

М. З. Кинесса

**Физиология половой жизни
человека или брак под
микроскопом**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 159.9
ББК 88
М11

М11 **М. З. Кинесса**
Физиология половой жизни человека или брак под микроскопом / М. З. Кинесса – М.: Книга по Требованию, 2024. – 180 с.

ISBN 978-5-458-37762-1

Эта книга - только для супругов. В ней раскрыто много профессиональных тайн, она глубоко обнажает физиологию брака. Последовательно, методом спокойной беседы, ответов на вопросы читателей, а также рассказов о реальных жизненных ситуациях автор постаралась раскрыть всё многообразие мира половых отношений, т. е. как бы взять брак под микроскоп.

ISBN 978-5-458-37762-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

жизни человека и не смакование эротики, а глубоко документированное научное исследование в достаточно доступном изложении. Цель данной работы — раскрыть для строго ограниченного количества людей **ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ БРАКА**.

В этой книге — все из жизни. Я позволила себе, как говорил Сократ, называть вещи своими именами, т. е. описывать половую жизнь мужчины и женщины беззастенчиво, а иногда грубо физиологично и прямо — не для детей, а для взрослых. Некоторые термины помимо их латинского звучания даны в вульгарной интерпретации, т. е. так, как они звучат на языке народа.

...Немного о себе. Мне 75 лет, более полувека я проработала гинекологом, преподавала в университете. Прожила, как мне кажется, интересную, здоровую, наполненную творческим трудом жизнь. Родила трех сыновей и двух дочерей, дала им хорошее воспитание.

Каждый человек — должник общества. Это и побудило меня взяться за перо и выполнить свой долг перед обществом, хотя бы частично. Свой долг я видела в написании **НАСТОЛЬНОЙ КНИГИ** о половой любви мужчины и женщины, которая помогла бы читателю создать **ГАРМОНИЮ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ** в своей семье.



Г Л А В А 1.

Ко мне, как к врачу, часто обращаются за советом, а иногда и с жалобами, что в семейной жизни не все удается, что счастья нет и нет взаимопонимания, что муж (или жена) не любит и т. д. Такие разговоры можно слышать и от мужчин и от женщин. Начинаешь расспрашивать подробно о семейной жизни и чаще всего выясняешь следующее. Парень с девушкой поженились, чтобы жить, а жить-то они и не умеют.

В данной книге я постараюсь, насколько возможно, помочь в этом мужчинам и женщинам.

Известно, что люди сходятся друг с другом по любви, но кроме любви есть еще половое влечение, часто неправильно понимаемое людьми. Завершающей фазой взаимного полового влечения является половое сношение или совокупление.

О том, как должно протекать совокупление мужчины с женщиной и как доставить при этом друг другу возможно больше удовольствия, вы не прочтете ни в какой литературе, даже специальной. А жаль... Начав половую жизнь неумело, как получится, многие супруги долгие годы вступают в близость примитивно, однообразно, без особых эмоций и даже не подозревают, как много они недодают друг другу. Более того. Известны случаи, когда юноши не женятся на красивых и любимых девушках только потому, что не знают никаких ласк, а иногда—даже расположения и устройства женского органа, в связи с чем вынуждены «проходить практику» у развратных женщин, отдавать им свое первое чувство, а подчас и свободу. А ведь все могло быть совсем иначе, если бы...

Вот об этом и пойдет речь.

Самым распространенным и физиологически правильным способом сношения является способ, при котором женщина лежит на спине с согнутыми коленями

и раздвинутыми ногами. При сношениях как мужчину, так и женщину ничто не должно стеснять, у них должно быть удобное широкое ложе (диван, кровать), лучше даже не очень мягкое. Они не должны иметь на себе никакой одежды, даже легкой, т. к. прикосновение тела к телу влияет обоюдно, особенно чувствительна к этому женская грудь. И, конечно, в комнате они должны быть одни.

Когда колени женщины полусогнуты, то в этом положении матка находится ближе от входа во влагалище, и при сношении головка члена слегка касается шейки матки, что способствует более приятному чувству. При этом мужчина должен делать быстрые, но не резкие поступательные движения членом во влагалище туда и обратно. Чем чаще головка члена будет касаться шейки матки, тем сладостнее будет протекать процесс полового сношения.

Умению вызвать во время физической близости восторг у полового партнера следует научиться обоим супругам. Тут очень многое зависит и от того и от другого. Не всегда совокупление, даже очень желанное, приносит полное удовлетворение обоим.

Суть дела в том, что строение половых органов всех мужчин и женщин только на первый взгляд кажется одинаковым. На самом деле это далеко не так. Биологи знают, что все в живом мире имеет свою неповторимую особенность. В природе нет абсолютно одинаковых даже двух песчинок. Половые же органы мужчин и, в особенности, женщин, несравнимо более отличны друг от друга.

Некоторые женщины считают, что у них ничего не получается только потому, что у мужчины, с которым они имеют сношение, короткий член. Глубокое заблуждение!

Как гинеколог, поясню, что длинный член — несчастье мужчины и трагедия женщины, т. к. совокупление с таким партнером может привести к болезненным явлениям и тяжелым заболеваниям женской половой сферы и вызвать у женщины органическое отвращение к половому акту. Нормальная длина возбужденного мужского члена — 11—12 см (предел — 14 см), т. е. немного больше расстояния от входа во влагалище (малых губ) до матки. Это расстояние в

среднем равно 8 см, и даже у женщин с анатомически длинным влагалищем редко превышает 10—11 см.

Во время экстаза мужчина не может сдержаться и обязательно «всаживает» член во влагалище, и если член его на 3—5 см длиннее влагалища (расстояние 1—2 см женщине еще удастся сформировать за счет половых губ и не тесного прилегания органов совокупления), то это уже беда. Мужчина будет постоянно травмировать женские половые органы и рак матки обеспечен. Вот почему грамотная в данном отношении женщина на ружейный выстрел не должна подпускать к своим половым органам мужчину с длинным членом. Весь секрет сладострастия не в размерах члена, а в условиях, при которых протекает совокупление, и правильно выбранной мужчиной и женщиной позе для сношения, а также в том, насколько серьезно они оба относятся к этому жизненно важному процессу.

Есть еще одно немаловажное условие красоты и чувственности полового акта, связанное с психикой человека,— глубокое уважение супругов друг к другу. При невыполнении этого условия могут оказаться бесполезными и позы и удобства, созданные для сношения.

Приведенные ниже советы рассчитаны на любящих супругов, которым до полного счастья недостает только сладости полноценных половых сношений.

Разберем несколько случаев.

Очень часто в жизни бывает так: супруги легли в кровать, муж сразу хочет сношения. Зачастую такая поспешность приводит к отказу со стороны жены. Хотя это и вызывает резкое неудовольствие мужа, а виноват-то он!

Конечно, брачное свидетельство в какой-то мере является документом на беспрепятственный доступ супругов к половым органам друг друга, и каждый супруг вправе потребовать от другого выполнения своих супружеских обязанностей. Но это не значит, что мужчина должен забывать о женщине и думать только об отпращивании своих половых потребностей.

Находясь в постели, надо приготовить себя и жену к половому акту. Надо обнять жену, приласкать, поцеловать ей груди, т. к. они очень чувствительны к мужским ласкам. Хорошо, если мужчина погладит ор-

ган женщины рукой, делая ему как бы легкий массаж, при этом нежно погладит и клитор, являющийся органом полового чувства женщины. По истечении какого-то времени мужчина может лечь на женщину, продолжая ласкать ее. При этом можно (но не обязательно) раздвинуть женщине половые губы и коснуться клитора или входа во влагалище головкой члена, но ни в коем случае не торопиться вводить член во влагалище, пока сама женщина не захочет этого. И даже после просьбы следует повременить, как бы дразня ожиданием ее половые органы и не переставая ласкать. И только когда женщина войдет в желание (а мужчина это сразу почувствует), он должен нежно ввести член во влагалище женщины и целиком отдаться охватившей их страсти...

Конечно, вдумчивый читатель понимает, что описанная выше ласка есть одна из простейших ласк. Такие ласки уместны для тех, чей половой стаж исчисляется неделями или месяцами.

В длительном браке, когда супруги уже не стесняются друг друга для получения полной взаимности погладить орган женщины рукой или поцеловать ей груди крайне недостаточно, нужно нечто более интимное — то, что выполненное супругами с большой нежностью и тактом быстро сбросит их в сладкую дрожь, создаст женщине сексуальной оптимум, поможет супругам одновременно достичь оргазма и содружественной эякуляции. О таких ласках речь еще впереди.

Итак, мужчина должен знать, что без хорошей подготовки к акту, без настроя жены на сношение, все его усилия «доказать» свои половые способности могут оказаться пустыми хлопотами. Первый вывод: главное в половом сношении — это ласки!

Каждая любящая семья должна руководствоваться советами древнеиндийского трактата «Ветки персика» — подготовка к акту должна быть в 5 раз длиннее, чем сам акт, а ласки после акта должны равняться времени, затраченному на акт. Это касается всех без исключения половых партнеров, даже тех, у кого взаимность достигается и без ласк (редчайшие случаи).

Известно, что люди, особенно женщины, о которых и пойдет речь, имеют различный по силе и яркости вы-

ражения половой темперамент. Например, некоторые женщины, находясь с мужчиной в постели, в ожидании физической близости приходят в настолько сильное половое возбуждение, что дрожат от желания, бедра их сладко вздрагивают, губы и груди «горят желанием», глаза полны истомы и влаги.

Такая женщина — счастье для мужа, и если ее первоначальное чувство ничем не загублено, то она, как правило, бывает хорошей женой и нежной матерью. Малейшее прикосновение руки мужчины к ее органам (или другим чувствительным зонам) приводят ее в трепет. Такая женщина легко удовлетворяется мужем, из-за чего он хорошо чувствует себя морально.

Другие женщины — полная противоположность. Разжечь у них половое желание трудно даже для сильных в половом отношении мужчин. Без применения специальных ласк они могут никогда не испытать полового удовлетворения.

Существует мнение, что «горячие» женщины более склонны к изменам. С этим мнением можно поспорить. Специалистами в этой области с большой очевидностью доказано, что причина разврата кроется не в темпераменте, а в избалованности женщины и в ее бесконтрольности. Развратный мозг, т. е. половую избалованность, конечно, может иметь и «холодная» женщина. Ведь всегда найдется достаточное количество лиц мужского пола (в народе их называют «хахалями» или «самцами»), которые из «геройских» побуждений губят семьи многих молодых людей. Пищей для них служат легкомысленные женщины, плохо усвоившие понятия о чести семьи и женском достоинстве, легко верящие в «любовь». Такой авантюризм в любви встречается нередко, он губит души, вызывает подчас ненужную ревность и раздоры. Одна-две таких «бродячих» женщин могут положить пятно на тысячи хороших, верных жен, и не помышляющих об измене. Тяжело, когда такие есть среди холостячек, еще не познавших семейного тепла. И совсем плохо, когда такая несамостоятельная женщина обзаведется семьей. Страшно положение мужчины, ставшего ее мужем.

Жизнь показывает, что самостоятельная женщина даже при длительных, измеряющихся годами, переры-

вах в половой жизни, связанных с отсутствием мужа, и сильным половым возбуждении — способна справиться с искушением и не стать «ведьмой». Это лишний раз доказывает, что развращенность женщины зависит не от темперамента, не от ее биологической потребности, а от недостатка самостоятельности и воспитания. Но это, так сказать, авторское отступление.

Давайте самым детальным образом рассмотрим вопросы физической близости мужчины и женщины. Это поможет нам понять, как вести себя в постели.

Многие знают, что иногда женщина во время сношения стонет или кричит от избытка сладострастия (так называемые крики Дунгласа). Мужчинам это надо принять как должное, как признание мужского успеха и умения. Ни в коем случае не смейтесь над такой женщиной, не осуждайте ее, т. к. это может нанести ей большую душевную травму.

Бывает и так, что женщина в постели не проявляет активности, на какую способна, а мужчина не подготовлен к половому акту, пещеристые тела его члена не наполнились кровью до наилучшего состояния.

Пусть женщины не думают, что мужчинам нечего подготавливаться, что они всегда готовы. Мнение ошибочное, часто приводящее к половым недоразумениям. Всем следует знать, что состояние нервной системы к моменту сношения имеет огромное значение. Мужчина может быть чем-то расстроен, отвлечен или рассеян, и долг женщины принять все меры к тому, чтобы муж успокоился, «пришел в себя». Приласкать его, теплым задушевным разговором увести от волнений прошедшего дня. А главное — следует его готовить к сношению лаской, на которую женщина способнее и щедрее мужчины и которой в большей степени, чем он, одарена от природы.

Обнимите его, волнуйте языком его язык, погладьте его, возьмите спящий член в свои руки и нежно, мягким массажем приведите его в упругое состояние. Не стыдитесь своих действий!!!

Упругость, т. е. способность члена к введению в женские половые органы зависит во многом от вас, женщины. Постарайтесь, и вы будете вознаграждены, половой акт обязательно состоится и причинит вам массу сладостных ощущений.

Никогда не ущемляйте самолюбия мужа, и, что еще хуже, не травмируйте его нервную систему намеками на временные половые неудачи, а то он перестанет верить в себя. Вместо упреков с нежным женским подходом посоветуйте ему обратиться к врачу (если половой акт у вас вообще не получается) — и тот найдет, что нужно делать. Отдельные советы дам и я, но позднее.

Если половой акт не запланирован или что-то ему может помешать, никогда не приводите свои половые органы в возбуждение. Близость и ласки, не разрешенные половым путем, приносят огромный психический вред супругам. И еще совет: не отказывайте мужу в сношении по пустякам, дайте ему возможность жить полноценной половой жизнью. Ваш отказ от сокоупления неуместен, если только он не оправдан болезненным состоянием или менструальным периодом. В таких уважительных случаях рекомендуется спать отдельно друг от друга, чтобы не снизить полового чувства.

Как от тела мужчины, так и женского тела исходят специфические раздражители, возбуждающие половую сферу. Вид и запах половых органов женщины (имеется в виду физиологический запах), а также других частей тела, равно как вид возбужденного полового члена мужчины уже сами по себе располагают супругов к половому акту.

Как вредно для желудка долго созерцать вкусную пищу и не прикасаться к ней (даже в состоянии не полного голода), так, если упростить, вредно для психики и половых органов мужчины и женщины долго находиться в состоянии полового волнения без акта сокоупления. Поверьте, что от этого половое чувство может только пострадать. Если такое будет происходить часто, у вас неизбежно притупится половое влечение друг к другу, вкус к сокоуплению и тяга к нему.

Итак, делаем вывод. Есть только два правила поведения супругов в постели, выполнив которые они могут рассчитывать на красивый и эмоциональный половой акт, дающий наслаждение.

1. Вводить член во влагалище следует только тогда, когда оба сокоупительных органа полностью готовы к этому (обласканы и упруги мужской член и

женский клитор, а влагалище смазано в достаточной степени железами половой секреции).

2. Взаимные ласки нужно применять только тогда, когда вы оба настроены на половое сношение и чувствуете, что никакие обстоятельства не мешают его осуществлению.

Если к вам пришла взаимная страсть, удовлетворите ее, ибо, повторяю, отказ от близости болезненно отразится на вашем здоровье. Будьте же в постели тактичны, уважайте желания друг друга.

Не меньшее значение на половой акт может оказать состояние чистоты тела мужчины и женщины. Очень важно, чтобы половые органы были даже чище лица. Особенно должна помнить об этом женщина. Готовя тело к половому акту, она должна привести свои половые органы в идеально гигиеническое состояние. Очень часто нечистое тело женщины и всевозможные запахи настолько отталкивают мужчину, что, ложась с женщиной в постель и желая иметь с ней все прелести сокоупления, мужчина отказывается от сношения, член его опадает, теряет свою упругость и силу.

Заведите такое правило: женщина каждый день, желательно утром и вечером перед сношением — перед сном обязательно с мылом — моет половые органы, соблюдая такую последовательность: рукой раскрыть малые губы и вымыть сначала клитор, потом большие губы и двигаться к промежности. Мыть органы следует теплой кипяченой водой. После водной процедуры органы насухо протирать марлевым тампоном или мягким полотенцем. Некоторым женщинам рекомендуется также проспринцевать влагалище слабым раствором марганца. Это хорошо уничтожает запах и дезинфицирует влагалище. Мужчины тоже должны мыть половые органы теплой водой с мылом перед каждым сношением, так как грязь, остатки спермы могут быть занесены во влагалище и явиться причиной гинекологического заболевания любимой вами женщины.

Женщины! Следите за чистотой органов мужа, это важно для вашего здоровья!

Несколько слов о стыде.

Очень часто бывает так: супруги стыдятся друг друга. Разве это нормально? Женщина не разрешает

ласкать себя рукой, считает чуть ли не кощунством ласкать, в свою очередь, половой член мужа. Это ложный ненужный стыд, от которого надо раз и навсегда отказаться.

Не должно быть стыда у женщины или мужчины; если они вдвоем, им дозволено делать друг другу все, что их возбуждает, волнует, настраивает на здоровый половой акт.

Зрелая женщина должна регулярно иметь половое сношение, кроме менструального периода. Частоту половых актов следует регулировать в зависимости от «уровня гормонов в крови», т. е. потребности супружеских организмов в половой разрядке. Правильно, если женщина и мужчина имеют сношения через день или два, с разрывом в 5—7 дней в период овуляции, когда слишком велика для женщины возможность забеременеть.

Женщина должна помнить, что во время полового акта она должна делать встречные движения своим телом, как бы продвигая свой половой орган навстречу мужскому. А ведь очень многие женщины не понимают важности этого, лежат при акте неподвижно, полагая, по-видимому, что дело женщины — раздвинуть ноги и впустить член во влагалище.

Женщина не должна быть такой бесцветной, неинтересной. Ощущать во влагалище мужской член — это еще полдела. Надо поработать бедрами, «по-выгибаться» под мужчиной, как говорят азартные женщины. Только это позволяет «насаживать» друг на друга два совокупительных органа. И если женщина стесняется таких движений, лежит неподвижно, то этим она заранее обрекает прекрасный акт совокупления на довольно пресное и безвкусное дело.

Попробуйте изменить положение, обхватите своего мужа руками, удобнее скрестите ноги (или положите их мужчине на плечи), двигаясь в такт движений вашего партнера — и вы получите большое удовольствие от сношения. Такое поведение гораздо выше оценено будет вашим мужем, чем прежде, когда вы лежали стыдливо и безучастно, очевидно боясь, что ваши действия будут явным признанием удовольствия, испытываемого вами. Кричите от счастья и удовольствия, не стыдитесь своего мужа!