**Это страшное слово: фригидность**

Леви Дина Исааковна, врач акушер-гинеколог

Термин «фригидная» употребляют в основном мужчины, очевидно полагая, что обвинение в сексуальной холодности для женщины столь же оскорбительно, как и в импотенции для мужчины. Но парадокс состоит в том, что истинно фригидные женщины встречаются не так уж часто.

Под фригидностью (от лат. frigidus – холодный ) понимают снижение полового влечения вплоть до полного безразличия и даже отвращения к близости. Уровень половой возбудимости у такой женщины крайне низок. Гораздо чаще речь идет о снижении полового влечения, или об аноргазмии.

Едва испытав, какие-либо проблемы с оргазмом, женщина уже готова вступить в «общество фригидных». Не торопитесь так, может это совсем не про Вас?

Истинно холодной считается лишь та женщина, которая абсолютно равнодушна к сексу в принципе, которая никогда в жизни не испытала не только оргазма, но даже сексуального влечения. Все остальные виды сексуальных нарушений (редкий или труднодостижимый оргазм, слабое либидо) поддаются коррекции методами сексологии.

Почти полное безразличие к сексуальным контактам, тем не менее, может сочетаться с желанием понравиться мужчинам, пофлиртовать с ними. Выйдя замуж, фригидные женщины нередко бывают хорошими и заботливыми женами, любящими матерями и даже испытывают удовлетворение от близости с мужем, правда, больше психологическое от осознания своей незаменимости для любимого и того счастья, которое приносит ему близость. Ласки, поцелуи, объятья у них сопровождаются слабой секрецией влагалища. Некоторые женщины не отдают себе отчета в том, что они неправильно относятся к своим сексуальным проблемам, либо подсознательно не хотят об этом знать. Определенную роль в этом играют также другие причины, в частности страх и стыд, которые не только наносят ущерб сексуальности, но и не позволяют говорить на эти темы.

Различают несколько типов фригидности женщины.

Первичная фригидность возникает из-за неразвитости чувственного компонента полового влечения, ретардационная - является следствием задержки развития сексуальной чувственности у молодых женщин. В ряде случаев, фригидность женщины может явиться следствием общих заболеваний (интоксикаций, гормональных нарушений эндокринных расстройств, гинекологических заболеваний и т.д.). Нередко резкое угасание чувственности возникает на фоне воспалительных процессов в женской половой сфере, когда болевые ощущения во время полового акта отражаются на половом чувстве.

Наиболее часто встречается так называемая психогенная фригидность, когда сексуальность женщины тормозится различными психогенными факторами (грубые действия мужа, особенно в начале половой жизни, бесцеремонное обращение с нарушением диапазона приемлемости жены, незрелость полового чувства женщины и страх нежелательной беременности разочарование в своем избраннике и т.д.). Причиной появления половых расстройств могут быть также и болевые ощущения, испытываемые женщиной в ходе операции искусственного прерывания беременности (аборта), которые могут быть перенесены на интимную близость, как на возможный источник этих болевых ощущений. А это, в свою очередь, ведет к пассивному участию в близости иногда даже к появлению отвращения.

По статистике, две трети женщин живут в состоянии хронической сексуальной неудовлетворенности. Та же статистика утверждает, что половина этих женщин потеряла всякую надежду обрести гармонию в интимной жизни.

Ничего принципиально нового в искусстве «страсти нежной» со времен Кама-Сутры изобретено не было. Но американские сексопатологи вспомнили хорошо забытое старое, назвали его unsex (дословно - "нет секса"), снабдили медицинскими терминами и статистическими данными и запустили в народ. Народу понравилось: из 100 пар, практиковавших "отрицание секса" в течение двух месяцев, только четыре остались недовольны результатами "лечения". Кстати, "отрицание секса" действует не только на женщин, страдающих отсутствием оргазма, но и на мужчин, испытывающих трудности с эрекцией. Успех в 96 % случаев, к этому стоит прислушаться!

Парадокс unsex заключается в том, что, когда вы перестаете зацикливаться на какой-то проблеме, например, оргазме, переключаясь на что-нибудь другое, проблема решается сама собой.

Вы можете попрактиковать unsex в двух вариантах.

Первый, более радикальный.

Договоритесь с вашим партнёром, что в течении недели вы избегаете секса. Вы по-прежнему вместе ужинаете, смотрите телевизор, обсуждаете домашние проблемы и даже спите в одной постели, но не прикасаетесь друг к другу даже мизинцем. Разговоры на сексуальные темы не возбраняются! В один прекрасный день вы поймете, что на свете нет ничего сексуальнее разговоров о том, как не заниматься сексом. И каждый из оставшихся дней будет наполнен любовным томленьем, а близость недоступного тела придаст вашим чувствам еще большую остроту. Только не уподобляйтесь героям рассказа Джека Лондона "Когда Боги смеются", которые в стремлении сохранить вечную любовь, навсегда отказались от земных наслаждений. А любовь взяла, да и исчезла...

Этот метод не поможет, если вы занимаетесь любовью реже, чем раз в неделю. Тогда ваш партнер попросту не заметит недельного unsex на фоне затухающей интимной жизни.

Вариант второй, подростково-эгоистичный.

Разрешено все, кроме полового акта. Вы можете целовать и ласкать друг друга, сколько захотите, не ставя перед собой никакой конкретной цели. Терапевтическое значение этих "упражнений" в том, что вам не нужно настраиваться на оргазм (или эрекцию). Потому, что вы договорились: в этом нет необходимости. Не удивляйтесь, когда оргазм наступит сам по себе именно потому, что его не ждали! Два главных условия этого эксперимента молчание и эгоизм: делайте с мужчиной то, что хочется вам, а не ему. Не прислушивайтесь к нему. Ваша цель услышать себя! Потом поменяйтесь ролями. В какой бы роли вы при этом ни были, постарайтесь понять, какие прикосновения возбуждают вашего партнера, а какие ему неприятны. Язык "немой любви" поможет вам лучше узнать и понять эротические желания друг друга.

Если же предложенные варианты вам не подошли, то пора обратиться за квалифицированной врачебной помощью.