрительно более или менее определено положительное или отрицательное отношение к объекту.

Недаром два великих мыслителя – и философ Платон и естествоиспытатель Ч. Дарвин сходились на том, что «красота – это воплощение любви». Красота всегда вызывает положительные эмоции.

Однако сексологи отмечают весьма неоднозначное отношение женщин к виду обнаженных мужчин. Большой процент женщин равнодушен к виду обнаженных мужей, лишь у некоторых он вызывает сильное возбуждение.

Ухо и слух

Ушная раковина с древних времен считалась одной из сильнейших эрогенных зон. В память об этом женщины украшали и украшают уши серьгами и клипсами. Поцелуи и сосание мочек уха или задней поверхности ушной раковины в некоторых случаях вызывают сильное половое возбуждение у женщин. Особенно широко пользуются этой зоной в странах Востока. В Индии существует с древних времен «даван-банджа» – коитус в ушную раковину.

Одна из интимных ласк – нашептывание на ухо. Женщину могут возбуждать те ласковые слова, которые она слышит во время предварительных ласк и самого коитуса. Распространено мнение, что женщина «любит ушами». Женщине можно десять раз в день повторять, что она самая милая, самая очаровательная, самая прекрасная.

Известно, что некоторых женщин может возбуждать та или иная музыка, поэтому, говоря об эрогенных зонах и эрогенных реакциях, мы не можем не остановиться на музыке и пении. С глубокой древности известно мощное влияние пения и музыки на эмоции. Музыка может возбуждать, но музыка может и успокаивать. Поэтому еще в древности Платон, Аристотель, Асклепий (Эскулап) и Целий Аврелиан применяли музыку для лечения больных. В средние века воздействие музыкой на больных рекомендовал Авиценна.

За рубежом давно проведены исследования о влиянии музыки на секс. Исследователи пришли к выводу, что из всех музыкальных произведений более всего действуют возбуждающе оперы Р. Вагнера («Тристан и Изольда», «Кольцо нибелунга», «Тангейзер») и оперетты Р. Оффенбаха. Вообще, Вагнера называют иногда эротическим гением. К категории возбуждающей относится и современная танцевальная музыка. Возбуждающий сексуальный эффект последней еще более увеличивается от соответствующих телодвижений.

Шея

Шея является довольно выраженной эрогенной зоной. Опять-таки с этим связана история женских шейных украшений. Вообще, украшения – это одна из форм языка любви, обходящегося без слов.

Разные участки шеи женщины неравнозначны по степени эрогенное™. Одним более приятны поцелуи шеи спереди, другим – сзади, на границе волосистой части головы.

«Кошачье место»

«Кошачье место» (место на спине между лопатками) – выраженная эрогенная зона у тех женщин, которые знают о ее существовании.

Место на спине между лопатками называется «кошачьим местом» потому, что самцы всех видов кошек (кошки, рыси, львы, тигры) во время полового акта крепко держат самку зубами за это место.

Молочные железы

Так же, как и рот, молочные железы раздражаются чаще других зон.

Необходимо отметить, что молочные железы являются мощными эрогенными зонами не только женщин. Даже ручной контакт с ними возбуждающе действует на мужчин. Известно также половое сношение между грудями. В «Камасутре» и «Анам-гаранде» этот вид коитуса – нарвасадата – даже рекомендуется для полового сношения после перерыва (хотя бы в несколько дней) 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, неспособное к оплодотворению.

При этом способе не только мужчина, но и женщина может доводить себя до оргазма. Этот способ наиболее интересен для мужчин, любящих массивные, мощные бюсты.

Во время самого полового акта у многих женщин отмечается нагрубание молочных желез, иногда довольно значительное, усиливается четкость их венозного рисунка.

Соски и ареолы вокруг них у женщин являются одной из наиболее сильных эрогенных зон.

Раздражение сосков достигается различными способами: руками (разминание, потягивание), ртом (сосание, лизание) и, наконец, прикосновение пенисом. Обладательницы соскового оргазма утверждают, что при последнем способе он достигается значительно легче, чем при других. Женские соски крайне чувствительны к любой половой стимуляции и сразу приходят в состояние возбуждения.

Пальцы ног и пятки

Кончики пальцев ног относятся к важнейшим эрогенным зонам женщины. Прикосновения и ласки пальцев ног у некоторых женщин вызывают резкое возбуждение, в большинстве же случаев – просто бывают приятны. Культура красивой пятки сейчас утрачивается, женщины стали меньше заботиться о своих ногах. А в пушкинские времена красивая пятка обращала на себя особое внимание.

Поясница, крестец, ягодицы

Почти все эрогенные зоны женщины вызывают положительные эмоции, в основном при ласках и поцелуях, ягодицы же составляют исключение. Здесь довольно часто приятные ощущения и даже возбуждение вызывает не ласка, а применение силы (резкие сжимания ягодиц мужской рукой) и даже причинение боли. Эта особенность отмечена как в отечественной, так и в зарубежной медицинской литературе. Поясница и крестец относятся также к эрогенным зонам.

Клитор

Эрогенная роль клитора широко известна. В русском языке он носит название «похотник». Примерно у 80 % женщин клитор является выраженной эрогенной зоной.

Раздражается он различными способами: руками и ртом при предварительных ласках и петтинге, мужским половым членом при половом акте. Раздражение клитора ртом некоторые мужчины применяют как добавочную меру, если жена во время полового акта не успела получить оргазм.

Вот отрывок из романа известного английского писателя Ф. Харриса «Моя жизнь и любовь». Здесь Харрис описывает свой первый сексуальный опыт познания женского тела.

...Накануне праздника церковный органист, по обыкновению, собрал на спевку детей прихожан. Альтом пела только одна девочка. Девочку звали Э. Я заигрывал с ней на свой мальчишеский лад, стараясь ей понравиться. Как-то раз, когда органист что-то объяснял, Э. залезла на стул и облокотилась на заднюю стенку пианино, чтобы лучше слышать и видеть. Я сидел на стуле позади нее. Когда она наклонилась, платье задралось и я увидел ее ноги. У меня перехватило дыхание. Какие красивые ножки! Мне так захотелось дотронуться до них. Ведь никто не увидит, подумал я про себя.

...Как бы невзначай я приложил ладонь к ее левой ноге. Она не двигалась, хотя не было сомнений, что она чувствует это. Тогда моя рука скользнула вверх по ее ноге, и в том месте, где кончался чулок, я ощутил теплоту ее бедра. Чем выше, тем теплее, и вдруг мои пальцы вошли во что-то мягкое. Сердце у меня колотилось. Это было неопишное ощущение.

Слава богу, Э. ничем не выказывала своего неудовольствия. Мое любопытство было сильнее возжелания. Я ощутил это место. Сходство с инжиром поразило меня. Осторожно я вошел пальцем в приоткрывшийся вход. Э. стояла неподвижно.

Вдруг она сделала слабое движение, как бы подсказывая, где ей приятнее всего. Можно было умереть от благодарности. Еще одно ее легкое движение, и в самой верхней излучине мой палец нащупал небольшой бугорок. На медицинском языке его называют клитор. При всех моих слабых медицинских познаниях мне почему-то вспомнился этот термин. Тот бугорок я и начал ласкать. Мне показалось, что на какое-то мгновение что-то прижало мой палец. Тогда я решил ввести палец глубже, но тут же створки захлопнулись, будто от боли, и мне ничего не оставалось делать, как продолжать ласкать заветный бугорок...

Малые половые губы, вход во влагалище

Поскольку пещеристые тела, помимо клитора, расположены и у входа во влагалище в области малых половых губ, это место является мощной эрогенной зоной.

Отдельно следует сказать о такой зоне, как передняя стенка влагалища, которая очень чувствительна у многих женщин.

Малые половые губы и вход во влагалище играют большую роль в достижении оргазма женщиной.

Шейка матки

Раздражение шейки матки является очень важным для некоторых женщин. Различают даже маточный (цервикальный) оргазм, который способны испытывать примерно 20 % женщин.

В некоторых случаях отсутствие приятных ощущений при прикосновении к шейке матки объясняется неподходящим положением женщины при половом акте, когда пенис либо проходит мимо шейки матки, либо не достигает ее.

Анус (задний проход)

Область промежности и заднего прохода с древних времен считалась очень сильной эрогенной зоной. Этому же мнению придерживаются и многие современные сексологи. Встречаются женщины, обладающие анальным и промежностным оргазмом.

В основном широкое пользование этой эрогенной зоной характерно для южных и восточных стран. Так, в Индии очень часто при половой близости муж добавочно раздражает пальцем область заднего прохода или даже вводит палец в прямую кишку. Известно, что на острове Сифносе (один из Цикладских островов) в древности и мужчины и женщины онанировали, вводя палец в задний проход.

Многие сексологи выделяют в качестве эрогенной зону «S» влагалища. Что это за загадочная зона? Где она располагается?

Да, такая зона существует. Она называется еще пятном Графенберга. Оргазм наступает в результате стимулирования этой зоны с помощью глубоких толчков пениса во время сношения. Диаметр этой зоны 2–2,5 см. Расположена она на верхней стенке влагалища примерно в 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. Женщина может обнаружить местонахождение собственного пятна Графенберга с помощью своего партнера. Для этого она должна лечь на спину, слегка поднять и раздвинуть колени. Партнеру следует вставить в ее вагину свой указательный палец подушечкой вверх и нащупать лобковую кость, которая находится прямо за клитором. Твердо, но бережно, ведя пальцем в направлении шейки матки, он найдет пятно Графенберга на верхней стенке влагалища. Как только мужской палец коснется этого пятна, первое ощущение, которое женщина при этом испытает – это острый позыв к мочеиспусканию, но затем его стремительно заменит чувство удовольствия, особенно если партнер будет бережно поглаживать это пятно в течение нескольких секунд. В результате этого оно начнет набухать и станет более заметным. И вот тогда уже женщина почувствует вагинальный оргазм, который глубже клиторного и который может быть повторен с помощью прямой стимуляции. При половом сношении для достижения оргазма такого типа наиболее предпочтительна позиция «лицом к лицу», поскольку она позволяет пенису тереться о пятно Графенберга.

Что такое добавочные эрогенные зоны?

Многие сексопатологи выделяют, кроме основных, добавочные эрогенные зоны. К ним относятся локоть, подлоктевая и подколенная ямки. К добавочным эрогенным зонам можно отнести и темя, а также волосы на голове. Потягивание, накручивание, перебирание волос возбуждает как мужчину, так и женщину.

Возможно ли, чтобы привычная эрогенная зона женщины пропадала или смещалась?

Постоянное или временное выключение той или иной эрогенной зоны, а также значительное снижение ее активности называется эктопией эрогенной зоны. Она может быть одиночной и множественной. Особенно часто эктопия встречается у истеричных женщин. Перенос эрогенной зоны, возникновение ее в необычном месте поверхности тела женщины носит название гетеротопии эрогенной зоны. Внушение в гипнотическом состоянии может повлиять на интенсивность той или иной эрогенной зоны, однако на относительно короткий срок. Повидимому, определенное влияние на эрогенные зоны могут иметь самовнушение и аутогенная тренировка.

Следует отметить неправильность представления о том, что ласки – это лишь физическое (механическое) раздражение эрогенных зон. В действительности каждая ласка представляет собой психофизиологическое явление. Она имеет свое психологическое, личностное содержание, иногда выражаемое в символической форме. В рисунке ласки, в ее механизмах отражаются социокультурные, исторические, этнографические факторы, а также личностные ценности, установки и особенности человека.

У всех ли женщин существуют эрогенные зоны?

Несомненно, что на человеческом теле нет такого места, которое не могло бы действовать эрогенно, а у некоторых людей даже являться главной зоной возбуждения. Поэтому в случае половой холодности следует настойчиво искать местоположение таких зон. Использование этих участков в подготовительном периоде может неожиданно превратить половую холодность в сильное возбуждение и страстность.

Лечение половой холодности – это «путешествие, предпринимаемое для открытий в области эрогенных зон», и следует продолжать эти поиски до тех пор, пока не возникнет половое возбуждение. Конечно, каждый муж должен знать эрогенные зоны своей жены и умело ими пользоваться во время предварительных ласк.

Что такое диапазон приемлемости?

Термин «диапазон приемлемости» ввел в сексологию советский ученый Н. В. Иванов. Он применил этот термин для обозначения ограничения различных ласк и других видов половой жизни, обусловленного особенностями воспитания и личности вообще каждого сексуального партнера. Диапазон приемлемости предусматривает исключение одних ласк и форм половой жизни, смягчение и уменьшение других, символизацию (применение только в виде обобщающего, абстрактного действия) третьих.

Каждая женщина отличается индивидуальными особенностями диапазона приемлемости ласк, их последовательности, а также различным состоянием своих эрогенных зон.

Что делать, если эрогенные зоны находятся вне «диапазона приемлемости» женщины?

Все зоны у той или иной женщины включаются в границы диапазона приемлемости, и если муж, не считаясь с женой, переходит границы этого диапазона, он, прежде всего, тормозит сексуальность жены. Следует также отметить, что с течением времени и при тактичном поведении мужа диапазон приемлемости женщины обычно постепенно расширяется.

С другой стороны, неправильное воспитание у некоторых женщин чрезвычайно сдерживает диапазон приемлемости, и тогда врач должен разъяснить пациентке, что «раз они любят друг друга, то в этой любви им все позволено». Однако может наблюдаться и обратная картина

– более широкий диапазон у женщины и более узкий – у мужчины, особенно если муж моложе жены.

В какой последовательности нужно стимулировать эрогенные зоны женщины?

Каждое воздействие на эрогенные зоны только тогда становится лаской, возбуждающей женщину, когда оно не выходит за пределы индивидуального диапазона приемлемости ласк и происходит в правильно выбранное время. Под правильно выбранным временем следует понимать как физиологическую готовность женщины к половой жизни, так и ее психологическое состояние. Кроме того, очень важно установить как общую последовательность ласк, так и индивидуальную для данной женщины. Различают ласки первого, второго и третьего порядка.

Ласки первого порядка могут возбудить женщину, находящуюся до этого в спокойном, нейтральном состоянии. По характеру они не превышают диапазона приемлемости большинства женщин. К ним относятся, например, поцелуи рта, поглаживание тела, объятия и т. д.

Ласки второго порядка могут вызвать только дальнейшее, более сильное возбуждение, то есть стимулируют женщину, предварительно уже возбужденную. Если же она не возбуждена, то эти ласки только затормаживают ее. По характеру ласки второго порядка также существенно не выходят за пределы обычного диапазона. Это ласки груди, ягодиц, бедер и наружных половых органов.

Ласки третьего порядка стимулируют женщину только значительно возбужденную. Однако они возможны только у женщин с достаточно широким диапазоном приемлемости. Это орально-генитальные контакты, манипуляции в области заднего прохода и промежности.

Таким образом, каждая женщина как бы имеет свой индивидуальный «код» возбуждения, и ее партнер в процессе сближения и половой жизни должен тщательно его изучить.

И еще немного о том, как же стимулировать эрогенные зоны...

Вот некоторые наиболее часто встречающиеся ласки.

Поцелуи

Поцелуем называется раздражение определенных участков тела губами (поверхностный поцелуй) или губами и языком (глубокий поцелуй). История сохранила сведения о так называемом ресничном поцелуе – соприкосновение ресниц партнеров или поглаживание ресницами одного партнера частей тела другого. В настоящее время практически забыт мочковый поцелуй (сосание мочки уха партнера). Насчитывают десятки форм поцелуя рта.

Нестареющая книга об искусстве любви «Камасут-ра» упоминает о таких разновидностях поцелуев:

«Ината» – нежный поцелуй в губы, неторопливый, одними губами, не касаясь зубов, но не оставляя вне поцелуя ни части губы.

«Стыдливый» – она целует, слегка двигая нижней губой, стремясь как бы оторваться.

«Ровный» – он берет ее губы в свои, делает свои губы трубочкой и всасывает в себя, стремясь коснуться языком.

«Борьба ртов» – его рот полуоткрыт, ее полужакрыт, оба сосут, слегка прикусывая губы.

«Игривый» – он слегка прикусывает ее губы, она движением языка у него во рту возбуждает страсть.

«Поцелуй зубов» – он в страстном поцелуе сосет зубы, запрокидывая ее голову все ниже и ниже.

А вот отрывок из книги Г. Дануццио «Сладострастие», посвященный поцелуям:

...А какую глубокую радость давали им поцелуи. Есть женские уста, способные воспламенить любовью проходящее через них дыхание. От прилива крови они краснеют сильнее пур-

пура или застывают, бледнея от агонии, от ответного чувства, озаряются добротой или омрачаются от презрения, от наслаждения разверзаются или сжимаются от страдания, вечно нося в себе загадку, приводящую в смущение высокоодаренных людей, заманивающую их и полонящую. Контраст между выражением губ и глаз всегда дает впечатление некоторой тайны; кажется, будто здесь проявляется двойственность души в различной красоте, веселой и грустной, холодной и страстной, жестокой и сострадательной, униженной и гордой, смеющейся и серьезной; и эта двойственность рождает беспокойства духа, которого занимает вся эта непонятная тайна.

Для возлюбленного в поцелуях Елены воистину таился божественный эликсир. Из всех соприкосновений тела это слияние губ казалось им самым полным и совершенным. Иногда они представляли себе, что живой цветок их души осыпался в лепестках под их губами, разливая им по венам до самого сердца сок наслаждения; иногда же в сердце их рождалось фантастическое ощущение тающего в нем нежного и сочного плода. И соединение их было настолько совершенно, что губы одного казались естественным дополнением губ другой. Чтобы продлить ощущение, они задерживали дыхание, им казалось, что вот-вот они умрут, и руки их, как потерянные, с дрожью, блуждали по лицу. От одного поцелуя они изнемогали больше, нежели от долгих объятий. Оторвавшись друг от друга, они глядели оцепенелым взглядом сквозь дымку тумана.

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.