

Серия «КАК МЫ УСТРОЕНЫ»

АНДРЕЙ БУЛАХ

**ГОЛАЯ
ФИЗИОЛОГИЯ
КАК ПОЛ УПРАВЛЯЕТ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ**

Ростов-на-Дону



2021

УДК 613.8
ББК 57.01
КТК 305
Б90

Булах А. П.

Б90 Голая физиология : как пол управляет вашей жизнью / Андрей Булах. — Ростов н/Д : Феникс, 2021. — 214, [1] с. — (Как мы устроены).

ISBN 978-5-222-36077-4

Сегодня нам доступно огромное количество книг, статей, видео на тему секса, сексуальности, интимных отношений между мужчиной и женщиной. Эта информация совершенно разного качества, и непрофессионалу очень сложно выделить из ее потока то, что действительно ценно, а что просто является вариантом хайпа на популярную тему.

В этой книге врач-сексолог доступным языком рассказывает о физиологии сексуальности, отвечает на многие вопросы, приводит 100 известных утверждений, представленных в книге в качестве мифов, о сексе и сексуальности, дает практические советы.

УДК 613.8
ББК 57.01



Популярное издание
Андрей Петрович БУЛАХ
**ГОЛАЯ ФИЗИОЛОГИЯ
КАК ПОЛ УПРАВЛЯЕТ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ**

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Т. Ткачук</i>

Формат 70x100/16. Бумага офсетная. Тираж 2500 экз. Заказ №

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс»

344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150

Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в Украине. Дата изготовления: 05.2021.

Срок годности не ограничен.

Изготовитель: ООО «БЭТ».

61024, Украина, г. Харьков, ул. Максимилиановская, 17

ISBN 978-5-222-36077-4

© Булах А. П., 2021
© Оформление: ООО «Феникс», 2021

Содержание

ЗАРОЖДЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ	5
Мальчик или девочка, или Почему мы разные	5
Влияние гормонов на сексуальность	7
Половая конституция, или Как определить сексуальный потенциал человека	9
Как формируется сексуальное влечение (либидо)	21
Полоролевое развитие, или Как мальчик становится мужчиной, а девочка превращается в женщину	26
ФИЗИОЛОГИЯ ПОЛОВОГО АКТА	36
Мужские и женские половые органы	36
Про половой член	36
Про мошонку и яички	46
Про клитор	48
Про влагалище.....	53
Половой акт как он есть	57
Первый половой акт — что нужно знать?.....	64
Мужской оргазм	71
Женский оргазм	75
Сквирт	86
Миотонический (миокомпрессионный) оргазм	89
Зачем мужчине женский оргазм?	90
Мастурбация	92
РЕАЛИЗАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ	97
Привлекательность мужчин.....	97
Привлекательность женщин	100
Связь между органами чувств и сексуальностью	105
Любовь, влюбленность, страсть	110
Отношение мужчин и женщин к сексу	114
Секс на первом свидании	120
Почему некоторые мужчины исчезают после первого секса?	122
Инициатива близости	124
Продолжительность прелюдии	126
Воздержание от половой жизни	129
Беременность, роды и секс.....	132

Сексуальная скука.....	140
Улучшение качества интимной жизни	141
Внесение разнообразия в интимные отношения	142
Совместный просмотр порно	142
Сексуальные игры	145
Сексуальное общение с партнером по телефону и в интернете	148
Секс-игрушки.....	149
Анальный секс.....	150
Групповой секс	153
Свингерство	156
БДСМ.....	158
Зрелый возраст и сексуальность	159
Возрастное снижение тестостерона у мужчин	161
Влияние климакса на сексуальную жизнь женщины.....	165
НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ.....	168
Снижение влечения в паре.....	168
Сексуальное отвращение	172
Разные сексуальные потребности партнеров.....	174
Влияние ревности на интимные отношения.....	175
Измена.....	179
Увлечение порнографией	189
Ускоренное и затрудненное семяизвержение.....	191
Проблемы с эрекцией (психогенные и органические).....	195
Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН).....	196
Боль во время секса	199
Вагинизм	201
Отсутствие оргазма у женщины	203
Дезадаптивные способы достижения оргазма.....	208
Стимуляция душем	209
Оргазм, сжимая ноги	211
Оборотная сторона секс-девайсов	213
Заключение	215
Благодарность.....	215

ЗАРОЖДЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

В этой главе я расскажу о том, как закладывается и формируется сексуальность, от чего она зависит и как проявляется, в том числе внешне. Затрону некоторые вопросы мужской и женской анатомии и влияния гормонов.

Начинать разговор о сексуальности, пожалуй, правильнее с того момента, когда только происходит зачатие ребенка. Потому что очень многие аспекты, определяющие наши сексуальные потребности и возможности, передаются по наследству и закладываются еще внутриутробно. Итак, начнем по порядку.

Мальчик или девочка, или Почему мы разные

Думаю, что практически любой человек знает, что пол ребенка предопределен набором хромосом, который формируется при зачатии. Если объединятся материнская X и отцовская X, будет девочка, а мамина X и папина Y — мальчик. Это основа.

А дальше, уже внутриутробно, мы развиваемся по-разному и рождаемся биологически разными. Поэтому практически первое, что говорит маме или обоим родителям акушерка, когда рождается ребенок: «Мамочка, поздравляю, у вас мальчик!» или «Поздравляю, у вас девочка!»

Но не все знают, что в первые недели беременности развитие любого плода идет по женскому пути!

И только примерно с 8-й, а по некоторым данным, с 6—9-й недель беременности под воздействием андрогенов

(мужских гормонов), которые начинают выделять яички плода мужского пола, происходит маленькое, а может, и большое чудо — постепенно мальчик все больше становится именно мальчиком. Также развитие ребенка по мужскому или женскому пути зависит от уровня гормонов самой мамы: мужских (андрогенов) и женских (эстрогенов).

Но если при беременности мальчиком мужских гормонов недостаточно или слишком много женских (у самого мальчика и его мамы), то плод может продолжить развитие по женскому варианту; тогда ребенок рождается генетически мальчиком, но внешние признаки (в первую очередь половые органы) могут соответствовать женским. И наоборот, если у мамы, беременной девочкой, андрогенов в избытке, а эстрогенов не хватает, может родиться девочка с внешними признаками мальчика. Также развитие по мужскому или женскому пути зависит от чувствительности организма ребенка к воздействию половых гормонов: при повышенной или пониженной восприимчивости может произойти сбой в формировании тела и половых органов. К счастью, такая патология встречается достаточно редко и проявляется в разной степени.

Если же это случается, то такой ребенок уже имеет определенные физические, физиологические и психологические особенности. А задача врачей и родителей — помочь ему решить проблемы с тем, что его внешность может не соответствовать генетическому полу, и адаптироваться в жизни.

Половые гормоны также влияют на формирование «мужского» или «женского» мозга. Примерно в 21–28 недель беременности под воздействием гормонов у мальчиков и девочек по-разному формируется (развивается) гипоталамус (часть мозга, отвечающая за регуляцию гормональной и нервной систем организма), поэтому он в будущем тоже функционирует по-разному: различная цикличность выброса гормонов, разный уровень половых гормонов, по-разному идет обмен веществ, различная реакция на стресс и т. д. Например, у мужчин серотонина образуется примерно на 50% больше, поэтому они менее склонны к депрессивным и тревожным расстройствам.