**Причина сексуальных неудач у мужчин**

Заседа Ю. И.

Мужчина обычно готов начать совокупление, как только у него закончилась эрекция и половой орган принял возбужденное состояние. Неспособность достигать эрекции и поддерживать ее в течение акта называется импотенцией, которая может быть временной от переутомления, усталости, или например, импотенция нервозная, после первой брачной ночи, или постоянная, когда орган не поднимается вовсе.

Женщина, напротив, не может быть импотентной, так как почти всегда можно ввести пенис во влагалище, за исключением случаев вагинизма - такого состояния мускулов у входа во влагалище, которое препятствует введению и, следовательно, совокуплению.

Импотенция является, пожалуй, одной из важнейших проблем мужчины и может быть вызвана физическими условиями, умственным состоянием или их комбинацией, появляясь неожиданно или постепенно. Более расположены к импотенции люди нервозные, а также занимающиеся умственным трудом.

Менее - спокойные и занимающиеся физическим трудом на свежем воздухе. Недаром ходит анекдот, что людей считают по слабым местам: ученых по членам (пенисам), а неучей - по головам, как баранов. Но все в руках человека, если он занимается спортом, тогда он может быть ученым и не страдать от возможной импотенции.

Иногда импотенция может быть вызвана ненормальной работой половой секреции, связанной с заболеванием предстательной железы, которая не выделяет нужных веществ для половых органов, но в этом случае необходимо лечение и оно будет успешным в подавляющем большинстве. Импотенция от изношенности полового аппарата и от нехватки гормонов устраняется выделенным половым гормональным препаратом под названием тестостерон.

Импотенции может быть подвержен практически любой мужчина любого возраста, но ненужно бояться ее, потому что правильное использование аппарата, забота о своем здоровье или лечение почти всегда устраняют ее. Большинство случаев импотенции имеет в своей основе психические факторы, которые должны быть выяснены до того, как браться исправлять само отсутствие эрекции.

Например, беспокойство является стимулом к импотенции, или отвлеченное внимание на посторонние проблемы, не имеющие отношения к постели, жене, сексу. Если голова мужа занята финансовыми или научными проблемами, либо проблемами текущих забот, то ни о какой нормальной эрекции не может быть и речи. Нужно уметь полностью переключать свое сознание на эротические мысли и образы, тогда все пойдет блестяще.

Если вы чем-то сильно встревожены и не можете отключиться, то лучше предупредите свою супругу об этом, чтобы она не настраивалась на эротический лад, иначе может случиться конфуз с импотентным пенисом и жена, растравив себя, будет переживать.

Другие причины импотенции заключаются в самом страхе иметь ее, и поэтому лучше эротически возбуждаться, не концентрируя свое внимание на пенис, он сам знает свое дело! Укажу еще ряд причин импотенции: переполнение мочевого пузыря, алкоголизм, наркомания (в том числе обычное курение).

Медицинские причины: ненормальности пениса, яичек, низкое кровяное давление, порок сердца, диабет, анемия, тиф, туберкулез и др. В этих случаях нужно лечить болезнь, вызвавшую импотенцию, которая пройдет, когда болезнь будет побеждена. Люди очень несерьезно относятся к курению и алкоголю с точки зрения импотенции и секса вообще. Если бы они знали до конца, какого они тем самым лишают себя удовольствия, то сейчас не осталось бы ни одного курящего и выпивающего.

Алкоголь, принятый непьющим даже в малой дозе, действует как допинг и, отупляя ощущения, изматывает половую систему, после чего наступает расплата в виде временной импотенции, потери остроты ощущений, половой слабости вообще. Алкоголик, регулярно употребляющий крепкие напитки, вообще сокращает свою половую жизнь на десятки лет и теряет удовольствие от половой жизни.

Наркоманы и курильщики обычных сигарет подавляют половую потребность, так как половая система является частью нервной системы, и поэтому курильщики чаще становятся импотентами. На основании этого можно заключить, что наивысшее удовольствие от половой жизни получают некурящие муж и жена. Кроме того, половой акт наиболее приятен при полном ясном сознании и потому нельзя сознательно (специально) для него употреблять алкоголь даже в самых малых дозах, а для наивысшего возбуждения необходимо иметь чистый воздух в помещении, где курили не позже, чем час назад и после этого проветривали помещение.

Кроме удовольствия, которого лишают себя курильщики, наркоманы и алкоголики, отметим, что почти все дефективные дети рождаются от них. Каждый человек, почувствовавший импотенцию, должен принять меры профилактики в виде отдыха, полноценного сна и питания, занятий физическими упражнениями. Особо полезны в таких случаях продолжительный бег на свежем воздухе, приседания, наклоны. По этому вопросу можно проконсультироваться у терапевта и, конечно, необходимо немедленно раз и навсегда прекратить курение и употребление спиртных напитков (даже слабых вин).

Если эти меры не помогают и положение не выправляется в течение месяца и более, то необходимо обратиться к врачу с жалобой на импотенцию и рассказать о принятых мерах. Лечение вернет вас в строй. Нет ничего более неприятного для мужа, а также и для жены, чем неспособность мужа иметь эрекцию или поддерживать ее во время сексуального акта. Это разрушает уверенность в себе, а если неудачи повторяются, то он может расстроиться, а этого нельзя делать. Нужно взять себя в руки и срочно принять меры, указанные выше.

Если этого не сделать, то наступит глубокое разочарование, в результате которого супруги утратят интерес к половой жизни или к своему браку, пытаясь объяснить это сексуальной несовместимостью. Одной из больных причин сексуального страха является мастурбация как со стороны мужчин, так и у женщин.

Муж и жена ощущают беспокойство при сношениях и ищут причину. Тут они вспоминают юношеские ручные и другие упражнения со своим органом. Они вспоминают при этом предупреждения о вреде, который наносится этим, хотя в сущности ничего такого нет. Если бы мастурбация вызывала импотенцию или другую форму половых затруднений, то практически все мужья были бы импотентами, а все жены - холодны к сексу, так как практика онанизма является почти всеобщей среди молодежи обоих полов.

В цивилизованных странах, где сношения до брака не приветствуются, сами онанистические упражнения не могут вызвать неприятных последствий, если они выполняются похожими на половые сношения способами: у мужчин- ручные манипуляции с крайней плотью, одеваемой и снимаемой с венца методическими движениями, у женщин - ерзанье на стуле, щекотание влагалища руками, введение резиновых и других предметов и колебательные движения ими.

Главное, чтобы это было похоже на само половое сношение и делалось редко. Частое онанирование изматывает организм и половые органы, как и обычная чрезмерная половая жизнь. Самое главное в технике полового акта- ухаживание и умение вести себя друг с другом, подобрать правильную позицию и выбрать наилучший вариант половых движений- это искусство, которое необходимо изучить и применять на практике всем.

В таком случае мысли о посторонних связях с другими будут отброшены, и брак будет воистину верным до конца, т.к. идеально приспособиться друг к другу сразу нельзя, совершенствование техники дает наивысшее наслаждение, и человек, дорожа им, будет избегать случайных связей с другими.

Если же молодожены пойдут не по пути совершенствования, то любая случайная связь его или ее может привести к столкновению с человеком, знающим технику полового акта и брак может оказаться на грани гибели