МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ИНСТИТУТ ЗАОЧНОГО И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

КАФЕДРА ПС

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине «Сексология»

Секс и здоровье. Секс и брак.

Студент

гр. ЗПС 04-01-37204 Т.А.Карпова

Преподаватель

Владивосток 2006

Содержание

Введение…………………………………………………………………...………3

1 Сексуальное и репродуктивное здоровье………………………………...……5

1.1 Секс как профилактика сердечнососудистых заболеваний……………......5

1.2 Секс, настроение, привлекательность…………………………………….....7

1.3 Контрацепция и планирование семьи……………………………………….7

1.4 Заболевания, передающиеся половым путём……………………………...11

2 Сексуальная жизнь в браке…………………………………………………....13

2.1 Сексуальность………………………………………………………………..13

2.2 Различные роли сексуальности в семье………………………………........13

2.3 Сексуальная активность……………………………………………………..14

2.4 Эмансипация………………………………………………………………....15

2.5 Дисгармония………………………………………………………………....15

2.6 Отчуждение…………………………………………………………………..16

Заключение…………………………………………………………………….....18

Список использованных источников…………………………………………...20

Введение

Счастливая сексуальная жизнь – важная составная часть здорового образа жизни и одна из предпосылок духовного и телесного здоровья. Что же такое здоровый секс?

В XIX в. главным критерием сексуального здоровья считалась умеренность. Восхвалялась польза полового воздержания, врачи предостерегали от сексуальных излишеств, которые ослабляют человека физически и духовно. Но в 1920 годах установки изменились. Теодор Ван де Вельде, а за ним и другие врачи стали писать о вредности и опасности полового воздержания, о положительных сторонах сексуальной активности (во всяком случае – в браке) и о необходимости сексуального удовлетворения и оргазма.

В 1975 году группа экспертов ВОЗ впервые попыталась дать общее определение сексуального здоровья как комплекса соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального бытия. Наиболее приемлемое и ёмкое определение сексуального здоровья выглядит на сегодняшний день так:

Сексуальное здоровье – это состояние физического, эмоционального, душевного и социального благополучия, связанное с сексуальностью, а не просто отсутствие расстройств, дисфункций или болезней. Сексуальное здоровье требует доступа к информации, образованию и медицинскому обслуживанию, касающихся сексуальности. Оно так же предполагает положительный и уважительный подход к сексуальности, свободный от принуждения, дискриминации и насилия. Сексуальное здоровье делает возможной безопасную и приятную сексуальную жизнь. Для того, чтобы достичь и поддерживать сексуальное здоровье, нужны специальные программы, политические действия и законы, способствующие сексуальному благополучию, а сексуальные права всех людей должны уважаться, охраняться и осуществляться (РАНО/WHO, 2000).

Единой общепринятой концепции сексуального здоровья в мире нет и вряд ли будет. Существуют разные национальные системы здравоохранения, при чём одни документы акцентируют положительные стороны сексуальности, а другие связанные с нею опасности и необходимость «ответственного сексуального поведения».

Это две стороны одной медали. Но безопасность, здоровье и счастье – не одно и то же. Иррациональный, спонтанный и навязчивый секс может быть беспорядочным, грязным, разрушительным и опасным. Зато контролируемый, прирученный, «домашний» секс, который ставит удовольствие выше страсти, а самоконтроль выше самозабвения, сплошь и рядом оказывается скучным.

1 Сексуальное и репродуктивное здоровье

Всё, что способствует физическому здоровью, улучшает сексуальную функцию, всё, что плохо для тела, плохо для секса. Первый положительный фактор – движение, оно повышает общий мышечный тонус организма, улучшает кровообращение и способствует бодрости духа. Если наблюдается ослабление сексуальной функции, отсутствие желания и прочее – следует начать не с врачей, а с физкультуры и спорта.

Второй важный фактор здоровой сексуальности – правильное питание. Переедание делает человека малоподвижным и снижает сексуальную возбудимость.

Общее правило: здоровье и секс идут рука об руку, способствуя друг другу. Что полезно для одного, то полезно и для другого. Аналогично с вредом. Курение прежде всего понижает потенцию. Никотин относится к ряду анафродизиаков, то есть веществ, тормозящих сексуальные реакции. Длительное курение уменьшает и сексуальное желание, и сексуальную реактивность.

Вредно влияет на сексуальную функцию и алкоголь. В малых дозах он усиливает половое возбуждение и ускоряет эрекцию. В больших дозах и при длительном употреблении алкоголь наоборот, снижает, даже подавляет сексуальное возбуждение, сокращает продолжительность полового акта, уменьшает интенсивность оргазма и получаемое от него удовольствие. Хронические алкоголики часто теряют интерес к половой жизни и, как правило, страдают сексуальными расстройствами.

1.1 Секс как профилактика сердечнососудистых заболеваний

Относительно влияния секса на здоровье имеются самые противоположные точки зрения.

«Секс полезен для здоровья. Чем больше секса, тем меньше опасность сердечнососудистых заболеваний, тем выше продолжительность жизни». На этот вывод наводят результаты двух сугубо научных исследований, обстоятельно изложенных в книге «Любовь, секс и ваше сердце», подготовленной сотрудниками Международного института биоэнергетического анализа в Нью-Йорке. Первое исследование проведено было среди женщин – пациенток одной из больниц, страдающих сердечными заболеваниями. Выяснилось, что до поступления в больницу 65% сердечниц либо сексом не занимались вовсе, либо удовлетворения от секса не получали.

Объектом второго исследования стали мужчины, попавшие в больницу с инфарктом. Почти половина из них испытывали прежде всего проблемы с сексом, страдая в том числе от импотенции.

Директор института Александр Лоуэн объясняет: «Хороший, нормальный, регулярный секс снимает напряжение, расслабляет тело и душу, позволяет гормональной системе освобождаться от накопившейся скованности и смягчает негативные последствия чрезмерного притока адреналина». Медицинская общественность начинает, хотя и медленно, приходить к пониманию того, что люди со здоровой половой жизнью живут дольше. Наконец-то возникает понимание прямой связи между эмоциональным счастьем, сильной иммунной системой и здоровым сердцем.

Регулярный (без излишеств) секс является хорошей тренировкой для сердца. Фаза оргазма даёт большую нагрузку: кровяное давление может достигать 200/120мм ртутного столба, пульс – до 180 ударов в минуту. Но ввиду чрезвычайной мобилизации организма в этот момент (заложенной природой) сбоев сердца не происходит и это является хорошим тренингом для него.

Однако положение кардинально меняется, когда речь идет о сексе «на стороне». Английский учёный Р.Хьюз наблюдал, что 75% умерших от инфаркта мужчин имели любовниц. Измены связаны с необходимостью вести двойную жизнь, обманывать, бояться быть разоблачённым. К тому же с любовницей неверный мужчина боится потерпеть поражение.

С женой в браке ему не о чем беспокоиться, доказывать, а с любовницей надо утверждать себя, не оплошать. Спокойная супружеская жизнь может удлинить жизнь мужчины, а измены и поиски удовольствий укорачивают её, считает учёный.

1.2 Секс, настроение, привлекательность

Берлинский сексопатолог Конрад Спрай утверждает, что регулярная половая жизнь омолаживает женщину и делает её привлекательнее. Физическая близость с любимым человеком активизирует обмен веществ, улучшает кровообращение, способствует усиленной выработке гормонов, повышающих настроение. Если же женщина не получает сексуальное удовлетворение, то это неминуемо приводит к раздражительности, агрессивности и разочарованию в жизни.

Гинеколог Карл-Хайнц Цункер тоже считает, что общая разрядка во время оргазма чрезвычайно позитивно влияет на душевное и физическое самочувствие женщины: настроение становится лучше, кожа – эластичнее, суставы подвижнее, мускулатура – сильнее. К тому же секс делает женщину стройной, ведь при каждом оргазме «сжигается» от 150 до 300 килокалорий.

Иными словами: женщина молода, пока её любят.

1.3 Контрацепция и планирование семьи

Здоровый секс предполагает хорошее знание собственного тела и бережное отношение к нему.

Наличие противозачаточных средств и умение ими пользоваться – необходимый элемент сексуальной культуры. Вред здоровью женщины от аборта значителен, а нерожавшие нередко становятся после аборта бесплодными. Многие так называемые «естественные» методы предохранения от зачатия, применяемые поныне, возникли в глубокой древности.

Большинство полагается на собственные расчёты или так называемый супружеский календарь, либо слепо верит в якобы высокую результативность прерываемых сношений. Преимущество календарного метода состоит в том, что он не имеет вредных для здоровья последствий и к тому же побуждает женщину внимательно следить за своим здоровьем. Однако этот метод малонадёжен. Вероятность ошибки 15-25%. Еще один серьёзный риск: если расчёты подводят и возникает беременность, то она даёт высокий процент ущербных, больных детей.

Идеальное противозачаточное средство, которого до сих пор не существует, должно быть: абсолютно надёжным, дешёвым, простым в употреблении, не имеющим побочных эффектов, принципиально обратимым.

Планирование семьи и рождаемости давно уже осознано человечеством как серьёзнейшая социальная проблема, ею занимаются не только медики, но и многочисленные международные организации, в частности Международная федерация планирования семьи. Какими же средствами контрацепции мы сегодня располагаем?

Для мужчин существуют три основных метода:

1.Создание искусственного бесплодия без удаления семенников, путём угнетения процессов сперматегенеза в яичках или нарушения их созревания в придатках яичек. Таким образом достигается эффект временного бесплодия, а влечение и потенция остаются в норме. Этот метод пока мало распространён.

2.Исключение семяизвержения. Это достигается путём хирургических операций - вазолигатуры, то есть перевязки семявыносящего протока, или вазэктомии – полного её иссечения.

3. Исключение попадания семени во влагалище. Это достигается с помощью прерванного сношения или презерватива. В отличие от прерванного сношения, презерватив, им правильно пользоваться, достаточно надёжен, совершенно безвреден и предохраняет не только от зачатия, но и от венерических заболеваний и СПИДа. Теоретическая вероятность этого метода – 2%, практическая – около 10%. Сегодня это самая популярная форма контрацепции.

Женская контрацепция значительно разнообразнее мужской.

Прежде всего, это традиционные внутривлагалищные средства – химические и механические. К первым относятся пасты, мази, шарики и аэрозоли, которые вводятся во влагалище непосредственно перед половым актом, они обеспечивают достаточно высокую степень защиты.

Свечи, действие которых начинается через 5 минут и продолжается 4 часа, рассчитаны на один половой акт. Крем начинает действовать немедленно и эффективен не менее 10 часов. Эти средства обладают антимикробным и лечебным действием.

Ватно-марлевые тампоны и губки, пропитанные спермицидными составами, более эффективны, поскольку сочетают механическую преграду с химическим действием. Они сохранят эффективность в течение 24 часов, но некоторых женщин инородные тела во влагалище раздражают, мешают переживать оргазм.

Аналогом мужского презерватива являются влагалищные диафрагмы и шеечные колпачки. Диафрагмы и колпачки разных размеров и требуют индивидуального подбора, желательно врачом. Влагалищные диафрагмы остаются 6-8 часов после сношения, а шеечные колпачки – 1-3 дня. Они практически безвредны, но ими нельзя пользоваться при воспалительных процессах шейки матки. Кроме того, при смешении они становятся бесполезными, а у некоторых женщин любые механические средства вызывают дискомфорт.

Недавно появились специальные женские презервативы, сделанные из мягкого полиуретана, напоминающего пластик.

Вагинальные средства имеют краткосрочное действие. Для тех, кто ведёт регулярную половую жизнь и не хочет каждый раз беспокоиться, как бы чего не случилось, существуют гормональные или оральные контрацептивы (ОК) и внутриматочные средства (ВМС).

ОК в настоящее время пользуются свыше 100 млн. женщин. Они чрезвычайно многообразны, нетоксичны, имеют 100%-ную эффективность. Некоторые ОК обладают долгосрочным действием – в течение нескольких месяцев и даже лет. Помимо своей основной функции они защищают женщин от рака матки и яичников, уменьшают частоту доброкачественных опухолей молочных желёз, внематочных беременностей, воспаления внутренних половых органов. Однако их нужно принимать строго по расписанию. ОК имеют также свои факторы риска. Их не рекомендуют женщинам с повышенным артериальным давлением, диабетикам, а также курильщицам. Противопоказаны они и женщинам старше 35 лет.

ВМС также эффективны (1-3% неудач). Спираль, дуга или петля из биологически инертного материала, помещённые в матку, в несколько раз ускоряют прохождение яйцеклетки по маточным трубам, не позволяя яйцеклетке внедриться в стенку матки для дальнейшего развития. ВМС – лучшее средство контрацепции при диабете, гипертонии, заболевании печени и почек, ревматизме и т.д. Однако установка и индивидуальный подбор ВМС требуют высокой врачебной квалификации. В некоторых случаях возможны осложнения.

Так же существуют специальные таблетки, принимаемые «после секса». Однако они могут предотвратить беременность только в том случае, если их приняли в правильной дозировке и не позже чем через 72 часа после сношения. Кроме того, при частом использовании гормональные таблетки могут причинить вред здоровью женщины.

Уменьшение числа абортов, несмотря на рост сексуальной активности, было достигнуто за счёт того, что российские женщины стали чаще пользоваться контрацептивами. Однако наиболее современные методы контрацепции используются явно недостаточно. По использованию таблеток россиянки отстают от голландских женщин почти в 6 раз, а от немок и француженок – в 4 раза.

1.4 Заболевания, передаваемые половым путём

В настоящее время известно свыше 20 заболеваний, передающихся половым путём (ЗППП). Наряду с традиционно называемыми венерическими заболеваниями (сифилис, гонорея, мягкий шанкр и др.) в последние годы к ним присоединились новые, в том числе вирусные болезни. Особенно опасна ВИЧ-инфекция, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) и приводящая к развитию синдрома приобретённого иммунного дефицита (СПИД).

Специфика ЗППП состоит в том, что они передаются исключительно при сексуальном контакте. Человек, который не ведёт половой жизни или придерживается строго моногамных отношений, если у его партнёра также нет и не было никаких других связей, более или менее застрахован от них. Однако некоторые инфекции передаются не только половым путём, но и от матери ребёнку во время беременности и родов, а ВИЧ – и при переливании крови.

Многие ЗППП поражают женщин чаще, чем мужчин, и сказываются не только на их собственном здоровье, но и на потомстве. Кроме того, появляются новые ЗППП. Сейчас во всём мире быстро распространяются так называемые «малые венерические заболевания», которые сами по себе не так опасны, как сифилис, но часто протекают бессимптомно, поэтому их замечают слишком поздно, когда они уже трудно поддаются лечению.

Росту ЗППП в немалой степени способствует либерализация половой морали. Неразборчивые, случайные связи с разными партнёрами многократно повышают риск заражения и способствуют распространению любых инфекций. Проблемами безопасного секса занимается как сексология, так и другие разделы медицины – социальная гигиена, эндокринология, урология, гинекология, дерматовенерология и другие.

2 Сексуальная жизнь в браке

2.1 Сексуальность

Сексуальность – важная сторона супружеских отношений, играющая укрепляющую, стабилизирующую роль в браке. На основании исследований социолога С.И.Голода, сексуальная удовлетворённость в браке занимает третье место среди факторов, определяющих стабильность и благополучие брака. Первые два места отводятся духовной и психологической совместимости (при продолжительности брака до 10 лет).

Супруги, в целом удовлетворённые браком, обычно удовлетворены и сексуально: так по данным О.К.Лосевой, среди мужчин, вполне удовлетворённых браком, 82% были сексуально удовлетворены с женой. А среди мужчин не вполне удовлетворённых браком, сексуально удовлетворены только 34%. Сходные и даже ещё более выразительные данные получены и при опросе женщин: вполне удовлетворённые браком в 91% удовлетворены сексуально, не вполне удовлетворённые – только в 31% случаев.

Важную роль сексуальности подчёркивают учёные, которые провели большое исследование молодой семьи: «В семьях, где супруги придают значение половой жизни, и она удовлетворяет их обоих, чувства глубже, взаимоотношения же – гармоничнее». Но эти же исследователи и выявили нередкое непонимание потребностей партнёра, эгоистическое удовлетворение своих желаний и незаинтересованность в чувствах другого; это связывают в первую очередь с недостатком сексуальной культуры.

2.2 Различные роли сексуальности в семье

Расспрашивая о семейной жизни благополучных женатых мужчин, экспериментаторы получали только восторженные ответы. Но стоило им во время беседы начать перелистывать страницы «Плейбоя», как все прелести брака мужчины тотчас подвергались сомнению. И такого «предательства» не допускали женщины, рассматривающие фото с нагими мужчинами.

Конечно, роль визуальных возбуждающих факторов у мужчин выше, но результаты настолько разительны, что даже с учётом указанного различия приведённый опыт показал неодинаковую роль сексуальности в семейной жизни у мужа и жены.

2.3 Сексуальная активность

По данным опросов, частота половых сношений у супругов на первом году брака составляла в среднем 11 раз в месяц, на втором – 9-10, до 10 лет – 8-9 раз. Интенсивная половая жизнь сочеталась с сексуальной и общей удовлетворённостью браком.

С возрастом супругов и увеличением стажа брака интенсивность сексуальной жизни несколько снижается, что объясняется как привыканием, так и возрастным изменением сексуальной активности. Устанавливается определённый, взаимно приемлемый ритм половой жизни. В то же время, в силу достаточной адаптации, уменьшается диссонанс в желаниях и вырабатывается общий стиль интимного общения.

За последние десятилетия сексуальные отношения супругов претерпели определённые изменения, в основном в сторону повышения сексуальной активности.

Увеличилась не только частота, но и длительность полового акта. Сексуальная техника в браке обогатилась и расширила свои границы, применяются более разнообразные позы и ласки. Прослеживается чёткая зависимость сексуальной техники от возраста супругов: техника полового акта тем разнообразнее, чем супруги моложе. Это связано с различиями системы ценностей и стиля жизни поколений.

2.4 Эмансипация

Определённо изменилась интимная жизнь супругов и в связи с эмансипацией женщин. В браке на первый план выдвинулась психологическая близость супругов, повысилось значение удовлетворённости браком. Современные женщины стремятся достичь в браке сексуальной удовлетворённости, тогда как в прошлом такая цель ими не ставилась. Более активная во всех сферах жизни, женщина стала активнее и в сексуальной близости. Это можно связать с большей сексуальной раскрепощённостью женщин в браке, с их большей информированностью, большей активностью и стремлением обоих партнёров добиться сексуальной гармонии. Современные женщины чаще являются инициаторами генитальных ласк, у них расширился «диапазон приемлемости». Одновременно увеличилась и требовательность женщин: многие из них жалуются на недостаток нежности, понимания их потребностей, недостаток «предварительных» и «заключительных» ласк; считают, что мужья озабочены только собственными переживаниями и мало обращают внимания на чувства женщины и её сексуальную удовлетворённость.

Самый спокойный от природы в сексуальном отношении мужчина вне перегрузок и при нормальных отношениях в семье до 40-45 лет проводит в среднем 2 половых акта в неделю; самые темпераментные женщины вполне удовлетворяются такой активностью, если в интимных отношениях царит гармония.

2.5 Дисгармония

Выдающийся учёный И.И.Мечников считал, что в сексуальных отношениях человека существует дисгармония природы. Он писал: «Тот факт, что чувственность развивается ранее у мужчины, чем у женщины, часто влечёт за собой разлад между супругами. В эпоху, когда специфическая чувственность женщины достигает апогея, половое отправление мужчины (часто) начинает уже падать». Эта дисгармония природы всегда служила и служит до настоящего времени источником страданий, причиной разводов. В то же время знание и использование определённой «техники» позволяет либо свести на нет дисгармонию, либо значительно уменьшить её.

Достичь гармонии во время интимного сближения молодым супругам иногда удаётся не сразу. Нужно определённое время, чтобы узнать особенности характера, темперамента, привычек друг друга, чтобы чувствовать себя наедине уверенно и спокойно, чтобы отсутствовали всякие сомнения в правильности поступков и действий.

Одно из обязательных условий сексуальной гармонии – одинаковое активное участие мужа и жены в половом акте.

Стремление к сексу в первые годы совместной жизни у мужа выражено обычно сильнее, чем у жены. Эту особенность полового влечения мужа обязательно должна учитывать жена. Отказ в интимной близости, когда муж стремится к ней, целесообразен лишь в тех случаях, когда на то имеются определённые причины (болезнь, беременность). Некоторые женщины мотивируют свой отказ тем, что хотят спать, что вчера «это» уже было и так далее. Подобное поведение жены чаще всего основано на её собственном восприятии полового общения, от которого она не получает удовлетворении. Однако таким женщинам следует помнить, что чем чаще будет секс, тем быстрее у них разовьётся чувственность. Конечно, здесь есть и немало психологических тонкостей. Приведенный совет следует выполнять в пределах разумного.

2.6 Отчуждение

Чаще всего отчуждение со стороны одного из супругов наступает тогда, когда он был вынужден в чем-то переступать через себя, например, ему что-то не понравилось в интимных отношениях, он пытался перебороть это в себе молча, вместо того, чтобы откровенно обсудить свои трудности с партнёром, самым близким и дорогим ему человеком, к тому же заинтересованном во взаимном удовлетворении. Со стороны мужчины за таким поведением могут стоять старые, тянувшиеся из подросткового или юношеского возраста переживания своей несостоятельности, скажем сексуальные неудачи, и он своеобразно маскирует эту проблему, включая психологическую защиту и подменяя её другой: «Мы теперь реже нуждаемся в этом».

Некоторые физиологические предпосылки к такому типу поведения со стороны мужчины , разумеется, есть. Это окончание у мужчины после 25-30 лет периода юношеской сверх возбудимости, с которым некоторым мужчинам чрезвычайно трудно смириться. Если раньше мужчина проводил близости почти ежедневно, а иногда и несколько раз в течение суток, то в более позднем периоде эта способность теряется, внутренний импульс к близости появляется значительно реже и требует известной психологической настройки.

Несколько иные причины прослеживаются в охлаждении женщины по отношению к интимной жизни супругов. Одной из таких причин является то, что в начале супружеских отношений некоторые женщины, не испытывая серьёзного влечения к близости и не начав переживать оргазм, тем не менее сознательно играют роль страстных натур, желая сделать приятное мужу.

К несчастью, имитация страстности и даже инсценировка оргазма не только ничего не даёт женщине, но понижает её реактивность и вводит в заблуждение супруга, который не видит необходимости как-то улучшать интимные отношения.

Оценку сексуального благополучия или дисгармонии ставят сами супруги, и оценка эта зависит как от уровня знаний, так и от желания понять и оценить личность другого.

Заключение

Итак, как показывает статистика, дольше живут сексуально активные мужчины, находящиеся в счастливом браке. Причём брак такое же непременное условие, как и секс. Секс без любви – грубая зарядка, никак не влияющая на долголетие.

Наряду с этим врачи считают, что занятия сексом помогают предупредить обострение ряда хронических заболеваний и способствует снижению содержания холестерина в крови. Даже при головной боли рекомендуется обратиться за «медпомощью» к своему сексуальному партнёру, не говоря уже о профилактике простатита.

Установлено, что лучшей профилактикой простатитов и опухолей предстательной железы (аденомы и рака) является активная половая жизнь. Заболевание простаты – бич для мужчин в возрасте за 50. Два раза в неделю необходима эякуляция, чтобы излить накопившийся секрет предстательной железы. Именно регулярность её опорожнения служит условием её нормального состояния.

Заниматься сексом полезно для:

… циркуляции крови.

сексуальное возбуждение увеличивает приток крови. Кроме того, кислород, который содержится в крови, даёт возможность выгнать холестерин.

… сна.

После секса легко засыпается благодаря успокаивающей силе эндоморфина, высвобождающегося в момент оргазма, и серотонина, который выделяется гипофизом и регулирует сон.

…снятия напряжения.

Нервное напряжение выводится из организма также благодаря эндоморфину. Ничто так не расслабляет человека, как любовные ласки.

…сердца и лёгких.

Так как вентилируются лёгкие и тренируется сердечно-сосудистая система.

…сохранения потенции.

С возрастом естественна тенденция постепенного снижения количества половых актов. Но это не значит, что их надо совсем исключить из своей жизни, даже если вам уже за 60. Именно регулярная половая жизнь с нормальным физиологическим ритмом помогает сохранить потенцию, поддерживать себя в хорошей форме и иметь доброе расположение духа. А всё это позволяет чувствовать себя молодым.

…ощущения молодости.

Английские сексологи выяснили: если получать удовольствие минимум два раза в неделю, то будешь выглядеть лет на пять моложе своих усталых и бесстрастных сверстников. Однако оговариваются учёные, речь идёт не о механическом удовлетворении желаний, а о настоящих чувствах с дорогим сердцу человеком. Вот тогда вы имеете все шансы не стареть.

Список использованных источников

1. Щербатых Ю.В. Психология любви и секса. – М.:ЭКСМОПресс, 2001.

2. Кон И.С. Сексология. – М., 2004

3. Гармония любви / Сост. В.Д. Косушкин. – СПб.: Золотой век, 1998

4. Шейнов В.П. Женщина плюс мужчина: Познать и покорить. Мн.: Харвест; М., 2000

5. Берн Э. Секс в человеческой любви / Пер. с англ. М.П.Папуша.- М., ЭКСМОПресс, 2000