### БОРЬБА СО СТРЕССОМ

## Стресс

Стресс определяют как эмоциональное состояние, оказывающее воздействие на весь организм. При возникновении угрожающей ситуации надпочечники начинают вырабатывать гормоны стресса: адреналин и норадреналин. Эти гормоны заставляют сердце и органы дыхания работать интенсивнее, в результате в мышцы с кровью поступает больше кислорода. Начинают дополнительно расходоваться жиры и сахар -- они поступают в кровь, а потом в мышцы. Слизистая рта пересыхает, зрачки расширяются, прекращается потоотделение. Блокируется деятельность всех органов и систем, которые не нужны для борьбы с опасностью. Блокируется и механизм эрекции.

Тело и рассудок находятся в состоянии боевой готовности. Это состояние можно назвать альтернативой: "беги или борись". Энергия, высвобождаемая благодаря гормонам стресса, помогает одержать победу или уйти от борьбы, если победить невозможно.

Однако таким способом невозможно одолеть импотенцию. Борьба не дает результатов, нельзя силой вызвать эрекцию. Бегство означает закрыть глаза на существование проблемы. Мужчины выбирают бегство. Они страдают комплексом неполноценности, теряют веру в себя, а это постепенно приводит к стрессовой импотенции. Стрессовая импотенция, как правило, атакует лучших мужчин. Чем утонченнее и впечатлительнее человек, тем больше он подвержен воздействию стрессовых факторов.

### Затянувшийся визит

Отец приехал к Гранту в гости. И остался на четыре месяца. Грант с женой жили в современном доме с характерной для таких построек слышимостью. Ночью был различим каждый звук. Как только они начинали заниматься любовью, на отца Гранта нападал приступ кашля. Эти звуки буквально парализовывали Гранта, который не мог удержать эрекцию, зная, что отец не спит.

Сначала они с женой пытались шутить по поводу этой ситуации. Потом Гранта стали беспокоить головокружение и странные, непонятные боли. Он внушил себе, что отец старается его контролировать, как часто делал это в довольно навязчивой и бестактной форме в юношеские годы Гранта.

В конце концов Грант стал просить жену уговорить отца уехать. Но она считала, что это должен сделать муж. Но все-таки Фрэн помогла ему. Как только закрылась входная дверь, Грант набросился на жену в приступе благодарности и желания... чтобы убедиться в своей импотенции.

Грант пытался свалить вину на головные боли и плохое самочувствие. Фрэн посоветовала ему обратиться к психиатру. Этот совет поверг Гранта в панику. Ночами он постоянно пытался удержать эрекцию, но чем больше старался, тем хуже получалось и тем чаще супруги вставали утром раздраженные. В конце концов Грант вообще утратил эрекцию. К своему ужасу, он понял, что окончательно стал импотентом.

### "Злые духи„ в действии

Ситуативная импотенция -- все сказано в самом названии. Психическое желание физической близости существует, но эрекция не наступает или быстро спадает. Причиной может быть сложившаяся ситуация, например, партнеры поссорились и не решили спорного вопроса. Ситуативная импотенция продолжается недолго, это временное явление, и нет нужды уделять ему внимание.

Но -- а в отношении эрекции существует много таких "но" -- если "злые духи" вовремя не будут изгнаны, начнет работать подсознание, которое увяжет минутную импотенцию с потерей эрекции. В памяти закрепляются представления, связанные с пережитыми неудачами. У таких мужчин, как Грант, начинается стрессовая импотенция.

Ситуативная импотенция редко начинается сразу. Для того чтобы определенные стереотипы зафиксировались в подсознании, требуется много времени. Стресс может повлиять на эрекцию значительно сильнее, чем сознает это мужчина. При стрессовой импотенции не наступает эрекция, потому что ее механизм блокируется гормонами стресса. Избегайте затянувшегося стресса. Относитесь к эрекции с тем уважением, которого она заслуживает.

### Философия эрекции

Одно из величайших заблуждений заключается в примитивном, глубоко укоренившемся в сознании убеждении, что основным доказательством мужской сексуальности является постоянная готовность к эрекции. Процитируем книгу доктора Алекса Комфорта " Радость секса": "Широко распространенное среди мужчин стремление быть способным к осуществлению полового сношения всегда и в любой ситуации является невротическим и абсолютно нереальным. Только примитивные люди, подобные быку-производителю, всегда готовы к сношению".

Многие мужчины давно избавились от таких иллюзий. Но некоторые все же остаются у них в плену. Прекрасный писатель Эрнест Хемингуэй оказал влияние на многих молодых людей своим типом "мужественного мужчины". Он создал культ "мужественности", которая заставляла молодых людей бояться собственной "изнеженности". Поскольку и девушки восхищались книгами Хемингуэя, у них также пробуждались необоснованные сексуальные ожидания.

Культ самца лишает мужчину внутренней жизни, души, требует всегда быть секс-машиной, лишает человеческой теплоты и любви, сводит все к самым примитивным ощущениям, первобытному инстинкту.

Уверенность в том, что эрекция необходима для получения сексуального удовлетворения, является по природе своей общественным, а не биологическим фактором (не забывайте, что оргазм может быть без эрекции). Столь же неверно и мнение, что физическая любовь нужна только для продолжения рода.

В наше время большинство партнеров занимаются сексом для удовольствия и используют контрацептивные средства. А вот традиционное убеждение, что для полного сексуального удовлетворения необходима эрекция, с трудом сдает свои позиции. Естественно, каждый имеет право придерживаться своих взглядов.

Борьба за сексуальное доминирование тесно связана с эрекцией. Половой орган становится своеобразным психологическим оружием, которое один партнер может использовать против другого. Мужчина сдерживает эрекцию для наказания женщины, чтобы она почувствовала себя отвергнутой. Женщина может психически или физически манипулировать мужчиной и доводить его до эрекции только затем, чтобы посмеяться и таким образом унизить.

Такая практика, встречающаяся довольно часто, по своей природе разрушительна. Как в каждой игре, здесь есть победитель и побежденный. В конце концов обычно доходит до установления господства одно-то из партнеров. А кто же, имея неограниченную власть, не станет использовать свою силу, хотя бы и разумно? В такую игру могут играть только партнеры, уверенные в необходимости эрекция. Удивительно, как много людей еще верят в это.

Мужчина начинает сомневаться в своей потенции, когда от него требуют невозможного, а эмоционально он стремится выполнить эти требования. Это могут быть задачи, которые ставят перед ним на работе, в семье, в решении вопросов о здоровье и т.п. Стрессовая импотенция отражает неудачи в любой сфере жизни, в том числе и сексуальной. Она может быть и результатом успеха, если мужчина не воспринимает его как реальное достижение. В организме женщин нет механизмов, которые настолько меняли бы ее эмоциональное состояние.

### Неспособность как защитный механизм

Психогенная (стрессовая) импотенция -- это бессознательный защитный рефлекс, защитный механизм, оберегающий мужчину от неприятностей. Одни психиатры считают, что корни импотенции следует искать в страхе, другие же полагают, что она является результатом подавленного сильного раздражения.

* Страх -- главная причина стрессовой импотенции.
* Гнев -- частое следствие стрессовой импотенции.
* Страх -- боязнь страданий в будущем (невозможности эрекции).
* Гнев -- зацепка за страдания в прошлом (подавленную в прошлом ярость).

Подумайте только, насколько "разумен" половой орган! Для чего тратить силы на эрекцию, если их и так не хватает? Зачем притворяться, что все прекрасно, если вас гнетут неприятности в какой-либо сфере жизни? Зачем эрегировать для партнерши, которая манипулирует мужчиной, лишая его чувства уверенности.

### Рогатки и стрелы

Стрессовая импотенция как замедленная реакция на неудачные или заставляющие страдать сексуальные отношения может неожиданно наступить в молодости. Ее могут вызвать тяжкие любовные разочарования, нежелательная беременность партнерши с неприятными последствиями, половые сношения в сочетании со страхом быть обнаруженным, воспаление полового члена, слишком резкие фрикции, приведшие к повреждению головки полового члена, вульгарные развлечения с проституткой или развратной партнершей, унизительные и напрочь лишенные романтизма.

Негативный сексуальный опыт подобен наказанию, при этом не только в молодости. Неприятные ассоциации формируют на бессознательном уровне убеждение, что сексуальные отношения между партнерами небезопасны. Поэтому импотенция является естественной реакцией психики, защитным механизмом, оберегающим мужчину от неприятностей.

Проанализируйте свою систему ценностей и мотивы поступков. Не обусловлены ли все ваши поступки сексуальными желаниями или чрезмерным половым влечением? Исследования показали, что люди западной культуры больше боятся душевной близости и эмоциональной привязанности, чем секса. Но подсознательно впечатлительный молодой мужчина ищет чего-то большего, чем просто секс. Лишенный эмоций и глубоких личных переживаний, секс редко доставляет удовлетворение. Как успех рождает успех, так и поражение влечет за собой поражение, особенно, когда дело касается потери потенции. Важно избежать порочного круга: попытка эрекции, неудача, снова попытка и снова неудача.

Обратите внимание на предостережения, которые посылает вам ваше подсознание. Откажитесь от секса с партнершей. Дайте себе время для того, чтобы вылечить раны, нанесенные неудачным сексуальным опытом.

### Самопомощь для молодых мужчин

Попробуйте оценить свои эрекционные способности во время мастурбации:

* ваш половой орган твердый и наполнен кровью?
* вас удовлетворяет продолжительность эрекции?
* доставляет ли оргазм удовольствие?
* считаете ли вы свою жизнь в других сферах довольно-таки удовлетворительной и полной?

Если на все вопросы вы ответили отрицательно, значит, можно подозревать какое-то органическое заболевание или психическую депрессию. Немедленно обратитесь за помощью к врачу -- в большинстве случаев можно вылечиться. Если вы ответили на вопросы положительно, нарушение эрекции может быть вызвано стрессом.

Никогда ни при каких обстоятельствах не допускайте, чтобы на вас давили, особенно если речь идет о половом акте. Это может пошатнуть вашу систему ценностей, что сейчас же зафиксируется в подсознании. Проблема не в том, чтобы достигнуть эрекции при сношении с определенной партнершей, а в том, чтобы найти партнершу, которой "поверит" ваше подсознание, у которой та же система ценностей и те же потребности. Ищите именно такую, а пока не нашли -- ждите.

Воспринимайте стрессовую импотенцию как вызов, а не как бич божий. Не испытывайте жалости к самому себе -- это только усиливает эмоциональное напряжение. Но относитесь к ней, как к временному явлению. Не допустите, чтобы мастурбация заменила вам настоящие половые отношения с партнершей и обрекла вас на одиночество. Привычка к мастурбации может ослабить желание переживать удовольствие от интимной близости с партнершей.

### Пустая болтовня

Является ли стрессовая импотенция результатом неправильного отношения родителей к мальчику в детстве? Какое значение имеет психотерапия? Большинство мужчин не желают копаться в своем прошлом, полагая, что и в настоящем у них достаточно проблем. Сейчас при лечении сексуальных нарушений перестали ориентироваться только на психические травмы в детстве. Внимание обращается непосредственно на проблему восстановления эрекции, причем как можно скорее. Приведенный ниже список вопросов адресован только тем мужчинам, которых волнуют неразрешенные конфликты. В детстве или юности:

* слишком суровое, пуританское воспитание в семье?
* воспитание убеждения, что секс служит только для воспроизведения потомства?
* чувство вины из-за мастурбаций?
* гомосексуальные комплексы?
* культурные или религиозные запреты?
* слабый, пассивный или жестокий отец (или его отсутствие)?
* сексуальное насилие в детстве?

Каждая из приведенных выше причин может обернуться серьезной травмой для впечатлительного ребенка. Главным в данном случае является именно эта самая "впечатлительность". В многодетных семьях одинаково воспитываемые братья на многое реагируют по-разному.

Нарушение потенции во взрослом возрасте возможно именно у чувствительного, более эмоционального, в детстве человека.

### Стресс и тестостерон

Тестостерон называют гормоном победителей, поскольку его уровень повышается в тех случаях, когда удачно решена какая-либо проблема или одержана победа. Состояние эйфории, вызванное победой, способствует снижению уровня гормонов стресса, от чего автоматически возрастает продуцирование тестостерона. Эти гормоны обладают противоположным действием. После одержанной победы тестостерон вызывает новое накопление сахара и жиров, используемых как горючее для образования энергии. В случае поражения или хронического стрессового состояния это не происходит. Мужчина готов к новым действиям, у него не происходит выброса тестостерона.

Некоторые мужчины не способны расслабиться даже после удачно разрешенной проблемы или одержанной победы. Они остаются зажатыми, беспокойными, их нервы натянуты. Сейчас считается, что затянувшийся стресс может блокировать выработку тестостерона. Это усиливает действие гормонов стресса, которые ускоряют процесс старения.

Состояние постоянной готовности к борьбе или бегству вызывает в организме следующие процессы:

-- гормоны стресса вызывают поступление в кровь сахара и жиров, в результате уровень глюкозы и холестерина повышается, способствуя возникновению склеротических бляшек. Эти отложения нарушают кровообращение, сосуды теряют эластичность, появляется склонность к гипертонии и болезням сердца,

-- это превращает неопасную стрессовую импотенцию в тяжелую форму органической импотенции, поскольку нарушается кровообращение в половом члене. Помните: стресс -- это враг эрекции.

### Лечение тестостероном

Сейчас некоторые ученые считают, что мужчины в пожилом возрасте, если они переживают затянувшийся стресс, должны систематически принимать тестостерон. Предполагают, что это помогает поддерживать нормальное состояние системы кровообращения и снижает вероятность импотенции. Считается также, что в повседневной жизни тестостерон обеспечивает приток энергии и чувство уверенности в себе.

Эта теория очень спорная. Постоянное употребление тестостерона может привести к развитию рака предстательной железы и преждевременным изменениям в сердце -- двум главным "убийцам" мужчин. Нет и достаточно веских доводов в пользу того, что тестостерон снижает отрицательное воздействие стресса. Если лечение тестостероном признают верным, это вызовет такую же массу проблем со здоровьем, как назначение эстрогенов женщинам после наступления климакса.

Не допускайте, чтобы стресс ускорил процесс старения и таким образом нарушил механизм эрекции.

Конечно, мужчина в условиях стресса может узнать вкус победы, применив свою физическую силу. Но лучше, если вы научитесь впадать в состояние эйфории, выигрывая партию в теннис или упражняясь в гимнастическом зале. Даже поднявшись по лестнице, вы сможете чувствовать удовлетворение, если количество пройденных ступенек возрастает с каждым днем. Естественный выброс тестостеронов, вызываемый физическими упражнениями, является лучшим стимулом для мужчины.

### Не бойтесь изменить образ жизни

Сердечный приступ говорит о том, что мужчина идет по неправильному пути. Это предостережение: если он не изменит образа жизни, то может умереть. Мужчина должен признаться: мотивы его поступков порочны, раз довели его до болезни.

Стрессовую импотенцию можно сравнить с сердечным приступом. Она предупреждает мужчину, что его жизнь надо перестроить. Возможно, он чувствует тайный страх перед партнершей или у него в памяти зафиксировались неприятные, болезненные воспоминания о сексуальных переживаниях такой давности, что в них трудно поверить, но на самом деле они имеют важное значение.

Остерегайтесь альтруистических аргументов, которые будет выдвигать ваше сознание.

Они звучат примерно так: у настоящего мужчины есть обязанности и обязательства, он должен содержать семью и всегда поступать, руководствуясь этим. Как можно в середине жизни вдруг изменить цели, стремления, привычный уклад? С каких это пор сексуальная жизнь стала важнейшей стороной жизни? О нет! Что за глупости? Настоящий мужчина не обращает внимания на импотенцию...

Другие контраргументы звучат так: я шел своей дорогой. Мне просто не повезло, мои мечты не осуществились. Меня не волнует, что я импотент. Что с этим можно сделать?

Игнорировать проблему -- значит бежать от нее.

### Достоинства и милосердие

Представьте себе, что вы держите на руках новорожденного и вас охватило чувство нежности. Теперь представьте, что ребенку грозит опасность и желание защитить его переплелось у вас с чувством нежности. Теперь представьте, что вы спасли ребенка от опасности и вас всецело охватило чувство удовлетворения от того, что вы великолепно решили проблему.

В прошлом героев боготворили за такие достоинства, как непреклонность, сила духа, способность принести себя в жертву. Современные герои, часто никому не известные, очень похожи. Многие мужчины -- опекуны по призванию. Они посвящают жизнь неблагодарному занятию -- заботе о потомстве. Им легче ввязаться в полную стрессов деятельность, чем отказаться от своей опекунской роли.

Эти мужчины слишком заняты заботой о ребенке, чтобы позаботиться о самом себе. "Игнорируя собственные жизненные потребности, они часто страдают импотенцией. Когда их придавит стресс, когда он уничтожит их психическую сопротивляемость, они столкнутся с импотенцией, после чего быстро приходит чувство "вины и стыда".

Мужчины не придают особого значения стрессовой импотенции, если все остальное у них в порядке. Вместо того чтобы заняться собой, они, толкаемые мужской гордостью, обвиняют в своих бедах самого себя и маршируют дальше. Подобные принципы хороши на войне, а в применении к проблемам здоровья дают печальные результаты.

Подумайте о милосердии, в данном случае -- жалости к самому себе. Попробуйте отнестись к себе с пониманием. Отбросьте стыд и чувство вины, установите контакт с живущим в вас ребенком, чьи потребности так долго игнорировались. Научитесь растить этого ребенка, чтобы уберечь его от любой боли.

### Самопомощь для пожилых людей

Прежде всего признайтесь самому себе, что проблема действительно существует. Как у алкоголика, который хочет бросить пить, перелом наступает в тот момент, когда он посмотрит правде в глаза. И так же, как у алкоголика, эта правда может вызвать потоки слез. Пусть они прольются. Это слезы оздоровления -- они промывают и заживляют раны, нанесенные жизнью, так долго сносимые.

Слезы смывают горечь гнева. Если вы их сдерживаете, гнев окажет на вас разрушающее воздействие. Не переживайте слишком долго. Длительные переживания могут вызвать депрессию -- состояние, при котором интерес к жизни пропадает. Если депрессия все же началась, обратитесь к специалисту. Но то, что вас заинтересовала эта книга, уже говорит о здоровом интересе к жизни и половым отношениям.

Возможно, что в прошлом при выборе своего пути вы были не совсем свободны. В подсознании сидела потребность приспособиться, оправдать чужие ожидания. Выбор не был свободным, поскольку желание нравиться авторитетам детства -- родителям, учителям, друзьям -- было слишком сильным.

Никогда не поздно перестать жить чужой жизнью. Позвольте некоторым вещам умереть естественной смертью. Подавите в себе желание добиться слишком многого и избавьтесь от чувства поражения. У вас вообще были когда-нибудь стрессы?

Если вам не импонирует такое решение проблемы, поищите хорошего сексолога. Исследования показывают, что взаимопонимание и хорошие отношения между врачом и пациентом имеют большое значение для успешного лечения, чем все дипломы и степени.

Задача сексолога -- помочь скорректировать поведение, нарушающее эрекцию. Вся энергия сосредоточивается на том, чтобы вернуть и поддерживать высокую степень сексуального удовлетворения. В современной медицине очень распространено мнение, что хороший сексолог может помочь 90-95% пациентов, страдающих стрессовой импотенцией.

Вам кажется, что лечение слишком будет вас угнетать и вы никогда на него не решитесь? В таком случае попробуйте помочь себе сами. Подумайте о ваших отношениях с партнершей. Они теплые? нежные? поддреживают вас? Характеризуются ли они настоящей дружбой? Или же наслоение взаимно причиненных неприятностей настолько велико, что вы оба в одинаковой степени страдаете? Будьте справедливы в своих оценках. Возможно, неприязнь к партнерше идет от борьбы за доминирование, отсутствия доверия, непонимания. Не имела ли первоначально ваша импотенция целью наказать партнершу, а потом превратилась в хроническую?

Если у вас не складываются постоянные связи, подумайте о причине. Одиночество и пребывание в печали -- состояние трагическое. В среднем мужчины умирают на 5 лет раньше, чем женщины, остается много одиноких вдов, желающих любви и партнерства, среди которых пожилой мужчина может выбирать.

Возможно, мужчины умирают раньше, потому что перестают заниматься любовью в довольно раннем возрасте. Если они живут в постоянном напряжении и подавляют раздражение, то отказ от секса может приблизить смерть. Если мужчина отказывается от одной из важнейших своих функций, если отрицает свою мужественность, что от него остается?

Настоящая сила заключается в стремлении решить проблему, а не в отрицании ее. Дайте волю своим чувствам. Если отношения с партнершей делают вас несчастным, измените их или разорвите. Но все же подумайте, как их исправить. Ведь нет никакой гарантии, что с новой партнершей вам будет лучше. В любви старайтесь больше давать, а не брать. Пожилые люди имеют обыкновение заниматься только собой, постарайтесь этого избежать.

То же самое относится и к неправильному образу жизни. Задайте себе один простой вопрос: какой смысл идти неверным путем? В такой ситуации и в таком возрасте вы от этого только теряете. Несчастные мужчины чаще болеют, быстро стареют, раньше умирают. Попробуйте наладить свою жизнь, и вы станете больше уважать себя. Исчезнет импотенция, это "оружие" подсознания, охраняющее мужчину от неприятностей и несчастий. И сразу же эрекция "высвободится от оков".

Протяните руку за счастьем. Дайте ему шанс.

В следующих главах приводятся некоторые наблюдения, которые стоит проанализировать.

### Выбор партнерши

Есть мужчины красивые и интересные, некрасивые и бесцветные. Бывают высокие, среднего роста и низкие. Их половое влечение столь же индивидуально, как их внешний вид или рост. Одни мужчины имеют исключительно сексуальные потребности. Другие, напротив, относятся к типу "раз попробовал -- не понравилось и больше не буду". Ни одна из этих крайностей не является ни плохой, ни хорошей, ни положительной, ни отрицательной. Это абсолютно нормальные случаи проявления естественных различий между людьми.

В проведенном опросе относительно выбора партнера/партнерши 10 000 человек, принадлежащие к 37 культурным слоям и родам из 33 стран, должны были оценить по степени важности 31 качество партнера. Представители обоих полов на первое место поставили доброту и ум. Но как всегда, мужчины придавали большое значение молодости и эффектному внешнему виду партнерши.

Женщины предпочитали партнеров постарше, с хорошим материальным положением, желанием работать и амбициями.

На заре человеческой жизни молодость и красота женщины означали способность к продолжению рода и плодовитость, а зрелость и умение работать у мужчины -- возможность содержания семьи. Эти характеристики, похоже, остались запрограммированными в подсознании, поскольку молодые и красивые женщины и в наши дни очень привлекают мужчин, так же как сила и успех мужчин, как магнит, притягивают женщин.

Но в первую очередь необходимо опираться на соответствие в сексуальных потребностях, одинаковую степень либидо. Когда пожилой мужчина выбирает себе молодую красивую партнершу, его едва ли волнуют проблемы отцовства. Если после того, как утихнут первые страсти, половое влечение у него окажется более слабым, чем у его молодой партнерши, он рискует заполучить стрессовую импотенцию.

### Святые или развратницы?

Некоторые мужчины подсознательно делят женщин на две категории. Мадонна -- это святая, прежде всего мать, вечная девица, которая не жаждет секса. Магдалена -- женщина развратная, искусительница, всегда пылкая любовница, всегда готовая к любви. Мадонна для мужчины -- партнерша для жизни, с которой он оформляет отношения официально. В качестве награды она получает общественный статус, дом и детей. Магдалена -- это партнерша для утоления эротического голода. Она вознаграждается деньгами, обычно эпизодически, и больше ничем.

Комплекс Мадонны/Магдалены никак не обусловлен религией. Он может быть результатом очень глубоких, тесных связей мальчика с матерью в детстве. Он запомнил ее запах, мягкость кожи, нежные чуства. С возрастом он узнает, иногда к своему огорчению, что женщины-матери -- что-то вроде сексуального табу. Даже не слишком нежные матери, отрицательно влияющие на своих сыновей, не могут изменить стереотипы, сформированные в раннем детстве.

### Говори мне: мадам

Мужчина с комплексом Мадонны/Магдалены хочет, чтобы его партнерша всегда была либо сексуально активной, либо сексуально пассивной, но никогда не сочетала и не смешивала одно с другим. В его подсознании она должна быть либо святой, либо развратной и не выходить за рамки своей роли. Если она Мадонна, он испугается, когда партнерша начнет его обольщать. Если она Магдалена, то всегда должна быть в его распоряжении. Мужчина с таким комплексом чувствует полное сексуальное удовлетворение, если партнерша полностью соответствует своей роли.

Может ли Магдалена стать святой? Конечно! Она -- женщина, а женщины беременеют, рожают детей. Каждая из этих ситуаций может изменить ее роль в подсознании мужчины -- ведь Магдалены, по его мнению, не рожают детей, не стареют, оставаясь вечными любовницами.

Тогда в психике мужчины Магдалена перерождается в Мадонну. Как только она попадает в категорию святых, на нее уже не направлены "животные желания". Теперь она мать: слишком чистая, слишком нежная или слишком старая для его желаний. Сознательно он не в состоянии понять, что произошло и почему у него не возникает эрекции.

### Отель разбитых сердец

Элвис Пресли был классическим примером этих подсознательных табу. Когда молодая и красивая жена родила ему ребенка, его психика отказывалась воспринимать ее как женщину, способную вызвать сексуальное наслаждение. Он не размышлял над тем, что изменилось, а развлекался с другими молодыми девицами. Его брак распался, семейная жизнь не удалась. Эта трагедия, возможно, была одной из причин его наркомании и преждевременной смерти.

Некоторые мужчины перестают чувствовать половое влечение к партнерше, когда она беременна. Это обычно не означает комплекс Мадонны. Значительно чаще прекращение интимных отношений вызвано страхом за здоровье партнерши или инстинктивным чувством, что за ними наблюдает ребенок, находящийся в утробе. Во втором случае мужчина может преодолеть страх, если будет внушать себе, что они согревают ребенка своей любовью.

Не стоит всегда подозревать о наличии комплекса Мадонны/Магдалены, за исключением тех случаев, когда половое влечение у мужчины не возникает и после рождения ребенка.

### Боязнь "женственности"

Одна из причин стрессовой импотенции коренится в воспитании ребенка в детстве. Маленьким мальчикам постоянно внушают, что они должны скрывать свои чувства и не плакать. Их учат не бояться, быть стойкими, не проявлять своих чувств. "Женственная" сторона их натуры всячески подавляется.

Это подавление идет от страха родителей перед гомосексуализмом, страха, заложенного в их подсознание воспитанием в детстве. К канонам психиатрии относится постулат, что "отрицание проблем скорее создает новые проблемы, чем позволяет их решить". Постоянное подавление женственных черт у мальчика может выработать у него страх перед всем "женским".

Если подавление носит мягкий характер, оно может сформировать у мальчика бессознательную неприязнь к женщинам. Став мужчиной, он неосознанно полагает, что женщинам всегда легче, особенно в вопросах секса, -- их задача только в том и заключается, чтобы лежать на спине и притворяться. А поскольку потенция -- не женская проблема, они обожают о ней говорить, досконально оценивая, что не так и как должно быть...

При жестоком подавлении результат получается обратный желаемому. Чувствительный мальчик может дойти до того, что станет избегать "всего женского". Когда он вырастет, то независимо от собственных желаний, никогда не сможет чувствовать себя непринужденно в женском обществе. Родители должны понять, что тогда у него не будет выбора. Он будет обречен искать любовь и секс в объятиях мужчин. А в своем гомосексуальном поведении он начнет подражать женщинам в одежде и манере поведения.

### Путь одинокого

Даже те мужчины, которые не испытывают ни малейшего страха перед женщинами, бессознательно ощущают "вызов, бросаемый им влагалищем". Это приводит к возникновению чувства братства и своеобразной симпатии по отношению к другим мужчинам. Ведь мужчина "проникает" во влагалище, а не женщина. Именно он должен довести себя до определенного состояния, чтобы возникла эрекция. Не важно, помогает ли ему партнерша; в конечном счете он и только он отвечает за эрекцию.

Можно сказать, что эрекция является состоянием своеобразной изоляции и одиночества, которые скрываются за взаимной любовью. Эта изоляция приводит к тому, что в разные моменты мужчина испытывает очень различные чувства: удовольствие, радость, уверенность, нежность, страх, унижение, обиду, одиночество.

Мужчина не может скрыть того, что чувствует. Его ощущения проявляются в его действиях, поведении, отношении к женщине. Он выражает свои чувства манерой говорить, лексикой, тоном, затрагиваемыми темами. Мужчина, который недооценивает или переоценивает женщин, постоянно испытывает страх. Постарайтесь не вызывать у него этого страха.

### Блокирование сексуального влечения

В последнее время появился новый термин -- "блокирование сексуального влечения" (БСВ). Различные статьи предупреждают женщин, что явление это растет. Однако сексологи полагают, что это понятие философское, а не биологическое. Если мужчина предпочитает не заниматься любовью, это совсем не означает, что у него БСВ.

По одной из теорий, корни блокирования сексуального влечения надо искать в женской эмансипации. Сейчас некоторые мужчины находятся под постоянным давлением со стороны партнерш и чувствуют, что должны "не подкачать". Другие испытывают недовольство по поводу всеобщей недооценки роли мужчин. А третьи страдают из-за категоричности женщин, проявляющих недостаточное понимание и еще меньшую симпатию к сложной природе процесса эрекции.

Иногда мужчину принуждают к сношению, которого он не желает. Оправдывая свое стереотипное "звание" сильного мужчины, он не может отказать партнерше. Мужчины, как и женщины, хотят быть альтруистами, чтобы женщина не чувствовала себя отвергнутой. Женщинам следует знать о существовании таких проблем.

### Система ценностей

Новое приживается очень быстро, значительно труднее отбросить старое, вырабатываемое веками. Занимаясь любовью, современные мужчины, во всяком случае многие из них, нередко чувствуют себя принесенными в жертву свободному, сексуально-собственническому образу жизни женщин, провозглашаемому некоторыми модными журналами.

Но ведь женщина, согласно среднестатистическим данным, еще с большим трудом, чем мужчина, вступает в половую связь, ведь она рискует значительно больше. Некоторые противозачаточные средства вредны для ее здоровья, не говоря уже о нежелательной беременности и родах. Из-за различий в анатомическом строении женщина больше подвержена риску заразиться СПИДом.

Возможно, это вполне естественно, что от мужчины требуют сексуальной инициативы. Большинство мужчин с удовольствием играют роль охотника. Почему бы и нет? А что делать тому, кто не желает охотиться на современных эмансипированных женщин? Он может ограничить свои поиски женщинами, для которых превыше всего старые ценности.

Человеческий разум стремится к полной гармонии. Если сознание и подсознание разобщены, гармония отсутствует. Мужчина, стремящийся к доминированию над женщиной, но ищущий легких отношений, может получить стрессовую импотенцию. Его система ценностей находится в противоречии с реальным положением вещей. Его подсознание разгадало это быстрее, чем он сам.

Решите для себя, какие ценности -- старые или новые -- вам больше импонируют, и действуйте в соответствии с этим.

### Смотрите на партнершу серьезно

Мужчина, находясь на расстоянии от своей возлюбленной и глядя на ее фотокарточку, может считать ее максимально эротическим объектом. В определенной степени эрекция у мужчины зависит от зрительных раздражителей. Если вы страдаете стрессовой импотенцией, попробуйте чаще рассматривать эротические снимки -- это может дать положительный результат. Здесь нет ничего постыдного, чего можно было бы стесняться. Мужчину привлекает бюст? Или красивые ноги? Некоторые платят огромные деньги, чтобы посмотреть на большую грудь или красивые ноги проститутки только затем, чтобы убедиться, что он все еще способен к эрекции.

Мужчина, который старается вызвать возбуждение через какой-то образ, делает это, потому что в прошлом так он добивался успеха. Он держится за то, в чем уверен. В то же время он может переносить (иногда бессознательно) на объект ответственность за собственную потенцию. При затрудненной эрекции он обвиняет объект, который его подвел.

### Что значит достаточно?

Западные мужчины смотрят на женщин не иначе как на объект своих желаний. Но использование женского тела как объекта заставляет мужчину чувствовать себя в сексуальном отношении обманутым. Ему кажется, что во время полового акта он получает недостаточно, поэтому все время ищет чрезмерного сексуального возбуждения.

Я еще раз обращусь к Алексу Комфорту: "постоянное стремление мужчин быть всегда и в любой ситуации способным к осуществлению полового сношения является невротическим и абсолютно нереальным..." Мужчина, который в молодости был "производителем", в

среднем возрасте может страдать снижением потенции, потому что игнорировал сложный характер полового влечения. Его захватывал секс, он был неразборчив, потом он пресытился и вот теперь он уже ничего не может.

Статистика: супружеские пары в возрасте 18-24 лет в среднем имеют 3,25 сношения в неделю, в возрасте 25-34 года -- в среднем 2,55. Это может означать непрерывную череду половых актов во время отпуска, в выходные и большие перерывы в другое время. Но эта статистика слишком усреднена. Мужчины (и их партнерши) очень различны, различны и жизненные ситуации, чтобы можно было все свести к приведенным цифрам.

Поскольку секс представляет собой интригующую сторону жизни, часто о нем больше говорят, чем им занимаются. Неизвестно, вызывает ли это у мужчин чувство неудовлетворения. В одном исследовании получен интересный факт: многие мужчины хотели бы заниматься сексом чаще, чем они это делают. Независимо от причин, по которым это происходит, это стремление вполне нормальное.

### Сила воображения

Известно странное состояние, при котором мужчин вдруг охватывает мысль о смерти. Это состояние непосредственно связано со страхом возникновения импотенции. Начинается оно обычно так: мужчина просыпается ночью, охваченный чувством приближающейся смерти. Его бьет озноб. Чтобы согреться и помочь себе, он берется за половой член. К своему ужасу, он обнаруживает, что пенис стал меньше. И что еще страшнее, ему кажется, что половой член постепенно втягивается внутрь.

Страшные крики будят других мужчин. Вскоре и их охватывает паника. Половые члены у всех в опасности: они уменьшаются в размерах и втягиваются внутрь.

На протяжении веков подобные эпидемии вспыхивали в разных странах: в Китае и других государствах Востока, в Бельгии и Англии. Мужчины разных слоев общества верили, что приближается смерть, и предавались унынию. На самом деле никто никогда не видел, чтобы половой член сжался или втянулся в брюшную полость. Но этот вывод делали люди посторонние: антропологи, врачи, медсестры и люди, не принадлежащие к местному обществу. А разве можно ожидать, чтобы кто-то понял чужие проблемы?

Еще одна форма подобного странного состояния -- боязнь того, что язык втягивается в горло. Страшные случаи, когда люди давились собственным языком, происходили как с мужчинами, так и с женщинами.

Возможно, причины психогенной (стрессовой) импотенции сходны с причинами подобных состояний. Это преобладание воображения над реальностью.

**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