

Как правильно заниматься сексом. Часть 2

И снова здравствуйте! Как ни странно, но на связи опять [Азбука Бодибилдинга!](#) :) И в эту пятницу мы продолжим (и таки завершим) свое вещание о том, как правильно заниматься сексом. Вот что мы разберем по ходу заметки: вопросы анатомии женской половой системы, что нужно тренировать женщине, чтобы лучше чувствовать партнера, а также...Ну, да не будем раскрывать все карты и сохраним некоторую интригу.

Как правильно заниматься сексом. Ч. №2



Итак, если все в сборе, то просим садиться, мы начинаем. Поехали!

Что мужчина должен знать о женщине?

Вторую пятницу подряд мы собираемся здесь, чтобы разобрать очень важные интимные вопросы. В [первой части](#) нашего тематического цикла мы разбирались с мужской физиологией и устройством половой и репродуктивной системы. Скорее всего, последний раз вы читали об этом еще на уроках анатомии, не возвращаясь к этим знаниям в более старшем возрасте. Поэтому мы и решили коснуться такой личной темы. Причем не поверхностно, а обстоятельно: с разбором мужской и женской физиологии в теории, а также что нужно делать для улучшения своих сексуальных отношений в качестве практики.

Сегодня мы продолжим и завершим нашу работу. И уже после статьи, в комментариях, оценим степень ее нужности. Итак, приступаем!

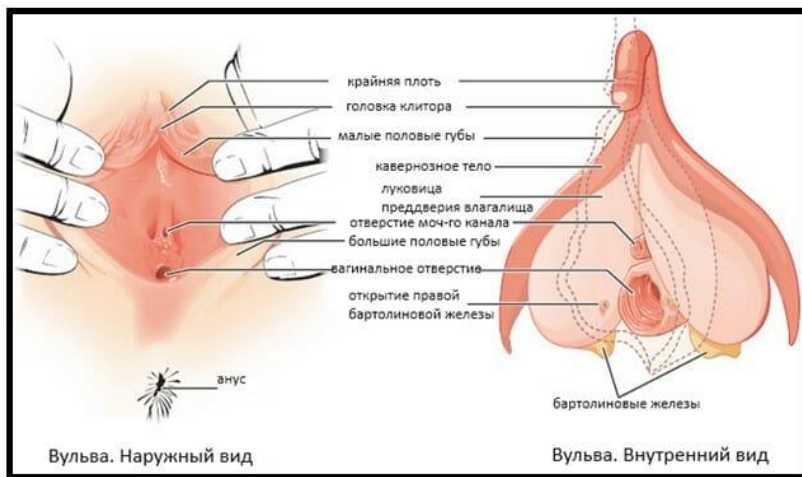
Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Женская анатомия

В женской половой системе выделять:

1. наружная - вульва. Это весь набор женских половых органов: половые губы, клитор, вагинальное отверстие и уретральное отверстие;
2. внутренняя: влагалище, шейка матки, матка, фаллопиевы трубы, фимбрии, яичники, бартолиновые и сеновые железы, девственная плева, точка G/Графенберга (изображение кликабельно).



В ключе заметки нам нет нужды разбираться с каждым органом и описывать его функции и решаемые задачи. Нам нужно обратить самое пристальное внимание на клитор – место, где встречаются внутренние половые губы и находится клиторальный капюшон. Под последним скрывается “горошинка” – область с большим количеством (до **8000**) нервных окончаний, которая играет важную роль в сексуальном удовлетворении женщины. Именно ее нужно “отыскать” мужчине у своей сексуальной партнерши и проводить стимуляцию.

Примечание:

Клитор можно увидеть, отодвинув клиторальный капюшон, но на этом его (клитора) анатомия не заканчивается. Он имеет стержень, который разделяется на две ножки, простирающиеся на **12-13** см влево и вправо. По своему размеру он приближается к размерам мужского пениса.

Влагалище выстлано кольцевыми мышечными гребнями и может расширяться при необходимости, например, во время полового акта (примерно от **10** до **20** сантиметров в длину и до **5-6** см в ширину) или родов. Влагалище будет расширяться настолько, насколько это необходимо для удержания предмета, помещенного в него. Женщинам стоит понимать следующее: какой бы ни был размер полового члена вашего партнера, влагалище все равно его “примет” без болевых для вас ощущений.

Внутри влагалища имеется множество неровных тканей, называемых морщинистыми. Стенки влагалища выстланы мембранами, которые поддерживают в нем постоянный уровень влаги, а бартолиновые железы выделяют дополнительную смазку, когда женщина сексуально возбуждается.

Теперь давайте ответим на вопрос, который, наверняка, волнует большинство мужчин. Имеет ли размер значение? Ученые утверждают, что с точки зрения женского удовольствия размер полового члена мужчины не имеет особого значения. А все потому, что большинство нервных окончаний во влагалище расположены “на входе”.

Теперь поговорим про...

Возбуждение женщины. Интимные мышцы

В первой части статьи мы уже разобрались с тем, как возбуждается мужчина. С женщиной все намного сложнее: визуально, как в случае с эрекцией у мужчин, нельзя понять, возбуждена ли она. Обычно, когда на женщину накатывает возбуждение, клиторальный капюшон втягивается, а

клитор затвердевает и увеличивается в объеме. Но будьте осторожны: для некоторых женщин прямой контакт с клитором может оказаться болезненным.

Вывод: клитор часто называют «волшебной кнопкой» по возбуждению женщины. Однако это не универсальный метод.

Что касается такого явления как оргазм, то у женщин он бывает:

- клиторальный;
- вагинальный;
- анальный.

Причем у каждой из представительниц прекрасного пола его сила разная. У кого-то сильнее клиторальный, а у кого-то превалируют другие его виды (или сразу несколько). Конечно, лучше всего даст ответ на этот вопрос сама женщина. Поэтому не надо действовать наугад, не стесняйтесь обсудить этот вопрос с ней.

Итак, вот что стоит запомнить мужчине в отношении возбуждения и доведения до оргазма своей женщины:

1. клиторального оргазма проще и быстрее всего можно достигнуть через оральную или ручную стимуляцию;
2. вагинальный и анальный оргазмы – различные позиции в сексе.

Теперь несколько слов про интимные мышцы.

Не секрет, что в большинстве случаев после беременности влагалище женщины растягивается, что может при вести к снижению качества секса. Поэтому женщинам, особенно после родов, стоит уделять внимание укреплению стенок влагалища (повышению их плотности), а помогают в этом упражнения на мышцы тазового дна (разберем их в практической части статьи).

Примечание:

К интимным мышцам относятся: мышцы малого таза, тазового дна, окружающие мышцы верхней части бедер, ягодиц, передне-задней стенки брюшной полости, дыхательной диафрагмы.

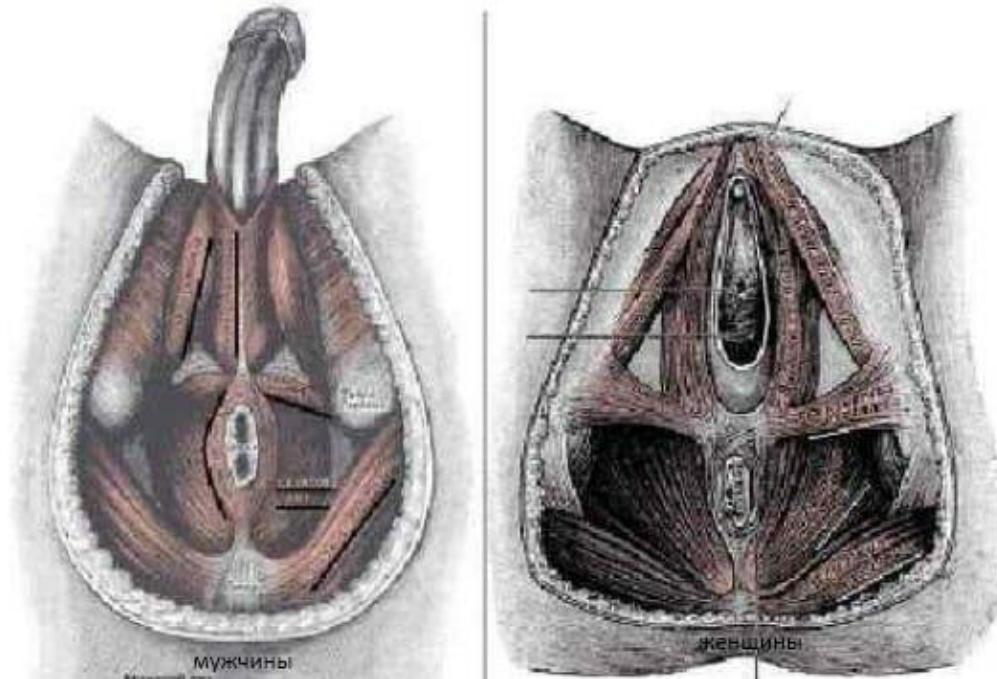
Что же такое тазовое дно? Давайте разбираться.

Под тазовым дном понимают две симметрично расположенные сложные мышечные пластины, состоящие в основном из поперечно-полосатой мышечной ткани, которые тесно переплетаются с поперечно-полосатыми волокнами ануса, вагины и мочеиспускательного канала.

Вот какие конкретно мышцы относятся к тазовому дну:

- бульбо-кавернозная. От ее тонуса и ритмичных сокращений зависит интенсивность, полнота и острота оргазма, а также активность эякуляции (выброс эякулята);
- седалищно-кавернозная. Ее сокращения приводят к окклюзии клитора. Перед оргазмом происходит сокращение этих мышц, что приводит к дополнительной компрессии основания и ригидности клитора. Эта мышца способствует эрекции клитора и более сильному клиторальному оргазму;
- лонно-копчиковая. Обеспечивает воллюст – удовольствие при половом акте.

Мышцы тазового дна



Собственно, по теории это все. Переходим к практической стороне темы.

Как упражнения могут улучшить сексуальные отношения: результаты исследований

Многочисленные исследования и, в частности, последнее из них (октябрь 2018) от International Society for Sexual Medicine показало, что регулярная физическая активность (не обязательно только силовая работа в зале) может улучшить практически все аспекты сексуальной жизни как мужчины, так и женщины. Например, в ходе исследования у испытуемых (которые раньше не занимались спортом) было зафиксировано сексуальное возбуждение. Это связывают с повышением активации симпатической нервной системы (СНС), отвечающей за реакции типа “дерись или беги”.

Исследователи из Sexual Psychophysiology Lab at the University of Texas at Austin выяснили, что именно умеренные физические нагрузки и упражнения лучше всего способствуют активации СНС. В докладе также говорится, что когда активация симпатической нервной системы очень высока (из-за слишком частых или тяжелых нагрузок), то кровоток может сместиться от области половых органов к натренированным/уставшим мышцам.

Было также выявлено, что физические упражнения стимулируют различные гормоны, ответственные за возбуждение у женщин, в том числе эстроген, эстрадиол, пролактин, окситоцин и тестостерон. А пик возбуждения (в частности, наибольшее увеличение влагалищного кровотока у женщин) наблюдался спустя **15-30** минут после физической активности.

Другое исследование (Tina M. Penhollow, Electronic Journal of Human Sexuality, США, 2005) сообщает, что **80%** мужчин и **60%** женщин, которые регулярно занимались физическими упражнениями **2-3** раза в неделю, оценили свое желание заниматься сексом выше среднего.

Также есть хорошие новости для нашей физически активной аудитории возраста “**50+**”. Еще одно исследование (Bacon, C. G., Mittleman, journal Annals of Internal Medicine, 2003) выявило, что сексуальный возраст физически активных люди на несколько лет меньше возраста

биологического. Другими словами, физические нагрузки позволяют “законсервировать” ваш сексуальный потенциал.

Упражнения оказывают положительное влияние и на эрекцию, предупреждая раннее появление эректильной дисфункции. Заблокированные артерии, высокое кровяное давление и другие сердечно-сосудистые проблемы могут помешать эрекции. Физические упражнения поддерживают здоровье сердца и артерий, снижая риск эректильной дисфункции. Исследователи (Penhollow, T. M., & Young, M. *Journal Human Sexuality*, 2004) изучили мужчин старше **50** лет и обнаружили, что физически активные люди сообщали о лучшей эрекции, также риск импотенции уменьшился на **30%** по сравнению с неактивными мужчинами.

Также стоит понимать, что по мере наработки тренировочного стажа, вам станут открываться новые сексуальные возможности: новые позы, которые требуют большего физического контроля, выносливости. Они станут для вас доступны ввиду повышения тонуса мышц всего тела, развития сердечно-сосудистой системы и укрепления интимных мышц.

Примечание:

Женщина, которая тренирует низ тела хотя бы **2-3** раза в неделю и использует при этом упражнения со сгибанием коленных суставов (например, [приседания со штангой](#)), может получать от секса больше удовольствия, чем те женщины, которые мало тренируют низ. Это достигается за счет снижения застойных явлений в органах малого таза и улучшению кровотока.

Вывод: умеренная физическая активность оказывает положительное влияние на вашу сексуальную жизнь. Для мужчин физические упражнения это естественная виагра, а для женщин - усилитель оргазма.

Итак, теперь давайте выясним, какие именно упражнения нужно выполнять, чтобы быть знатным любовником или любовницей :).

Упражнения для потенции: варианты для мужчин и женщин

В этой главе будет мало слов, но очень много картинок. Причем мы не будем разбирать каждое упражнение в отдельности и давать по нему комментарии, а приведем их в сборном виде.

В целом “потентную” активность можно разбить на две группы:

1. позы, статика;
2. упражнения, динамика.

Собственно, вот как выглядит один из вариантов список из “потентных” поз:



Позы для повышения либидо



К основным упражнениям на потенцию можно отнести:

- [упражнение Кегеля](#);
- упражнение разведение рук и ног в стороны в полупрыжке на месте (jumping jack);
- ходьба ягодицами по полу;
- [выпады](#);
- выпады с выпрыгиванием;
- [приседания](#);
- [приседания с выпрыгиванием вверх](#);
- приседания сидя;
- [ягодичный мостик с ногами на возвышении](#);
- [жим ногами сидя с широкой постановкой стоп](#);
- [плие приседания](#);
- [скручивания на пресс лежа на фитболе](#);
- [отжимания](#);
- [упражнение складной ножик](#).

Примечание:

Лучшими видами “потенционного” кардио являются бег трусцой с включением интервального бега, эллипсоид, плавание брассом.

Эти упражнения можно выполнять по отдельности. Но лучше всего скомпоновать некоторые из них и выполнять в качестве отдельной тренировки.

Ну, и на сладкое остался гвоздь статьи...

Лучшие сексуальные позы: как правильно заниматься сексом

Внимание! Уберите от экранов детей.

На самом деле ничего такого неприличного мы показывать не будем, ибо ресурс у нас приличный, а аудитория и того лучше. Но все-таки кое-что из разряда “ню” мы запостим.

Итак, что мы знаем о половом акте? Нам достаточно следующих фактов: 1) в большинстве случаев мужчина завершает его первым, 2) зачастую женщина симулирует оргазм и “выходит после секса” неудовлетворенной.

Вот такая инструкция имеет место на этот счет в отношении действий мужчин:

1. начинайте с партнерши. Проводите предварительные ласки со стимулированием клитора, используя для этого специальную технику COT (Coital Alignment Technique);
2. выбирайте правильные позы – те, в которых ваша партнерша может получить более сильные ощущения.

Разберем каждый пункт в отдельности.

№1. Метод COT

Исследователь Эдвард Эйхель предложил (первый раз в 1983 году на 6th World Congress of Sexology, Washington DC показал видеозапись) технику выравнивания коитала, которая даёт клитору женщины правильный уровень стимуляции во время полового акта.

Сама идея заключается в следующем. Чтобы максимизировать стимуляцию клитора своего партнера, мужчина позиционирует себя так, что он трется основанием своего полового члена и лобковой кости о женский клитор. Это можно сделать, изменив нормальное движение проникновения с горизонтального на вертикальное. Вместо того, чтобы толкать внутрь и наружу, используется раскачивающее движение вверх и вниз. Когда мужчина поднимает бедро или тело, основание его члена будет в правильном положении, чтобы соприкоснуться с клитором.



С другой стороны, когда мужчина опускает свое тело, его лобковая кость вступает в контакт с клитором. В результате раскачивающее движение вверх и вниз будет постоянно стимулировать клитор.

Примечание:

Движение вверх-вниз может показаться неловким, когда вы впервые практикуетесь, но это легко сделать, когда вы найдете правильный темп и ритм, устраивающий вас обоих. Мужчина и женщина качают бедрами одновременно, чтобы найти этот правильный ритм.

Итого: техника выравнивания коитала - медицинский способ довести женщину до клиторального оргазма.

№2. Лучшие позы для удовлетворения партнера

Как там обстоит дело с детишками? Убрали от экранов :). Ну и хорошо, ибо сейчас начнется самое оно, т.е. самое ню. На самом деле в отношении секса уже все давно изобретено и открыто. Существуют позиции, которые дарят обоим партнерам более сильные ощущения и, в пределе, оргазм. Вот некоторые из них:



Применение их позволит внести разнообразие в вашу сексуальную жизнь, а также мастерство обоих партнеров в постельно-амурных делах.

Итак, давайте подведем общий итог.

На протяжении двух заметок мы давали ответ на вопрос о том, как правильно заниматься сексом. И вот что выяснили:

- оба партнера должны быть физически здоровы и следить за своим здоровьем, включить в свои тренировки “потентные” упражнения;
- разбираться в анатомии половых систем друг друга;
- знать зоны и точки, стимуляция которых приводит к сексуальному возбуждению и наслаждению;
- знать позы, которые наиболее полно отвечают “конструкции” их тел и практиковать их на постоянной основе;
- периодически производить обновление позиций;
- совершенствовать технику в каждой конкретной позиции;
- изменять сам принцип контакта (техника CAT).

Соблюдение этих принципов может обеспечить вам долго- и бурноиграющие сексуальные отношения.

Послесловие

4000 слов – именно столько нам понадобилось, чтобы в полной мере дать ответ на вопрос, как правильно заниматься сексом. Считаем эту тему полностью исчерпанной и закрытой, т.е. “ню” на проекте АБ больше не будет :(Хотя...)