**Секс и зрелость**

Юрий ЛЕВЧЕНКО, канд. мед. наук, врач-сексопатолог

Для большинства мужчин полное удовлетворение от сексуальной активности заключается в достижении максимальных эрекций и оргазма, а женщины равнозначно оценивают как сам половой акт, так и атмосферу нежности и интимности.

Половая жизнь имеет определенные ограничения. Они больше касаются мужчины, поскольку его сексуальность более подвижна и в то же время более близка к естественной. Как голодный человек вначале просто насыщается, а лишь потом начинает обращать внимание на кулинарные ухищрения, так ведет себя и мужчина в начале своей интимной жизни. Он пытается вступить в близость при малейшей возможности, совершает повторные акты – словом, ставит собственные «рекорды».

Однако со временем, особенно если мужчина имеет возможность жить регулярной половой жизнью, его действия становятся более обдуманными, регулярными. То есть мужчина «автоматически» выбирает тот ритм, который у него на роду написан, обусловленный так называемой половой конституцией. Медовый месяц (который может продолжаться и месяц, и год), как правило, отличается от всей последующей супружеской жизни гораздо большей частотой интимных отношений.

Однако возраст, в котором мужчина входит в свой собственный ритм половой жизни, зависит не только от того, что дано ему природой. Большое значение при этом имеют также отношения с женой, ее возбудимость, общие условия жизни, работы, питания.

К сожалению, нередко бывает так, что женщина ориентируется на ту повышенную активность мужчины, которая проявлялась в начале их совместной жизни. Молодая жена думает, что муж всегда активен, что ее роль сводится лишь к присутствию в постели, и не участвует в близости активно. Рано или поздно период сверхактивности мужчины заканчивается, и он как бы «зависает». С одной стороны, он уже спустился на уровень своей обычной сексуальности, привык к тому, что в любой момент может удовлетворить свою страсть, а привычка, как известно, притупляет чувства. С другой стороны, зачастую бывает так, что в начале совместной жизни женщина, сексуальность которой еще не полностью созрела, невольно (а иногда и обдуманно) дает понять мужу, что интимная жизнь для нее вовсе не обязательна, что она идет на близость только для того, чтобы не обидеть мужа и т.д. Поэтому любящий мужчина ограничивает свою половую активность. А когда у жены наконец-то появляются собственные сексуальные запросы, он не может их удовлетворить, поскольку его организм уже перестроился на новый, пониженный уровень интимных отношений.

Если жена заинтересована в более частом ритме интимных отношений, ей нужно «брать дела в свои руки».

Женщина может создавать в доме определенную атмосферу, стимулировать мужа на проявление ласки, через которую вовлекать его в более интимное поведение. Сексуальным переживаниям присуще удовольствие, и моменты разделенной физической близости могут стать основой для отношений, способных противостоять разрушительному внешнему влиянию.

Жена может сама прикладывать определенные усилия для того, чтобы мужчина сумел отключиться от повседневных забот, чтобы его сексуальность проникла сквозь заслон неприятностей в бизнесе, быту, обществе. Нередко приходится слышать от женщин: «Он мужчина, должен сам справляться». Неверно! У каждого есть свой предел, выше которого в одиночку не поднимешься, – разве это недостаточная причина для женской активности?

Женщина может помочь мужу в часы отдыха: не напрягать пусть даже важными разговорами, а позволить полностью расслабиться, отрешиться от забот. Наконец, просто организовать отдых – не у телевизора или компьютера, а в обстановке, действительно дающей расслабление нервам, например на природе.