

18+

Екатерина Чурагова



**КАК
ВЕРНУТЬ
СЕКСУАЛЬНОЕ
ВЛЕЧЕНИЕ?**

Екатерина Чурагова

**Как вернуть
сексуальное влечение?**

«Издательские решения»

Чурагова Е.

Как вернуть сексуальное влечение? / Е. Чурагова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-982742-5

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**Привлекательность, динамичность, успешность и
всегда ко всему быть готовым — этот образ, который формируется из кино
и рекламы, часто оказывает давление не только на мужчин, но и на женщин.
Реальность часто отличается: стресс, проблемы в отношениях, употребление
алкоголя, лекарства и некоторые заболевания могут снизить сексуальное
влечение.

ISBN 978-5-44-982742-5

© Чурагова Е.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Увеличение либидо: мужчина | 6 |
| Увеличение либидо: женщина | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

Как вернуть сексуальное влечение?

Екатерина Чурагова

© Екатерина Чурагова, 2020

ISBN 978-5-4498-2742-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Либи́до – *сексуальное желание* – может уменьшаться у мужчин и женщин по разным причинам, таким как гормональные изменения, определенные заболевания и лекарства, психологические, социальные причины, внутренняя неудовлетворенность.

Привлекательность, динамичность, успешность и всегда ко всему быть готовым – этот образ, который формируется из кино и рекламы, часто оказывает давление не только на мужчин, но и на женщин. Реальность часто отличается: стресс, проблемы в отношениях, употребление алкоголя, лекарства и некоторые заболевания могут снизить сексуальное влечение.

Увеличение либидо: мужчина

Если у мужчины отсутствует сексуальный интерес в течение длительного периода времени, то следует обратиться к врачу. Иногда замена определенных лекарств, таких как гипотензивные средства или антидепрессанты, может помочь снова повысить сексуальное желание. Если врач выявляет такие заболевания как диабет, почечная недостаточность, функциональные нарушения щитовидной железы или сердечно – сосудистой системы, то они требуют лечения. Со временем сексуальный аппетит снова возрастет.

Снижение либидо также может быть результатом дисфункции или тенденции к преждевременной эякуляции. Таким образом, неосознанно избегают ситуаций, которые раскрывают предполагаемую сексуальную неудачу. Если необходимо стимулировать свое либидо, нужно пройти курс лечения от основной сексуальной дисфункции.

У мужчин за 45 потеря либидо может быть связана с более низкой выработкой тестостерона. Инъекции тестостерона или специальные пластыри в этом могут помочь. Лечение должно происходить исключительно у специалиста, чтобы избежать возможной передозировки. Врачи также рекомендуют выполнять упражнения умеренно, но регулярно, так как это стимулирует образование тестостерона.

Кроме того, чрезмерное потребление алкоголя и других наркотических средств может повлиять на либидо. Мужчины должны обратиться за профессиональной помощью.

Профессиональный стресс, проблемы в отношениях или злоупотребления могут также привести к потере либидо. Мужчина должен активно бороться с этими причинами.

Увеличение либидо: женщина

Домашние средства, такие как: женьшень, мак, чеснок, фенхель, имбирь, шалфей, пажитник, спаржа и кресс – салат, особенно популярны среди продуктов, которые стимулируют либидо у женщин. Однако до сих пор их влияние не было научно доказано.

Прежде всего, если у женин есть проблемы с либидо, нужно пройти медицинское обследование, чтобы исключить физические причины. Женщина может потерять сексуальное желание из – за болезни, а также из – за злоупотребления лекарств или гормонов. Таким образом, уровень эстрогена у женщин снижается во время менопаузы, что часто приводит к сухости влагалища, тогда желание полового акта уменьшается.

Кроме того, мужской половой гормон тестостерон также играет роль в женском организме с точки зрения либидо. Некоторые ученые рекомендуют давать тестостерон для стимуляции либидо у женщин в период менопаузы. Однако в большинстве случаев причины снижения сексуального влечения у женщин находятся в психосоциальной сфере, а именно: стресс и чрезмерные требования к работе или в частном порядке, открытые или неосознанные конфликты партнеров, психологическая травма, страх, боли во время полового акта.

Целенаправленно вы можете увеличить свое либидо, работая над выявленными стрессами. Боль во время полового акта можно, например, противодействовать с помощью смазки. При стрессе и перенапряжении рекомендуются методы релаксации, тайм – менеджмента и самоконтроля, а также критическое оспаривание собственных требований и ожиданий. Если вы испытали глубокие психологические стрессы, такие как сексуальные травмы, вам следует обратиться к опытному психологу.

Часто женщины не испытывают желания заниматься сексом даже в первые месяцы после рождения ребенка. В этом виновно физическое и психологическое перенапряжение. Здесь обычно помогает откровенный и честный разговор с партнером, объяснив ему причины своего – как правило, временного – недовольствия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.