**Особенности половой жизни в пожилом возрасте**

Существуют ли в настоящее время какие-либо нормы относительно возраста супругов, живущих половой жизнью?

Ушли в прошлое представления многих сексологов о возрастных границах половой жизни. Половая жизнь мужчин и женщин удлинилась в среднем на десять лет. Кроме того, молодежь повсеместно начинает половую жизнь раньше, чем в прежние времена.

Старая сексологическая литература содержала очень много указаний на необходимую частоту половых актов в соответствии с возрастом партнеров. Уже в XVI веке основатель протестантской религии Мартин Лютер говорил о том, что в благопристойной немецкой семье должно совершаться два половых акта в неделю. Несколько десятилетий назад супругам от 20 до 30 лет рекомендовалось иметь три половых акта в неделю, от 30 до 40 — два, от 40 до 50 — один, старше 50 лет — один половой акт в десять дней. Все эти рассуждения совершенно не учитывали состояние здоровья партнеров, их темперамент, традиции и привычки, социальные и культурные условия. Эти рекомендации имели целый ряд отрицательных последствий, так как лицам, живущим более интенсивной половой жизнью, врачи предрекали половую слабость и общее истощение нервной системы. Лица же, живущие менее интенсивной для своего возраста половой жизнью, оценивали свое состояние с тревогой, считая себя больными и неполноценными. В настоящее время все эти рекомендации потеряли значение.

Каковы особенности половой жизни в пожилом возрасте?

Половая жизнь супругов цветущего возраста должна характеризоваться высоким качеством ее исполнения. Это помогает сохранить ее привлекательность и в пожилом возрасте.

Несостоятельны различные опасения пожилых партнеров в отношении своей физической возрастной непривлекательности. Эту проблему можно изучать в двух аспектах: у супругов, длительное время находящихся в браке, и у впервые встретившихся пожилых людей. В первом случае физическая непривлекательность, связанная с возрастом, вообще не воспринимается партнерами, так как она подавляется образом партнера, сложившимся гораздо раньше. Во втором случае многое зависит от такта обоих партнеров и особенно женщины. Медленная походка пожилого мужчины и седина имеют определенное мужское очарование, создавая законченный и естественный тип. Конечно, у женщины веками выработано свойство стараться казаться моложе своих лет, но в этом надо соблюдать строжайшую меру.

И, наконец, сексуальные отношения пожилой пары обычно овеяны прекрасным «осенним колоритом», который может быть источником вполне достаточного сексуального возбуждения обоих партнеров.

Как связаны возраст и интенсивность половой жизни?

Следует отметить, что интенсивность половой жизни зависит не только от возраста и физиологических причин, но и от целого ряда психологических и личностных проблем. Например, проблема самоутверждения. Относительно молодой мужчина будет глубоко ущемлен и уязвлен, если придет к выводу о том, что он живет половой жизнью реже, чем другой мужчина его возраста. Отсюда возникают попытки иметь половой акт «без желания», т. е. при эндокринной, физиологической и психологической неподготовленности к нему.

Сегодня мы можем сказать, что интенсивность половой жизни в любом возрасте находится в широком диапазоне, что является совершенно нормальным. Единственным мотивом совершения полового акта должно быть половое влечение. То есть наряду с женской имитацией сексуальных реакций существует и мужская имитация.

Это следствие стереотипизации и монотонизации половой жизни мужчины. Конечно, мужчине не надо имитировать оргазм, поскольку в связи с его физиологическими особенностями оргазм наступает автоматически во время эякуляции.

Однако мужчина, идущий на половой акт «без желания», имитирует возбуждение, заинтересованность в женщине, отключение от окружающего, хотя в действительности ничего подобного он не испытывает. Взаимная имитация еще более закрепляет стереотипность и монотонность половой жизни и вызывает глубокое чувство неудовлетворенности у обоих партнеров.

Безусловно, описанные явления имеют социально-психологические причины. Одна из них — неумение наслаждаться, отсутствие искренней и полноценной эмоциональности. Другой причиной является отсутствие альтруизма — искреннего желания доставить радость другому человеку, сделать его сопричастным своему эмоциональному переживанию. Основной путь преодоления этого явления — повышение не только сексуальной, но и общей культуры партнеров, гуманизация супружеских отношений.