# **КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ**

Неспособность достичь эрекции или удержать ее - это самая важная половая проблема, которая может тревожить мужчину. Устаревший термин "импотенция" отражает чувства вызываемые таким фиаско. При рассмотрении сексуального функционирования это слово почти бесполезно, потому что им обозначают любой провал с эрекцией -от случайного происшествия по какой-нибудь простой причине до невозможности вообще когда-либо достичь эрекции при каких бы то ни было обстоятельствах.

Трудности в достижении эрекции

Иногда не удается добиться эрекции или поддержать ее, особенно после тяжкого запоя или в результате значительной усталости. Такие моменты бывают у большинства мужчин. Однако, если подобные эпизоды стали скорее правилом, нежели исключением, посоветуйтесь с врачом, так как у этой проблемы может быть медицинское объяснение. Вам также следует сходить к врачу, если вы никогда ни при каких обстоятельствах не могли достичь эрекции. У этой проблемы может быть физическая причина.

Физические и гормональные причины, однако, при трудностях c эрекцией относительно редки. В большинстве случаев постоянное фиаско имеет психологическую причину. Проблема может возникнуть в результате чувства вины, внушенного в детстве или юношестве, или может развиться вследствие монотонности в долговременном партнерстве. Вероятно, наиболее часто такая проблема может возникнуть, если один-два мелких, незначительных эпизода вдруг становятся крупным беспокойством по поводу половых возможностей мужчины. Состояние человека, которое обычно называют "озабоченность по поводу результата", сковывает способность достичь или удержать эрекцию.

Случайная неудача с эрекцией

Вам иногда не удавалось достичь эрекции, когда вы этого хотели или вы достигали только частичной эрекции или же теряли ее в критический момент. Такое может случиться, если вы, совершая половое сношение, на самом деле не настроены на это или вас не совсем привлекает человек, с которым вы вступили в половой акт. Иногда достижению эрекции мешает естественная тревога, которая может быть вызвана нервозностью на пороге новой связи или чувством вины от незаконности отношений. Временные неудачи имеют значение только тогда, когда в результате вы приклеиваете себе ярлык "импотента" или позволяете укорениться навязчивой мысли о повторении фиаско в будущем.

Как предотвратить неудачу с эрекцией

Если вы находите, что неудачи стали учащаться, то, вероятно, вы слишком многого от себя ожидаете или пытаетесь осуществлять сношение в несоответствующих условиях. Меры самопомощи, предложенные ниже, помогут свести эпизоды неудач к минимуму. Еще важнее то. что они помогут вам избежать беспокойства, которое может привести к серьезной долговременной проблеме.

Занимайтесь сексом только тогда, когда вы на это настроены.

Примите как должное, что вы человек, а не машина. Ваши чувства и сексуальные показатели не обязательно должны всегда быть одинаковыми. Когда-то вы находитесь в состоянии большей готовности, а иногда вам требуется дополнительная стимуляция. Ваш партнер может этого не понимать до тех пор, пока вы об этом не скажете.

Избегайте случайных встреч, по крайней мере, до тех пор, пока ваша уверенность в себе не возрастет. Вы будете меньше беспокоиться и лучше функционировать, если сможете создать стабильные отношения с партнером, реакции которого вы знаете и которому вы доверяете.

Не судите о ваших данных, отмечая состояние вашего полового члена. Взаимоудовлетворения часто можно достичь без полового сношения, хотя в ситуации физической близости эрекция может развиться без вашего сознательного участия.

Если не удастся добиться эрекции или вы потеряете ее как раз перед половым актом или во время него, не следует слишком расстраиваться. Просто объясните, что случилось: "Наверное, я слишком устал (я перепил) сегодня вечером. Давай опять попробуем завтра утром", и не чувствуйте себя виноватым. Однако обязательно убедите партнера, что в этом не его вина. Самое важное - это не ретироваться физически и морально только потому, что половое сношение в данный момент не получается. Оставайтесь близки с партнером любым способом, как вам нравится, исключая половой акт. Если вам нравится быть вдвоем независимо от того, есть эрекция или нет, у вас будет меньше беспокойства о возможности неудачи в следующий раз.

ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ЭРЕКЦИИ

Если неудачи с эрекцией случаются столь часто, что серьезно влияют на вашу половую жизнь, и если меры, рекомендованные выше, не помогли, попробуйте следующий комплекс упражнений. Их цель - развеять вашу тревогу, помогая вам понять, что даже если эрекция ослабевает, то обычно нежная стимуляция может ее вернуть. Выполняя эти упражнения, вы освободитесь от беспокойства о ваших сексуальных результатах, потому что от вас не требуется (фактически вам не позволяется) иметь половой акт до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя уверенным настолько, чтобы это сделать.

Первая стадия упражнения может проводиться без партнера. Впоследствии вам понадобится сотрудничество с партнером, которому вы достаточно нравитесь, чтобы он мог терпеливо осуществлять постепенные шаги, составляющие лечение, и в идеале получить удовольствие.

Попробуйте выполнять следующие упражнения в тот момент, когда вы чувствуете, что настроены на секс.

Начните стимулировать половой член рукой, используя любую фантазию, которая вас возбуждает, до тех пор, пока не достигнете полной эрекции. Прекратите стимуляцию и дайте эрекции полностью исчезнуть. Переключите ваше внимание на какой-нибудь посторонний предмет, тогда дело пойдет быстрее.

Когда половой член станет мягким, начните мастурбировать снова, а когда у вас будет полная эрекция, намеренно опять ее ослабьте. Потом стимулируйте себя в третий раз и продолжайте, пока не произойдет семяизвержение, если у вас есть на это настроение. Если будет трудно опять достичь эрекции после ее намеренного ослабления (или если эта трудность возникнет в начале упражнения), применение смазки значительно повысит ощущения.

Повторяйте упражнения до тех пор, пока не будете уверены, что по крайней мере в уединении вы можете получить эрекцию, намеренно ослабить ее и вновь ее достичь. Уверенность в себе должна прийти после 3-4-го удачного повторения всего упражнения полностью.

Теперь вам нужна благорасположенный партнер, с которой вы вместе прочтете всю следующую стадию программы и обсудите ее. Вы оба должны понять, что вам следует быть эгоистичным и прежде всего думать о своих нуждах, если вы хотите, чтобы лечение было эффективным. Партнер должен быть готов к некоторому разочарованию, потому что на этой стадии вы не можете иметь полного полового акта, несмотря на возможное сильное возбуждение. Конечно, вы можете довести его до оргазма либо рукой, либо орально в конце каждого сеанса.

Вместе проделайте упражнения на сосредоточение ощущений. Просто расслабьтесь и получите удовольствие от того, как вас ласкает партнер. Не беспокойтесь, есть у вас эрекция или нет.

Теперь партнер пытается стимулировать вас руками до возникновения эрекции, но не до оргазма. Смазочное средство повышает ощущения, облегчая достижение эрекции. Лучше сделать это упражнение в то время дня, когда вы обычно чувствуете себя наиболее чутко реагирующим.

Когда вы достигли эрекции, партнер прекращает ласки, дает ей полностью пройти, а потом опять начинает вас стимулировать. Если он желает стимулировать вас орально, то вы увидете, что это безупречный способ вновь добиться эрекции (или достичь ее в начале упражнения, если оно оказалось трудным). Этот шаг убедит вас, что потерянную эрекцию можно вновь восстановить по желанию. Как только вы поймете, что вы можете достичь эрекции, ослабить ее и вновь достичь в присутствии партнера, позвольте ему довести вас до оргазма.

Критически оценивайте достигнутое

Если вы будете выполнять программу шаг за шагом, не переходя преждевременно к следующей стадии, ваши сексуальные качества должны стать более надежными за несколько месяцев. Может случиться, например, в новых половых отношениях, что у вас возникнет беспокойство. Однако не будет причин думать о себе даже в малейшей степени как об "импотенте". Для того чтобы проблема не развилась и не стала снова реальностью, следуйте указаниям раздела "Как предотвратить неудачу с эрекцией" во всех будущих половых отношениях.

**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