**Женская аноргазмия (фригидность) и пути её излечения**

Когда современные женщины открыли оргазм, это стало вторым, после контрацепции, смертельным ударом по мужской гегемонии. Эва Файджс

Одно из наиболее распространенных страданий женщин, касающихся половой сферы - аноргазмия (которую еще неверно называют фригидностью). Аноргазмия - отсутствие ощущения сладострастия у женщин во время полового акта, вершины интимной близости. С этой жалобой обращаются и женщины, только начавшие половую жизнь, и женщины, имеющие брачный стаж в 30 и более лет. Из 10 женщин, обращающихся к сексопатологу, 7-8 приходят именно с этой жалобой. Чаще всего аноргазмия возникает из - за незнания многих психофизиологических особенностей любви мужчины и женщины.

Одно из основных условий для получения оргазма женщиной - "психологический климат семьи" (любовь женщины к мужчине). "...Получение женщиной сексуального удовлетворения (оргазма), по-видимому, больше, чем у мужчины, зависит от таких психологических обстоятельств, как чувство нежности и любви к партнеру, ощущение близости с ним, удовлетворение от телесной открытости, радость сознания, что она является предметом восхищения.." ( И. С. Кон, 1989 год).

Сексуальность женщины больше, чем сексуальность мужчины, слита с ее личностью. Из числа опрошенных 89% женщин и только 46% мужчин отметили, что общение с нелюбимым партнером не приносит полного удовлетворения. Известно, что проститутки практически никогда не получают оргазм. Максимальное удовлетворение от полового акта женщина испытывает только тогда, когда она "купается" в волнах мужской любви, ощущает себя объектом страсти, восхищения, нежности мужчины.

Образно говоря, женщина "любит" ушами и прикосновением. Это известно давно. Еще Данте в своей "Божественной комедии" писал: "Всем известно, сколь недолговечен огонь женской любви, - его постоянно нужно раздувать вниманием и прикосновением...". Мужчины должны знать, что неудовлетворенными в половом отношении остаются женщины, обделенные теплом, лаской и вниманием. Женщина, в половом отношении, возбуждается .значительно медленнее (это не миф, а истина!). Древние китайцы в своих руководствах писали: "...Мужчина принадлежит Янь. Особенность Янь состоит в том, что он легко возбуждается, но и легко отступает. Женщина принадлежит Инь. Особенность Инь в том, что Ее трудно возбудить, но столь же трудно и насытить..." Вместе с тем женщины значительно сексуальнее, чем мужчины. "...Они ненасытней и пламенней нас в любовных утехах, - тут и сравнивать нечего!" - писал в своих "Опытах" Монтень.

Мужчина, преимущественно, "любит глазами". Он, в первую очередь, любит внешность женщины. Он придирчиво оценивает в своей избраннице цвет волос, овал лица, форму шеи, губы, нос, брови, глаза, талию, округлость бедер, изгиб стопы и т.д. Поэтому даваемые в литературе советы женщинам ("...носите эротическое белье, занимайтесь любовью в позах, подчеркивающих лучшие части вашего тела, освойте искусство эротического раздевания") совершенно правильные.

Сексуальность мужчины и женщины можно охарактеризовать так: "... Если сексуальность мужчины требовательна, повелительна, пылка, то сексуальность женщины нуждается в постоянном и деликатном ее пробуждении. Как бы сильно не была влюблена женщина, она не стремится к половому сближению, как ее партнер. Лишь постепенно воспламеняются чувства женщины, и она достигает высшего наслаждения". Возникает вопрос: насколько женщине нужен оргазм и нужен ли он ей вообще?

Существует три аспекта женского оргазма: социальный, эмоционально-физиологический и психологический. Если женщина не получает оргазма, она чувствует себя ущербной, обделенной, неполноценной. Что же касается эмоционально-физиологического аспекта, то наличие оргазма указывает на удовлетворение полового инстинкта а высшей степени, что положительно влияет на здоровье женщины. У женщин, не получающих оргазма, начинает портиться характер, затем развиваются застойные процессы в органах малого таза в виде вагинитов, кольпитов, эндоцервицитов, сальпингитов, аднекситов и др. А это впоследствии приводит к развитию вторичной (приобретенной) половой холодности. Часто такие женщины страдают психосоматическими заболеваниями. Обследуют такую женщину и ничего не находят, а у нее все болит. Отрегулировав ее половую жизнь, добиваются полного выздоровления.

Часто аноргазмия маскируется под фригидность (половую холодность). Фригидность бывает врожденной, первичной (психо-конституциональная фригидность) и, как мы упоминали выше, вторичной, приобретенной. Женщины, страдающие первичной половой холодностью, как правило, никогда, ни разу в жизни, иногда даже после десятилетий брачного стажа, не испытывали ощущение оргазма. Им неведомо это чувство, они не знают, что это такое и поэтому не страдают. На прием к врачу их приводит любопытство узнать, почему во время соития они не получают тех ощущений, о которых рассказывают другие женщины. Женщин, страдающих первичной половой холодностью сравнительно немного (10-12%).

Несравненно чаще к нам обращаются женщины, страдающие аноргазмией и, как ее следствие, вторичной (приобретенной) половой холодностью, которые ранее испытывали оргазм во время соития (полового акта), а затем перестали его ощущать. Развивается дисгармония семейных отношений (дисгамия), самым тяжелым проявлением которой являются различные заболевания женской половой сферы (гинекологические). Ведь когда женщина испытывает оргазм, то кровь от половых органов оттекает через 10-15 минут, а если оргазма нет, то кровь "застаивается", оттекая от половых органов в 3-4 раза медленнее. Отсутствие оргазма особенно тяжело переживают женщины с сильным половым темпераментом, для которых интимная сторона супружеских отношений (в первую очередь качество их) стоит на первом плане. Именно она обуславливает самочувствие, настроение и работоспособность женщины. В противоположность им, женщины, имеющие слабый половой темперамент, мало страдают от отсутствия оргазма.

Причины, вызывающие аноргазмию, делят на ретардационные, психогенные, симптоматические. Особенность половой функции мужчины - получение оргазма уже при первом половом акте и, если он здоров, практически при каждом соитии. С женщиной же все несравненно сложнее. Практически природа не дала женщине испытывать оргазм при первых половых актах (если это бывает, то не как правило, а как исключение). Лишь после какого-то периода регулярной половой жизни в браке (или с одним постоянным партнером) женщина под воздействием партнера обучается испытывать оргазм.

Период до получения первого оргазма, то есть сексуального пробуждения женщины, для каждой женщины индивидуален и различен: для одних он составляет недели, для других - месяцы и годы. Примерно у 30% женщин оргазм наступает только после первых родов. По данным А. М. Свядоща и З. В. Рожановской, наших самых авторитетных женских сексопатологов, через 2-3 месяца регулярной половой жизни, только каждая пятая женщина начинает получать оргазм (20%), через год - только каждая вторая женщина (42 %).

По нашим данным, если супруги (партнеры) любят друг друга, владеют определенной техникой половых отношений, то к концу года регулярной половой жизни 65-70% женщин испытывают оргазм. Так, к нам на прием приходят женщины с жалобами на отсутствие оргазма в самом начале половой жизни; мы, обследовав пациентку, говорим: "Ваше время еще не пришло". Наступление оргазма у женщины зависит от множества факторов: состояния ее здоровья, наличия вредных привычек (у курящей и выпивающей женщины получение оргазма весьма проблематично), психологического климата на работе и в семье, любви мужа и проявлений этой любви, а также активности самой женщины во время полового акта. Чем она более активна не только в ласках, но и в разнообразии позиций, тем быстрее она испытывает первый оргазм и, в последующем, более часто получает оргазм и он более интенсивен. Если женщина "лежит как бревно", то есть во время соития ведет себя очень пассивно, то шансы получить оргазм у нее невелики, к тому же пассивность жены раздражает мужа и ласки его становятся все более короткими и стереотипными.

Самая грубая ошибка жены, не получающей оргазм, - имитация. Заботливый, нежный, внимательный, чуткий, но неграмотный в вопросах физиологии половой близости мужчина чуть ли не с первого полового акта, начинает у жены спрашивать: "А как у тебя?" Через некоторое время, чтобы не обидеть мужа (партнера), который считает получение оргазма женщиной показателем своей половой силы, женщина начинает симулировать (имитировать) оргазм. Муж, конечно, доволен. В дальнейшем муж, зная, что какими бы не были его ласки (в продолжительности и разнообразии) начинает их укорачивать, они становятся короткими и стандартными, а женщина к этому времени уже устала притворяться. Половая жизнь ей становится не в радость, это для нее мука, она всячески старается избежать полового акта; а муж. не зная истинного положения дела, недоумевает, начинает подозревать жену в супружеской неверности, что ведет к ссорам, скандалам, а тогда уже получение оргазма у жены становится практически невозможным.

На приеме у сексопатолога бывают женщины, которые "в мире-согласии с мужем прожили не один десяток лет, но так и не получали оргазма. Здесь, чаще всего, причина аноргазмии - излишняя стыдливость жены. Многие женщины и сейчас считают, что разнообразие поз и позиций во время соития применяют супруги (партнеры), пресыщенные половой жизнью, и считают это развратом. Такой взгляд совершенно неправильный: позы и позиции интимной близости были разработаны очень давно с единственной целью - уравнять шансы мужчины и женщины на получение оргазма во время полового акта.

По данным различных авторов, эрогенные зоны женщины разбросаны по всему телу, но наиболее чувствительной эрогенной зоной у 45-60% женщин является клитор, у 15-25% - половые губы и вход во влагалище и у 25-30% - передняя треть влагалища. Важную роль играет также и расположение входа во влагалище (высокое, среднее, низкое). Поэтому разнообразие ласк, а также поз и позиций позволяет найти и стимулировать наиболее чувствительную эрогенную зону у женщины, чтобы она получила оргазм.

Многие женщины ошибочно считают, что во время оргазма они должны испытывать не только сладострастные ощущения, но и еще что-то необычное. В действительности же такое бурное проявление оргазма бывает только у страстных, мультиоргастичных женщин с сильным половым темпераментом и достаточным опытом половой жизни (таких женщин всего 20-25%), а чаще оргазм проявляется коротким (8-10 секунд) ощущением сладострастия, чувством удовлетворения и желанием отдыха и покоя. Чаще всего оргазм получают женщины, живущие регулярной половой жизнью, а не от случая к случаю. Другая ошибка женщин - частая смена партнера. Чаще всего это не дает положительных результатов.

В заключение еще раз отметим, что для получения оргазма у каждой женщины есть свой срок, зависимый от ее воспитания и индивидуальных особенностей организма, регулярной половой жизни (желательно с одним партнером), психологического климата в семье (любовь и взаимное уважение между партнерами), умения мужчины и активности самой женщины. Если все это не помогает, посетите нас и мы Вам обязательно поможем. Возможности для этого у нас очень большие. Это, в первую очередь, различные виды психотерапии и аутогенной тренировки. В том числе специально разработанная нами система релаксации и аутосуггестии, о которой мы докладывали на XII сьезде психиатров России в 1995 году УРелаксация и суггестия в лечении функциональных половых расстройствФ. Все виды физеотерапии (лазеро-, баро-, вибро-, термотерапия), электростимуляция заинтересованных групп мышц и целый арсенал фармацевтических препаратов.

**Список литературы**

Р. Беледа, профессор, врач-сексопатолог, В. Тартаров. Женская аноргазмия (фригидность) и пути её излечения