**Женские проблемы. Отсутствие сексуального желания**

Заседа Ю. И.

Сила сексуального желания на протяжении жизни может то нарастать, то угасать. К тому же все женщины по-разному испытывают половое влечение. Вместе с тем, некоторые события, обстоятельства значительно влияют на уровень и степень женской сексуальности.

Так, беременность и рождение ребенка вызывают значительные физиологические изменения в организме женщины, что, в свою очередь, может вызвать потерю интереса к сексу в течение некоторого времени, В этот период мужчина должен быть особенно внимательным и терпеливым к своей партнерше, а она, естественно, желать как можно скорее восстановить свою форму.

При этом следует помнить, что супруги должны найти в течение суток время, которое принадлежит только им двоим, иначе маленький ребенок будет отвлекать молодую мамашу, доминировать в их отношениях.

Гормональные изменения и изменения менструального цикла, которые приходят с менопаузой, а также из-за полного или частичного удаления матки, тоже могут вызывать угасание полового влечения у женщин. В таких случаях необходим курс терапевтического лечения, восстанавливающий гормональный баланс.

Другой вопрос, если снижение интереса к сексу вызвано психологическими причинами, например, чувством вины за разбитую семью, или разочарованностью в своем любовнике. Это проходит, устойчивое же дискомфортное состояние хорошо устраняют психотерапевты. Часть женщин занимается сексом со своими партнерами, не имея к нему никакого чувственного влечения. Иногда дело в том, что партнер ей не подходит, или же в их отношениях существует неискренность.

Иногда отсутствие сексуальной реакции - следствие физических и психологических травм, перенесенных в ранней молодости. Так, в романе английского писателя Ч. Новеля описывается случай, когда шестилетняя девочка, услышав из гостиной непонятный шум, решила, что там происходит какой-то праздник и тайком пробралась в залу. Увы, ее взорам предстал не светский вечер, а безобразная сцена: на ковре перед камином отдавалась конюху мама девочки. От увиденного у ребенка началась неукротимая рвота. Конечно, со временем девочку перестало тошнить от сцен секса, но холодность осталась навсегда, даже когда она вышла замуж по любви и родила прелестную малютку. Для лечения подобных состояний терапевты используют различные методы, включая и методику концентрации партнеров на ощущениях друг друга.

Но приобретенная в результате психологической травмы фригидность поддается лечению с трудом. Так что, будьте внимательны в своем сексуальном по ведении, особенно если рядом дети. Недостаточное количество вагинальной смазки во время полового акта указывает на низкий уровень возбуждения женщины, из чего следует, что прелюдия к занятиям любовью должна быть более продолжительной.

Но порой женское влагалище бывает более сухим во время менструального периода или при наступлении менопаузы. В этих случаях недостаточное количество естественной смазки может быть восполненном за счет использования специальных гелей и кремов.

**Вагинальное напряжение**

Чувства обеспокоенности или страха перед предстоящим половым актом бывает вполне достаточно, чтобы женщина подсознательно напрягла мышцы у входа во влагалище настолько сильно, что партнер будет не в силах войти в нее. Такое сопротивление половому акту также может быть результатом неудачных и болезненных сексуальных опытов.

Кроме того, некоторым девочкам с ранних лет внушают, что заниматься сексом - стыдное и грязное занятие, которое приводит к нежелательной беременности. Мягкие формы вагинизма проявляются примерно у 5% женщин. Со временем в руках умелого партнера это состояние бесследно проходит. В более серьезных случаях вагинизм хорошо поддается методам терапевтического воздействия при совместных усилиях врача-психоаналитика и сексопатолога.

**Неспособность достигать оргазма**

Примерно 10% процентов женщин никогда не испытывали оргазма. Некоторые испытывают оргазм только при самостоятельной мастурбации или с помощью партнера. И менее половины женщин могут испытывать оргазм во время полового акта. Почему? В основном потому, что для полноценного оргазма многим необходима клитеральная стимуляция.

При этом важную роль играет сексуальная поза, действия партнера, которые могут быть неумелыми или недостаточно активными. Поэтому, чем больше женщина знает о том, как реагирует ее тело на сексуальное возбуждение, тем легче ей достичь состояния оргазма во время полового акта.

Такое знание обычно приходит во время самостоятельной мастурбации. При необходимости женщина должна дать точные указания своему партнеру, каким образом он должен стимулировать ее. Но и партнер должен внимательно прислушиваться к желаниям и просьбам своей возлюбленной.

Стеснения здесь неуместны, ибо они чреваты не только сексуальной неудовлетворенностью, холодностью поведения, но и последующим разрывом отношений.