## БОЛЕЗНИ И СЕКС

Ниже приводится перечень заболеваний, которые могут значительно осложнить вашу сексуальную жизнь. В раздел также включены рекомендации относительно того, как свести подобные влияния до минимума.

#### Артрит (и тугоподвижность или болезненность суставов)

Обычно с этими состояниями связаны ограниченная подвижность и следующее за ней снижение сексуальной активности. У женщин подобная проблема особенно часто связана с кокситом (болезненность тазобедренного сустава).

Что вам делать

Используйте для сексуального общения такое время суток, когда боль беспокоит вас меньше всего; если вы пользуетесь противоболевыми таблетками, примите их за полчаса до встречи. Перед встречей отдохните и примите теплую ванну. Опытным путем найдите наиболее удобную позу. При коксите лучшей позицией представляется проникновение сзади. Для поддержки и большего комфорта используйте подушки.

#### Рассеянный склероз

Это заболевание может быть причиной снижения сексуального влечения, понижения чувствительности в области половых органов и затруднения в достижении оргазма.

Что вам делать

Рассеянному склерозу свойственно волнообразное течение, и если появляются сексуальные проблемы, вы должны поддерживать регулярные половые отношения, памятуя, что наступают моменты, когда болезнь менее выражена.

#### Сахарный диабет

Диабет вряд ли заметно влияет на сексуальную деятельность у женщин, хотя он может затруднить достижение оргазма. Главная проблема, с которой встречается женщина, страдающая диабетом, -- тенденция к возникновению молочницы.

#### Илеостомия/колостомия (операции наложения кишечных свищей)

Главным препятствием для радости сексуального общения являются замешательство и боязнь, что после наложения кишечного свища вы можете стать менее привлекательной для партнера.

Что вам делать

Обзаведитесь хорошим калоприемником и научитесь надежно крепить его на своем теле. Каждый раз перед половым сношением полностью опорожняйте приемник; научитесь рассчитывать, когда он обычно наполняется, чтобы успеть соответственно подготовиться. Может быть, лучше избегать полового общения в течение 1-2 ч после еды. Если приемник играет роль препятствия, оказываясь не на месте, постарайтесь изменить позу при половом сношении (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ"). Пока вы не привыкнете к своему положению, вы можете чувствовать себя лучше в ночной рубашке, чем в другой одежде. Предупредите об этом нового партнера до того, как решитесь впервые на сексуальное общение, и убедите его, что секс не принесет вам вреда и не травмирует область операции.

#### Мастэктония (удаление молочной железы)

Удаление молочной железы часто тяжело поражает чувство собственного достоинства женщины. Это может нарушить ваши отношения и даже вынудить вас тотально избегать интимной близости.

Что вам делать

Лучшее лекарство для вас -- это доказательства со стороны вашего партнера, что вы остаетесь желанной, важно не отдаляться от него настолько, чтобы лишить его возможности предложить вам близость. Если исключить давление на оперированную область, вы можете возобновить сексуальные отношения как только пожелаете, и это поможет вам восстановить уверенность в себе в сексуальном отношении. Вы можете не привлекать внимания к удаленной молочной железе, применяя, например, боковые позиции, в которых вы лежите на стороне, где производилась операция.

#### Заболевания сердца и легких

Любое заболевание, вызывающее при напряжении одышку или боль в сердце, может ограничить вашу сексуальную активность, но это, конечно, не значит, что ее необходимо полностью исключить.

Что вам делать

При половом общении выбирайте удобную позу и не делайте движений, требующих большого напряжения, дайте партнеру возможность играть более активную роль. Если вам прописаны лекарства (бронхорасширяющие средства при астме или нитроглицерин при стенокардии), примите их перед сношением. Не переедайте перед сексуальной встречей. Если вы недавно перенесли сердечный приступ, вы можете опасаться, что сексуальное общение повторно спровоцирует его. Однако, если ваш врач считает, что вам не противопоказаны умеренные физические нагрузки, сексуальное общение допустимо. Если вы все же сомневаетесь в такой возможности, получите у врача конкретное разрешение.

#### Хроническая почечная недостаточность

Почечная недостаточность часто ослабляет сексуальный интерес и понижает сексуальную откликаемость у женщин. Эти проблемы могут, однако,возникнуть в связи с общим ощущением болезни или даже депрессией, которая часто сопровождает почечную недостаточность.

#### Нарушения функций щитовидной железы

Многие больные с гипотиреозом сообщают о снижении сексуального интереса. Причиной этого иногда может быть и гипертиреоз, хотя в этих случаях у 10 % больных сексуальный интерес повышается. В процессе лечения эти проявления обычно нормализуются.

### КАК БЫТЬ С ФИЗИЧЕСКИМИ НЕДОСТАТКАМИ

Нередко главной проблемой женщины с физическими недостатками является полное отсутствие половой жизни. Ей приходится не только преодолевать свою физическую инвалидизацию и находить партнера, но еще и бороться с широко распространенным мнением окружающих, что инвалиду не следует стремиться к сексуальной жизни, а тем более нуждаться в ней.

Помните, что вы имеете такие же права на сексуальную жизнь, как и все остальные, и если ваше состояние не позволяет вам жить независимо, вы имеете право на уединенность, чтобы радоваться этому. Даже если ваша сексуальная жизнь ограничена, вы все равно нуждаетесь в теплоте и интимной привязанности.

Так стремитесь к новым контактам, потому что только таким путем вы сможете обрести сексуального партнера.

Старайтесь не отрываться от людей и не думать об инвалидизации как о наиболее важной своей особенности. В любом общении, которое вы установите, неизбежно будут периоды проб и ошибок, прежде чем вы откроете лучшие пути к сексуальным потребностям друг друга. Особенно важно, чтобы вы могли говорить друг с другом свободно. Если в настоящее время у вас нет сексуального партнера, мастурбация снимет напряженность, а также будет поддерживать ваше сексуальное чувство, и, если появится ожидаемый сексуальный партнер, вы будете готовы к использованию такой возможности.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1