**Жизнь без секса**

Сексуальное воздержание - вещь в нашей жизни не такая уж и редкая. Например, ссора с мужем часто выливается в затяжную сексуальную войну, пока противник не согласится регулярно выносить мусорное ведро. Или партнер решает сублимироваться в работу - и вот уже кровать зарастает паутиной. Но так ли уж безвредно воздержание, как о нем говорят?

К.м.н., психотерапевт, сексолог А.М. Полеев:

- Вообще, воздержание - вещь довольно опасная. У мужчин - в плане физического здоровья, а у женщин - психического. Именно у прекрасного пола распространен добровольный отказ от секса, например, если постоянного партнера у женщины нет, а «спать с кем попало» она не хочет. Мужчины решают эту проблему просто. Если у мужчины нет любимой женщины, он идет к нелюбимой и как-то удовлетворяет свои потребности. И у сильного пола воздержание поэтому чаще всего вынужденное (например, во время службы в армии).

Исследования показывают, что длительный отказ от секса у женщины может создать ей большие проблемы.

Дело в том, что у дам все «замешано» на психологии - наслаждение сексом и оргазменная разрядка нужны для нормального психологического функционирования. Если их нет, женщина становится раздражительной, вспыльчивой, происходят очень серьезные изменения в характере. Секс - это ведь не только половой акт, но еще и символ «доверительного общения» с другим человеком.

И когда такого общения нет, женщина начинает воспринимать мир схематически, сквозь призму каких-то принципов: становится жесткой, очень критичной в суждениях, склонной осуждать. Чаще всего все это не имеет никакого отношения к личной, интимной жизни, а распространяется на сферу межчеловеческих отношений вообще, на профессиональную деятельность, например.

В принципе, чтобы всего этого не произошло, можно заменить секс мастурбацией. Но если мужчины занимаются ею практически всегда (даже тогда, когда с их сексуальной жизнью все в порядке), то женщина при добровольном воздержании часто отказывается и от нее. Но если переносить воздержание вам очень тяжело, а ложиться в постель «с кем попало» не в ваших моральных принципах, вполне можно заняться самоудовлетворением.

Сексолог Ирина Гуменникова:

- Кроме чисто психологических последствий от воздержания (половой абстиненции) страдает еще и половая функция как у мужчин, так и у женщин.

У мужчин при воздержании может нарушиться эрекция, появятся проблемы с семяизвержением. Притом последствия для организма зависят как от возраста мужчины, так и от длительности воздержания. Если ему 25 и сильный сексуальный темперамент, то будет трудно перенести даже две недели без секса, но вне зависимости от длительности воздержания на сексуальной функции это никак не отразится. В возрасте 30–35 лет перерыв в половой жизни на несколько месяцев может привести к преждевременному семяизвержению, ухудшению эрекции. Но, как правило, при восстановлении привычного сексуального ритма это проходит. Если же мужчине 40 лет, может потребоваться даже серьезное лечение у сексопатолога. А в возрасте старше 50 лет перерыв в два-три месяца может привести к прекращению половой жизни навсегда.

У женщин воздержание приводит сначала к резкому усилению желания, а потом, через несколько месяцев, оно может пропасть совсем. Притом после возобновления половой жизни женщина может испытывать неприятные ощущения и даже боль во влагалище, так как из-за воздержания оно начинает вырабатывать меньше смазки. Да и возбуждение станет нарастать не так быстро. Кстати, могут возникнуть и проблемы с разрядкой. Оргазм при длительном периоде воздержания может «вернуться» только через несколько месяцев.

Что же делать? Во-первых, после периода воздержания вы должны попросить партнера продлить предварительные ласки подольше. Если при нормальном ритме половой жизни женщине достаточно 15 минут, то сейчас, чтобы пробудить «спящие» эрогенные зоны, требуется не менее 30. Идеально было бы, если бы мужчина довел вас до оргазма путем куннилингуса. При такой стимуляции практически все женщины получают полноценный, яркий оргазм даже после длительного воздержания. А для влагалищного полового акта следует использовать дополнительную смазку, пока оно снова не «научится» вырабатывать необходимое ее количество.

Если оказалось так, что долго воздерживались не вы, а ваш мужчина, то и тут нужно соблюдать несколько рекомендаций.

Так как чем дольше период воздержания, тем больше мужчина боится, все ли в постели будет хорошо, вы должны быть максимально тактичны. Насмешки или упреки в мужской несостоятельности могут привести к серьезным сексуальным проблемам. Поэтому, если даже у мужчины что-то не получится, просто скажите, что он для вас ценен прежде всего как человек, а не как сексуальный партнер, и что в следующий раз все будет гораздо лучше.

К.м.н., врач-сексолог Юрий Прокопенко:

- Воздержание действительно может очень навредить, но не нужно думать, что «для здоровья» нужно целыми днями заниматься сексом. Вести интимную жизнь прежде всего нужно так часто, как этого хочется. Известно, что регулярный секс - отличная профилактика простатита у мужчин и гинекологических заболеваний у женщин, если они возникают из-за застоя крови в малом тазу (например, при возбуждении). В среднем человек в возрасте до 30 лет занимается любовью 4–5 раз в неделю, до 40 - 3–4, до 50 лет - 2–3 раза, но частота половой жизни зависит и от темперамента, и от психологических особенностей.

Если заниматься сексом реже, чем хочется, сдерживать себя, то может нарушиться гормональное равновесие, возникнуть застой крови. А если заставлять себя идти в кровать, когда нет особого желания, стремясь что-то таким путем вылечить, могут возникнуть если не физиологические, так психологические проблемы. Так что не надо делать секс «обязаловкой»!