**Секс и возраст**

Гусакова В.

Для мужчин секс означает целую жизнь, состоящую из опасностей, тревог и подводных камней, связанных с возрастом. В 20 они переживают из-за размера и преждевременной эякуляции…в 30 о том, будут ли они вообще когда-нибудь еще заниматься сексом…в 40 о том, будут ли они в той же форме и дальше, и т.д. По своей природе они склонны рассматривать любую проблему как отражение своей личной слабости, так как мужчины не могут отключить свое самолюбие, особенно в спальне. И нет, спасибо, они не хотят об этом говорить. Но это ведь и ваша сексуальная жизнь. И как вы собираетесь справляться с физическими изменениями своего мужа в нижней части и психическими изменениями в верхней? Шаг первый – владейте информацией. В нашей статье эксперты и сами мужчины объяснят, что происходит с мужчинами на каждом этапе, и как сделать их счастливыми, вне зависимости от возраста.

**Мужчина в 20: Секс, cекс, ему все мало!**

Вооруженный молодой энергией и высоким уровнем тестостерона, мужчины в 20 лет считают своей миссией иметь так много секса, насколько это возможно. А брак, со всеми его возможностями для романтичности и спонтанности представляет собой идеальную причину для поисков. Когда приятели вашего мужа все еще могут заниматься сексом с разными женщинами, ваш муж может набираться опыта только с одним человеком – вами. «Это время самоутверждения, и хотя особое значение имеет количество секса, очень много значит качество – мужчина хочет чувствовать, что он хорош в постели, что он знает, как вас удовлетворить», - Шерин Хильвер, сексолог. Хороший секс, в понимании мужчин, частый, с разными позами, заканчивающийся оргазмом – абсолютная их потребность. Для женщины, пытающейся улучшить сексуальные отношения с парнем такого возраста, количество является неплохим помощником для начала. Ничто так не расположит вас к молодому мужу, как открытость в сексе в любое время дня и ночи в машине, на кухонном столе, даже в лифте. Продлить секс как можно дольше – вот другая важная вещь. Преждевременная эякуляция – обычная беда молодых парней, и это доставляет им немало беспокойства. Проблема, конечно, в перевозбуждении. Помните, в этом возрасте все от нижнего белья до порно-журнала очень сильно заводит. Частично такое перевозбуждение зависит от вас. Если вы хотите улучшить секс с мужем, помогите ему сдерживаться. Ограничьте предварительные ласки легкими касаниями гениталий. Делайте это быстро, ведь если вы задержитесь в какой-то области слишком долго, вы рискуете – фиеста может начаться раньше времени. Еще один способ задержать мужской оргазм – поза, когда женщина сверху. Здесь меньше прямой стимуляции. Старайтесь не делать что-то чересчур эротичного: двигайтесь медленно и останавливайтесь, когда он скажет, что уже близок к оргазму. А что, если вы обнаружите, что ваше желание далеко отстает от его желания? На это может быть любая причина, скажем, если вы недавно родили ребенка, и ваше тело еще не вернулось в нормальное состояние, или вы просто чертовски устали. Поскольку сексуальный аппетит для 20-тилетнего мужчины нечто большее, чем фаст-фуд для гурмана, вам не стоит переживать. Поверьте, он будет также счастлив от орального или мануального секса, особенно, если вы дадите понять, что ему ничего не нужно делать в ответ. Вы вернетесь к своему роману до того, как наскучит сюжет, и ваш мужчина будет на седьмом небе. Это период, когда мужчины думают что-то вроде «Даже если секс плохой, это не так уж и плохо» и «У меня никогда не было оргазма, который мне бы не понравился».

**Мужчина в 30: Он предпочитает cон cексу?**

Для большинства мужчин в 30 лет начинается новый этап в жизни, когда он сосредоточен по большей части на карьере и семье. Обычно в этом возрасте мужчина женится, обзаводится жильем и детьми. «Это как посидеть и отдохнуть перед длинной дорогой. - говорит Майкл Золковский, психолог, - Созревание, взросление, присущее 20-тилетним, исчезает: вещи, которые звучат уныло и скучно, такие как, например, поставить цель в жизни, построить серьезные отношения, подумать о детях, начинают нравиться». Но сверхурочная работа и ремонт квартиры по выходным физически истощает, и секс зачастую выпадает из расписания. На этом бурном этапе жизни мужчины выкроить время для чрезмерной чувственности получается очень редко, и секс начинает выполнять прагматическую функцию. Замечательно, если ваши сексуальные ритмы совпадают. Но что делать, если вы хотите секса чаще, чем он? Назначайте свидания: жду тебя в 8 вечере в спальне. В некоторых случаях это очень эффективный метод. Но есть одна загвоздка: чем сильнее он занят, тем менее романтичным будет выглядеть ваше «свидание». Поэтому не ждите от него внезапной романтичности. Если вы наброситесь на него, требуя этого, он, скорее всего, почувствует себя даже виноватым за то, что не может удовлетворить ваши потребности. Вместо этого, найдите золотую середину между рабочим днем и вечером, посвященным сексу. Массаж – один из таких способов (только не в обнаженном виде, помассировать шею вполне достаточно). Вывод: снимите у него стресс, и он будет более отзывчивым и энергичным. Несмотря на то, что секс занимает не первое место в жизни 30-тилетнего мужчины, он может помочь в укреплении отношений между супругами. То, в чем отчаянно нуждаются мужчины на этом этапе жизни – это побег от рутинной работы, от давления домашних, и ночь страсти сможет помочь как ничто другое. Поэтому где-то раз в месяц достаньте из дальнего шкафа красивое нижнее белье и зажгите свечи. «Это лучшее время для женщины быть фантастической и безумной, - говорит Хильвер. – Женщине необходимо напоминать своему мужу, что она больше, чем просто мать и жена, напоминать, что она Женщина». Но не останавливайтесь на свечах и няне для ребенка. Пробуйте новые позы и приспособления, даже если вы раньше не представляли себе ничего подобного. В результате он будет заинтригован, ведь попрощавшись со старыми привычками, вы сможете вырвать эту ночь из царства обыденности, и ваш муж сможет дать волю своей фантазии. Кроме того, мужчины скрывают тоску по молодым холостяцким годам, а небольшие изменения в сексе с вашей стороны могут напомнить ему то состояние свободы и вседозволенности, о котором он помнит. Самое главное – оторвать его от мыслей о работе и погрузить в игру воображения с тонким запахом духов, нежными поцелуями и объятьями.

**Мужчина в 40: Качество прежде всего!**

Когда мужчине исполняется 40, в своем сознании он превращается из рослого, сильного молодого человека в беззубого ветерана. По мнению сексологов, с медицинской точки зрения, нет большой разницы между мужчиной в 30 лет и мужчиной в 40 лет. Но с психологической точки зрения, разница очень большая. Впервые в жизни они осознают, что могут умереть. Вдруг они начинают придавать большое значение своему физическому состоянию, уделяя внимание диете и упражнениям. Старение представляет собой довольно унылое зрелище, но когда оно касается сексуальности, это превращается в трагедию. Мужчины чувствуют себя беспомощными, сталкиваясь с проблемами: простатит, избыточный вес. Это задевает мужское самолюбие, как минимум, а напряжение и недовольство может вылиться в большую беду 40-летнего мужчины – кризис среднего возраста. Мужчина понимает, что больше не обладает той физической энергией, что раньше. Но не все так плохо. Часто после 40 лет мужчины становятся великолепными любовниками, потому что теперь они больше сосредоточены на качестве, а не на количестве. Для того чтобы получить все прелести от секса с 40-летним мужчиной, вы должны найти тонкий подход и приспособиться к его физическим изменениям. В качестве бонуса вы получите такое внимание и отзывчивость во время секса, какого не было раньше. Возможно, ваш мужчина был внимательным и прежде, но теперь впервые, он получает настоящее, ни с чем не сравнимое удовольствие от вашего оргазма.