



Расстройства сексуальной жизни

Уилл Хендерсон

18+

Уилл Хендерсон

Расстройства сексуальной жизни

«Автор»

2023

Хендерсон У.

Расстройства сексуальной жизни / У. Хендерсон — «Автор»,
2023

Сексуальная дисфункция является распространенной проблемой, как среди мужчин, так и среди женщин. Это может быть вызвано физическими заболеваниями, такими как болезни сердца и гормональный дисбаланс, или психологическими проблемами, такими как тревога, депрессия и последствия прошлой травмы. Возникновение сексуальной дисфункции не всегда связано с возрастом. Сексуальная дисфункция влияет на желание партнера, возбуждение, сам половой акт или достижение оргазма во время близости. В этом руководстве автор рассматривает различные типы сексуальной дисфункции, возможные причины их появления, а также известные методы лечения.

© Хендерсон У., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Польза секса для здоровья и качества жизни	5
История развития взглядов на сексуальные расстройства	9
Причины сексуальной дисфункции	11
Сексуальные расстройства: типы, симптомы и лечение	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Уилл Хендерсон

Расстройства сексуальной жизни

Полезьа секса для здоровья и качества жизни

Секс полезен для вашего здоровья, так как имеет исключительное значение для вашего физического и психического здоровья по множеству причин.

1. Секс укрепляет иммунную систему

Регулярный половой акт может повысить иммунитет.

Люди, регулярно занимающиеся сексом, имеют более высокий уровень слюнного иммуноглобулина А, по сравнению с теми, кто редко занимаются сексом или вовсе уже не вступают в половые отношения по каким-либо причинам. Главным фактором специфической защиты в слюне являются IgA. Иммуноглобулины класса А представлены в организме двумя разновидностями – сывороточным и секреторным. IgA является преобладающим иммуноглобулином слизистых оболочек, особенно в слюне, и считается основным специфическим защитным механизмом в полости рта.

Это означает наличие большого количества антител против распространенных заболеваний, таких как риновирус (риновирусная инфекция относится к острым респираторным заболеваниям, поражающим слизистую оболочку носа.) и другие микробы, вызывающие простуду. Любой человек, который ежедневно взаимодействует с большим количеством больных, может извлечь выгоду из повышенной восприимчивости своей иммунной системы, и секс – это, как оказалось, верный способ обзавестись иммунитетом.

2. Регулярный секс улучшает здоровье сердца и кровяное давление

Секс может снизить кровяное давление и напряжение сердечнососудистой системы.

Как и при любой регулярной активности, секс улучшает кровоток, силу сердца и кровяное давление за счет тех же механизмов, что и бег трусцой или другие кардио упражнения.

Тридцать минут структурированной физической активности в день значительно улучшает вашу выносливость, оксигенацию крови (уровень насыщенности или сатурации гемоглобина крови кислородом) и общее состояние здоровья сердца.

3. Эндорфины, выделяемые во время оргазма, могут блокировать боль

Перед оргазмом и во время него тело вырабатывает окситоцин и эндорфины.

Эти маленькие нейрoхимические вещества блокируют боль, тревогу и множество других негативных ощущений и чувств.

Связываясь с опиоидными рецепторами, они подавляют высвобождение, вызывающее боль тахикининов. По сути, больше секса равно меньше боли.

4. Половой акт улучшает сон и снижает стресс

Кровеносные сосуды расширяются, эндорфины наполняют наши тела, и мы просто чувствуем себя сильно расслабленными после полового акта, и это отличный способ сразу же заснуть.

Серотонин также играет большую роль в вызывающих сон эффектах оргазма, и он также вызывает у нас приятные ощущения в теле. Фактор взрыва серотонина, который уменьшает тревожность и защищает от депрессии, также помогает улучшить сон, а сон делает нас более устойчивыми к стрессу, поэтому секс помогает инициировать цикл, который приносит пользу нашему здоровью.

5. Регулярный секс делает вас более мотивированным

Высвобождение дофамина во время секса заставляет вас хотеть больше секса – это нейробиологическое вещество, роль которого состоит в том, чтобы побуждать вас снова хотеть заниматься тем, что приносит удовольствие.

А в свою очередь, большее количество циркулирующего дофамина может повысить эффективность совершения полезных действий, если они связаны с сексом, который у вас только что был.

Например, вам нужно сделать какую-то работу совместно, дофамин повысит вашу мотивацию для будущих действий по оказанию помощи в необходимой работе.

Проще говоря, если вы хотите получить еще один уровень общей мотивации для чего-либо в своей жизни, занимайтесь больше сексом и вырабатывайте больше дофамина.

6. Секс сжигает калории

Секс может сжечь много калорий.

Конечно, есть более трудоемкое занятие спортом, но нет ничего более увлекательного, чем 30-минутная возня.

Продолжительный половой акт, то есть 30 минут и более благотворно влияет на организм, сродни бегу трусцой, как на мужчин, так и на женщин. Это включает сердечнососудистую систему, но, также как и бег трусцой, сжигает калории и увеличивает скорость обмена веществ.

Если бы вы занимались только 30 минут усиленной физической активностью в неделю, и это был бы секс, вы бы все равно заметили положительное влияние на здоровье.

7. Эндорфины, выделяемые во время секса, поднимают настроение

Положительные, приятные эффекты сияния после секса надолго оставляют ваше настроение в приподнятом состоянии.

Независимо от того, испытываете ли вы стресс на работе или в повседневной жизни, секс может заставить вас улыбаться на следующий день. Секс ведет к стабильным отношениям с партнером, к улучшению этих отношений и выведению их на новый уровень. Поэтому постарайтесь чаще планировать регулярные встречи со своим партнером.

8. Регулярный секс повышает уверенность в себе

В дополнение ко всем преимуществам частых занятий сексом, половая активность также может улучшить эмоциональное состояние, например, повысить самооценку.

9. Повышает мощность мозга

Исследование, опубликованное в Archives of Sexual Behavior, предполагает, что частый секс может повысить женскую память. Результаты исследования словесной памяти показали, что женщины, которые занимались проникающим сексом, лучше запоминают. Это может быть связано с тем, что секс стимулирует гиппокамп, который является частью мозга, участвующий в обучении и функционировании памяти.

9. Увеличивает продолжительность жизни

Исследование, опубликованное в BMJ, отслеживало смертность почти 1000 мужчин в возрасте от 45 до 59 лет в течение 10 лет. Они выявили, что риск смерти был ниже у 50 мужчин, которые часто испытывали оргазм, чем у мужчин, которые не совершали этого.

10. Улучшает контроль мочевого пузыря у женщин

Тазовое дно важно для предотвращения недержания мочи, от которого в какой-то момент жизни страдают около 30% женщин.

Хороший секс подобен тренировке мышц тазового дна. Когда женщина испытывает оргазм, он вызывает сокращение мышц тазового дна, что укрепляет их.

11. Профилактика рака простаты

В ходе одного исследования, которое было опубликовано в Журнале Американской медицинской ассоциации, было выявлено, что мужчины, которые эякулировали не менее 21 раза в месяц, реже болели раком простаты.

12. Повышает фертильность

Увеличение количества секса может привести к более высокому уровню фертильности у мужчин. Исследование показало, что ежедневный секс увеличивает объем спермы при эякуляции, особенно после периода, когда секс был нечастым.

Короче говоря, чем больше вы и ваш партнер тренируетесь, тем больше у вас шансов на успех зачатия.

13. Улучшает аналитическое мышление

Более частые занятия сексом могут помочь с аналитическим мышлением. Исследования показали, что после хорошего секса мужчины в течение следующих 24 часов ведут себя более логично и рационально.

У мужчин этот эффект несколько сильнее, чем у женщин. У женщин после секса также улучшается память и формируются новые воспоминания.

14. Секс молодежит

Психолог Дэвид Уикс в своем исследовании наблюдал, что люди старше 45 лет, регулярно занимающиеся сексом, выглядели на 5-7 лет моложе своего биологического возраста.

Кроме того, было выявлено, что преимущества секса для здоровья увеличивают продолжительность жизни в среднем как мужчины, так и женщины. В частности, сексуально активные мужчины выглядели моложе как из-за своего поведения, так и из-за тона и качества кожи.

15. Секс способствует здоровой беременности

Как и в случае с преимуществами контроля над мочевым пузырем, продемонстрированными выше, увеличение силы мышц тазового дна за счет занятий сексом, также способствует здоровой беременности и легким родам.

Сильные мышцы до рождения также быстро восстанавливаются после родов.

16. У женщин в период менопаузы регулярный секс улучшает вагинальное здоровье

Регулярный секс может увеличить удовольствие во время менопаузы.

Менопауза может сделать женщин менее заинтересованными в сексе из-за снижения уровня эстрогена физические изменения. Регуляторный эффект от секса может увеличить количество смазки влагалища и уменьшить отрицательные эффекты, связанные с менопаузой.

Это может также увеличить приток крови к клитору и влагалищу, что, в свою очередь, делает секс более приятным.

У женщин регулярный секс в среднем возрасте может повысить как уровень эстрогена, так и кровоток, что, в свою очередь, приведет к желанию секса.

Если вы заинтересованы в отношениях и ваш к сексу ослабевает, особенно с возрастом, регулярный секс может повысить ваше сексуальное влечение.

17. Половой акт может облегчить боль при менструальных спазмах

Частый секс может уменьшить менструальные спазмы.

Помимо болеутоляющего эффекта оргазма в целом, есть особая польза для женщин, страдающих менструальными спазмами.

Это происходит из-за того, что расслабление мышц матки вызывают общее расслабление организма.

А также высвобожденные эндорфины хорошего самочувствия блокируют боль.

18. Секс повышает уровень эстрогена у пожилых женщин

Уровни эстрогена резко возрастают после секса и повышают уровень этого гормона, кожный покров становится более упругим, что уменьшает появление морщин. Повышенный уровень эстрогена также борется с остеопорозом, предотвращает или уменьшает влияние потери костной массы с возрастом.

Стоит отметить, что эффект защиты костей также наблюдается у мужчин с выбросом тестостерона.

По большей части, секс должен быть частью здорового образа жизни с массой полезных эффектов и другими выгодами для здоровья и различных видов деятельности.

Короче говоря, секс – это здорово, весело и невероятно полезно для вашего разума и тела.

История развития взглядов на сексуальные расстройства

На протяжении веков существовало различное отношение к сексуальной дисфункции. В частности, об эректильной дисфункции подробно писали со времен средневековья.

Некоторые из первых подходов к лечению сексуальной дисфункции были разработаны мусульманскими врачами и фармацевтами в средние века. Врачи назначали как монотерапию препаратами, так и комбинированные схемы лечения эректильной дисфункции. Они также разработали лекарственные препараты для местного или наружного применения и разработали лекарства, которые можно было вводить через уретру.

Традиционные китайские подходы к лечению сексуальной дисфункции включали иглоукалывание, точечный массаж и использование трав.

Что касается современной медицины, то изучение сексуальной дисфункции восходит к 1966-му году, когда Мастерс и Джонсон опубликовали книгу «Сексуальная реакция человека». Книга стала конечным продуктом более чем десятилетней работы, проведенной в Фонде исследований репродуктивной биологии в Сент-Луисе и охватывающей 790 случаев.

До этого главной фигурой, связанной с подходами к лечению сексуальной дисфункции, был Зигмунд Фрейд. Обычно считалось, что сексуальная дисфункция возникает из-за психопатологических факторов, и в целом отношение к возможности решения таких расстройств было пессимистичным. Подход к сексуальным расстройствам был в основном психопатологическим, и различные формы сексуальной дисфункции и их основные причины плохо различались.

В современном обществе крайне важно поддерживать приемлемый уровень мужской сексуальной функции. Хотя группа сексуальных дисфункций у мужчин включает нарушения эякуляции и низкое либидо, эректильная дисфункция (определяемая как неспособность поддерживать эрекцию) определенно была самой большой проблемой на протяжении всей истории вплоть до наших дней.

В греческом и римском понимании сексуальности проникновение было доказательством мужественности и предпосылкой хорошей репутации. Так, врачи давали рецепты общеукрепляющих средств, а саркастичные авторы писали комические истории о мужчинах, не выдержавших решающего испытания.

В 18 веке философы приняли идею о том, что мужчины и женщины живут в разных сексуальных сферах, пытаясь противодействовать, лечить и объяснять мужскую сексуальную дисфункцию. С другой стороны, культура девятнадцатого века, настаивавшая на неприкосновенности частной жизни, считала обсуждение таких проблем неприятным, хотя этот важный вопрос нельзя было игнорировать.

На протяжении всего этого периода авторы брачных пособий для среднего класса популяризировали теорию «экономии сперматозоидов», в которой излишества приводили к потере мужественной силы и выносливости, что в конечном итоге может привести к импотенции. Также были подчеркнуты опасности мастурбации, проституции, сперматореи и венерических заболеваний.

В начале 20 века произошел переход от моральных объяснений мужской сексуальной дисфункции к психологическим. Возникновение области эндокринологии в 1920-х годах узаконило научное изучение репродуктивной системы мужчин, а после Второй мировой войны импотенция была объявлена проблемой, как мужчин, так и женщин.

Многие историки утверждают, что Виагра (силденафил) полностью превзошла психоанализ, сексуальную терапию и даже хирургию. Это был первый пероральный препарат для

лечения эректильной дисфункции, который был разработан в лабораториях Pfizer практически случайно и одобрен Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в 1998 году. До сих пор остается вопрос, действительно ли таблетки от импотенции, последовавшие за ними, произвели революцию в сексуальности.

Хотя термин «женская сексуальная дисфункция» появился в медицинской литературе относительно недавно, признание этого типа проблемы уходит далеко в прошлое. Даже в 16 веке диагноз нимфомания не был редкостью, а значительный рост числа женщин с этим заболеванием наблюдался в викторианскую эпоху.

Переплетение развития сексологии и психиатрии в конце 19 века привело к появлению новых теорий сексуальной дисфункции. Основываясь на заявлениях Фрейда, определенные сексуальные дисфункции (такие как невозможность достижения вагинального оргазма) считались основой «фригидности» (особенно в работах Хитчмана и Берглера).

Литература с семейными советами, в которой подчеркивалась важность сексуального удовольствия в браке, получила широкое распространение в Великобритании и Соединенных Штатах в первые годы 20 века. Сексуальная дисфункция у женщин рассматривалась как техническая проблема, являющаяся частью более широкого социального явления, и ее необходимо решать с помощью образования, учитывая глубокие эмоциональные, физические и духовные различия между женщинами и мужчинами.

В первом издании «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» 1952г. такие проблемы, как фригидность, были отнесены к отдельной категории «Психофизиологические вегетативные и висцеральные расстройства». Второе издание, опубликованное в 1968 г., было аналогичным, хотя и добавило к списку диспареунию.

Значительные изменения были замечены только в третьем издании, выпущенном в 1980 г., где можно наблюдать переход от психоаналитической к биологической психиатрии. Вместо отдельных категорий психофизиологических расстройств мочеполовой системы и сексуальных отклонений была введена общая глава о психосексуальных расстройствах.

В целом женская сексуальная дисфункция на протяжении всей истории считалась общим или описательным термином (а не диагностическим). Тем не менее, лечение искали, как если бы это было истинно монопричинное состояние, несмотря на тот факт, что оно состояло из разных диагностических категорий. Социальные аспекты сексуальности и возможность устранения сексуальной дисфункции широко освещались в медицинской литературе 20-го и 21-го веков.

Причины сексуальной дисфункции

Многие факторы вызывают сексуальную дисфункцию. Традиционно включают физические или психические состояния. Однако эти два типа причин нельзя разделить. Психологические факторы вызывают физические изменения в головном мозге, нервах, гормонах и в половых органах. Физические изменения могут иметь психические последствия, которые, в свою очередь, имеют больше физических последствий. Но чаще всего, причина сексуальной дисфункции часто неясна.

Психологические факторы развития сексуальной дисфункции

Депрессия обычно вызывает сексуальные дисфункции. У 80% женщин с неглубокой депрессией сексуальная дисфункция становится менее выраженной при употреблении успокоительных средств. Если депрессия клиническая, то требуется сначала разобраться с ней, а затем уже решать вопросы с сексуальной дисфункцией, если она (дисфункция) к тому времени не исчезнет сама.

Различные страхи – быть отвергнутым, неприятие своего тела, отсутствие опыта или, наоборот, наличие деструктивного опыта сексуальных отношений. Или, например, женщины могут бояться нежелательных последствий секса, таких как беременность или инфекция, передающаяся половым путем.

Предыдущий опыт может быть связан с психологическим и сексуальным развитием женщины, вызывая некоторые проблемы.

Отрицательный сексуальный или другой опыт может проявиться в низкой самооценке, стыде или чувстве вины.

Эмоциональная, физическая или сексуальная травма в детстве или подростковом возрасте может научить детей контролировать и скрывать эмоции – полезный защитный механизм. Однако женщины, которые контролируют эмоции, также ограничивают проявление сексуальных чувств.

Ситуационные факторы развития сексуальной дисфункции

Тело: например, женщина перенесла операцию по удалению части тела (грудь, матка или что-то другое, связанное с сексом). Она может перестать чувствовать себя женственной и желанной. Из-за этого самооценка женщины падает, и она все чаще может уходить от сексуальных контактов.

Отношения: женщины могут не доверять или проявлять негативные чувства по отношению к своему сексуальному партнеру. И влечение к своему партнеру начинает снижаться, чем ранее в их отношении.

Окружение: обстановка может быть недостаточно эротической, приватной или связанной с раскрепощенным сексуальным самовыражением.

Культура женщины зависит от традиций, которые ограничивают сексуальное выражение или активность. Традиции иногда заставляют женщин чувствовать стыд или вину за свою сексуальность.

Отвлекающие факторы или эмоциональный стресс. Семья, работа, финансы или другие вопросы быта занимают мысли женщины в данный момент и тем самым мешают сексуальному возбуждению.

Физические факторы развития сексуальной дисфункции

Различные физические состояния и лекарства могут привести к сексуальной дисфункции. Гормональные изменения, которые возникают с возрастом, создают сексуальную дисфункцию.

После менопаузы изменения во влагалище и мочевыводящих путях (так называемый мочеполовой синдром менопаузы) могут вызывать сексуальную дисфункцию. Например, ткани

влагалища становятся менее эластичными после менопаузы из-за снижения уровня эстрогена. Это состояние, называемое вагинальной атрофией (или атрофическим вагинитом), может сделать половой акт болезненным. Мочевые симптомы, возникающие при менопаузе, включают постоянные позывы к мочеиспусканию (неотложные позывы к мочеиспусканию) и инфекции мочевыводящих путей.

Алкоголь также может вызывать проблемы с сексуальной функцией.

Сексуальные расстройства: типы, симптомы и лечение

Сексуальность играет важную роль в нашей жизни, влияет на здоровье и благополучие. Когда что-то мешает вашему сексуальному удовлетворению, причиной может быть сексуальная дисфункция.

Сексуальная дисфункция – это когда вам трудно заниматься сексом или получать удовольствие от секса, и это вас беспокоит. Сексуальные дисфункции также иногда называют сексуальными расстройствами. Справиться с сексуальной дисфункцией может быть тяжело физически и эмоционально. Сексуальные расстройства очень распространены, и в большинстве случаев они поддаются лечению.

Сексуальная дисфункция – относительно распространенная проблема, затрагивающая 43% женщин и 31% мужчин, но это табуированная тема, которую многим людям до сих пор неудобно обсуждать открыто.

Что вызывает сексуальную дисфункцию?

Проблемы с сексуальной функцией могут возникать из-за множества факторов, влияющих на разум и тело. Психологические влияния могут быть связаны с беспокойством, депрессией, стрессом, низкой уверенностью в себе и опасениями по поводу сексуальной активности или образа тела. Плохое качество отношений и отсутствие общения, а также неблагоприятные характеристики партнера также могут повлиять на сексуальную функцию. Физические причины включают анатомические пороки развития, травмы или болезни, текущий прием лекарств и возраст.

Итак, общие причины сексуальной дисфункции включают в себя такие вещи, как:

- стресс;
- страх и тревога перед сексом;
- употребление алкоголя, табака и наркотиков;
- уровень гормонов;
- проблемы с психическим здоровьем (например, депрессия);
- сексуальное насилие или травма в прошлом;
- проблемы в ваших отношениях;
- некоторые лекарства и методы лечения;
- менопауза;
- недавняя беременность, роды или кормление грудью;
- медицинские проблемы, такие как рак, диабет, проблемы с сердцем, рассеянный склероз или проблемы с мочевым пузырем.

Многие причины могут создавать проблемы в вашей сексуальной жизни. Сюда входят некоторые лекарства (пероральные противозачаточные средства и химиотерапия), заболевания (диабет или высокое кровяное давление), усиленное употребление алкоголя или вагинальные и мочевые инфекции. Дополнительные причины включают депрессию, проблемы в отношениях и жестокое обращение (текущее или прошлое).

Гормоны играют роль в сексуальных дисфункциях у мужчин и женщин. Низкий уровень мужских и женских гормонов приводит к меньшему сексуальному желанию. Гормоны развиваются у мужчин и женщин с возрастом. Женские гормоны могут меняться во время беременности, сразу после родов или во время грудного вскармливания. После менопаузы многие женщины испытывают меньше полового влечения. Также менопауза вызывает возбуждение влагалища, которое может вызвать сухость боли во время секса.

В любом возрасте стрессы повседневной жизни могут вызвать сексуальную дисфункцию.

У кого возникает сексуальная дисфункция?

Сексуальные проблемы могут возникать на протяжении всей жизни и затрагивать людей любого возраста. Хотя некоторые сексуальные дисфункции считаются нормальными для молодых людей, они могут испытывать те же состояния, что и пожилые люди, включая преждевременную эякуляцию, отсутствие удовольствия или оргазма, проблемы с эрекцией или боль во время секса.

Старение

По мере старения человека ожидается снижение сексуальной реакции и активности, особенно по мере приближения женщин к менопаузе, что может повлиять на сексуальность в более позднем возрасте. У мужчин могут наблюдаться изменения тестостерона и функционирования организма. Характеристики партнерских отношений могут влиять на то, насколько хорошо пара приспосабливает свою сексуальную активность к этим физиологическим изменениям.

Проблемы физического здоровья

Лица с хроническими заболеваниями или инвалидностью также могут страдать от сексуальной дисфункции, хотя влияние на их сексуальность сильно различается в зависимости от состояния.

Сексуальные расстройства

Когда сексуальная дисфункция перерастает в проблему, она может стать сексуальным расстройством. Диагностическое и статистическое руководство является официальным справочником, который врачи используют для постановки соответствующего диагноза. Ниже приводится подборка сексуальных расстройств, сформированная по расстройствам желания и возбуждения, расстройствам оргазма и болевым расстройствам.

Эти расстройства описаны в диагностическом и статистическом руководстве с бинарной точки зрения о «мужчинах» и «женщинах».

Некоторые важные термины, которые следует учитывать при обсуждении сексуальных расстройств, включают:

Приобретенное: расстройство началось в какой-то момент жизни. Это не пожизненное состояние.

На протяжении всей жизни: расстройство присутствовало всегда.

Ситуационное: проблема возникает в определенных контекстах, например, только с определенным партнером или во время полового акта с партнером, но не во время одиночной мастурбации.

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.