СНИЖЕНИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ

Последний раз вам было жарко в постели, когда в спальне сломался кондиционер. А после того как выключался свет, единственное, что срабатывало нормально, -- это сигнал будильника.

Может быть, ваша супруга слишком часто докучает вам своими притязаниями определенного характера. Возможно, вам даже приходится вести себя в соответствии с супружескими обязательствами и делать то, чего вам, в действительности, не хочется и что не доставляет вам удовольствия. Значит ли это, что с вами происходит что-то неладное?

Специалисты по вопросам сексуальной психотерапии не любят прибегать к оценкам интимной жизни на основании частоты половых сношений и называть какие-либо цифры для обозначения нормы. Их больше интересуют представления супружеской пары о том, что нужно партнерам для поддержания здоровых отношений.

Если у вас существуют интимные отношения и вы совершаете половой акт два раза в месяц или реже, такую активность следует считать низкой. Но кто может определить, какая степень сексуального влечения может считаться желательной?

Снижение полового влечения только тогда нужно воспринимать как расстройство, когда из-за этого возникают проблемы, считают специалисты по вопросам сексуальной терапии. Эти вопросы следует рассматривать исключительно в рамках интимных отношений, в которых возникают затруднения. Это может быть несовпадением желаний партнеров или появлением у них ощущения, что нарушения их отношений происходят в связи со снижением полового влечения.

Каждому человеку из личного опыта известно, что пики и спады полового желания связаны со множеством факторов. Это могут быть и тяжелое детство, и неудачный день, и заболевание, и сильный стресс, и недостаток времени. Иногда снижение полового инстинкта происходит под влиянием нарушений гормонального равновесия или приема некоторых препаратов. Следует различать половое влечение и половые функции. Возможны возникновение полового возбуждения и ощущение оргазма даже при незначительном или отсутствующем интересе к занятиям сексом. (Если у вас продолжительное время существуют подобные проблемы, неплохо посоветоваться со своим врачом или обратиться для консультации к опытному сексопатологу.)

При стойком снижении полового влечения и связанных с ним нарушениях интимных отношений перед людьми встает вопрос, что они могут предпринять в связи с этим.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ И УСТРАНЕНИЯ СИМПТОМОВ

Половое влечение можно сравнить с аппетитом. Трудно навязать кому-либо свое мнение о вкусе или убедить самого себя в том, что вам действительно не достает какого-то удовольствия. Вы можете воспринимать некоторые виды соблазнительной пищи как изысканный десерт, но это совсем не значит, что вы можете убедить в этом кого-либо из тех, кто не испытывает потребности в еде или не получает удовольствия от сладостей.

Ниже приводятся рекомендации специалистов по сексуальной терапии в отношении повышения вкуса к сексу и оживления полового влечения.

Внесите новый элемент в сексуальные отношения. Для многих супружеских пар секс становится таким же обыденным занятием, как приготовление одного и того же блюда. Почитайте руководство по сексу, попробуйте внедрить новые позы и приемы. Подобно острой приправе к старому блюду, можно внести изюминку в интимные отношения.

Не забывайте о роли физических контактов. Люди с пониженным половым влечением часто избегают выражения любых чувств в отношении своих партнеров. Возможно, они считают, что их жесты могут восприниматься как надоедливость, а слова -- ненужными дебатами о том, что и как лучше делать. На самом деле, отсутствие контакта создает у партнера впечатление что он является нежелательным и нелюбимым.

Нужно выражать свои чувства через поцелуи в щеку или губы, легкие прикосновения к рукам и плечам, поглаживание по волосам. Оба партнера нуждаются в демонстрации своих ласк, но при этом они должны понимать, что выражение их привязанности друг к другу необязательно должны служить сигналом для секса.

Почитайте что-нибудь на темы секса. Не надо закрывать глаза темными очками и прятать лицо в воротник пальто, украдкой разглядывая специфическую литературу в книжном магазине. Вы должны читать любовные романы и поэмы. Эротическая литература будет подпитывать и стимулировать ваше чувственное начало.

Посвятите один час пребыванию под душем. Не следует относиться к ванной исключительно как к трехминутной гигиенической процедуре перед работой. Предоставьте себе возможность разнообразных чувственных наслаждений, находясь под душем или в ванне, постарайтесь получить удовольствие от струек воды. пляшущих по коже. Поглаживайте свое тело мягкими и нежными движениями. Лучше это делать с помощью губки, чем обычной мочалкой. Принимайте ванны с солевыми растворами. Используйте свечи с легким благовонным ароматом.

Подключите пальцы рук. Выделите себе достаточное время для того, чтобы вместе со своим партнером получить удовольствие от прикосновения к телу. Однако при этом не нужно делать никаких искусственных усилий для полового акта и оргазма. Сконцентрируйте внимание только на взаимном наслаждении телесного характера и занимайтесь только игрой и интимными ласками. Прикасайтесь друг к другу, поглаживайте гениталии друг у друга, постарайтесь получить удовольствие от ощущений двух двигающихся тел. Говорите друг другу о своих приятных ощущениях. Не стесняйтесь стимулирующих воздействий. Получение удовольствия от секса не является ни грязным, ни недостойным занятием. Человек со сниженным половым влечением может прибегать к мастурбации в целях изучения ощущений, доставляющих ему половое удовлетворение. Он должен вместо негативной обратной связи обеспечить себе положительную обратную связь. Поэтому в целях лучшего самопознания сначала нужно заниматься этим н одиночестве, а затем можно расширить сферу этих занятии -- в виде взаимной мастурбации с партнером.

Хорошо обдумайте все вопросы, связанные с сексом В дополнение к технике чувственной стимуляции специалист по вопросам сексуальной терапии также предложит вам ряд других способов повышения полового влечения. С помощью этих способов вы сможете устранить ряд текущих проблем, однако это не значит, что таким путем вы избавитесь от своих трудностей навсегда или сумеете сохранить испорченные отношения.

Ниже приводятся более подробные описания некоторых из этих способов.

Избавьтесь от депрессии. При депрессиях могут наблюдаться нарушения физического состояния и отсутствие интереса практически ко всему. Несомненно, в таком состоянии происходит также угасание полового влечения. Оно словно улетучивается через форточку.

Просмотрите принимаемые вами лекарства. Ряд препаратов, принимаемых как по собственному усмотрению, так и по назначению врача, особенно некоторые психотропные и антидепрессивные средства, а также средства для снижения кровяного давления могут приводить к ослаблению полового влечения у мужчин и женщин. Есть и другие лекарства, препятствующие половому возбуждению. Если вы принимаете препараты, которые, по вашему мнению, вызывают у вас снижение полового инстинкта, не надо прерывать их прием, сначала поговорите со своим врачом и поинтересуйтесь насчет возможной замены.

Поищите помощи со стороны. Для начала обратитесь к супругу. В конце концов, первым, кто замечает снижение полового влечения, является кто-то из супругов. Независимо от того, предстоит ли вам совместными усилиями повышать чувственность, пробовать секс в новом положении или больше углубляться в настроение, прежде всего объяснитесь с супругом. Расскажите об испытываемом неудобстве, озабоченности и состоянии неловкости в связи с предполагаемыми действиями. Но в то же время подчеркните, что вы собираетесь лс.шь это ради сохранения хороших отношений. Пробудите в партнере желание кооперации. Скажите ему, что вам нужны помощь и понимание.

Хорошо обдумайте свои проблемы или посоветуйтесь с другом. Спросите самого себя. почему у вас не ладится дело с сексом? Происходит ли это постоянно? Произошли ли какие-нибудь изменения в вашей жизни или отношениях после того, как вы заметили перемены в себе? Пропустите все эти мысли через голову, потом поговорите обо всем этом со своим партнером, другом или членом семьи, который вас хорошо знает, может быть, они подскажут вам что-то полезное.

Найдите время, чтобы устранить стресс. Часто оказывается, что оба супруга работают. Он сильно устает к концу дня. Она приходит домой поздно вечером несколько раз в неделю. После работы нужно проверять домашние задания у детей. Потребности профессионального роста, необходимость занятий по воспитанию детей, участие в общественной жизни -- все это относится к стрессовым факторам, которые снижают сексуальное влечение и могут вызывать у человека состояние апатии. когда дело доходит до секса.

Ни один из этих факторов и связанные с ними тревоги не стоят того, чтобы уделять им столько времени, сил и эмоций в ущерб интимной жизни. Супружеские пары должны отводить сексу одно из приоритетных мест в своей личной жизни, считают сексопатологи и советуют попробовать назначить встречу своему партнеру, попробовать заниматься не только сексом, но и поговорить друг с другом, обнять друг друга, поделиться чувствами и заботами. Это поможет, считают они, восстановить наши прежние сексуальные интересы.

Попробуйте гормональное лечение Нельзя исключить влияния содержания гормонов в организме на состояние половых функций. В этом отношении нужно иметь в виду следующие возможности.

Решите вопрос с менопаузой. Некоторые женщины отмечают снижение интереса к интимным отношениям в период менопаузы. Заместительная терапия эстрогеном может восстановить влечение до нормального уровня. Как только устраняются неприятные симптомы менопаузы, половой инстинкт возвращается к прежнему состоянию и даже может усиливаться.

Наберитесь терпения на время беременности. В последние три месяца, а также в период кормления грудью часто происходит снижение сексуального влечения, что представляет собой совершенно естественное явление, вызванное изменением содержания гормонов в организме.

Сделайте анализ крови на гормоны. Мужчинам, у которых нет явных психологических причин для недостаточно выраженного полового влечения, по-видимому, нужно попросить своего врача назначить анализ крови для определения содержания тестостерона в организме.

Уменьшение содержания мужского полового гормона не относится к числу частых причин снижения сексуальной активности, но этот фактор следует иметь в виду. В зависимости от обстоятельств врач может назначить инъекции тестостерона или лекарства, которые будут оказывать опосредованное действие на другие гормоны, подавляющие образование тестостерона.

**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