

Дмитрий Малышев

Отличаются ли мужской и женский оргазм?



18+

Дмитрий Малышев

**Отличаются ли мужской
и женский оргазм?**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Отличаются ли мужской и женский оргазм? / Д. Малышев —
«Автор», 2026

Вопрос о том, отличается ли мужской оргазм от женского, волнует человечество на протяжении веков. Вокруг этой темы сложилось множество мифов, стереотипов и заблуждений. Одни утверждают, что женский оргазм сложнее, глубже и длительнее, другие настаивают на принципиальном сходстве переживаний. Поп-культура и медиа часто формируют искаженные представления, основанные больше на художественном вымысле, чем на научных фактах. Между тем, понимание природы оргазма имеет не только теоретическое, но и важное практическое значение для сексуального здоровья, гармонии в отношениях и общего благополучия.

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Секс и тело	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Отличаются ли мужской и женский оргазм?

Секс и тело

Отличаются ли мужской и женский оргазм?

В одном небольшом опросе выяснили, что мужской и женский оргазм очень похожи:

Люди обоих полов сообщили о нарастании и высвобождении сексуального напряжения

Распространении ощущений на всё тело, общем и чувственном наслаждении,

Различия были только в том, что женщины чаще говорили о приятной дрожи по всему телу, а также они чувствуют больше

счастья и близости с партнёром, в то время как на мужчин оргазм оказывает более успокаивающий эффект.

Отличаются ли мужской и женский оргазм?

Вопрос о том, отличается ли мужской оргазм от женского, волнует человечество на протяжении веков. Вокруг этой темы сложилось множество мифов, стереотипов и заблуждений. Одни утверждают, что женский оргазм сложнее, глубже и длительнее, другие настаивают на принципиальном сходстве переживаний. Поп-культура и медиа часто формируют искаженные представления, основанные больше на художественном вымысле, чем на научных фактах. Между тем, понимание природы оргазма имеет не только теоретическое, но и важное практическое значение для сексуального здоровья, гармонии в отношениях и общего благополучия.

В последние десятилетия наука совершила значительный прорыв в изучении сексуальной физиологии. Современные методы нейровизуализации позволяют заглянуть в работающий мозг в момент оргазма, гормональные исследования раскрывают биохимические процессы, а масштабные опросы дают представление о субъективных переживаниях людей. Этот накопленный научный материал позволяет наконец отделить факты от домыслов и дать обоснованные ответы на вопросы, которые долгое время оставались в области предположений.

Цель книги: предоставить читателям научно обоснованную информацию о сходствах и различиях в опыте оргазма

Цель этой книги — предложить читателю объективный, научно обоснованный взгляд на природу мужского и женского оргазма. Мы рассмотрим как физиологические механизмы, лежащие в основе этого явления, так и субъективный опыт, который может сильно варьироваться от человека к человеку. Мы не будем утверждать, что один оргазм лучше или сложнее другого, но постараемся понять, в чем состоят объективные различия, а что является следствием культурных установок и индивидуальных особенностей.

Книга построена на данных современной нейробиологии, эндокринологии, сексологии и психологии. Мы будем опираться на результаты исследований, избегая спекуляций и неподтвержденных утверждений. Наша задача — не развенчать мифы ради самих мифов, а предоставить читателю инструменты для более глубокого понимания своей сексуальности и сексуальности партнера, что в конечном счете может сделать интимную жизнь более осознанной и удовлетворительной.

Обзор структуры книги

Книга разделена на три основные части. Первая часть посвящена физиологии оргазма. Мы разберем, что происходит в организме в момент оргазма, какую роль играют мозг, нервная система и гормоны, а также рассмотрим анатомические особенности, которые могут влиять на характер переживания. Вторая часть сфокусирована на субъективном опыте — на том, что чувствует человек в момент оргазма, какие ощущения являются общими, а какие могут различаться. Здесь мы также обсудим факторы, влияющие на способность достигать оргазма и на его интенсивность. В третьей части мы подведем итоги, обобщим ключевые выводы и предложим практические рекомендации для тех, кто хочет лучше понять свою сексуальность и улучшить качество интимной жизни.

Часть 1. Физиология оргазма

Глава 1. Что такое оргазм?

Определение оргазма с точки зрения физиологии

С точки зрения физиологии, оргазм — это сложный рефлекторный процесс, представляющий собой кульминацию сексуального возбуждения. Он характеризуется ритмическими сокращениями мышц тазового дна и органов малого таза, сопровождающимися резким высвобождением накопленного сексуального напряжения и интенсивным чувством удовольствия. Оргазм — это не просто локальное событие в гениталиях, а системный ответ, вовлекающий множество органов и систем организма.

Ключевыми физиологическими компонентами оргазма являются: во-первых, достижение определенного порога сексуального возбуждения, за которым следует неизбежная разрядка; во-вторых, ритмические сокращения (у мужчин это сокращения мышц мочеполовой диафрагмы и семявыносящих протоков, у женщин — сокращения мышц тазового дна, матки и влагалища); в-третьих, выраженная рефлекторная реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащение пульса и дыхания, повышение артериального давления). Важно понимать, что оргазм — это не просто физический акт, а интегративный процесс, объединяющий телесные ощущения, эмоциональный отклик и когнитивную оценку.

Нейробиологические основы: роль мозга и нервной системы

Мозг играет центральную роль в переживании оргазма. Именно здесь обрабатываются сенсорные сигналы от гениталий, формируется ощущение удовольствия, запускаются вегетативные реакции. Исследования с использованием методов нейровизуализации показывают, что во время оргазма активируются и деактивируются определенные зоны мозга. Наблюдается повышенная активность в областях, связанных с обработкой сенсорной информации и награ-

дой (прилежащее ядро, островковая доля), и одновременно снижение активности в зонах, отвечающих за самоконтроль и тревогу (префронтальная кора, миндалевидное тело). Это снижение активности, по-видимому, способствует тому, что человек в момент оргазма теряет контроль над своим телом и погружается в чистое ощущение.

Спинальный мозг также играет важную роль, передавая сигналы от гениталий к головному мозгу и обратно. Рефлекторная дуга оргазма может замыкаться и на уровне спинного мозга, что объясняет способность людей с травмами спинного мозга испытывать оргазм при стимуляции выше уровня повреждения.

Гормональные аспекты: влияние окситоцина, пролактина и других гормонов

Оргазм сопровождается мощным выбросом целого каскада гормонов. Окситоцин, часто называемый гормоном любви и привязанности, выделяется в значительных количествах и способствует чувству близости, расслабления и удовлетворения. Именно окситоцин связывают с ощущением тепла и единения с партнером, которое часто описывают после оргазма. Пролактин, напротив, играет роль в наступлении рефрактерного периода — времени после оргазма, когда сексуальное возбуждение временно снижается. Уровень пролактина после оргазма повышается и у мужчин, и у женщин, хотя временные характеристики и интенсивность могут различаться.

Дофамин, нейромедиатор, связанный с системой вознаграждения и предвкушением, участвует в поддержании возбуждения и достижении оргазма. Норадреналин и адреналин способствуют повышению частоты сердечных сокращений и артериального давления, создавая ощущение прилива энергии. Эндорфины, естественные опиоиды организма, обеспечивают чувство эйфории и снижают болевую чувствительность, что объясняет, почему многие описывают оргазм как момент, когда все тревоги и боли исчезают.

Глава 2. Физиологические различия мужского и женского тела

Анатомические особенности: различия в гениталиях и связанных с ними структурах

Для понимания физиологии оргазма важно учитывать анатомические особенности мужского и женского тела. Мужские половые органы включают пенис, в котором основная роль в стимуляции принадлежит головке, богатой нервными окончаниями, и стволу. Семявыносящие протоки, простата и семенные пузырьки участвуют в формировании эякулята. Женские половые органы более сложны с точки зрения зон, способных к генерации оргазма. Наружная часть клитора, видимая головка, является лишь вершиной айсберга. Внутренние структуры клитора — ножки и луковицы преддверия — охватывают влагалище и уретру, создавая единую клиторно-уретро-вагинальную структуру, которая играет ключевую роль в оргазме.

Важно отметить, что влагалище само по себе имеет относительно мало нервных окончаний, особенно в глубоких отделах. Однако стимуляция влагалища может быть приятна за счет давления на внутренние структуры клитора. Это открытие, подтвержденное современной анатомией, объясняет, почему многие женщины нуждаются в прямой или опосредованной стимуляции клитора для достижения оргазма.

Физиологические процессы, связанные с сексуальным возбуждением и разрядкой у мужчин

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.