**Сексуальная жизнь после сорока**

C. Розенталь

Перед старостью равны все вне зависимости от пола и ориентации. Но взгляд гомосексуала в свое будущее зачастую трагичнее, чем взгляд мужчины с обычной ориентацией. Часто геям кажется, что они могут быть счастливы, лишь пока молоды. И все, что их ждет после сорока - одиночество, импотенция и подружки-лесбиянки.

Чтобы более внятно представить себе реальную ситуацию и понять, так ли страшен черт, как его малюют, публикуем отрывок из книги выпускника Гарвардской медицинской школы доктора C. Розенталя. Оставив кафедру профессора в Техасском университете, он ведет частную практику в собственной клинике сексуальной терапии в Сан-Антонио.

**Чего вам следует ожидать после сорока?**

Давайте посмотрим, как естественным образом меняется с годами ваше тело. Эти изменения совершенно ожидаемы и предсказуемы, поэтому они не должны вас удивлять или расстраивать. Один из моментов, с которыми приходится считаться, когда вам за сорок - то, что спонтанные эрекции уже не будут больше возникать так же быстро и легко, как в двадцать лет. Тогда одна только мысль о сексе, вид обнаженного партнера (в дальнейшем термин "партнер" подразумевает женщину или мужчину) или даже просто сексуальные фантазии могли заставить ваш пенис устремиться вверх за считанные секунды. Теперь этого не будет. С возрастом все физиологические системы тела замедляют свою работу, в том числе и та, что отвечает за эрекцию. Без сомнения, вам все сложнее будет добиться эрекции, действуя прежними методами. Теперь вам потребуется непосредственная физическая стимуляция пениса.

Но это вовсе не означает, что эрекции у вас скоро совсем прекратятся и от секса вам придется отказаться. Просто вам понадобится помощь вашего партнера. Оказывается, очень важно иметь рядом понимающего и любящего человека. Он поможет возбудить ваш пенис с помощью рук, рта или других частей своего тела. Помимо прочего, это привнесет в процесс любви больше близости, чувственности и разнообразия и наверняка откроет новую главу вашей сексуальной жизни.

Ко мне часто обращаются пары, которые не понимают, что мужчине за сорок требуется непосредственная физическая стимуляция. В прошлом эрекции возникали спонтанно. Партнер редко дотрагивался до пениса, да и в этом не было особой необходимости. Сейчас спонтанная эрекция, ранее возникавшая по первому требованию, постепенно пропадает. Но мужчина продолжает ее ждать, считая, что без этого не стоит беспокоить своего партнера. Таким образом их сексуальные встречи становятся все более редким явлением по мере того, как мужчина неделю, две недели, месяц ждет своей спонтанной эрекции. Но спонтанно она может больше никогда и не придти. В итоге такая пара приходит ко мне в кабинет, заявляя, что мужчина стал импотентом. Важно понять, что для вашей любовной встречи совсем не обязательно сидеть в одиночестве и ждать эрекции. Ваш партнер поможет вам достичь возбуждения. Вы сумеете преодолеть свои возрастные ограничения и сможете любить друг друга в любой момент, когда вы оба того пожелаете.

**Ваши эрекции уже не будут такими твердыми**

Второе изменение, которое следует иметь в виду: ваши эрекции утратят "стальную" твердость, характерную для того времени, когда вы были моложе. Тем не менее вам вполне хватит этого для полноценного полового акта и получения взаимного, удовольствия и удовлетворения. Твердость по большей части служит лишь эстетическим целям. Ваш пенис, даже не слишком твердый, может очень хорошо делать свое дело. Удовольствие вашего партнера зависит не столько от степени твердости пениса, сколько от того, как умело вы используете своей пенис и свое тело.

**Ваша потребность в оргазме существенно снизится**

Многих мужчин после сорока тревожит, что они не могут эякулировать с легкостью, к которой привыкли. Они ошибочно полагают, что это ранний признак импотенции. Так, один из моих пациентов, сорокавосьмилетний Гарольд М. сообщил мне, что доволен своей эрекцией и может продлевать половой акт до получаса, но иногда, несмотря на все его старания, ему не удается достичь оргазма. Его жалоба звучала примерно следующим образом: "Все хорошо и прекрасно, но меня раздражает, что я не могу кончить!".

И вместо того чтобы наслаждаться сексом, Гарольд позволил себе впасть в уныние и подавленность. Он не знал, что потребность его тела в эякуляции с годами значительно снижается. В то же время частота его половых актов осталась практически на прежнем уровне, поэтому вполне понятно, что некоторые из них происходили без оргазма. Мастере и Джонсон утверждают, что большинству мужчин после шестидесяти достаточно одного-двух оргазмов в неделю. Поэтому некоторые идут на сокращение количества сексуальных контактов, полагая, что каждый из них непременно должен заканчиваться эякуляцией. Но если половой акт у вас завершается оргазмом только раз в неделю, это еще не повод, чтобы отказываться от удовольствия заниматься любовью в два или три раза чаще. Вам следует лишь принять ситуацию и научиться получать удовольствие от секса, даже если он не обязательно ведет к оргазму.

Если же вы заставляете себя эякулировать даже в те моменты, когда вашему телу совершенно этого не хочется, такое насилие может привести к потере эрекции. И это конечно трудно назвать удачным результатом. Вместо приятной сексуальной жизни вы рискуете увязнуть в тревоге, неуверенности и беспокойстве относительно того, сможете ли вы в следующий раз достичь оргазма. И если в какой-то момент у вас действительно это не получится, у вас появится страх перед будущими сексуальными контактами.

Часто от моих пациентов можно услышать, что, воздерживаясь от эякуляции, они тем самым подводят своих партнеров. Они говорят, что у партнера может появиться ощущение, что он делает что-то не так, раз мужчина не достигает оргазма. Или мужчина больше не считает своего партнера привлекательным и спит с кем-то еще.

Помните, что после сорока совершенно нормально время от времени обходиться без оргазма. К этому довольно легко привыкнуть. Половой акт может стать очень приятным, чувственным и полным эротики независимо от того, эякулировали вы или нет. Необязательно достигать оргазма каждый раз, когда вы занимаетесь любовью и конечно нельзя заставлять себя делать это. Просто предупредите своего партнера, что у вас, возможно, не будет оргазма. Занятия сексом без утомительной обязанности эякулировать добавят новое измерение в ваши отношения, сделают их более радостными для обоих и позволят насладиться длительным и неспешным половым актом. Некоторые мужчины испытывают чувство облегчения, когда их потребность в оргазме снижается. Фил, пятидесятилетний мужчина, рассказывал мне: "Когда я был моложе, мое тело постоянно увлекало меня в сторону секса. Часто я просто не мог ни о чем другом думать. Сейчас я могу с чувством и толком выбрать, где и когда я хочу заняться любовью, вместо того чтобы сходить с ума от желания".

**Процесс длится дольше, а радости больше**

Сейчас, когда вы не столь нацелены на быстрое достижение эякуляции, вам скорее всего удастся насладиться более длительным половым актом. Это будет очень приятно для вашего партнера, если ему требуется более длительная стимуляция для достижения полноценного возбуждения и оргазма. Он по достоинству оценит вашу сексуальную выносливость, дающую вам обоим возможность дольше заниматься любовью и получать от этого больше удовольствия.

**Не спешите за следующей эрекцией**

После оргазма всегда наступает период, называемый рефракторным, в течение которого новой эрекции достичь невозможно. В это время ваш пенис отдыхает и не способен реагировать даже на сильную стимуляцию. Когда вам двадцать, время между оргазмом и следующей эрекцией исчисляется минутами. К тридцати годам этот период обычно затягивается минут на двадцать и к сорока достигает одного-двух часов. В шестьдесят вам, возможно, придется подождать целый день или даже дольше, прежде чем вы снова сможете достичь эрекции. Эта потребность в отдыхе во многом зависит и от уровня вашего возбуждения. В чрезмерно сильно сексуально заряженной ситуации рефракторный период нередко сокращается, и вы быстрее будете готовы к продолжению.

Здесь, как и во многих других случаях, ключевую роль играет осознание изменений, наступающих в процессе старения. Если после эякуляции прошло слишком мало времени, а вы уже снова пытаетесь возбудиться, то вам, вполне естественно, будет нелегко добиться хорошей эрекции. Если такая неудача станет для вас и вашего партнера неожиданностью, то вам обоим не избежать беспокойства, досады и разочарования. И когда, предварительно выждав несколько дней и дав себе хорошо отдохнуть, вы снова решите попробовать, тревога, возникшая из-за предыдущей неудачи, напомнит вам о себе и конечно же не станет способствовать хорошей эрекции. Иначе говоря, вы можете напугать сами себя вплоть до развития временной импотенции.

Есть простой способ избежать неприятных последствий и он заключается в том, чтобы прислушиваться к сигналам своего тела. Так, например, если новая эрекция у вас не возникает просто потому, что прошло слишком мало времени с момента последней эякуляции, не пытайтесь силой ускорить этот процесс. Может быть, вы решите, что лучше подождать до следующего раза. Может быть вам понравится заниматься любовью без эрекции, лаская друг друга ртом или руками. Важно понимать, что вы всегда можете воспользоваться ручной или оральной стимуляцией, чтобы удовлетворить своего партнера и помочь ему достичь оргазма. А затем, когда ваше тело достаточно отдохнет и снова будет готово к любви, вы приступите к этому с ясным намерением и исполненным энтузиазма. Помните также, что если вы воздержались от эякуляции, то и длительный восстановительный период вам скорее всего не понадобится. Поэтому если эрекция угасла у вас раньше, чем вы успели достичь оргазма, не расстраивайтесь: ваш пенис довольно скоро снова сможет обрести твердость.

**Другие изменения**

Есть кое-что еще, что начинает замечать в себе мужчина после сорока. Например, в момент эякуляции семя извергается не так стремительно, как в молодости. Дело в том, что мускулы, отвечающие за данный процесс, уже не так сильны, как раньше. Но в целом это не влияет на удовольствие, получаемое от оргазма. В конце концов, эякуляция - это не забег на дистанцию. В молодости у вас, возможно, возникали ощущения приближающейся эякуляции, на несколько секунд опережающие настоящий оргазм. Данный феномен получил название "предчувствие неизбежности наступления эякуляции", поскольку известно, что пройдя эту точку, удержаться от оргазма уже невозможно. С возрастом вы начнете замечать, что по времени это ощущение все больше приближается к началу оргазма и почти с ним сливается. Вы также могли обратить внимание, что теперь после оргазма эрекция пропадает значительно быстрее, чем тогда, когда вы были моложе. Это тоже одно из неизбежных возрастных изменений и оно также никак не влияет на вашу способность получать удовольствие.

**Почему происходят эти перемены?**

Откуда берутся эти изменения и почему они начинают постепенно проявлять себя после сорока лет? Причины этих явлений носят довольно сложный характер. Эрекция, которую вы всегда считали таким простым делом, в действительности очень сложный процесс. Он требует четких взаимодействий между различными частями вашего тела. Во-первых, это мозг, где рождаются эротические мысли и фантазии. Второе - эректильный рефлекс, который состоит в передаче нервных импульсов, возникающих в процессе непосредственной стимуляции пениса.

Нервная система, в свою очередь, задействует третий механизм, действие которого проявляется в виде серии согласованных реакций кровеносных сосудов. При этом система артериальных сосудов должна доставлять к пенису нужное количество крови, в то время как отток крови от него частично блокируется. Все это позволяет крови собираться в специальных отделах вашего пениса и производит эффект, сходный с надуванием длинного и тонкого воздушного шара. Ваш пенис наливается кровью, твердеет и приобретает готовность к половому акту.

Далее я расскажу как все это происходит. Может быть, это будет немного похоже на техническое описание, но все же его стоит прочитать, чтобы научиться понимать, какие проблемы могут у вас возникнуть, и как с ними правильно обходиться.

Сексуальная стимуляция - идет ли она от эротических мыслей и фантазий или от прямой физической стимуляции - вызывает поток нервных импульсов, способствующих высвобождению химического вещества, называемого окисью азота. Окись азота, в свою очередь, приводит к образованию другого химического вещества - циклического ГМФ, которое приводит к расслаблению гладкой мускулатуры пещеристых тел и позволяет крови заполнить их. Поступление богатой кислородом артериальной крови способствует образованию еще большего количества окиси азота. А это, опять же, ведет к увеличению производства циклического ГМФ. По мере заполнения кровью, пещеристые тела начинают пережимать вены, отводящие кровь от пениса. Это задерживает ее внутри кавернозных тел и поддерживает пенис в эрегированном состоянии. Эрекция продолжается до тех пор, пока гладкие мышцы пещеристых тел снова не сократятся. При этом кровь, находящаяся в них, изгоняется, а венозные сосуды раскрываются и отводят ее избыток от пениса.

Весь этот процесс находится под управлением тестостерона, мужского полового гормона, который обеспечивает запуск механизма эрекции, а также в значительной степени определяет сексуальное желание и возбуждение.

**Что может пойти не так?**

Выше я описал работу механизма эрекции в идеальных условиях. Однако проблема заключается в том, что с годами эта сложная система постепенно изнашивается. Рефлекторный механизм работает уже не так четко, появляется склонность к повышению кровяного давления и атеросклерозу сосудов, в том числе и тех артерий, что отвечают за кровоснабжение вашего пениса. В результате к нему поступает меньшее количество крови. К тому же, она менее богата кислородом, что отражается в замедленном возникновении эрекции.

Гладкие мышцы тоже подвержены развитию атеросклеротического процесса, образованию бляшек и утолщений. С возрастом отмечается и снижение производства циклического ГМФ. В результате таких изменений гладкие мышцы становятся уже не столь эластичными, как раньше, и эти отделы не могут полностью наполниться кровью. А раз так, то не могут и полностью перекрыть венозный отток. В таком случае кровь имеет возможность частично покидать пещеристые тела. Все это приводит к тому, что ваш пенис не достигает прежней твердости, легче теряет эрекцию и нуждается в более длительной стимуляции. А весь процесс в целом становится менее предсказуемым и стабильным.

Другой проблемой может стать беспокойство. Когда вы беспокоитесь, это чувство вызывает спазм гладкой мускулатуры, позволяя крови свободно уходить из вашего пениса. Поэтому если вы начинаете переживать по поводу своей эрекции, тем самым фактически работаете против себя. С одной стороны вы останавливаете свои сексуальные фантазии, способствующие выработке окиси азота, а с другой стороны беспокойство приводит к более быстрой потере эрекции. И, наконец, с каждым десятилетием уровень тестостерона снижается у вас в крови. В тридцать лет его производится меньше, чем в двадцать, а в пятьдесят меньше, чем в сорок. Это сказывается в более редком возникновении желания и меньшей потребности в оргазме. По-видимому, существуют и другие факторы, влияющие на данный процесс, так как простое увеличение уровня тестостерона в крови не приводит к существенному повышению либидо и возврату молодости.

**Заключение**

По мере того как весь механизм эрекции утрачивает былую остроту реакции, вы постепенно начинаете замечать изменения, описанные ранее. Но система, отвечающая за возникновение эрекции хоть и становится все более хрупкой и все чаще нуждается в помощи извне, помните, что она остается достаточно эффективной и работоспособной даже если вам за шестьдесят, семьдесят и так далее.

У некоторых мужчин, однако, этот механизм дает сбой, и тогда у них развивается реальная импотенция, характеризующаяся стойкой неспособностью достичь эрекции. Почему это происходит? Начнем с того, что с возрастом могут возникать и более серьезные нарушения в механизме эрекции. Некоторые болезни вызывают повреждение нервных окончаний, ответственных за поддержание эректильного рефлекса. Отрицательное влияние на данный процесс оказывают различные состояния, которые часто вызывают ухудшение кровоснабжения пениса. К числу последних относится гипертония, атеросклероз, а также сахарный диабет. Во многих мужских проблемах существенную роль играет и недостаток тестостерона. Здесь важно отметить, что хотя уровень тестостерона с возрастом снижается в какой-то степени у каждого мужчины, у некоторых развивается серьезный дефицит этого гормона.

Другими внешними факторами, которые могут негативно отражаться на и без того нестабильной эрекции мужчины в возрасте, являются избыточное потребление алкоголя, курение, а также некоторые лекарственные средства. Определенную роль играет и недостаток определенных веществ, поступающих в организм с пищей. Кроме того, некоторые болезни и болезненные, тревожные состояния могут блокировать механизм возникновения эрекции.

**Почему после сорока секс может быть лучше?**

Многие пациенты рассказывали мне, что им больше нравится заниматься любовью с мужчинами постарше. Слушая их объяснения, становится понятно, что немалую роль в этом предпочтении играют описанные ранее сексуальные возрастные изменения.

Когда вы были молоды, доминантной темой вашей сексуальной жизни была потребность в эякуляции. Эрекция возникала быстро, причем для этого практически не требовалось прибегать к физической стимуляции, вы и так всегда были готовы без промедления вступить в интимную близость. И хотя в те времена вы наверняка гордились своими сексуальными способностями, но у вас скорее всего был стремительный половой акт с поспешной эякуляцией. К сожалению, имея дело с молодыми людьми, часто приходится сталкиваться с проявлениями нетерпения, эгоцентризма, с нежеланием потратить дополнительное время на возбуждение партнера. С возрастом же вы обнаружите, что стали отдавать предпочтение полноте любовных отношений, приносящим большое удовольствие как вам, так и вашему партнеру.

Зрелые годы - во многих смыслах прекрасное время для сексуальных отношений. К этому моменту вы уже обладаете значительным опытом, к тому же у вас было достаточно времени, чтобы наилучшим образом изучить потребности вашего партнера. Вам уже не хочется во что бы то ни стало побыстрее эякулировать, вы в меньшей степени сфокусированы на своем пенисе и более внимательны ко всему спектру душевных и телесных переживаний. Таким образом, и душа, и тело зрелого мужчины лучше подготовлены к совместному получению сексуального удовольствия.

Любовь зрелого мужчины вносит больше доверия и взаимности во взаимоотношения еще и по следующей причине. Эрекция молодого человека представляет собой некую изначальную данность. Участие же партнера в этом процессе менее очевидно. Отношения с пожилым мужчиной предоставляют ему возможность занять гораздо более активную позицию. Он с удовольствием сможет заметить, сколь значительной была его помощь в достижении вами эрекции. Понимание, что это сделал он, буквально своими собственными руками, даст ему ощущение силы, совместности и соучастия в ваших сексуальных отношениях, чего прежде он во мог быть лишен. Конечно вас может смущать зависимость от физической стимуляции, но не приписывайте ее снижению своей мужской доблести. На самом деле это естественные возрастные изменения, из которых вы оба можете извлечь много выгод.

Во-первых, вам предстоит пережить много прекрасных минут, когда ваш партнер будет возбуждать вас всеми доступными способами. Во-вторых, у вас самих появляется время и возможность ласкать его в свое удовольствие, без внутренней необходимости спешить с эякуляцией. И, наконец, ваш партнер получит много радости, лаская и возбуждая вас, а также помогая достичь эрекции и оргазма.