**Секс и возраст**

Большинство исследователей описывает наибольшую сексуальную активность у мужчин до 25-28 лет. После этого уже начинается некоторый спад. Другое дело, что спад может протекать фактически незаметно, да и от индивидуальных особенностей человека и стиля его жизни очень многое зависит.

Есть любопытная точка зрения на тот факт, что снижение фиксируется со столь молодого возраста. У мальчиков за грудиной находится вилочковая железа, судьба которой весьма интересна. Она функционирует до юношеского возраста, в конце периода полового созревания начинает отмирать, а после 25 лет пропадает у мужчин вообще. Исследования ее функций показали, что вилочковая железа способствует повышенной сопротивляемости организма к стрессам, травмам и всяким трудностям, болезням и вредным воздействиям среды. Почему же эта железа, имеющая столь важное значение, функционирует в мужском организме только до 25 лет? Разве не пригодилась бы она и далее, в течение всей жизни? Возможно, считают некоторые ученые, ее роль заключается прежде всего в сохранении вида, а природа «решила», что самец эту свою биологическую роль по продолжению рода вполне успевает исполнить до 25 лет. На этот период и «запланированы» защитные меры. После этого мужчина как производитель для природы уже неинтересен, и дальнейшая жизнь — это его собственная, личная проблема.

Это только предположение, истина, как часто бывает, неизвестна.

Распространенность сексуальных проблем, по различным исследованиям, существенно различается.

При опросе студентов американских колледжей в 1983 г. выяснилось, что у 37% студентов были проблемы с эрекцией, 30% девушек не знали, что такое оргазм, имея в то же время половую жизнь; 23% юношей отмечали преждевременную эякуляцию. По данным исследования лиц от 20 до 40 лет, 28 % мужчин и 40% женщин высказали жалобы на отсутствие сексуального влечения, а около 20% представителей обоих полов отметили сексуальные нарушения. Даже если эти цифры не брать как точные, идеально характеризующие ситуацию, они весьма впечатляют.

Многие исследователи отмечают, что для сегодняшней молодежи все более популярным становится сожительство, причем чаще трех типов:

1) случайное (временное);

2)совместное проживание с целью проверить себя и партнера в плане возможного брака;

3)сожительство как альтернатива браку.

Маклин считает, что «растущее число разводов и изменение взглядов на функции брака привели к тому, что все большее число разведенных и свободных молодых людей предпочитают сожительство. Более лояльное отношение общества к внебрачным связям и существование достаточно надежных противозачаточных средств создали для этого благоприятные условия. Кроме того, такая форма сексуальных контактов дает возможность более свободно определить стиль своей жизни, поскольку, в отличие от традиционной "игры" в свидания, здесь можно чаще менять партнеров, достигать совершенства в интимных отношениях».

Казалось бы, такое сожительство скорее часть развлечений, стремление к которым свойственно юности. Однако поразительный факт: в одном из опросов таких пар выяснилось, что почти 96% из них хотели бы заключить брак.

О сексуальной жизни в браке написано много. Естественно, забот становится все больше, элемент новизны притупляется, да и быт диктует свои законы. Прошел тот период, когда существенную часть разводов объясняли сексуальной неудовлетворенностью и дисгармонией в паре, теперь специалисты склонны утверждать, что скорее сексуальные проблемы являются не причиной, а следствием несложившихся отношений.

Опять же, казалось бы, после развода должен наблюдаться всплеск сексуальной активности. Нет, этого не происходит. По данным У. Мастерса и В. Джонсон, у 27% мужчин и 36% женщин сексуальная активность после развода существенно снизилась. Кроме того, было установлено, что отсутствие сексуального влечения более присуще разведенным, нежели женатым мужчинам.

По статистике, каждые пять из шести мужчин и три из четырех женщин вступают после развода в повторный брак, чаще в течение трех лет. А вот далее оказывается, что почти половина этих браков вскоре также распадается. В принципе это объяснимо. Во-первых, в новом браке больше объективных проблем: привыкание друг к другу, ломка привычного стереотипа, отношения с детьми от прежних браков, проблемы с жильем, алименты и т. п.

Во-вторых, в новом браке всплывают старые проблемы самого человека (черты характера, эгоизм, стиль жизни, алкоголизм и т. д.).

А если еще и наступает зрелый возраст, который, как ни крути, предшествует пожилому?

Многие мужчины не могут смириться с естественным возрастным снижением потенции. Нередки жалобы врачу-сексологу от сорокалетнего мужчины на то, что эрекция наступает труднее, нежели в 20 лет. Аргументы специалиста в отношении неумолимости возрастных изменений зачастую не принимаются. В подобных случаях эрекция рассматривается как единственный залог наличия или отсутствия сексуальной жизни, а пенис — как своеобразный барометр, показывающий уровень возможностей и способностей. Следует заметить, что, во-первых, сама фиксация внимания мужчины на эрекции затрудняет этот достаточно сложный механизм, во-вторых, понятно, что сексуальная сфера гораздо шире и сложнее элементарного положения «есть эрекция — нет эрекции».

С наступлением зрелости и опытности люди начинают ценить не только сам коитус, но и элементы и оттенки, его сопровождающие либо заменяющие. Здесь следует остановиться на петтинге, под которым принято понимать всевозможные любовные ласки, вызывающие подъем возбуждения, а иногда и оргазм у одного или обоих партнеров. Имеется определенный диапазон ласк при петтинге, который подразделяется на легкий, поверхностный и глубокий. К легкому петтингу можно отнести флирт, кокетство, якобы случайные прикосновения. К поверхностному петтингу относятся объятия, длительные глубокие языковые поцелуи, раздражение молочных желез, поцелуи и сосание сосков. Глубокий петтинг включает в себя возбуждение руками мужских и женских гениталий, оральный (то есть с помощью языка и рта) контакт с гениталиями (куннилингус или минет), который может быть одновременно и двусторонним, что получило в литературе название «французская любовь», или позиция «69». Есть данные о том, что различные виды петтинга в последние годы чаще применяются как в партнерских, так и в супружеских парах.

Идеальным считается брак, когда муж старше своей жены на 3—7 лет. Увеличение разницы в возрасте обычно ведет к сексуальной дисгармонии. В таких случаях в начале брака, когда жена еще не разбужена в сексуальном отношении, она нередко тяготится половой активностью мужа, особенно если имеет место несовпадение диапазонов приемлемости супругов. Но далее, в годы сексуального расцвета женщнны в этом браке, супруг уже не может ей соответствовать в силу естественного снижения сексуальных возможностей. Конечно, бывают конкретные случаи, когда и при разнице в 20-30 лет за счет психологических совпадений супруги долгие годы живут счастливо. Как известно, в некоторых случаях разница в возрасте мужа и жены бывает очень велика.

О рекордной разнице в возрасте мужа и жены (в 110 лет) сообщил С. Никонов в газете «Известия» от 24 июня 1971 г, Исходя из этого сообщения, алжирцу Бакш Али Сабзи, когда родился его младший сын, было 140 лет, а его последней жене — 30 лет. Его старшему сыну в это время было 87 лет.

Браки, когда жена значительно старше мужа, считаются заранее обреченными на неудачу. Здесь имеется в виду дисгармония между сексуально активным возрастом мужа и возрастным периодом жены, перенесшей климактерическую перестройку организма. Понятно, что и сама продолжительность брака в определенной мере может способствовать снижению сексуальной активности, Оноре де Бальзак в своем «Супружеском катехизисе» поучал: «В супружестве необходимо вести непрестанную борьбу со всепожирающим чудовищем, которое именуется привычкой».

Кризис женщины среднего возраста гораздо меньше касается тревог и страхов о ее сексуальных способностях. Скорее это заботы об элементах и следах увядания (лицо, фигура, походка...). В это время женщина зачастую пережинает синдром «пустого гнезда», когда взрослые дети уже имеют свою жизнь. Мужчина, занятый работой, карьерой да еще и вечной тревогой об исчезающей потенции периода юности, чаще легче переживает этот синдром.

Наступает достаточно трудный период— климакс. У женщин где-то после сорока лет наступает менопауза, то есть прекращаются месячные. Время наступления менопаузы и ее симптомы индивидуальны для каждой женщины, однако есть и общее.

Часто это ощущение жара, потливости, нехватки воздуха («приливы»). Они могут нарушать сон, изнурять женщину. Появляются бессонница, апатия, рассеянность, раздражительность и плаксивость. Понятно, что «ей трудно, но и с ней трудно».

Ошибаются те, кто считает, что «климакс» — это термин, имеющий чисто женское звучание. Отнюдь нет! Существует и мужской климакс. Да, реже, да, менее заметно, но — существует. И проявляется он не только в снижении сексуальных характеристик, но и в сниженном настроении, вялости, утомляемости, внезапных сердцебиениях, нарушении сна. В это время мужчина часто меняется и внешне: исчезает талия, нависает животик, оволосение груди, рук, ног возрастает, а вот с головой почему-то этого не происходит... Напротив, чаще редеют волосы. Возникает ощущение, что часть волос с головы перемещается в уши, нос. Картина не особенно радостная, но вполне жизненная. Основной вопрос — как к этому относиться и как это компенсировать?

Можно все это воспринимать как катастрофу, сделать жизнь и себе, и второму человеку каторгой, а можно и иначе. Чуть больше иронии, мудрости. Разве мир поблек, краски исчезли? А где же интересы, любопытство, самореализация? Кто же это сказал: «К жизни нельзя относиться слишком серьезно, так как никто еще из нее живьем не выбрался»? Если сравнить пожилую пару с осенью супружества, то, может быть, следует вспомнить, что на закате солнечные лучи греют не так сильно, но более ласково...