**Половое воздержание , эрекция и кислород**

Попробуем разобраться с вопросом полового воздержания с медицинской точки зрения. Сразу оговорюсь, речь здесь пойдет о длительном воздержании, тем же, кто решил ограничить свой сексуальный аппетит одной неделей, подобное усмирение плоти вообще ничем не грозит. Итак, отец психоанализа доктор Фрейд считал, что "сексуальное ограничение идет рука об руку с известной боязливостью и опасливостью, между тем как бесстрашие и смелая отвага приводит к свободе действий для удовлетворения сексуальной потребности". Воздержание, по Фрейду, может иметь место лишь тогда, когда либидо переработано путем сублимации. А немецкий ученый Эфферетц в начале века подсчитал, что мужчине на всю жизнь отпущено 5400 семяизвержений, а потому нужно быть сдержанным, чтобы хватило на всю жизнь: воздерживаться лет до 25, а потом постепенно наращивать частоту половой жизни. Но современные физиологи эту теорию разбили в пух и прах, ведь именно до 25 лет по всем законам природы у человека наблюдается самая активная интимная жизнь. Если же следовать заповеди Эфферетца, то, воздерживаясь лет до 80, потом можно стать дедушкой-половым гигантом. Но в каком бы возрасте человек ни начал половую жизнь, время от времени ему (по тем или иным причинам) все-таки приходится воздерживаться. Кому на недели, а кому и на годы...

Причем, как говорят сексологи, чем сильнее половая конституция мужчины, тем труднее ему перенести воздержание. Правда, люди с сильной половой конституцией легче восстанавливают прежний ритм половой жизни. У тех же, у кого эта самая конституция слабая, потенция восстанавливается медленнее. Впрочем, это и от возраста мужчины зависит. После длительного воздержания в возрасте 60 лет вы рискуете вообще остаться импотентом.

Есть мужчины, которым воздержание противопоказано. В первую очередь это касается мужчин с низким уровнем спермы, которые собираются завести потомство. Сохранение спермы путем воздержания (как рекомендовал уже упомянутый мной Эфферетц) не поможет. Врачи говорят, что таким людям наоборот следует больше заниматься сексом. По прошествии десяти дней воздержание начинает отрицательно сказываться на подвижности сперматозоидов. Сперма, которую вовремя не выплеснули, начинает расщепляться, растворяться и обратно усваиваться организмом.

Воздержание вредно для людей с пораженной простатой. Некоторые врачи утверждают, что частые эякуляции с медицинской точки зрения представляют собой хорошую профилактику простатита, так как простата постоянно прочищается.

Еще есть такое явление как "синдром вдовца". То есть пожилой мужчина становится импотентом потому, что воздерживается. Дело в том, что всем органам тела нужен кислород для нормального функционирования, а полнокровный пенис, по мнению специалистов, требует его больше других. Половой орган большинства нормальных (в физическом смысле) мужчин получает достаточно кислорода за счет ночных эрекций. С возрастом же поток крови уменьшается (сосуды закупориваются холестерином), снижается и поступление кислорода. "С тканями, которым недостает кислорода, Ц пишет профессор урологии Ирвин Гольдштейн, Ц случаются неприятные вещи, и пенис здесь не исключение".

Для всех остальных сексуальное воздержание может иметь пагубные последствия лишь в том случае, если человек зацикливается на сексе. К тому же добровольное воздержание (по религиозным мотивам) гораздо легче переносится, нежели принудительное (тюрьма, армия и т.п.). А чтобы меньше думать о сексе, врачи советуют либо усиленно споротом заниматься, либо физическим трудом (дрова рубить, например). Однако и принудительное воздержание не наносит вреда организму. Во всяком случае, до сумасшествия не доведет.

Список литературы

Вадим САМОКАТОВ. Половое воздержание , эрекция и кислород.