## УПРАВЛЕНИЕ ОРГАЗМОМ МУЖЧИНЫ

В предыдущих главах большее внимание уделялось сексуальным проблемам женщины, поскольку они важнее. Эта же глава посвящена проблемам мужчины, а именно проблемам самоконтроля. Это будет интересно и для женщин, поскольку, прочитав это, она сможет понять, почему она бывает довольно часто не удовлетворена при половом сношении. Возможно, что чтение будет способствовать более терпимому отношению ее к данному вопросу, поскольку она будет знать, что ее мужчина прилагает все усилия, чтобы удовлетворить ее.

Установлено, что сексуальные проблемы женщины более важны, чем проблемы мужчины. Удовлетворить мужчину нетрудно. Но это неверно для нормальной женщины. Слишком многие условия (они были ранее обсуждены) могут помешать ее полному удовлетворению, но фактически ничто не может помешать удовлетворению мужчины. Лишь только он достиг оргазма - он уже удовлетворен, и любой нормальный мужчина достигает оргазма вне зависимости от того, в каких условиях он находилсяпри интимной близости.

Он испытывает оргазм независимо от того, использует ли он презерватив или нет, практикует ли он прерывание сношения или нет, использует ли его женщина противозачаточные средства или нет, и так далее.

Полезно объяснить, что конкретно понимают под словом "удовлетворение". Достигнуть удовлетворения - это значит испытать оргазм, и чтобы у мужчины и у женщины не было немедленного желания полового сношения.

Мужчина имеет три слабости. Он быстро возбуждается, его легко удовлетворить, после оргазма он почти сразу теряет склонность к дальнейшему продолжению полового сношения. Можно подумать, что природа препятствует сексуальному удовлетворению женщины. Если бы оба пола имели бы только одно различие между собой из указанных, то тогда бы удовлетворить женщину не представляло бы проблемы.

Например, если бы мужчина медленно возбуждался, как большинство женщин, то как мужчина, так и женщина были бы готовы к оргазму приблизительно в одно и то же время, и женщина могла бы быть удовлетворена. Но этого нет, поскольку мужчина готов к оргазму намного раньше, чем его партн у а.

Так как природа создала эти трудности, то нужно найти путь обойти их.

Единственный путь был найден в возможности мужчины осуществлять до некоторой степени самоконтроль. Давайте рассмотрим различные типы самоконтроля. Слишком много мужчин привыкло пренебрегать многими важными частями предварительной ласки; они почти сразу переходят к половому сношению и достигают своего оргазма так быстро, как только можно. Мужчина этого типа предполагает или, может быть, надеется что его партнерша будет следовать за ним в своих ощущениях, не заботясь о том, так ли это на самом деле. Эти мужчины не пытаются осуществить самоконтроль. То же самое можно сказатьо мужчинах, которые занимаются предварительной лаской лишь до тех пор, пока это им подходит, а затем переходят к сношению и быстро испытывают оргазм. Эта группа также игнорирует самоконтроль.

Другую и меньшую группу представляют те, которые, хотя и желают немедленного сношения, тем не менее продолжают предварительную ласку до последнего момента, после чего, переходя к сношению, они почти сразу испытывают оргазм не обращая внимания на то, испытывает ли его партнерша.

Эта группа обладает частичным самоконтролем.

Еще меньшую группу представляют собой мужчины, которые сдерживают свой оргазм до тез пор, пока женщина не испытала его раньше или одновременно с ним. Эта группа обладает полным самоконтролем. В эту группу попадают также и те, кто несмотря на то, что испытали оргазм раньше, чем женщина, тем не менее продолжаютсношение с помощью половой члена или пальца, несмотря на свое нежелание до тех пор, пока женщина нетбудет полностью удовлетворена.

Существует однако два метода для достижения полного удовлетворения женщины и которые полностью свободны от каких-либо нежелательных элементов. Они могут быть описаны скорее как автоматический контроль, чем самоконтроль. Они являются результатом правильной формы совершенного полового сношения, и они должны быть одними из первых экспериментов, сделанных мужчиной, который желает испытать так называемый предварительный оргазм, если он хочет улучшить свою технику. В дальнейшем мы на этом остановимся и объясним что это такое. Это может быть хорошо объяснено с точки зрения связи так называемой преждевременной эякуляции с мастурбацией. Первое: каждый мужчина временами преждевременно эякулирует, и часто это бывает общей тенденцией. Второе: нормальная преждевременная эякуляция не связана с мастурбацией. Но это не означает, что чрезмерная мастурбация может не иметь отношения к нормальным условиям эякуляции.

Автор только хочет сказать, что тенденции к так называемой предварительной эякуляции, совершенной нормальным средним мужчиной, не имеет связи с какой-либо мастурбацией, которой занимаются дети.

Начнем с того, что так как почти каждый мужчина имел эту привычку в своей юности и даже в последствии, в большей или меньшей степени, то в результате может оказаться, что они не способны подчиниться самоконтролю.

Однако многие могут; фактически сможет большинство, если они сделают серьезные попытки. Кроме того, единственное различие между мастурбацией и сексуальным сношением в том, что ей не хватает сексуальной привлекательности и какого-то неощутимого физиологического элемента. Но их присутствие в половом сношении, тем не менее, не ослабляет исключительного физиологического давления на различные органы, вовлеченные в половой акт.

Они только добавляют удовольствия. Можно вызвать оргазм мастурбацией с меньшими физическими усилиями, чем при половом сношении, простым массированием рукой головки половой члена. Соответственно, в случае среднего мужчины, отношение юношеской мастурбации к предварительному оргазму в сношении трудно оценить.

С другой стороны, интересно рассмотреть отношение мастурбации к оргазму у женщин. Существуют значительные данные статистики, указывающие на то, что большинство женщин также предавалось в юности и в более зрелом возрасте мастурбации.

Теория говорит, что женщина, которая ощущает сексуальное удовольствие только в области клитора, но не во влагалище, возможно предавалась мастурбации клитора. Доказано, что эта форма фокусирования всего внимания на клиторе может иметь результатом и тот факт, что женщина будет чувствовать себя немного или полностью импотентной. Следовательно стоит вопрос, ускоряет ли мастурбация процесс или замедляет его? Более разумно будет предположить, что она ничего не делает, и рассматривать эти тенденции мужчины и женщины как севершенно нормальные условия, ввиду того, что они характеризуют большинство.

Наиболее важны условия, когда каждый нормальный мужчина, способный к выполнению полового акта, будет испытывать так называемую предварительную эякуляцию или же попытается изменить свою обычную технику. Это условие может случиться тогда, когда мужчина более обычного возбужден может быть потому, что он не имел полового сношения значительный период времени. Это конечно подразумевает, что партнеры все еще физически привлекательны друг для друга. Мужчине, которому предоставилась возможность быть любовником женщины, которая представлялась ему желанной в сексуальном отношении, тоже в первое время будет тяжело контролировать себя. Вдовец, который был женат на пассивной женщине и который вдруг женился на очень страстной женщине, также первое время ускорит свой обычный темп. Также слишком большая активность во время предварительной ласки может вызвать предварительную эякуляцию в последующем половом акте. Может случиться и так, что, хотя мужчина и приступает к предварительной ласке с обычным настроением, его представления и предвкушения могут так сильно возрасти в течение предварительной ласки, что он почти сразу достигает своего максимума ощущений, как только внедрит свой половой член во влагалище женщины.

Соответственно, если он хочет испытать полный оргазм, то он должен временно прекратить свою активность, пока он не успокоится. Но более часто случается так, что несмотря на подавление активности, эякуляция может произойти произвольно. Это случается из-за чрезмерного сильного возбуждения, скорее умственного, чем физического; с женщиной это также может случиться как и с мужчиной.

Бывают другие случаи, когда мужчина возбужден более, чем обычно по необъяснимым причинам. Иногда бывает, что мужчина должен изменить свое обычное поведение, если он хочет избежать предварительную эякуляцию.

Очевидно, что самоконтроль не всегда может быть применен и все нормальные мужчины иногда могут испытывать преждевременную эякуляцию.

Фактически, выражение "предварительный оргазм" обычно употребляют неправильно. Оно обычно употребляется для выражения того факта, что мужчинаской оргазм произошел раньше женского, и придает ему выражение ненормальности. Хотя некоторыеавторитеты делают различие между оргазмом, произшедшем во время предварительной ласки или непосредственно перед внедрением половой члена и оргазмом произшедшем позднее, но раньше женского оргазма, но иногда эти различия не вносят ясности. Остается, что большинство мужчин являются жертвами ненормального предварительного оргазма.

Это не совсем так. Мужчина, в действительности являющийся жертвой предварительного оргазма, представляет собой исключение, и этот случай требует особого рассмотрения. Такой оргазм связан исключительно с укоренившейся привычкой мужчины к эякуляции во время предварительной ласки или сразу же после введения органа во влагалище. Именно этот случай является ненормальным.

При обычных обстоятельствах в процессе нормального сношения мужчинаской оргазм, если он неуправляется, всегда будет предшествовать женскому оргазму. Так как это естественно, то такой оргазм вряд ли можно назвать преждевременным. Те, кто управляют им, ведут себя в действительности менее естественно нежели те, кто этого не делает. Это одна из ситуаций, при око, мужчина должен превзойти природу, если он ставит своей целью удовлетворение партн у случитбольшинство мужчин почувствуют оргазм в пределах 2-х минут после ввода половой члена, при условии непрекращающегося ритмического движения. Их партнерши не будучи достаточно возбуждены предварительной лаской, не в состоянии реагировать столь же быстро.

Говорить о преждевременности оргазма мужчины можно лишь в сравнении со временем достижения оргазма женщиной.

Бывает также, что перевозбуждение мужчины во время предварительной ласки приводит к оргазму еще до ввода половой члена. Однако это еще не прждевременный оргазм, если мужчина может его предотвратить независимо от того, каким путем достигнуто это перевозбуждение. С другой стороны, если мужчина регулярно достигает оргазма в течение довольно умеренной предварительной игры, такие оргазмы являются истинно преждевременными, т.к. они случаются слишком часто вне границ практики нормального мужчины.

Следовательно, вопрос заключается в том, каким образом развить у мужчины самоконтроль. Необходимо подчеркнуть, что каждый нормальный мужчина, который регулярно вступает в сношение, избежит оргазма до подходящего времени. Этот момент времени мужчина выбирает с учетом того, чтобы партн у а не осталась неудовлетворенной. Вопрос о времени усложняется изменчивой пинствой партн у и. она может быть медленно возбуждаема и медленно удовлетворяема. Женщина может быть также медленно возбуждаться, но быстро достигать удовлетворения. Иногда она может быть быстро возбуждена, но медленно продвигаться к оргазму. Наконец, она может быть быстро возбуждена и быстро удовлетворена. В то время, как это полностью зависит от индивидуальной пинствженщины, нденщины, ни какой индивидуальности подобного свойства у мужчин не существует.

Многие мужчины, требующие только 2-3 минуты для сексуального удовлетворения, вступают в брак с женщинами, которые могут требовать 30 минут, - в этом случае природа проблемы становится очевидной. Поэтому мы должны рассмотреть факторы, порождающие оргазм у мужчины, и проанализировать возможность торможения их действия до подходящего момента облегчения. Имеется четыре основных фактора: мысль, зрительное восприятие, контакт и движение. Звук и запах могут также иметьнекоторую роль, но она слишком незначительна, чтобы ее обсуждать.

Хотя мужчина и не понимает этого, но его сексуальное возбуждение порождается мозгом. Желание - это только транслируемая мысль. Все мужчины знают, что эрекцияможет возникнуть в результате воображения интимной ситуации с женщиной. При фактическом совокуплении мозг также работает, давая возможность мужчине получать удовольствие от осязания женского тела или от понимания степени ее эмоций. Следовательно, мысль мужчины, будучи сконцентрирована на его наслаждении, превращается в один из самых сильных стимуляторов.

В этой связи можно было бы сказать несколько слов о форме сексуальных взаимоотношений, таких как неподвижные сношения. Соединившись, партнеры расслабляются и наслаждаются чистым состоянием умственного экстаза, не поддерживая никакого ритма и не достигая оргазма. О тех, кто осуществлял этот тип взаимоотношений, можно сказать, что они достигли уникального предела в сексуальном чувствовании. Здесь представлены большинство всех желаемых элементов; ленивое и длительное состояние восторга; полное удовлетворение для обоих партнеров; минимум усилий. Однако, сколько бы автор ни верил в силу умственного наслаждения и сколько бы ни отстаивал его развитие в полной мере, он сомневается, что природа допустила существование какого-либо более сильного чувства, чем оргазм. Невероятно, что природа, чья первейшая цель - воспроизведение, позволила существование чувства, превосходящего высшую точку сексуального удовлетворения, чувства, которое шло бы в разрез с ее целями.

Что касается зрительного восприятия, то оно стимулирует желание, если интимная обстановка дополнена светом. Но в темноте, которая характерна для большинства сношений, этот фактор теряет свое значение.

Контакт определенно увеличивает страсть. Рука женщины, поглаживающая и сжимающая половой член, может вызвать оргазм. Рука мужчины, исследующая женское тело, равно как и взаимный контакт половых органов, увеличит возбуждение. Поцелуй такжеспособствует возбуждению, в особенности, если у женщины чувственный рот и активный язык. Наконец, ритмическое движение половой члена во влагалище быстро приведет к оргазму.

Это были факторы, которые способствуют достижению оргазма у мужчины.

Поэтому он должен научиться управлять каждым из них.

То, что будет сказано ниже, может звучать странно, но тем не менее это нужно принять, если это принесет пользу. Мужчина не может посвятить себя целиком удовлетворению женщины без некоторой жертвы его сексуальными удобствами. Однако, в той мере, в которой он жертвует ими, он также увеличивает их. Но, и все мужчины должны рассматривать эту точку зрения серьезно, потому что это составляет сущность совершенной сексуальной совместимости - умственное удовлетворение, которое возникает в результате понимания, что мужчина доставляет удовольствие своей партн у е в такой манере, когда другой мужчина не может превзойти его, трансформируется со временем в чувство удовольствия, которое будет превосходить те небольшие сексуальные удобства, которыми мужчина должен был поступиться.

Мужчина будет наслаждаться тем удовольствием, которое он доставляет своей партнерше, много больше, чем любой другой эмоцией, имеющей место в сношениях, исключая оргазм. И это сделает его полностью удовлетворенным и довольным. Поступая так, он может привязать к себе женщину прочнее любых брачных обетов, потому что она поймет, что не существует никакого другого мужчины, способного создать для нее больший сексуальный комфорт, и она не почувствует никакой настоятельной необходимости искать других сексуальных связей. Другими словами, отказывая себе в определенном количестве физических удобств, мужчина затем восполняет это умственным наслаждением, которое он приобретает, и которое трансформируется в чисто сексуальное удовольствие.

Но раз уж мы сказали, что мужчина должен поступиться некоторыми из его сексуальных удобств, то давайте обсудим это. Женщина может быть удовлетворена только тогда, когда она полностью отдается наслаждению сношения, и ей это позволено. Если бы мужчина поступал идентичным образом, то его наслаждение было бы кратковременным, и сношение быстро закончилось бы. Поэтому он не смеет так делать. Так как природа создала мужчину с сексуальными желаниями, то любое ограничение, которое он накладывает на себя при их удовлетворении, действительноуменьшает его наслаждение. Каким образом он должен управлять собой без ущерба для своего наслаждения? Начнем с управления мыслью. Если мужчина полностью концентрирует свое внимание на процессе эффективного возбуждения женщины и время от времени оценивает степень ее возбуждения, он обнаружит, что не может делать это и одновременно сосредотачиваться на удовольствии, которое он сам получает от интимности. Он почувствует только косвенное наслаждение от его собственного возбуждения, т. к. икто не может сконцентрировать свое внимание на двух вещах сразу. Он откроет также, что ему доставляет удовольствие реакция женщины, и что она становится более важным для его наслаждения, чем его собственное физическое возбуждение, которое он может легко повысить при желании. Так как это постоянное наблюдение за реакциями партнерши есть процесс умственный, то физический процесс отходит на второй план, и он будет наблюдать, что ее наслаждение непрерывно поднимается к более высокому типу, в то время как он сам поддерживает себя на довольно устойчивом уровне возбуждения.

Однако, мужчина не в состоянии избежать эгоистического движения к собственному чувственному наслаждению, которое возникает при первом прикосновении к обнаженному телу партнера и их тела ищут друг друга в интимном объятии. Тем не менее он обнаружит, что минута такого никак не сдерживаемого движения к наслаждению дает полное освобождение от напряжения, и что он может затем возвратить свое внимание к важному вопросу возбуждения партнерши обнаружит также, что его собственное возбуждение будет возрастать по мере возбуждения его партнерши следуя за ним, а не лидируя.

Что касается зрительного восприятия, то здесь требуется незначительный контроль. Если интимность имеет место в темноте, то этот фактор становится несущественным. Даже при свете этот фактор - не более чем исходный и скоро преходящий источник возбуждения. Любовник может в течение нескольких мгновений обегать взором вызывающие желание черты своей партнерши, но жажда такого восприятия быстро утоляется, а наслаждение, возникающее сразу же при сплетении тел, низводит до минимума чувственный призыв зрительного образа.

Контакт является вторым по важности фактором, затрудняющим сдерживание оргазма у мужчин. Мысль, тонка и туманна, контакт агрессивен и непосредственен. Реальная опасность заключается в том, что слишком интенсивные движения мужчины в начале предварительной ласки доведут его до состояния сильного возбуждения, в то время как возбуждение его партнерши только начинает развиваться. Так как предварительная ласка мужчины должна осуществляться вначале в спокойной манере, излишние движения его тела при этом должны быть сведены к минимуму. Более того, несмотря на то, что ему доставляет удовольствие, когда партн у а ласкает его половые органы, и хотя это может быть также приятно партн у е, он должен ограничить подобную ласку и, возможно, даже полностью прервать ее, коль скоро он начинает чувствовать неконтролируемые спазмы половой члена, не позднее чем через две - три минуты появится первое смутное ощущение трепета, которое является предвестником скорогооргазма. Однако, если он целиком посвящает себя возбуждению партн у и, женщина может ласкать половой член не рискуя вызвать ранний оргазм.

Кроме того средней женщине неловко касаться половых органов мужчины, зачастую она просто не способна вызвать оргазм посредством такой стимуляции, разве лишь после больших усилий, которые и надоедают ей, и раздражают мужчину. Оказывается, у нее нет инстинктивного знания подходящей техники и, даже будучи проинструктированной, она остается слабым учеником.

Любой мужчина, даже несмотря на его незрелость, превосходит ее в деликатном деле стимуляции возбуждения. Ее рот - главная ее ценность.

Женщина, которая хочет найти эффективный способ возбуждения своего мужчины, должна научиться с определенной чуткостью использовать свои руки. Это важное замечание, т. к. женщине в сексуальном настроении может понадобиться стимулировать мужчины, если он не расположен к сношению. Жена имеет право довести до сведения мужчины свое желание и ей следует сделать это.

В связи с этим, женщина должна иметь это в виду и начинать стимулировать половой член. Необходимо непрерывно поддерживать ту же самую процедуру до тех пор, пока это не даст желаемый результат. Такое действие должно быть нежным, потому что нервы на головке половой члена не менее чувствительны, чем нервы клитора. Слишком большое давление на клитор убьет его чувствительность; то же касается и половой члена. Чтобы удовлетворительно использовать руки, женщина должна знать, что ритмическое движение включает поглаживание нижней стороны члена; она может сосредоточиться на головке члена, используя для этого только свои пальцы и касаясь нижней стороны органа также, как мужчина массирует клитор. Головка половой члена, в особенности нижняя ее часть - истинный центр мужчина чувствительности. Остальные места не так чувствительны и проявляют свое действие больше через более интенсивное стимулирование. Как только ощущение становится сильным, она может взять в руки весь половой член и начать ритмическое движение.

Как и большинство мужчин, женщины также ожидают немедленной реакции на ту стимуляцию, которую они применяют. Если мужчина не начинает быстро реагировать, они применяют другой подход, возвращаясь к первоначальному после безуспешного экспериментирования. Каждая смена действий уменьшает эмоции партнера, пока сам процесс не станет утомительной работой, вследствие чего женщине не хватает в будущем энтузиазма. Но женщины обязаны быть способными к подобным терпеливым действиям в неменьшей степени, чем их мужчинаья.

Женщина с активным ртом может произвести полное опустошение эмоциональной сферы мужчины, если он позволяет себе концентрироваться на своем возбуждении. Но если он поставит себе цель противостоять ее оральному рвению, которое является несомненной манифестацией ее растущей страсти, он сможет сосредоточиться на своих обязанностях. Таким путем он не только увеличит ее эмоции, но также вознаградит умение женщины стимулировать его.

Руки мужчины являются наиболее ценным его достоянием. Они выполняют большую часть предварительной работы, и, обычно, с их помощью женщина достигает оргазма. Мужчина с деятельными, ласковыми руками значительно более хороший любовник, чем мужчина с хорошо развитым половой членом. Хотя ощущение мужчиной женского тела способно вызвать у него эрекцию, однако это не может стимулировать его оргазм, если мужчина не является жертвой преждевременной эякуляции в правильном смысле этого слова. Однако, для неопытного юноши или для взрослого мужчины, который пренебрегал сексуальным общением, или который никогда не вступал в сношение, эякуляция при простом касании интимных мест женщины является нормальным явлением, при условии, что некоторая стимулирующая активность уже имела место. Он не привыкает к постоянной возможности ласкать тело женщины, возможности, которая связывается обычно с матримониальным состоянием. То, что он касается груди женщины или ее половых органов, даже прикрытых одеждой, является для него пределом его сексуального опыта. Неудивительно, что его воображение и чувственная реакция быстро доведет его до оргазма, как это обычно случается с любым нормальным мужчиной у которого есть сладострастная мечта.

Теперь поговорим о типах контроля при осуществлении контакта. Мы будем иметь в виду совокупление - единственный безошибочный метод, который приводит к быстрому оргазму каждого нормального мужчину. Поскольку совокупление тоже является сферой контакта, ему будет уделено особое внимание, ибо оно по своей пинстве не зависит ни от каких други, средств возбуждения, которые присутствуют в половом сношении и обеспечивает оргазм с большей легкостью и быстротой, чем что-нибудь еще.

Тенденция такова, что если уж движение начато, мужчину охватывает столь непреодолимое чувство, что он испытывает необходимость продолжить его до тех пор, пока не будет достигнут оргазм.

Предположим, однако, что после введения половой члена женщине требуется три минуты, чтобы достигнуть оргазма, и что оргазм или оргазмы длятся в течение четырех минут. Возникает вопрос, должен ли мужчина две минуты полового акта, требующиеся для его удовлетворения, довести до семи минут, необходимых для удовлетворения его партнерши? Если ответить на этот вопрос положительно, то в этом случае мужчина не сможет достичь полного физического наслаждения. Чтобы удовлетворить свою партнершу в течение необходимых семи минут, нельзя полагаться только на движение половой члена.

Это приводит к тому что, если ритмическое движение с постоянной или увеличивающейся быстротой вызовет оргазм у мужчины приблизительно за две минуты, единственным путем увеличения этого времени должно быть уменьшение скорости. Следовательно, мужчина должен сбавить свой ритм и изредка полностью останавливаться, потому что мысленное возбуждение, исходящее от знания того, что он тесно связан со своей партнершей, также стимулирует приближение оргазма. Так как ощущения столь великолепны, мужчина не пожелает уменьшить свой ритм или останавливаться, однако он будет вынужден делать или то, или другое. Такое противодействие природному импульсу одновременно и трудно, и нежелательно.

Так как оргазм его партн у и полностью зависит от постоянства и нерерывности движения, каждый перерыв в движении также уменьшает силу ее эмоций. В результате, она не может достичь оргазма или поддерживать его, если партнер не поддерживает постоянный ритм; если же этому уделено достаточное внимание, мужчина почувствует оргазм раньше нее, и после этого, может быть, он уже будет не способен продолжать интимность до момента, необходимого для ее удовлтворения. Задача еще более осложняется, если мужчине требуется для собственного удовлетворения две минуты, а женщине - пятнадцать минут.

Существует три способа преодоления этой трудности:

1. во-первых, мужчина может стимулировать половые органы партнерши до момента, когда она почувствует приближение оргазма, не вводя член, и далее достижение им своего оргазма, остается делом двух минут, и наградой за его терпение будет полное удовлетворение партнерши;
2. во-вторых, прерывая свой ритм, он должен продолжать стимуляцию так, чтобы женщина не почувствовала никакого перерыва, в эти моменты мужчине следует переключить свое внимание на что-то, находящееся вне их сексуальных взаимоотношений;
3. в-третьих, достигнув оргазма, он должен заставить себя поддерживать тот же ритм с помощью пальцев, либо половой членом. Последний способ может быть очень сложен для мужчины.

Напомним, что ранее эта глава относилась к условию, описанному как "автоматический контроль". Когда он ("автоматический контроль") существует или был создан - хотя это не достижимо в случае, когда мужчина очень возбужден - женщина получает наиболее удовлетворительный вид сношения, с минимальными неудобствами для мужчины. Раз уж это условие было достигнуто, дальнейшее повторение с той же женщиной могут следовать с желаемой частотой, и мужчина понимает, что он приобретает максимально возможную профессиональность сношения. Муж, которому трудно откладывать свой оргазм, должен сразу же начать попытки достичь этого.

Всем женщинатым мужчинам известно, что существуют случаи, когда сексуальная интимность не привлекает мужчин. Причем, они не то, чтобы устали, нервозны, умственно или физически истощены. Просто в данное время они не имеют сексуального влечения к женщине.

Тот факт, что мужчина не испытывает никакого физического желания в определенный период, не означает, что он не способен к возбуждению. Мужчину можно возбудить влюбой момент независимо от того, устал ли он или отдохнувший, нервозен или спокоен. Поцелуй или ощущение тела партнерши могут быть неэффективны, но половой член будет непременно эрегирован, если женщина ласкает его. И, конечно, очевидным результатом возбуждения половой члена будет появление полового желания.

Нет абсолютно никакой причины по которой мужчина мог бы отказывать своей женщине в сексуальном общении, если она желает этого. Тот факт, что ему недостает соответствующего сексуального настроения, не означает, что интимность окажется нездоровой или, в конечном счете, бесвкусной. Если мужчина одобрит это, он обнаружит, что его способность к половому акту неизмеримо увеличилась, не без основания. Так как в этом случае поведение мужчины пассивно, его мозг не в состоянии сам повысить его сексуальное возбуждение. При этом его внимание сосредоточено почти полностью на его физической реакции. Его состояние оказывается идентичным состоянию женщины слабой чувствительности. Его руки ощущают тело женщины, но движения большей частью механические, а его мозг извлекает из этого немного удовольствия. Даже поцелуй имеет неприятный привкус, а эрекция члена развивается медленно.

Это настроение однако не передается женщине. Если мужчина должным образом выполняет свои обяжанности, ее возбуждение увеличивается. Наконец, когда она готова к введению мужского органа, он обнаружит, что его обычный период акта увеличился, и что он может поддерживать ритмические движения в течение длительного времени до того, как он почувствует необходимость снизить темп. Он может с большей легкостью отложить свой оргазм на некоторое время с учетом необходимости удовлетворения его пертнерши, и удовольствие женщины может быть значительно увеличено. Степень контроля, который он должен осуществлять в данномслучае оказывается значительно ниже той, которую он обычно практикует будучи сильно возбужденным; т. е. мозг мало участвует в осуществлении контроля оргазма. В результате мужчина ведет себя автоматически, и контроль выполняется сам по себе.

То же самое явление будет иметь место, если мужчина использует нижнюю позицию, так как физический фактор, дающий наибольший вклад в его оргазм, определяется количеством полового движения, которое он сов ршает, независимо от того ввел он член или нет. Каждый мужчина знает, что можно достичь собственного оргазма простым трением органа о вульву, живот или женские груди, если он поддерживает это движение достаточно долго. Часто он даже находит необходимым двигать свой орган в руках женщины, если она оказывается столь неопытной в этом деле.

В этой позиции мужчина должен лежать расслабленным, наслаждаясь и следя за развитием страсти его партнерши или, если это становится все же слишком возбуждающим для него, ему следует концентрировать свое внимание на посторонних вещах, например, обращаться мысленно к событиям дня. Когда женщина полностью удовлетворится, он может затем, не меняя позиции, и с глубоким проникновением органа, поднимаясь толчками (что доводит высокострастных женщин чуть ли не до обморока), достичь собственного оргазма. К сожалению многие мужчины не пользуются этой позицией, однако, преимущества нижней позиции не столь существенны для истинного любовника, поскольку его эмоции значительно менее важны, чем эмоции его партнерши. Считается, что алкоголь оказывает изменчивое влияние на сексуальное поведение временами увеличивая страсть, в особенности у женщин, а в других случаях - уменьшая ее в зависимости от количества поглощенного алкоголя и настроения индивидуума. Однако мужчина, употребивший значительное количество алкоголя, в соответствующей ситуации обнаружит, что он способен выполнить нормальный половой акт. Алкоголь оказывает притупляющее воздействие на половой член, временами ограничивая силу эрекции и сообщая члену определенную гибкость. Когда половой член находится в состоянии мягкой эрекции, оргазм не так легко достижим, как в состоянии сильной эрекции. Однако, многие женщины предпочитают именно эту мягкую эрекцию, конечно, если она достижима.

Следует отметить, что при определенных обстоятельствах сильное опьянение может привести к временной импотенции. Достаточное число мужчин обнаружили в свою первую брачную ночь, что они неспособны выполнить свою детородную функцию. При определенных обстоятельствах, это слишком опасная практика использовать непредсказуемые эффекты алкоголя с целью развития своей способности к длительному сексуальному действию с неослабевающей силой.

Среднему мужчине оказывается довольно трудно задержать свой первоначальный оргазм вследствие того, что он вступает в сношение только при соответствующем сексуальном настроении. Его желание может возникнуть даже когда он на работе или в начале вечера, и ему еще предстоят часы ожидания с возбужденным воображением. Следовательно, уже через несколько минут после начала предварительной ласки он оказывается на пути к оргазму.

Другим источником возникающей трудности управления оргазмом для многих пар является то, что они не вступают в сношение достаточно часто.

Мужчина не всегда может предвидеть, какое сношение окажется лучшим и наиболее успешным. Часто это обусловлено его высоким уровнем возбуждения, препятствующим осуществлению необходимого контроля. Половой акт заканчивается слишком рано для обоих партнеров. Люди едят не только тогда, когда они сильно голодны, и спят не только тогда, когда они крайне устали.

Почему же мужчине следует любить женщину только тогда, когда он сильно возбужден? Необдуманный заранее, спокойный акт часто более приятен, чем напряженный, взрывчатый акт, следующий за длительным перерывом, и, кроме того, часто повторяющееся сношение улучшает самоконтроль.

Проблема развития самоконтроля более легка для тех мужчин, которые практикуют прерывание сношения - извлечение члена непосредственно пред оргазмом, как противозачаточное средство. Рассматривая это как угрозу психическому и физическому состоянию как мужчины, так и женщины, медики предполагают даже, что мужчина выводит половой член до того, как его партнерша удовлетворена, и, следовательно, оставляетее в состоянии психического и физического напряжения. Это верно, что постоянное использование этого метода может подорвать ее здоровье.

С другой стороны, если мужчина вынужден прибегать к этому, но только после того, как женщина удовлетворена, эта практика не может быть вредна для женщины. В то же время, будучи постоянно применяемой, эта трактовка решительно пагубна для мужчин. Случайное использование прерывания сношения не будет иметь сколько-нибудь вредных последствий.

Однако, с точки зрения чистого удовольствия, прерывание сношения - наиболее неудовлетворительный акт. Мужчина чувствует сильное психическое и физическое напряжение, когда пытается определить точный момент вывода члена. Это неминуемо будет мешать его наслаждению. Он будет страдать, чувствуя депрессию и незавершеность, когда вслед за извлечением члена произойдет оргазм. Так как техника прерываемого сношения влечет за собой самый строгий самоконтроль, то любой мужчина, который практикует ее, может легко участвовать в половом сношении, подчиняясь менее жестким требованиям из числа необходимых для обеспечения задержки оргазма.

Несколько слов следует посвятить другому условию, которое не будучи слишком общим может легко помешать индивидууму, причинив ему беспокойство.

Мы имеем в виду сексуальную импотенцию, которая может временами возникать, когда мужчина не имел постоянного сексуального общения в течение долгого времени, или даже когда его сексуальная жизнь идет нормальным порядком.

Эта ситуация в некотором смысле обратна той, которая возникает в неспособности мужчины развить эрекцию. У него может быть вполне определенное желание сношения, но, несмотря на это, половой член не может быть вполне эрегирован. Он может проявить себя вполне компетентным с одной женщиной и оказаться беспомощным с другой. Его сексуальная природа при этом не имеет значения, так как мужчина умеренной страстности может явиться как жертвой беспорядочности сексуального влечения, так и объектом разрушающей эмоции. Часто это происходит тогда, когда мужчина чувствует себя первое время сексуально обязанным женщине, но это может случитьсятакже при сношении с женой, если его возбуждение чрезмерно велико (запредельное торможение). В этих случаях никакая интенсивность любовной игры не может вызвать полную эрекцию члена.

Многие мужчины, удрученные этими непредсказуемыми неудобствами, пугаются мысли, что их половая активность начинает угасать; что они являются жертвами преждевременной импотенции. Такое утверждение не имеет под собой никакого основания. Некоторые юноши 20 лет оказываются также сильно обеспокоенными, как и пятидесятилетние мужчины, в то время как сексуальный потенциал последних в таком возрасте более постоянен..

Если подобное положение не является результатом органических изменений, которые должны быть выявлены медицинским осмотром, это чисто психологический эффект, и мужчина напрасно мучает себя мыслями об импотенции. Постоянные сексуальные ассоциации соответствующего характера часто избавляют мужчину от этого нарушения. Не потому имеют место сдвиги в сознании пациента, а в следствие того, что корень нарушения заключается в некотором психическом расстройстве.

Психиатр избавит его от этого и даст этому явлению соответствующую оценку.

Он безусловно убедит пациента в его абсолютной физической нормальности и восстановит его уверенность в себе.

Но что касается наиболее важной проблемы, проблемы неконтролируемого оргазма, настойчиво рекомендуется мужчинам начинать немедленно экспериментирование в нижней позиции ("мужчина внизу"). Как только он обретет способность управлять оргазмом, у него разовьется уверенность в себе, которая психологически обусловит для него возможность действовать должным образом в любой позиции. Каждый мужчина, любящий свою женщину и стремящийся обеспечить ей психическое и физическое здоровое счастье, должен неукоснительно следовать сущности описанного выше контроля вне зависимости от того, является ли он "самоконтролем" или "автоматическим" контролем.

**Список использованной литературы:**

1. Техника современного секса, Стрит Р.