**Биоритмы сексуальные**

Биоритмы сексуальные (синоним — биологические ритмы сексуальные), индивидуальные ритмические изменения половой активности в зависимости от факторов внешней среды, возрастных, конституционных особенностей и социальных условий. Периодические колебания интенсивности сексуальной активности обусловлены многообразными факторами внешней среды, среди которых наибольшее значение принадлежит суточным и сезонным ритмам. Регуляция сексуального биоритма осуществляется нервной и эндокринной системами. Последняя воздействует на половую функцию через эндокринные железы, вызывая суточные, сезонные и циклические изменения уровня половых гормонов. Сексуальный биоритм существует как у женщины, так и у мужчины. Однако его внешние проявления наиболее выражены у женщины в силу присущего ей циклического характера половой активности, связанного с менструальной функцией.

Для женщины характерны периоды отчётливого желания половой близости в предменструальные дни и спада сексуальной активности в первые дни после завершения месячных. Кроме того, желание половой близости у женщины в известной степени зависит от характера её личностных отношений с половым партнёром.

Индивидуальный физиологический ритм половых отправлений мужчины основан на скорости выработки и накопления семени и секретов придаточных половых желёз, на периодических изменениях, соответствующих циклам мужских половых гормонов: 22-суточному циклу тестостерона и суточному ритму андрогенов. Однако сексуальная активность мужчины в сравнении с женщиной носит более постоянный и стереотипный характер. В том случае, если у мужчины имеет место более частый, чем у женщины, ритм половой активности, возможны конфликтные ситуации, связанные с желанием женщины уменьшить частоту половых контактов.

Такая же картина наблюдается и при большей половой активности женщины. В этом случае изменение индивидуального ритма мужчины посредством увеличения частоты половых актов (коитусов) может приводить к торможению нервных центров и нарушению эрекции и эякуляции. Помимо суточных сексуальных биоритмов обнаруживается периодическое повышение сексуальной активности у большинства здоровых людей через 3 и 7 дней. На сексуальную активность оказывают также влияние физический, эмоциональный, интеллектуальный циклы. Сезонные сексуальные биоритмы характеризуются наиболее высокой половой активностью весной и в начале лета и низкой — осенью и зимой, что связано с сезонной нейрогуморальной и эндокринной перестройкой организма.

Нарушения сексуального биоритма могут приводить к функциональным расстройствам половой сферы (см. Расстройства сексуальные). В свою очередь, болезни половых органов, как и другие заболевания, при которых в патологический процесс вовлекается эндокринная система или же гормональные нарушения в качестве сопутствующего фактора, повреждают гормональный ритм, что также приводит к расстройству половой функции. Изменению цикличности сексуального биоритма особенно подвержен организм женщины, у которой наступают возрастные нарушения адаптационных возможностей и чёткого ритма периодических волнообразных отправлений, присущих её организму.

Сохранению нормального сексуального биоритма способствуют: профилактика заболеваний половой сферы, прочих расстройств; борьба со стрессовыми явлениями; регуляция режима половой жизни; устранение монотонности и однообразия в интимных отношениях; гармония интимных и личностных отношений партнерской пары (см. Гармония сексуальная). К основным способам улучшения сексуального биоритма относятся аутогенная тренировка и биоуправление. Последнее предусматривает возможность управления своими сексуальными реакциями, а также коррекцию нежелательных изменений половой функции. Овладение методами аутогенной тренировки и биоуправления является наиболее эффективным средством реабилитации нарушений сексуального здоровья.