

Эрогенные зоны мужчины и женщины

Где приятнее мужчине

Дискуссии по поводу эрогенных зон часто сводятся к тому, что хороший секс заключается в умении нажимать правильные кнопки. Может быть, уже пришло время снова понять, что все тело покрыто этими самыми эрогенными зонами и что вся кожа человека, по большому счету, одна сплошная эрогенная зона? Все наслаждение от секса передается через нервные окончания на коже. Помните, что мы - безволосые обезьяны. Вот почему, отчасти, мы так помешаны на сексе.

Эрогенными зонами называют те области тела, которые особенно чувствительны к сексуальной стимуляции. Никто не отрицает того, что некоторые из участков кожи "горячее" других. Это объясняется простой физиологической причиной: на них больше нервных окончаний, позволяющих испытывать большее наслаждение при правильном касании.

Уверены, что Вы уже подметили эту особенность, хотя бы из опытов с собственным пенисом. Наиболее чувствительные участки - это головка пениса, ее внешний задний ободок (венец головки) и так называемая "уздечка", полоска кожи с нижней стороны головки.

Пенис - краеугольный камень сексуального удовольствия мужчины. Но есть и другие кирпичики в этом здании. Для большинства мужчин особым эрогенным эффектом отличаются рот и язык, уши, соски, простата (так же называется иногда мужская G-зона), анус, мошонка, место между анусом и мошонкой (промежность) и, конечно же, пальцы ног.

Когда мужчина слишком заикливается на собственной сексуальной работе, когда он попадает в ловушку собственных представлений об идеальном совокуплении, то он легко может оказаться в кабинете врача. И там ему скорее всего скажут, чтобы он продолжал заниматься сексом, но перестал делать основной упор на "самое главное" - на вагинальное соитие. А среди альтернативных предложений, возможно, окажется посасывание пальцев ног. Вывод: обилие приятных сексуальных ощущений может доставить простое исследование эрогенных зон.

Да, они надоедают

Помните: эрогенные зоны - это карта, а не справочник для туристов. Они указывают, куда пойти, а не что там делать. У всех у нас есть небольшие индивидуальные различия: некоторые зоны более возбудимы, чем другие. И для каждого из нас "правильное прикосновение" означает то, что Она знает, как это делать именно с ней, а Вы умеете это выяснять. И диапазон таких

прикосновений может быть весьма широк: от нежного укуса до поцелуя или даже просто слабого щекотания кончиком пера. Вот почему секс с незнакомым человеком может превратиться в бесконечные упоительные часы изучения тела друг друга.

А когда отношения перестают быть новыми и свежими и Вы уже узнали все о наиболее верных способах "завести" ее, ей может наскучить то, как Вы сразу же устремляетесь к ее заветным местам. Да-да, именно так, хотя это именно она когда-то умоляла Вас "погладить там". Но, поскольку на поверхности тела немало потенциально эротических мест, Вы можете обновить ритуал возбуждения поиском новых зон.



Судя по опросу журнала "Менз хелс", большинство мужчин всерьез занимаются исследованием эрогенных зон у женщин. Многие из них знают, например, что стимуляция клитора - почти полная гарантия оргазма. То же самое относится и к малым половым губам. Возможно, Вы также знаете, что вход во влагалище богат нервными окончаниями. А в некоторых сексуальных пособиях описаны любовные позы, специально рассчитанные для воздействия на магическую область на верхней стенке влагалища на глубине в несколько дюймов, то самое место, которое некоторые ученые называют G-зоной.

Поиск горячих мест женщины

Женщины удивительны! Подумайте вот над чем: доктор Альфред Кинси, опрашивая тысячи женщин, нашел среди них несколько таких, которые могли достичь оргазма благодаря простому поглаживанию бровей, целованию мочек уха или легкому нажатию на зубы. Более поздние исследования обнаружили женщин, способных достигнуть оргазма, лишь думая о сексе, без какой-либо физической стимуляции вообще.

Это наводит на определенную мысль о женских эрогенных зонах (местах на теле, особенно восприимчивых к эротическим прикосновениям): женщины склонны меньше концентрироваться на гениталиях, и их тело в целом обладает большим чувственным потенциалом, чем у мужчин.

Для большинства женщин прикосновения и ласки всего тела являются обязательной прелюдией к возбуждению, возможно, потому, что женщинам, чтобы возбудиться, требуется больше времени, чем мужчинам.

Некоторые мужчины хорошо знают этот секрет чисто женской сексуальности, как, например 55-летний участник нашего опроса, который упомянул, что после

первого года брака (когда ему было 28) он и его жена решили сократить частоту занятий любовью до 4-6 раз в неделю. Искренне преданный и понимающий любовник, он не торопился прекращать предварительные ласки и, по его словам, подолгу "гладил ее тело, ноги, живот, грудь, шею, лоб. Легкие нежные поглаживания, которыми я постепенно приближался к ее лону... Мне было приятно ощущение ее тела под кончиками моих пальцев. Упругая шелковистость ее бедер. То, как она подрагивала, когда я рисовал на ней круги". Готовы поспорить, что эта женщина тоже очень любит своего мужа!

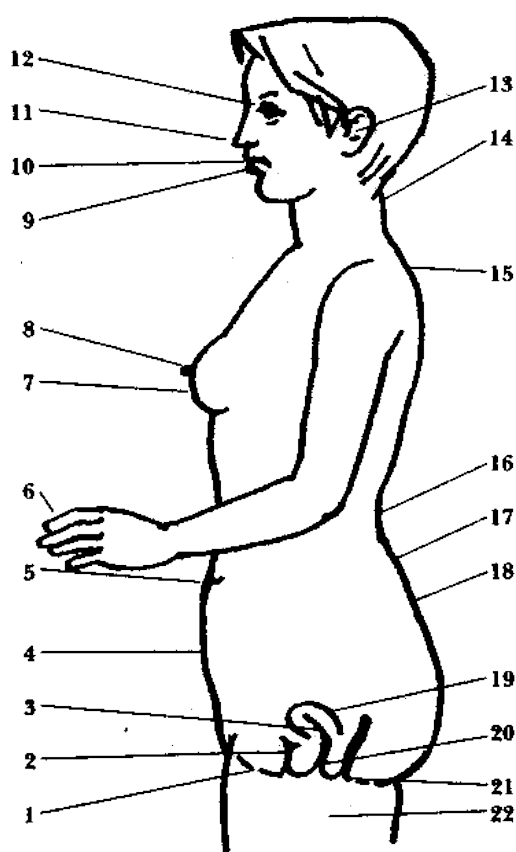
Главные места чувствительности

Наиболее чувствительной частью женского тела, безусловно, является клитор. В серии знаменитых экспериментов доктора Кинси участвовали пять гинекологов, которые, используя зеркало и металлический щуп, обмотанный ватой, обследовали гениталии 900 женщин, чтобы установить, какие области обладают наибольшей чувствительностью. Когда щуп едва касался клитора, 98% женщин чувствовали это - некоторые даже весьма отчетливо. (Конечно, это предполагает, что очень небольшое число женщин не испытывали при этом никаких ощущений; женщины действительно не похожи одна на другую!)

Нежные малые половые губы, обрамляющие клитор, также очень чувствительны - 98% женщин из исследования доктора Кинси в этой области тоже проявляли высокую чувствительность. "Как источник полового возбуждения малые половые губы, похоже, не менее важны, чем клитор", - написал он. Еще одним доказательством этой мысли явилось то, что из женщин, занимавшихся мастурбацией, которых он обследовал, 84% при этом ласкали как клитор, так и малые половые губы. Большие, внешние половые губы, как правило, обладают гораздо меньшей эротической чувствительностью, нежели внутренние. (Довольно примечательно, что на ранней стадии развития как мужские, так и женские гениталии формируются из одной и той же зародышевой ткани; лишь постепенно они преобразуются в клиторы и пенисы. И женские губы развиваются из той же эмбриональной ткани, которая у Вас превратилась в мошонку, когда Вы были еще в утробе матери.)

Вход во влагалище у большинства женщин также является эрогенной зоной. Тем не менее только внешняя его часть богата нервными окончаниями. В глубине же внутренние стенки влагалища имеют небольшое количество нервных окончаний и не слишком чувствительны к поглаживанию и легкому надавливанию, как отмечает доктор Кинси. Современные приверженцы G-зоны, которая находится на внутренней стенке влагалища, говорят, что гинекологи доктора Кинси не обнаружили ее тогда, в 50-е годы, поскольку она реагирует лишь на сильное давление; они же касались очень мягко, боясь вызвать слишком сильное возбуждение.

Эрогенные зоны женщины



- 1 — клитор;
- 2 — уретра;
- 3 — шейка матки;
- 4 — низ живота;
- 5 — пупок;
- 6 — пальцы (+ осязание);
- 7 — молочная железа;
- 8 — сосок;
- 9 — язык (+ вкус);
- 10 — рот;
- 11 — нос (+ обоняние);
- 12 — веки (+ зрение);
- 13 — ухо (+ слух);
- 14 — шея;
- 15 — «кошачье место»;
- 16 — поясница;
- 17 — крестец;
- 18 — ягодицы;
- 19 — задний свод;
- 20 — интроитус;

21 — анус;

22 — внутренняя поверхность бедер.

Чем дальше в лес, тем больше мест

Общее представление о соотношении чувствительности некоторых эрогенных зон у разных женщин можно получить из следующей таблицы.

Эрогенная зона	Оценка							
	3	2	1	0	?	a	b	c
рот	80	115	105	73	2	23	2	-
язык	70	49	30	46	111	74	16	4
нос	-	6	59	139	192	4	-	-
ухо	11	45	65	78	183	12	4	2
веки	9	6	152	117	110	6	-	-

шея	7	66	125	75	95	11	-	1
кошачье место	7	11	22	319	39	6	-	-
молочные железы	46	132	110	75	7	24	5	1
соски	134	59	51	37	63	28	14	5
пальцы рук	3	17	128	101	149	1	0	1
поясница	6	18	77	116	178	4	1	-
крестец	4	12	62	112	207	2	1	-
ягодицы	15	75	87	117	73	31	3	-
пупок	7	31	58	52	237	13	1	1
низ живота	15	52	102	57	167	6	1	-
клитор	176	104	41	32	20	23	3	1
преддверие влагалища	97	127	85	41	24	23	2	1
шейка матки	101	37	13	17	142	77	12	1
задний свод влагалища	101	37	12	16	140	81	11	2
задний проход	11	12	15	108	128	83	35	8
внутренняя поверхность бедер	17	86	127	105	59	6	-	-
вкус	8	37	28	237	85	4	1	-
обоняние	9	26	51	167	45	74	24	4
зрение	16	48	49	144	77	58	7	1

слух	38	116	97	47	90	11	-	1
осязание	28	55	43	120	96	46	11	1

Условные обозначения:

0 - безразлично

1 - приятно

2 - очень приятно и несколько возбуждает

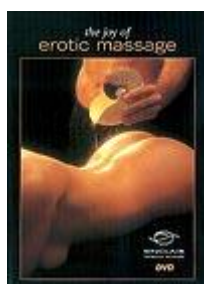
3 - резко возбуждает

? - не знает

a - неприятно

b - противно

c - очень противно



Видео-уроки
эротического
массажа

Рот, губы и язык также относятся к наиболее эрогенным женским зонам, согласно доктору Мириам Стоппард, которая написала в своей книге "Магия секса", что "стимуляция женского рта может зажечь все тело и обладает прямым возбуждающим воздействием на гениталии. С другой стороны, эрогенная стимуляция какой-либо иной части женского тела часто вызывает реакцию в ротовой полости".

Гинекологам хорошо известна подобная связь между грудью и сосками женщины и ее гениталиями. Когда беременная женщина готова к родам, стимуляция ее сосков часто может ускорить родовые схватки. Во время любовных игр забавы мужчины с грудью также могут вызвать в теле женщины сексуальный сигнал, который переадресуется влагалищу. И все же не всем женщинам это нравится так же, как мужчинам. Доктор Кинси обнаружил, что только 11% женщин заявили, что они часто стимулируют собственную грудь во время мастурбации. Будьте аккуратны, так как ее соски могут быть очень чувствительны, особенно в период перед менструацией.

Участок кожи между влагалищем и анусом, тоже "обладает высокой сексуальной чувствительностью, поэтому стимуляция пальцами может вызвать значительное половое возбуждение", - замечает доктор Кинси. Глубокое проникновение во влагалище или прямую кишку может стимулировать скрытые в этом месте нервы.

Многие женщины обнаруживают эротическую реакцию на стимуляцию других, не столь очевидных, мест, таких, как область вокруг пупка и низ живота,

внутренняя поверхность бедер, ягодицы, горло и подмышечные впадины. Те женщины, которых можно довести до оргазма, только целуя их мочки ушей, способны на это, поскольку при возбуждении мочки наполняются кровью и становятся невероятно чувствительными.

Единственный путь выяснить, с минимальными усилиями со своей стороны, какие еще части ее тела становятся особенно сексуальными при возбуждении, это поискать их языком.

См. также Сексуально возбуждающие БАТ на женском теле

Источники:

1. www
2. Норбеков М., Хван Ю. Энергетическое здоровье. - СПб: "Питер", 2000.

дддд