**Фригидность**

Нарушения половой функции очень часто встречаются у женщин. Отсутствие полового удовлетворения у женщины может быть следствием либо ее половой холодности, либо дисгармонии половых отношений между супругами (дисгамии).

Отсутствие оргазма у женщин встречается довольно часто. В литературе многие авторы по-разному подходят к толкованию этого понятия, поэтому приводят разные данные о количестве фригидных женщин. Профессор Свядощ А.М., например, считает, что фригидными являются не менее 30% женщин. У мужчин, в отличие от женщин, отсутствие оргазма (аноргазмия), как правило, не наблюдается или встречается редко. Это объясняется, видимо, биологическими факторами: у мужчины оргазм наступает лишь при эякуляции, у женщин он не связан с выделением яйцеклетки (беременность наступает независимо от полового удовлетворения). Однако у мужчин имеют место случаи резкого снижения оргазма, слабого его выражения. Часть женщин испытывает оргазм лишь периодически. Хочется отметить, что фригидность не мешает женщине любить, быть женой и матерью, создавать семейное счастье себе, мужу и детям. Но можно ли говорить о полноценной физиологической деятельности организма, если женщина не получает во время полового акта ни морального, ни физического удовлетворения? Конечно, нет.

Фригидность может носить как временный, так и постоянный характер. По силе выраженности различают три степени фригидности: 1-я степень - оргазм не наступает, хотя половой акт и сопровождается некоторым приятным возбуждением; 2-я степень - половой акт безразличен, возбуждения или приятных ощущений не вызывает, женщина в это время бывает занята посторонними мыслями; 3-я степень - половой акт неприятен, сопровождается ощущением боли или вызывает отвращение, женщина старается избегать половых сношений. В зависимости от причин выделяют следующие формы фригидности: ретардационная, симптоматическая, психогенная и конституциональная.

Не прибегая к подробному анализу этих форм, необходимо указать лишь на следующее. Ретардационная фригидность носит временный характер и связана с некоторым запаздыванием развития полового чувства. У одних женщин способность к переживанию оргазма развивается очень рано, у других — лишь спустя несколько лет, после замужества или даже после родов. Надо сказать, что такая фригидность бывает не только у инфантильных, но и у цветущих женщин с хорошо развитыми вторичными половыми признаками.

Большую роль в ее возникновении играют индивидуальные особенности темперамента. Чрезмерная строгость воспитания девушек, ведущая к подавлению сексуальности, также может тормозить развитие полового чувства, особенно в начале замужества.

Симптоматическая фригидность является проявлением какой-либо основной болезни, например, органических заболеваний головного или спинного мозга, неврозов, хронических интоксикаций, эндокринных нарушений, гинекологических заболеваний и т. д.

К временной утрате или ослаблению полового влечения могут привести авитаминозы, постинфекционная астения, резкое переутомление и другие факторы.

Ряд причин обусловливает возникновение психогенной фригидности, когда психические факторы тормозят сексуальную функцию. Такую фригидность может вызвать несоответствие мужа идеалу, чувство неприязни к нему (брак с нелюбимым человеком), неуверенность в прочности семейных отношений. К психогенной задержке полового чувства может привести сильное психотравмирующее переживание, особенно вызванное сексуальными переживаниями, грубость при дефлорации в первую брачную ночь, страх забеременеть, боязнь заражения, страх, что другие будут свидетелями полового акта и т. п. Иногда фригидность может возникнуть как защитная реакция от полового возбуждения, не ведущего к удовлетворению. Например, если у мужа преждевременная эякуляция, жена часто остается неудовлетворенной при половом возбуждении. В таком случае муж и вся обстановка полового сближения постепенно становятся тормозящим раздражителем половой функции жены.

Порой женщина испытывает сильное половое влечение, во время полового акта - сильное возбуждение, но оргазм не наступает. Такая женщина постоянно ищет партнера, который смог бы ее удовлетворить. Иногда в основе этого лежит дисгамия.

Встречаются женщины с врожденной недостаточностью психосексуальных функций. Они могут быть во всех отношениях здоровыми и полноценными, с нормальной деятельностью половых желез и хорошо развитыми вторичными половыми признаками, с сохраненной способностью к материнству. Среди них есть такие, что никогда не испытывают полового влечения к мужчине, никогда ни в кого не влюбляются, не получают никакого удовольствия от ласки, поцелуев и половой близости. А многие из них - общительные, кокетливые, женственные, любящие мужское общество, танцы, ухаживания. Но ни те, ни другие никогда не испытывают оргазма при половых сношениях. Для них фригидность - не нарушение половой функции, а врожденная особенность. Такую фригидность называют конституционной. Ее причина пока неизвестна.

Близко к женщинам с конституционной фригидностью примыкают женщины с очень низким половым влечением. Они месяцами не испытывают потребности в половой близости. Для таких женщин сексуальная сторона жизни играет очень малую роль.

Помимо фригидности, широко распространена дисгамия, т. е., дисгармония половых отношений между супругами, вызывающая половую неудовлетворенность. При этом женщина чаще всего жалуется на то, что мужчина заканчивает половой акт слишком рано, до того, как она получит половое удовлетворение.

Причина такого состояния, прежде всего, кроется в том, что, как мы уже говорили, оргазм у женщины в большинстве случаев возникает медленнее, длится дольше, прекращается более постепенно, чем у мужчины.

Скорость наступления оргазма у женщин во многом зависит от индивидуальных особенностей темперамента. Поэтому у одних он наступает сразу же, или через несколько секунд, после начала полового акта, а у других — лишь минут через 10. Нередко встречаются женщины с затяжным волнообразным оргазмом, длящимся иногда час - полтора и больше. Скорость наступления оргазма может значительно колебаться у одной и той же женщины, в зависимости от длительности полового воздержания и интенсивности полового влечения, степени полового возбуждения перед началом сношения.

Все это нужно учитывать для достижения гармонии половых сношений. От этого должны зависеть и характер подготовки к половой близости, и длительность предварительного возбуждения эрогенных зон женщины, и то, какие из них, в какой степени следует возбуждать. Надо сказать, что, даже при большой разнице темпераментов, супруги могут приспособиться друг к другу и достигать одновременности наступления оргазма. Даже женщину с затяжным волнообразным оргазмом мужчина может удовлетворить, прибегая к дополнительному мануальному раздражению области клитора.

У некоторых женщин достаточное раздражение эрогенных зон во время полового акта достигается лишь при определенной позе. Несоблюдение этого может стать препятствием к половому удовлетворению. Иногда в возникновении дисгармонии играет роль угасание сексуального интереса вследствие однообразия половых сношений. Иногда же определенный ритм фрикций, дополнительное раздражение клитора, форма сексуальных ласк перед началом полового акта фиксируются и становятся обязательным условием наступления оргазма. И если женщина стесняется рассказать о нем партнеру или он откажется выполнить это условие, возникает дисгармония. Она может возникнуть в тех случаях, когда мужчина нуждается в предварительном возбуждении эрогенных зон, а женщина из чувства стыдливости или ложной скромности не обеспечивает ему этого.

Низкая степень полового возбуждения к началу сношений у многих женщин объясняется тем, что в силу их индивидуальных особенностей условнорефлекторные сексуальные раздражители оказывают на них меньшее влияние, чем на мужчин. Кроме того, сама психо-эротическая настроенность на половую близость у женщин возникает труднее, легче дисорганизуется, чем у мужчин. Поэтому озабоченность женщин чем-либо, недовольство партнером, отношение к половой близости, как к чему-то грязному, аморальному, неблагоприятная обстановка и другие могут тормозить возникновение оргазма. Раздражение половых органов женщины, если она психически не настроена на получение сексуального удовлетворения, обычно ведет к ограниченному акту без всей полноты психо-эротических возбуждений. Женщинам, для того, чтобы у них возникла психо-эротическая готовность к половой близости, требуется предварительная подготовка - нежные ласки всего тела, а затем эрогенных зон генитальной области (особенно клитора). И мужчины должны помнить об этом.

Следует обратить внимание на то, что дисгармонию, в отличие от фригидности, женщины переживают намного тяжелее.

Она угнетает и мужчин, которые обычно чувствуют себя виновными в том, что не смогли выполнить свой «долг». Такое положение ведет к конфликтам, внутреннему разладу, может являться одной из причин функциональных расстройств нервной системы, неврозов.

К дисгармонии половых отношений приводит и такое расстройство половой функции женщины, как вагинизм. Это судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна при попытках к половому акту или гинекологическому исследованию.

Чаще всего возникает вагинизм после того, как женщина испытает сильную физическую боль во время полового сношения. Причинами ее могут быть грубая, болезненная дефлорация, воспалительные процессы в половых органах и другие явления. Физиогенно-обусловленная при этом боль вызывает безусловнорефлекторную защитную реакцию - судорожное сокращение мышц таза и порождает боязнь полового акта. В дальнейшем само представление о половой близости вызывает такое судорожное сокращение, причем, иногда сокращаются и мышцы бедер, брюшной стенки. Нормальная половая жизнь становится невозможной.

Как видим, нарушение сексуальной сферы приносит людям много горестных минут, разочарований и переживаний.

Специалисты считают, что столько их не причиняют даже опасные для жизни заболевания. А причина в большинстве случаев - незнание физиологии половой жизни. Именно неправильное поведение во время полового акта, неумение достигать взаимного полового удовлетворения, чрезмерная стыдливость - вот основа дисгармоний.

Нередко у молодых супругов не ладятся половые отношения, а они приходят к выводу, что «не сошлись характерами» и разводятся. Повторимся: расстройства половой функции мужчины и женщины излечимы. Многие из них устраняются сравнительно легко. Необходимо только своевременно обращаться за медицинской помощью к врачу-сексологу.

Фригидность - это нежелание заниматься сексом женщиной, холодность женщины в постели. Девушка ничего не чуствует при возбуждении эрогенных зон, не хочет заниматься сексом.

Причины фригидности:

В основном причинами фргидности быают ранние знасилованния, инцесты, психологические травмы связанные с принуждением к интимной близости. Возможно, что причиной фригидности была боязнь нежед\лательной беременности с последующим абортом. При фригидности девушка может как ничего не чуствовать, так и испытывать неприятные ощущения от занятий сексом.