**Половое воздержание: норма или болезнь?**

Заканчивается Рождественский пост. 40 дней православным предписывалось есть постную пищу, не посещать увеселительных мероприятий и воздерживаться от интимной жизни. Самым трудным многим показалось последнее... Мы решили взглянуть на проблему шире и выяснить у специалистов: как влияет на женский и мужской организм продолжительное половое воздержание.

**Фрикции и фантазии**

Нередко ныне доводится слышать, что все гениальные открытия и труды были сделаны на почве сублимации сексуальной энергии. Гоголь, оставивший миру десяток томов литературного наследия, на протяжении всей жизни оставался девственником. О том, что сексуальное воздержание способствует творческой энергии, говорил еще двадцать шесть веков назад Пифагор. Его теорию взялся подтвердить граф Толстой, обрекший себя на добровольное воздержание...

- Я мог бы сказать обратное: секс несет мощнейший эмоциональный заряд, - говорит врач-психотерапевт, сексолог Александр Полеев. - Миллионы научных работ, книг, сценариев написаны благодаря любви и сексу! Что касается Гоголя, он страдал маниакально-депрессивной шизофренией. К сорока годам болезнь начала прогрессировать - пройди писатель курс лечения в клинике, он бы не покончил с собой. У таких больных снижена потенция. На страницах рукописи "Мертвых душ" находили капли его семенной жидкости... Мастурбировать можно и на слабо эрегированном половом органе.

Тот, кто ратует за сублимацию сексуальной энергии, в первую очередь оправдывает собственный образ жизни. Если такой горе-специалист утверждает, что половое воздержание полезно, что часто заниматься сексом вредно, - поверьте, чаще он сам просто не может. Секс ведь состоит не только из фрикций, но и фантазии.

**Моряки - слабаки?**

По мнению специалистов, мужчины от отсутствия сексуальной жизни страдают сильнее, чем женщины.

- Если мужчина не живет сексуальной жизнью несколько недель, то потребность в ней у него неизменно снижается, - считает заместитель директора Республиканского центра репродукции человека Михаил Корякин. - Чем старше становится мужчина, тем более опасным бывает для него воздержание. Перерывы в сексуальной жизни приводят к постепенному угасанию его половой функции. А в отсутствие таковой - включается механизм ускоренного старения.

По мнению академика Корякина, человек - это биоробот, некое социальное животное. Известен случай, как в начале века одно из французских военных подразделений было вывезено из Африки, где они пребывали в длительной командировке изолированными от женского пола. В последующие две недели они вынуждены были проходить карантин в казарме под Парижем. Рядом располагалась мельница, где жила крестьянская семья. Через частокол забора военные наблюдали за снующей по двору пышногрудой молодой дочерью мельника, которая и не пыталась скрыть свои прелести. Вскоре у каждого из служивых развился жуткий простатит, началась болезненная задержка мочеиспускания. Руководству гарнизона пришлось срочно вызвать из центрального госпиталя хирурга, который привез ворох катетеров, чтобы отвести мужчинам мочу…

Самым опасным для здоровья является воздержание на фоне сильного желания, удовлетворить которое нет никакой возможности. Постоянное половое напряжение сопровождается неприятными ощущениями в гениталиях и прилегающих к ним областям.

Древние говорили: воздержание - верный друг импотенции.

- В зрелом возрасте половое воздержание противоестественно, - говорит Михаил Корякин. - Каждая система, с точки зрения физиологии, должна функционировать. Иначе будет нарушена стройная система нейрохимической и гормональной регулировки всех биохимических процессов в организме. Известно, что половой акт хорошо тонизирует организм, улучшает все процессы, протекающие в нем, при этом происходит массаж внутренних органов партнеров, который сопровождается приливами крови к органам малого таза и отливами ее. В народе говорят: "разгоняется дурная кровушка". Мало того, во время полового акта в кровь выбрасывается гормон тестостерон, благоприятно воздействующий на опорно-двигательный аппарат.

- Те, кто по долгу службы вынужден долгое время работать в мужском коллективе, обладают слабой половой конституцией, - считает академик. - Сексуально активные мужчины не могут подолгу работать на подводной лодке, на военном корабле, в геологических партиях... Они всеми правдами и неправдами меняют место работы.

**Почистить карманы можно оргазмом**

Во время близости мужчины дарят женщинам гормоны, которые их организм в достаточном количестве выработать не способен. Не секрет, что нехватка мужских гормонов влечет за собой развитие различных нервных расстройств.

- Женщины, лишенные сексуальных отношений, теряют ориентацию в жизни, их одолевают схоластические идеи. У таких дам наблюдаются не только нарушение сна, головные боли, спазмы желудка, но и различные невротические нарушения. Их видно сразу: они везде требуют наведения "твердого порядка", голосуют за экстремистские партии, их раздражают молодые и "легкомысленные" люди, они часто срываются в слезы. Дамы, у которых не все в порядке с гормонами, любят давать советы и являются самыми строгими моралистами.

Согласно статистике, до 75% сорокапятилетних женщин не удовлетворены своей сексуальной жизнью. То же самое утверждают лишь 15% мужчин.

Если мужская мастурбация в физиологическом смысле практически заменяет ему половой акт, то у женщины полной оргазменной разрядки при этом не происходит.

- У женщин половой орган практически открыт - в области матки, во влагалищных карманах в отсутствие полового акта наблюдаются застойные явления и развивается инфекция, - говорит сексолог Полеев. - Токсины из тканей карманов всасываются в организм. От интоксикации страдает прежде всего кожа: она теряет эластичность и быстро стареет.

И еще: в нижних отделах легких тоже дремлет инфекция, которая легализуется в виде пневмонии при переохлаждении организма. "Продувать" и "вентилировать" эти отделы можно бегом трусцой, но можно и… оргазмом.

Сексолог Полеев поведал нам об одном любопытном эксперименте, который провели недавно ученые. В квартиру, где жили три сестры с нарушением менструального цикла, поселили здорового мужчину - мужа родственницы; через месяц у всех трех восстановился цикл и улучшилось самочувствие...

**Секс-установка**

Недавно немецкий лыжник Ронни Аккерманн заявил о том, что добиться серебряной медали на престижных соревнованиях ему помогло... годичное воздержание.

На самом ли деле отсутствие секса перед соревнованием помогает спортсмену добиться высоких результатов, спросили мы у олимпийского чемпиона по пятиборью Дмитрия Сватковского.

- Это миф, который возник еще в советские времена. В те годы действительно личную жизнь спортсменов строго блюли, но только потому, что тренеры боялись нарушения режима - ведь свидания с девушками обычно сопровождаются алкогольными возлияниями, поздним отбоем, в итоге спортсмены выходят на тренировку невыспавшимися, обессиленными.

На самом деле секс мало влияет на спортивные показатели. То есть у каждого спортсмена свои особенности - кому-то обязательно нужна сексуальная разрядка перед "боем", а другие, наоборот, стараются воздерживаться, не разбрасываясь "по мелочам".

Между тем один из тренеров сборной Германии по легкой атлетике Уве Хакус на одной из пресс-конференций уверенно заявил: "У нас имеются научные доказательства, что женщина, которая перед соревнованием занималась сексом, бежит лучше. В женском организме после секса возрастает уровень тестостерона. К сожалению, у мужчин после аналогичной процедуры уровень тестостерона в организме снижается и их мускулы сокращаются медленнее".

Наши коллеги - спортивные журналисты - не раз отмечали большую команду молодых массажистов, состоящих при сборной женской легкоатлетической команде Германии, которые, вероятно, кроме своих прямых обязанностей выполняют и иные функции...

Согласна с Уве Хакус и российский психолог Дилджа Дженикиева: "Мужчинам-лыжникам весьма разумным будет трехдневное воздержание, так как их мышцы ног после половых контактов могут потерять необходимый мускульный тонус".

А вот девушки-фигуристки непосредственно после оргазма, по мнению психологов, выглядят очень счастливыми. А если фигуристка улыбается и всем существом выказывает радость во время выполнения программы, то, естественно, это повлияет в лучшую сторону, и оценки судей станут выше.

Не стоит забывать, что секс способствует укреплению иммунной системы. Специалистами отмечено: в крови людей, регулярно занимающихся сексом, содержится на 30 процентов больше антител, чем у сторонников воздержания. Чем не лучшая профилактика против гриппа?..

**Ученым удалось найти эликсир женского счастья**

Исследователи из Пенсильванского университета попросили группу мужчин в течение месяца не пользоваться дезодорантами. По истечении этого срока они взяли у них из подмышечных областей образцы пота и нанесли экстракт на... губы женщинам различных возрастных категорий. Результат превзошел все ожидания. Анализ крови показал резкое увеличение лютенизирующих гормонов. У всех без исключения женщин поднялось настроение, снизился уровень подверженности стрессам. Таким образом, как ни странно это звучит, мужской пот может выступить отличным релаксантом.