СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

. ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ

. ТЕРМИНОЛОГИЯ (МЕХАНИЗМ ЭРЕКЦИИ, ФАЗЫ ЭЯКУЛЯЦИИ, СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭКСЦЕСС, УСЛОВНО- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ РИТМ)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

# ВВЕДЕНИЕ

Сексуальность является врожденной потребностью и функцией человеческого организма, подобно процессам дыхания, пищеварения и др., однако, не имеет столь выраженного характера витальности (неудовлетворение этой потребности в отличие от потребности в питании, отдыхе, выделении и т. д. не приводит к смерти).

Человек рождается с определенным сексуальным потенциалом, который реализуется и обогащается в процессе жизненного опыта.

Сексуальная потребность - функция развития человека и оптимального поведения с целью самосохранения и сохранения вида. Сексуальная потребность подвержена эволюции в процессе онтогенетического развития. Для удовлетворения сексуальной потребности большое значение имеет степень ее интеграции с потребность в эмоциональном контакте. У человека с момента его рождения имеются нейрофизиологические механизмы, необходимые для сексуальных реакций. Однако осознание сексуальности как принадлежности к определенному полу, формировании половой роли и направленности сексуальных потребностей определяется, главным образом, влиянием средовых факторов

Сама сексуальная реакция человека подразумевает сочетание физиологических и эмоциональных изменений, которые ведут к наступлению оргазма и следуют за ним [1, с. 563]. Физические и эмоциональные изменения происходят последовательно, по мере того, как индивид подвергается половому возбуждению и участвует в действиях по половой стимуляции, включая половой акт, фингеринг или мастурбацию. Таким образом, происходящие изменения составляют цикл сексуальных реакций. Знание того, как отвечает тело в течение каждой фазы цикла сексуальных реакций, может способствовать улучшению взаимоотношений с половым партнером и может помочь устранению половой дисфункции..

Мужская и женская сексуальная реакция очень схожи. Тем не менее существующие различия могут влиять на сексуальную приспособленность.

# 1. Особенности мужской сексуальной реакции

В значительной степени сексуальные реакции одинаковы у женщин и у мужчин. Во время таких реакций у обоих полов отмечаются два основных физиологических изменения:

· приток крови к половым органам обоих партнеров, а также к молочным железам женщин;

· возрастание нервно-мышечного напряжения.

И мужчина, и женщина переносят те же фазы, проходят через четыре фазы во время их цикла сексуальных реакций. Исследователи установили, что эти фазы применимы не только к сексуальным реакциям, но и к другим типам половой активности. Однако время вступления мужчины и женщины в каждую отдельную фазу цикла сексуальных реакций, продолжительность нахождения в фазе обычно различные. Например, маловероятно, чтобы у обоих партнеров оргазм наступил в одно и то же время. Кроме того, интенсивность реакций мужчины и женщины и время, проведенное любым из них в каждой фазе, варьирует от человека к человеку. Уяснение этих различий может помочь половым партнерам лучше понимать свое тело и реакцию другого партнера и усилить половое ощущение[5, с.141].

Первая фаза в цикле сексуальных реакций - фаза возбуждения

Фаза возбуждения (также известная как фаза пробуждения) человека наступает как результат любой эротической, физической или умственной стимуляции, такой как поцелуи, ласки или просмотр эротических изображений, под влиянием физического контакта, мыслей или эмоций, которые приводят к половому пробуждению. Фаза возбуждения - это фаза, когда человек начинает чувствовать первый момент полового пробуждения.

Эта фаза может длиться от нескольких минут до нескольких часов. В ней человек испытывает возрастание мышечного напряжения, учащение ритма сердечных сокращений и подъем кровяного давления. В этой фазе у мужчины наступает эрекция полового члена, а у женщины происходит набухание клитора, соски молочных желез начинают уплотняться и возвышаются. В этой фазе тело готовится к совершению полового сношения в течение следующей фазы, фазы плато. Субъективные психологические факторы могут сильно модифицировать половое возбуждение у обоих полов. Нейро-психоаналитик Марк Блечнер называет это "феноменом леди Чаттерлей", основываясь на отрывке из романа Дэвида Г. Лоуренса «Любовник леди Чаттерлей», в котором леди Чаттерлей вначале во время полового сношения совершенно невозбуждена и высмеивает его, а позже, вскоре после этого, становится интенсивно возбужденной в половом отношении [5, с.142].

Общие характеристики фазы возбуждения у обоих полов включают следующее:

Возрастание уровня напряжения мышц.

У обоих полов фаза возбуждения приводит к учащению частоты сердечного ритма (тахикардии), учащению частоты дыхания и подъему кровяного давления.

Возможно половое покраснение кожи (появляются красные пятна на грудной клетке и спине). Прилив крови к коже отмечается приблизительно у 50-75 % женщин и у 25 % мужчин. Половое покраснение чаще происходит при более тёплой температуре и может не наступить при более прохладной температуре. Сделано общее наблюдение, что выраженная степень полового покраснения может предсказать интенсивность предстоящего оргазма.

Начало фазы возбуждения у мужчин наблюдается с того момента, когда половой член становится частично эрегированным, часто лишь через несколько секунд эротической стимуляции. В течение длительной фазы возбуждения возможна повторная частичная потеря эрекции или ее возобновление. Оба яичка притягиваются по направлению к промежности, особенно заметно у обрезанных мужчин, у которых меньше кожи для проведения эрекции. Кроме того, во время процесса эрекции мошонка может уплотниться и стать толще. Во время покраснения кожи у мужчины окраска кожи наступает менее интенсивно, чем у женщин, но типично начинается в верхней части живота, распространяется по грудной клетке, продолжается на шее, лице, лбу, спине и иногда на плечах и предплечьях. Дополнительные изменения у мужчины включают подъем и набухание яичек, уплотнение мошонки и выделение смазывающей жидкости Куперовыми железами.

Вторая фаза в цикле сексуальных реакций - фаза плато.

Фаза плато - это вторая фаза полового цикла после фазы возбуждения. Для тех, кто ещё не достиг оргазма, это вершина полового возбуждения.

Эта фаза в основном характеризуется усилением всех изменений, начавшихся во время фазы возбуждения. Фаза плато - это период полового возбуждения перед вступлением в оргазм. О фазе плато в цикле сексуальных реакций говорят, когда возрастает приток крови к половым органам для того, чтобы приготовить партнёров к вступлению в оргазм. Кроме того, кровяное давление и напряжение мышц возрастает ещё больше. На этой стадии дыхание становится более частым и глубоким. У обоих полов происходит дальнейшее нарастание кровообращения и частоты сердцебиений, половое удовольствие нарастает с увеличением половой стимуляции, напряжение мышц нарастает ещё больше.

В этот момент яички мужчины набухают, поднимаются ближе к телу. Половой член мужчины начинает выделять семенную жидкость или предэякулят. В конце второй фазы мочевой пузырь мужчины закрывается (для того, чтобы предупредить возможность смешивания мочи с семенем и чтобы защитить от обратной эякуляции). В этой точке мышцы в основании полового члена мужчины начинают регулярные ритмические сокращения, которые, в конце концов, изгоняют семя из отверстия мочеиспускательного канала на головке полового члена мужчины.

В этой фазе как мужчины, так и женщины могут также непроизвольно издавать звуки. Если фаза плато затягивается слишком долго без продвижения к фазе оргазма, то это может привести к неудовлетворённости (см. управление оргазмом). Фаза плато продолжается до вступления в оргазм, который возобновляет ход всех изменений, начатых в фазе возбуждения, но в обратном порядке.

Общие характеристики второй фазы в цикле сексуальных реакций (фазы плато), которая простирается до момента вступления в оргазм, включают следующее:

· изменения, начавшиеся в первой фазе, усиливаются;

· яички мужчины уходят вверх в мошонку;

· интенсивность дыхания, сердцебиения и давления крови продолжает возрастать;

· могут начаться спазмы мышц в ступнях, на лице и в кистях;

· напряжение в мышцах нарастает.

Третья фаза в цикле сексуальных реакций - фаза оргазма.

Пик полового возбуждения достигается в третьей фазе, вершине в цикле сексуальных реакций. Это самая короткая из четырёх фаз, как правило, длится только несколько секунд Фаза оргазма - это наивысшая точка полового удовлетворения и удовольствия. Оргазмы завершают фазу плато в цикле сексуальных реакций, они испытываются как мужчинами, так и женщинами. Обычно оргазмы продолжаются дольше у женщин, чем у мужчин. Фаза оргазма отмечается тогда, когда мышцы сокращаются, и происходит неожиданный разряд. Непроизвольные сокращения мышц, возросшее давление крови и частоты сердцебиений, быстрое потребление кислорода, сжатие мышцы заднего прохода, спазмы мышц ступней, и неожиданное усиленное снятие полового напряжения характеризуют фазу оргазма. Оргазм сопровождается быстрыми циклами мышечных сокращений в нижних тазовых мышцах, которые окружают как задний проход, так и основные половые органы. Возникающие у партнёров оргазмы часто связаны с другими непроизвольными действиями, в том числе со спазмами мышц во многих частях тела, общим ощущением эйфории и созданием звуков. Частота сердцебиений нарастает даже больше.

Для мужчин оргазм в основном кульминируется семяизвержением, которое содержит миллионы сперматозоидов. Семяизвержение состоит из двух ступеней:

В течение первой фазы, называемой фазой эмиссии, семенная жидкость скапливается в луковице мочеиспускательного канала в районе предстательной железы. Во время эмиссионной фазы мужчина чувствует неизбежность наступления эякуляции; ощущение близости семяизвержения нарастает по мере приближения к фазе выброса.

Во время фазы выброса семя извергается с помощью ритмичных сокращений гладкой мускулатуры. После того, как произошел первый выброс, никакие действия не могут помочь мужчине остановить дальнейшее семяизвержение. Семя выбрасывается толчкообразно, сначала небольшими порциями, затем выброс достигает максимального объёма и силы, после чего объём и сила выброса постепенно уменьшаются. Последние несколько «толчков» могут быть пустыми сокращениями, при которых дополнительного выброса семени уже не происходит. Каждый «толчок» сопровождается волной сексуального удовольствия, с особенно сильными ощущениями в головке и теле пениса, а также паховой области и нижней части тела.

Для обоих полов, лишённых некоторых форм половой дисфункции, оргазм - это высоко приятное переживание. Некоторые рассматривают его как одно из наиболее приятных из числа возможных переживаний. Общие характеристики третьей фазы в цикле сексуальных реакций - фазы оргазма включают следующее:

· Начинаются непроизвольные сокращения мышц.

· Давление крови, сердцебиение и дыхание находятся на их наивысшем уровне при быстром поглощении кислорода.

· Мышцы ступней спазмируют.

· Происходит внезапное и усиленное снятие полового напряжения.

· У мужчин ритмические сокращения у основания полового члена мужчины приводят к семяизвержению.

· По всему телу может возникнуть сыпь или «половое покраснение».

Типично половое покраснение исчезает вскоре после завершения оргазма, но может продолжиться до двух часов, иногда одновременно происходит интенсивное потение. Покраснение исчезает в порядке, обратном тому, как оно появилось. В течение этой фазы у обоих полов начинается возрастание мышечного тонуса (миотония) в определенных группах мышц, как произвольных, так и непроизвольных. Наружный сфинктер заднего прохода также может сокращаться непроизвольно в ответ на контакт (или позже во время оргазма без контакта).

Заключающая, четвёртая фаза в цикле сексуальных реакций - завершение сексуальных реакций.

Завершающая фаза наступает после оргазма, и она приносит мышцам расслабление, снижение кровяного давления и замедление телу из его возбужденного состояния. В течение фазы завершения цикла сексуальных реакций тело медленно возвращается к непробужденному состоянию, к своему нормальному уровню функционирования, а его вспухшие и отвердевшие части - к их исходному размеру и цвету.

Мужчины после оргазма нуждаются во времени восстановления, называемом рефрактерным периодом, в течение которого они не способны еще раз достичь оргазма. Мошонка мужчины расслабляется, и яички опускаются вниз. Длительность рефрактерного периода колеблется между мужчинами и меняется с возрастом. Рефрактерный период означает, что мужчина в течение этого времени не способен испытать еще один оргазм. Такой период может длиться от нескольких минут до нескольких часов, до нескольких дней, всё зависит от особенностей индивида, существует большая вариабельность в длительности рефрактерного периода как у одного и того же мужчины, так и между ними. Мужчины, по мере того, как они стареют, переносят рефрактерный период разной продолжительности. Хотя мужчины в рефрактерный период не способны достичь оргазма, иногда они поддерживают частичную или полную эрекцию.

Предполагается, что некоторые мужчины могут не испытывать завершающую фазу, а дальнейшая половая стимуляция может вызвать возвращение на стадию плато. Тогда это предоставляет возможность многочисленных оргазмов для обоих полов. Тем не менее, типично по природе своей, когда мужчины вступают в завершающую фазу и после фазы оргазма могут найти продолжение стимуляции неприятным и болезненным. В фазе завершения тело возвращается к нормальной частоте сердцебиений, кровяного давления, дыхания и сокращения мышц. Вспухшие и отвердевшие части тела возвращаются к норме, покраснение кожи исчезает. Фаза разрешения отмечена общим чувством благополучия и повышенной близости и зачастую усталостью.

# 2. Терминология (механизм эрекции, фазы эякуляции, сексуальный эксцесс, условно-физиологический ритм)

Эрекция представляет собой функциональное увеличение объема и напряжение полового члена.

Половой член - один из наружных органов мочеполовой системы, то есть принадлежащий одновременно мочевыделительной системе и репродуктивной системе. Служит для выведения мочи, соития и семяизвержения. Во время эрекции пещеристые и губчатые тела наполняются кровью. Кровоснабжение полового члена осуществляется через глубокую и дорсальную артерии полового члена, которые являются ветвями внутренней половой артерии. Чувствительным нервом является дорсальный нерв полового члена (ветвь срамного нерва). Симпатические нервы идут из нижних подчревных сплетений, а парасимпатические - из тазовых внутренностных нервов . В эрекции участвуют луковично-губчатая мышца, которая охватывает луковицу и заднюю часть губчатого тела, и седалищно-пещеристая мышца, которая при сокращении мышца прижимает корень пещеристого тела к кости, выпрямляет половой член, пережимает его тыльные вены. В спокойном состоянии гладкие мышцы пениса позволяют лишь небольшой артериальный кровоток. Мышцы расслабленного пениса находятся в умеренном состоянии сокращения, о чём свидетельствует их сокращение в холоде или при использовании определённых медицинских препаратов.

Эрекция позволяет совершить половой акт и ввести семя во влагалище. Она наступает вследствие усиленного поступления артериальной крови в пещеристые тела, нарастания давления в артерии, снабжающей кровью половой член, и одновременного уменьшения оттока венозной крови. Эрекция является результатом четкого взаимодействия нервов, артерий, вен и мышц. Нарушение заполнения пещеристых тел кровью чаще всего происходит вследствие расстройств нервной системы, регулирующей сексуальную функцию. В редких случаях нарушения эрекции могут быть связаны с патологией кровеносных сосудов или мышц промежности, которые в определенной мере также участвуют в эрекции.

Эрекции могут возникать как простой рефлекс, протекающий на уровне спинного мозга, но могут появляться и при участии высшего отдела нервной системы - коры головного мозга.

Эрекция, возникающая как рефлекс на уровне спинного мозга, вызывается обычно раздражением нервных окончаний головки полового члена. Возбуждение проходит через дорсальный нерв полового члена и через срамной нерв в центр эрекции, находящийся в крестцовом отделе позвоночника (I - III сегменты). Из этого центра выходят парасимпатические волокна, которые через тазовые нервы проходят до тазовых ганглиев, а затем, уже как постганглионарные волокна (nn. Erigentes), достигают пещеристых тел, в которых вызывают соответствующие изменения.

Чаще всего эрекции возникают в результате воздействия раздражителей органов чувств (зрительных, тактильных, слуховых, обонятельных), которые поступают в кору головного мозга, а из нее - в сексуальные центры межуточного мозга. Отсюда раздражители передаются в продолговатый и спинной мозг. Часть их достигает центра эрекции, расположенного в крестцовом отделе спинного мозга, и возбуждает его. Некоторые раздражители уже в верхних поясничных сегментах «ответвляются» и проходят через симпатические волокна, выходящие из поясничных сегментов, а затем через подчревное сплетение поступают непосредственно в половой член или клитор. Таким путем эрекцию вызывают психические раздражители. Они передаются непосредственно к половому члену или клитору, минуя центр эрекции в спинном мозге.

Эрекции появляются уже во внутриутробном периоде, и далее наблюдаются в грудном возрасте, а также имеют место в период фазы глубокого сна. Частота ночных эрекций составляет 4-6 раз, если их нет, то это либо нарушение сна, либо нарушение на уровне нейро-эндокринного обеспечения. Утренние эрекции могут быть связаны, с одной стороны, притоком крови к половым органам при наполнении мочевого пузыря или ампулы прямой кишки, с другой фазой глубокого сна. Различают: спонтанные эрекции, не связанные с эротическим раздражителем, адекватные - связанные с эротической стимуляцией. Средние размеры полового члена составляют 5-8 см, при эрекции 12-14 см. Меньшие размеры члена, как правило, дают более выраженную эрекцию. Размер эрегированного члена не всегда свидетельствует о силе половой конституции.

Эякуляция - рефлекторно-двигательный процесс, являющийся более сложным, чем эрекция. Первая фаза - продвижение эякулята до простатической части уретры, сопровождается щекочущим ощущением приближения и неотвратимости разрядки (оргазма). Вторая фаза - выбрасывание (толчкообразное выведение) эякулята с интервалом 0,8 сек., сопровождающееся переживанием оргазма. С возрастом эти толчки имеют тенденцию к ослаблению, вплоть до вялого истечения. Чем больше эякулята, тем сильнее переживание оргазма.

Появление эякуляции является признаком половой зрелости (в норме в 12-14 летнем возрасте).

Оргазм - фаза ощущения неотвратимости, физиологическим субстратом этого процесса являются волны сокращения промежностных и гладких мышц, стенок выводных протоков, при непосредственном участии ЦНС. Эта реакция организма по энергетическим затратам сравнима с малым эпилептическим припадком.

Отдельные проявления мужской сексуальности выстраиваются в последовательную цепочку, приводящую к оргазму. Эта последовательность реакций (отдельных проявлений мужской сексуальности) составляет копулятивный цикл.

В отличие от бытовой психологии, которая под половым актом подразумевает фрикционный период (движение полового члена во влагалище), в сексологии используется понятие копулятивного цикла, включающего в себя несколько механизмов. Здоровому мужчине свойственен некоторый базальный уровень сексуальной напряженности, возникающий в период полового созревания и сохраняющийся до периода полового угасания. Этот уровень не осознается, но создает чувство физиологического комфорта, хорошего самочувствия, он обусловлен либидонозным действием андрогенов и представляет собой нейрогуморальную составляющую - состояние нейрогуморальной готовности. На этом фундаменте базируется психическая составляющая копулятивного цикла (в дальнейшем способна частично заменять нейрогуморальный фактор - в зрелом и старческом возрасте), которая определяет формирование половой доминанты - осознания полового желания, направленного на определенный объект. Половая доминанта направляет поведение на овладение объектом, с этой целью применяется ухаживание и «тактильное общение», которые в свою очередь повышают уровень возбуждения и приводят к появлению эрекции. Эрекционная составляющая копулятивного цикла направлена на достижение имиссии (интроитус, интроекция, интромиссия - введение полового члена во влагалище). После интроитуса начинаются фрикции - фрикционная с т а д и я копулятивного цикла. Во время фрикций за счет суммации раздражений возбуждение продолжает нарастать пока не достигает определенного порога - возникает эякуляция (семяизвержение), что является эякуляторной составляющей. После эякуляции наблюдается спад уровня возбуждения, сопровождающийся ослаблением эрекции - рефрактерная стадия.

Проявление сексуальности у мужчин в зависимости от возраста можно разделить на 4 периода:

. Период юношеской гиперсексуальности характеризуется: пробуждением либидо, наступлением эякуляций (чаще при поллюциях), что у большинства подростков служит толчком к мастурбации. Причина подростковой мастурбации лежит во временном разрыве между половым созреванием и социальной зрелостью, когда моральные нормы позволяют начать легальную половую жизнь. Кульминация сексуальности мужчин достигается в возрасте 17 -19 до 22 лет. Мастурбация представляет собой суррогатное средство, позволяющее смягчить сексуальную абстиненцию (вынужденное половое воздержание). Сексуальная абстиненция - чувство физического дискомфорта, пораждаемое неудовлетворенностью сексуальных потребностей, включает в себя два компонента: невротизация - раздражительность и тягостные ощущения от застоя крови в малом тазу, то и другое взаимно усиливаясь приводит к ощущению физического дискомфорта. Наиболее труднопереносима абстиненция в период юношеской гиперсексуальности.

. Переходный период - характеризуется наличием поллюций, мастурбаторных актов, а также беспорядочными, случайными половыми связями с чередованием периодов сексуальных эксцессов и абстиненций. Сексуальные эксцессы - повторные половые акты в течение суток, заканчивающиеся эякуляцией с оргазмом. Чаще эксцессы проявляются в период от начала половой жизни и до конца медового месяца. Эксцессы до периода угасания вреда не приносят, т.к. в случае истощения пропадает влечение и способность к эрекции, что является проявлением защитной реакции организма. При длительной абстиненции влечение угасает (феномен Белова), при регулярной половой жизни влечение повышается до определенных пределом, происходит натренированность в рамках конституциональных возможностей физического состояния, возраста.

. Период зрелой сексуальности - характеризуется установлением уровня половой активности, приближающейся к индивидуальной норме, что зависит от половой конституции, этому способствует наличие возможности иметь половую близость практически в любой момент. Доступность половой жизни снимает необходимость в эксцессах, т.к. основным мотивом последних является желание компенсировать период воздержания и создать запас на период следующего воздержания. Устанавливается уровень половой активности максимально приближающийся к внутренней потребности (условно физиологический ритм - УФР). Он соответствует циклу сперматогенеза, составляющего от 36 до 72 часов. Соответственно среднестатистическая частота половой активности в неделю составляет 3,2 акта в возрасте до 30 лет и 2,3 акта в возрасте старше 30 лет.

. Инволюционный период - характеризуется постепенным снижением половой активности, ослаблением интереса к половой сфере. В отличие от других периодов не имеет четкого начала и конца. В этот период происходит перемещение акцента либидо с нейрогуморальной составляющей на психическую. Это проявляется в утрате чувства неудержимости полового влечения; медленный распад сложной физиологической системы копулятивного цикла с раздельным существованием влечения, эрекций, оргазма; утрата тягостности переживаний сексуальной абстиненции; ослабление способности к эрекции, ее продолжительность, редкость, слабость. Необходимость дополнительной стимуляции с целью компенсации снижающейся нейрогуморальной базы.

Заключение

сексуальный реакция мужчина половой

Сексуальные реакции являются ответом организма на сексуальные раздражители как внешние, так и внутренние. На биологическом уровне этот ответ проявляется активацией определенных физиологических процессов, а на психосоциальном - субъективными переживаниями, сопутствующими этим процессам, а также и результатом действий всего комплекса переживаний, связанных с сексуальной реакцией (и мотивациями, обусловливающими сексуальную реакцию).

И мужчина, и женщина переносят те же фазы, проходят через четыре фазы во время их цикла сексуальных реакций. Исследователи установили, что эти фазы применимы не только к сексуальным реакциям, но и к другим типам половой активности. Однако время вступления мужчины и женщины в каждую отдельную фазу цикла сексуальных реакций, продолжительность нахождения в фазе обычно различные. Например, маловероятно, чтобы у обоих партнеров оргазм наступил в одно и то же время. Кроме того, интенсивность реакций мужчины и женщины и время, проведенное любым из них в каждой фазе, варьирует от человека к человеку. Уяснение этих различий может помочь половым партнерам лучше понимать свое тело и реакцию другого партнера и усилить половое ощущение.

Сексуальное возбуждение у мужчин проявляется в виде эрекции пениса во время фазы влечения. Усиливается сердцебиение, увеличивается приток крови к гениталиям, набухают яички, возбуждаются соски и происходят другие многочисленные физиологические изменения. Как и в женском сексуальном реагировании, продолжительная стимуляция переводит мужчину на фазу возбуждения. Опять-таки, физические изменения и субъективные ощущения возбуждения становятся более интенсивными. Дальнейшая стимуляция во время фазы возбуждения приводит к рефлексу высвобождения от напряжения в результате сексуального климакса, или оргазма.

У зрелого мужчины оргазм, как правило, сочетается с эякуляцией (высвобождением спермы и семенной жидкости). После этого наступает короткий рефракторный период, во время которого второй оргазм невозможен. (Многие мужчины даже не могут достичь эрекции, пока рефракторная фаза не пройдет). Очень редко за мужским рефракторным периодом следует второй оргазм. И оргазм и удовлетворение у мужчин обычно не продолжается так же долго, как у женщин.

# Список использованных источников

1. Большая медицинская энциклопедия / Петровский Б.В. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2005. - 820 с.

2. Еникеева, Д. Энциклопедия сексуальных тайн мужчины и женщины / Д. Еникеева. - М.: Центрполиграф, 2003. - 543 с.

. Келли, Г.Ф. Основы современной сексологии: Пер. с англ. / Г. Ф. Келли . - 6. изд., междунар. - Санкт-Петербург и др. : Питер, 2000. - 889 с.

. Кон, И. С. Введение в сексологию./ И. С. Кон. - М.: Медицина, 1988.- 320 с.

. Мастерс, У., Джонсон, В., Колодни, Р. Основы сексологии / Пер. с англ. - М.: Мир, 1998. - 692 с.

. Сельченок, К.В. Психосексология / К.В. Сельченок. - Мн: Харвест, 1998. - 496 с.

. Словарь по сексологии. /Л.Л. Каталымов. - М.: Дрофа, 2007. - 112 с.