

18+

# Мужская мощь



Как вернуть мужское  
здоровье и энергию



Клуб Успешных  
Врачей

Ольга Прядухина

**Мужская мощь. Как вернуть  
мужское здоровье и энергию**

«Издательские решения»

**Прядухина О. В.**

Мужская мощь. Как вернуть мужское здоровье и энергию /  
О. В. Прядухина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-607036-3

Мы привыкли называть мужчин — сильным полом, однако если присмотреться немного внимательнее количество вредных для здоровья факторов, которые присутствуют в их жизни, крайне высоко. О том, с какими проблемами сталкиваются современные мужчины и почему они порой игнорируют врачебную помощь и как решить эти проблемы мы поговорим в этой книге. «Мужская мощь. Доктор Ольга Прядухина» тебе поможет. Ищи на ОЗОН! Соавтор книги, врач и популярный блогер Ольга Прядухина

ISBN 978-5-00-607036-3

© Прядухина О. В.  
© Издательские решения

## Содержание

Как хроническая усталость лишает сил и энергии	6
Коррекция фигуры и омолаживающие операции у мужчин как способ сохранить либидо и поднять самооценку	9
Виды липосакции	11
Предоперационная подготовка	12
Зачем нужна блефаропластика (пластика век)?	13
Заключение	16
Психологические причины эректильной дисфункции и как с ними справиться в любом возрасте	17
Рекомендации женщинам:	20
Рекомендация мужчинам	21
Стабильная эрекция и высокое либидо. Как сделать сексуальную жизнь более яркой и насыщенной	25
Куда уходит энергия?	26
Что будет если вы научитесь понимать что является причиной залога вашего сексуального здоровья?	27
Но как научиться управлять своим состоянием?	29
Чтобы накопить, надо научиться не растрчивать	30
Чтобы не терять удовольствия – надо уметь его получать	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Мужская мощь**

## **Как вернуть мужское здоровье и энергию**

Авторы: Прядухина Ольга Викторовна, Геннадьевна Надежда, Анеликов Андрей Андреевич, Холодова Наталья Борисовна, Максимкин Сергей Иванович, Бильданов Шамиль Юсуфович, Тришкина Наталья Николаевна, Корнилов Руслан Евгеньевич, Иванов Андрей Алексеевич, Белямова Анна Федоровна

- © Ольга Викторовна Прядухина, 2023
- © Надежда Геннадьевна, 2023
- © Андрей Андреевич Анеликов, 2023
- © Наталья Борисовна Холодова, 2023
- © Сергей Иванович Максимкин, 2023
- © Шамиль Юсуфович Бильданов, 2023
- © Наталья Николаевна Тришкина, 2023
- © Руслан Евгеньевич Корнилов, 2023
- © Андрей Алексеевич Иванов, 2023
- © Анна Федоровна Белямова, 2023

ISBN 978-5-0060-7036-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Как хроническая усталость лишает сил и энергии

**Дулганова Надежда Геннадьевна.** Врач терапевт, нутрицилог, биохакер, специалист по избавлению от хронической усталости.

**При дисбалансе гормонов в нашем организме, снижается или вообще отсутствует желание заниматься любовью.**

Низкий уровень тестостерона связан с низким либидо, депрессией, проблемой памяти, отсутствием энергии. Снижение уровня тестостерона может быть причиной кризисов и разводов.

Мужчины чувствуют себя подавленно, обвиняя жену у которой свои гормональные изменения и пытаются отыскать молодость вне брака. Однако новая любовь обычно не делает их счастливыми, потому что гормональный дисбаланс остаётся прежним.

А когда уровень тестостерона слишком высок, мужчины или женщины могут быть чересчур амбициозными, конкурентными, непостоянными в отношениях, агрессивными, повышается уровень холестерина, кожа становится жирной и в результате появляются высыпания на лице в виде угрей.

Обследовать и лечить гормональное состояние необходимо как для здоровья организма так и для здоровых отношений. Для полной ясности необходимо сделать два анализа – общий и свободный тестостерон.

Эстроген – это удивительный гормон, который затрагивает все системы органов тела: кости, сердечно-сосудистую систему, репродуктивную систему и мозг.

Большинство людей считают что эстроген – это женский половой гормон, но мужчины также нуждаются в нём, только в меньших дозах.

У женщины на определённых этапах менструального цикла эстроген в норме повышается и снижается, при нормальном 28-дневном цикле рост и снижение уровня эстрогена происходит дважды.

После 30—40 лет когда женщины входят в период менопаузы, гормональная система уже не работает так эффективно и цикл сбивается. И вместо плавных взлётов и падений эстроген резко повышается, а затем резко падает что приводит к ПМС. Этот эффект качелей разбалансирует эмоции женщины. И к моменту наступления менопаузы эстроген значительно снижается, что сказывается на здоровье женщин.

Есть три вида эстрогенов: это эстрон, эстрадиол и эстриол.

При недостатке эстрогена случается затруднение оперативной памяти, возможно периоды слезливости и депрессии. Повышение уровня эстрогенов в сочетании с низким уровнем прогестерона способствует более тяжелому протеканию месячных, судорогам и сокращают цикл (порой это приводит к безостановочным месячным). Также при повышении уровня эстрогена появляются отёки, набор веса, властность и агрессивность в поведении.

**Чем же полезен регулярный секс для мужчин и женщин:**

- для женщин занятия регулярным сексом помогают стабилизировать менструальный цикл, месячные становятся регулярными, безболезненными, повышается фертильность
- для мужчин регулярный секс полезен для оздоровления функции простаты
- регулируются перепады настроения
- улучшается память

- облегчаются различные виды болей
- снижается стресс
- укрепляется иммунитет, в результате уменьшается частота простуды и гриппа
- повышается уровень тестостерона, а у женщин эстрогена. Тестостерон полезен для укрепления костей и мышц
- сон становится более крепкий, так как оргазм является очень хорошим седативным препаратом.

### **Как вернуть стимул к жизни?**

Ну конечно влюбиться! И здесь нам помогут такие гормоны как дофамин и окситоцин, их еще называют «гормонами радости».

Выработка дофамина стимулируется своеобразным эффектом «достижения цели», который всегда присутствует в любви. Он сигнализирует мозгу, что желаемая цель находится в сфере досягаемости.

Поиск «той единственной или того единственного» – мощный стимулятор секреции дофамина. Какой бы ни была ваша цель, вы получаете прилив дофамина, когда приближаетесь к ней.

В самом начале семейных отношений мы находимся словно в эйфории, но спустя 2 года в семейных парах снижается уровень гормона дофамина, в связи с этим и снижается уровень страсти.

Но начинает вырабатываться гормон окситоцин – гормон привязанности. Выработка окситоцина стимулируется прикосновениями и чувством доверия.

Начиная от прикосновения рук до ощущения моральной поддержки, всё это вызывает прилив окситоцина. Тот же эффект производит и оргазм. В процессе секса в организм человека выбрасывается большое количество окситоцина, что способствует возникновению чувства доверия, но на короткий период.

Прикосновения рук стимулируют генерацию небольшого количества окситоцина, но если их осуществлять часто, то это создает новые нервные связи, которые способствуют повышению межличностного доверия. Рождение детей вызывает значительный прилив окситоцина. Причем как у родителей, так и у детей. Воспитание чужих детей тоже способствует повышению уровня окситоцина.

Окситоцин настолько тесно связан со всеми аспектами любви, что его часто называют «связывающим гормоном» или «гормоном объятий».

Чтобы увеличить уровень дофамина и окситоцина:

- Начните заниматься интенсивно физкультурой, много двигайтесь
- Выбирайте работу, которая воодушевляет вас и имеет для вас важное значение
- Заведите себе домашнее животное
- Откажитесь от вредных привычек
- Выссыпайтесь и рационально и сбалансированно питайтесь
- А главное любите и будете любимы.

Есть много способов оставаться здоровыми и жить долго: это правильно питаться, заниматься физической нагрузкой, принимать добавки, смотреть на жизнь оптимистично, но если упустить возможность занятия сексом то это то же самое, что упустить возможность улучшить свою жизнь и жизнь своего партнёра. У нас у всех есть энергия, в том числе и сексуальная. И благодаря сознательным усилиям можно научиться управлять сексуальной энергией и распределять её по телу и это позволит усиливать восприимчивость, лучше прочувствовать любовные ласки, увеличивать силу секса.

Какая же есть еда для страсти:

- сельдерей
- шоколад
- миндаль
- спаржа
- авокадо
- бананы
- капуста
- мускатный орех

Все эти продукты значительно увеличивает половую активность.



## **Коррекция фигуры и омолаживающие операции у мужчин как способ сохранить либидо и поднять самооценку**

**Анеликов Андрей Андреевич** врач пластический хирург.

### **– Внешность мужчины и его либидо**

Ни для кого не секрет, что то, как мы выглядим внешне, напрямую влияет на нашу самооценку. Молодой спортивный мужчина с красивыми чертами лица всегда уверен в себе, выглядит как настоящий «самец», и у женщин вызывает чувство огромного сексуального влечения. Но невозможно оставаться молодым и подтянутым вечно. С возрастом наш организм претерпевает изменения, появляется лишний вес, морщины, кожа становится дряблой. Всё это отражается на самооценке, а именно – происходит снижение самооценки. Вследствие заниженной самооценки происходит снижение либидо.

Либидо является ничем иным, как сексуальным влечением. Это относится к первобытному половому инстинкту, желанию секса с представителями противоположного пола. Данный термин ввел Зигмунд Фрейд, он считал, что именно влечение лежит в основе поведения человека.

Помочь организму в борьбе с лишним весом и старением, укрепить самооценку и повысить либидо можно с помощью пластических операций!

### **– Какие пластические операции помогают мужчинам поднять самооценку?**

Существует заблуждение, что пластические операции – это только для женщин. На самом же деле мужчины тоже не редко прибегают к пластике для коррекции фигуры и поддержания молодости лица и тела. Среди самых распространенных мужских пластических операций есть такие, как: абдоминопластика (пластика живота), липосакция (удаление лишнего жира из организма), блефаропластика (коррекция возрастных изменений вокруг глаз). О каждой из операций я расскажу подробнее.

### **– Абдоминопластика (пластика живота)**

Диеты и спорт позволяют поддерживать форму и корректировать фигуру, но «сотворить чудо» с их помощью, к сожалению, нельзя. Убрать лишний жир, скорректировать живот после радикального похудения, а также получить желаемые пропорции торса позволяет абдоминопластика.

Как ни странно, но есть определенная категория людей, которым не удаётся привести себя в форму с помощью спорта и диет. Варианта три: либо просто нет желания заниматься спортом и сидеть на изнуряющих диетах, либо при первом же послаблении спортивного графика и рациона питания килограммы стремительно возвращаются, либо вес не уходит, не смотря на спорт и рациональное питание. Да-да, такое тоже бывает при метаболических нарушениях.

Сразу хочу отметить, что оперировать можно не всех пациентов с лишним весом. Безопасным для пластической операции считается индекс массы тела (ИМТ) до 35. Если ИМТ выше, то выполнять пластическую операцию не безопасно. В таком случае, как ни странно, вам нужно самим сбросить вес до необходимого показателя ИМТ. Сделать это можно двумя способами: либо всё тот же спорт и рациональное питание, либо похудеть с помощью бариатрической операции.

Суть бариатрической операции в том, что вам удаляют часть желудка, и вы просто физически не можете кушать много, насыщение происходит гораздо быстрее, организм перестраивается и вес стремительно уходит. После бариатрической операции пациенты теряют, в среднем, 40—50 килограмм. А зачем же тогда нужна пластика? Всё дело в том, что при таких массивных потерях веса кожа просто не в состоянии сократиться. Таким образом, избавившись от избытков жира, вы остаётесь с огромными свисающими избытками кожи в области живота, боков, плеч и бёдер. Грудь также сильно провисает (опускается) и становится дряблой. Для коррекции этих частей тела и обращаются пациенты после бариатрических операций.

Но давайте вернемся к теме этой главы – пластике живота!

Классическая абдоминопластика подразумевает удаление больших объемов кожной и жировой ткани. Простыми словами – жир отрезается и удаляется единым блоком. Также во время процедуры можно устранить грыжи в области живота.

Абдоминопластика проводится при наличии следующих проблем:

- Выраженный кожно-жировой «фартук»;
- Избыток подкожного жира (если он не «уходит» при правильном питании и физ. нагрузках);
- Птоз (опущение мягких тканей) в области передней брюшной стенки;
- Брюшные грыжи (подкожное выпячивание брюшной стенки);
- Снижение тонуса кожи вследствие возрастных изменений;
- Рубцы и шрамы после травм или предыдущих операций.

За две недели перед пластикой живота нужно отказаться от алкогольных напитков и сигарет, лекарственных препаратов, влияющих на свертываемость крови, гормональных средств.

Операция занимает около трех часов и требует дальнейшего пребывания в стационаре в течение 2 дней.

Реабилитационный период после абдоминопластики:

- Первые 5—7 дней при сильных болях следует пить обезболивающие, прописанные врачом.
- Первый месяц предстоит посещать клинику для перевязок (как правило, на 6—7 сутки после операции, 12—14 сутки после операции и спустя месяц).
- Месяц после хирургического вмешательства нужно носить компрессионное белье, защищать швы от ультрафиолета, отказаться от посещения саун, бань, бассейнов и природных водоемов.

Цена абдоминопластики для моих пациентов включает и послеоперационное пребывание в клинике, и бесплатное послеоперационное ведение – перевязки, осмотры, снятия швов, а так же бесплатную информационную поддержку – ответы на все возникающие вопросы по whatsapp.

#### – Липосакция

Абдоминопластика очень часто сочетается с **липосакцией** – удалением избытков жировой ткани при помощи вакуумного отсоса. Для этого в толщу жировой ткани вводят специальный раствор, который размягчает жир. Далее проводится отсасывание размягченного «кашицеобразного» жира при помощи вакуумного отсоса. Операция позволяет устранить излишки подкожного жира в наиболее проблемных участках, таких как бедра, живот, спина, руки. Стоимость липосакции зависит от области воздействия. Стоит отметить, что такая пластика популярна как среди женщин, так и среди мужчин.

## **Виды липосакции**

Выделяют более 25 зон, являющихся «жировыми ловушками» (участками, объемом в которых нельзя устранить диетами и физическим упражнениями). Но воздействие на любой из этих участков можно отнести к одному из шести типов хирургического вмешательства:

- Липосакция подбородка – радикальный способ борьбы со вторым подбородком. Подходит для тех, у кого есть выраженные поперечные складки в этой зоне, дряблая и обвисшая кожа, избыток жировой ткани.

- Липосакция рук – наиболее часто к ней прибегают при непропорционально большом объеме этих частей тела или значительных скоплениях жировых клеток.

- Липосакция живота – позволяет избавиться от избытков жировой клетчатки в области передней брюшной стенки, боков, поясницы и спины.

- Липосакция бедер – помогает уменьшить жировую прослойку с внутренней, внешней или средней части бедра.

### **Показания и противопоказания**

Сделать липосакцию может любой человек, если:

- Он достиг 18 лет;
- Индекс массы тела не превышает 35;
- Не имеет тяжелых хронических заболеваний;
- Есть проблемные области, объем из которых не уходит после продолжительных диет и интенсивных физических нагрузок.

Противопоказана представленная процедура в следующих случаях:

- Наличие сложных заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, почечная или печеночная недостаточность;
- Проблемы со свертываемостью крови, склонность к образованию тромбов;
- Острые и хронические инфекционные болезни;

## **Предоперационная подготовка**

Подготовка включает в себя предварительную консультацию и осмотр у хирурга, сдачу анализов (ЭКГ, общий и биохимический анализ крови, анализ мочи, исследования свертываемости крови и пр.).

Также при подготовке к липосакции, за 2 недели до операции, нужно исключить алкоголь, никотин содержащие вещества, медицинские препараты, влияющие на уровень гормонов и свертываемость крови. Если индекс массы тела составляет более 35, перед удалением лишнего жира предстоит также похудеть.

### **Послеоперационный период**

Где бы ни проводилась операция и какие бы ни корректировались участки, после хирургического воздействия будет период реабилитации. Обычно он составляет от двух до четырех недель. В это время необходимо:

- Свести к минимуму любые физические нагрузки;
- Отказаться от посещения бассейнов, природных водоемов, соляриев, бань и саун;
- Использовать компрессионное белье для поддержания тканей в нужном положении.
- **Блефаропластика**

Стремление выглядеть привлекательно свойственно людям в любом возрасте. Но с возрастом с помощью обычных уходовых средств и малоинвазивных процедур становится сложно поддерживать красоту и здоровье кожи. На помощь мужчинам и женщинам здесь приходит пластическая хирургия.

Блефаропластика – одно из направлений хирургической коррекции внешности. Ее целью является исправление недостатков в периорбитальной области, устранение подкожных жировых грыж, и удаление излишков кожи вокруг глаз. Результатом операции становится ясный и открытый взгляд, благодаря которому лицо выглядит на 10—15 лет моложе.

Область вокруг глаз очень чувствительная, и поэтому именно на ней в первую очередь отражаются возрастные изменения: обвисает кожа, появляются заметные кожные складки, и так называемые «мешки» под глазами. Блефаропластика позволяет сделать выражение лица менее угрюмым и утомленным, избавиться от эффекта «тяжелого взгляда», убрать излишки кожной ткани, мешающие нормальному зрению.

## Зачем нужна блефаропластика (пластика век)?

Все люди стареют по-разному: одни в 50 лет с помощью легкого макияжа и периодических косметологических процедур могут выглядеть на 30, другие уже в 25 наблюдают на своем лице первые возрастные изменения. Если декоративная косметика и сильные уходовые средства не могут скрыть появляющиеся проблемы, на помощь приходит пластическая хирургия.

Оперативное вмешательство, а именно блефаропластика, необходимо в том случае, когда безоперационные методики уже не могут справиться с имеющимися проблемами:

- Опушением внутренних и внешних уголков глаз;
- Излишками кожи в области верхних век;
- Отеками и жировыми отложениями под глазами;
- Глубокими носослезными бороздами.

### Виды блефаропластики и их особенности

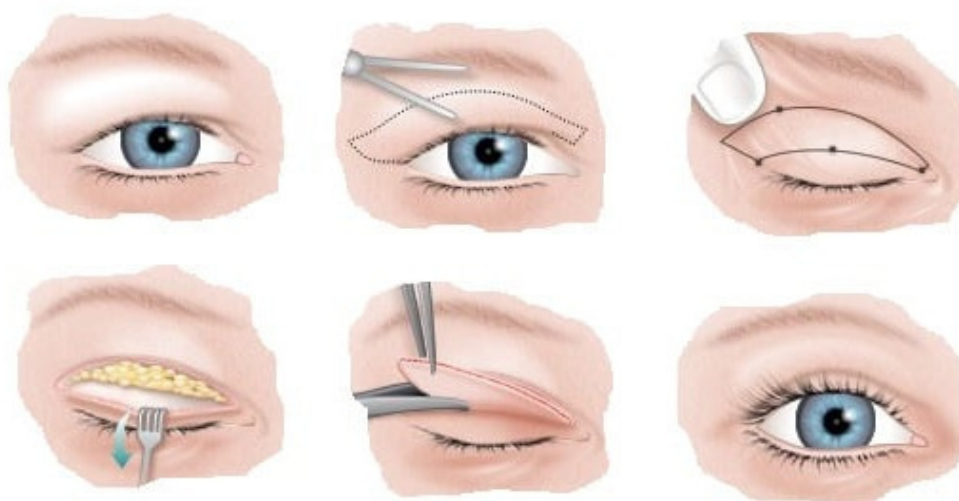
– **Нижняя блефаропластика** – может быть направлена как на иссечение кожи и удаление подкожно-жировой клетчатки, так и на перераспределение жировых грыж без удаления тканей;

– **Верхняя блефаропластика** – позволяет удалить нависающую над глазами кожу, а так же грыжевые пакеты (если есть необходимость);

– **Круговая блефаропластика** – совмещает в себе коррекцию верхних и нижних век, при этом ее стоимость будет ниже, чем суммарная цена двух представленных операций (если их проводить отдельно);

### Верхняя блефаропластика

Представленная операция проводится при избыточном нависании кожи над глазными яблоками, а также при выпячивании грыжевых пакетов над глазами. Процедура выполняется под местной анестезией. Разрез проводится вдоль естественной кожной складки на верхнем веке. Ушивается шов внутрикожно, а вдоль линии разреза наклеиваются специальные пластырьки в цвет кожи. Они снимаются на 5-е сутки после операции. (РИС.9) Синячки и отек полностью проходят к 12—14 суткам.



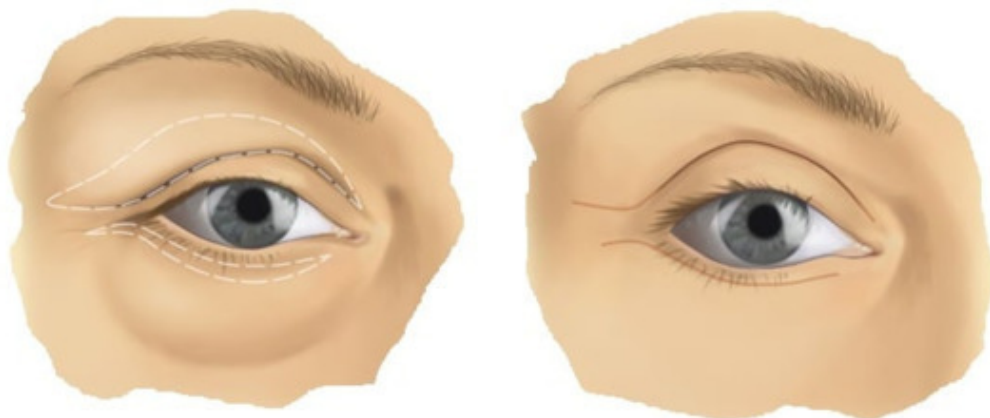
### Нижняя блефаропластика

Омоложение нижних век может проводиться классическим или трансконъюнктивальным способом. В первом случае разрез выполняется на 1мм ниже ресниц, что обеспечивает рубцу максимальную скрытность. Процесс восстановления после операции точно такой же, как и при пластике верхних век. При этом удаляются как избытки кожи, так и грыжевые пакеты – «мешки под глазами». (РИС.10) Во втором – хирург делает небольшие надрезы с внутренней стороны века, и удаляет жировые отложения. Резекция кожи и удаление грыж при трансконъюнктивальной блефаропластике не проводится. Такой вид нижней блефаропластики показан молодым пациенткам с хорошим тонусом кожи, но с избытками грыжевых пакетов.



### Круговая блефаропластика

Путем такого омолаживающего вмешательства одновременно корректируется верхнее и нижнее веко. Круговая операция позволяет не только избавиться от нависающих кожных складок и выраженных «мешков», но и разгладить морщины, изменить форму и разрез глаз, приподнять уголки. Представленный метод дает наиболее выраженный эффект. (Рис.11) Он рекомендуется при наличии сильных возрастных изменений, или при выраженной асимметрии в области глаз.



**Показания к проведению блефаропластики:**

Блефаропластика может проводиться по эстетическим или медицинским показаниям. Ко вторым относятся любые деформации мягких тканей, затрудняющие нормальное зрение.

Эстетическими показаниями считаются:

- Морщины и глубокие кожные складки в периорбитальной области;
- Объемные жировые отложения под глазами;
- Провисание кожи в области верхних и нижних век;
- Опущенные уголки глаз.

Перед блефаропластикой требуется сдача ряда анализов, которые помогут удостовериться в безопасности предоставленного хирургического вмешательства

### **Период реабилитации**

Восстановление после верхней, нижней или круговой блефаропластики практически не отличается между собой и занимает, в среднем, 2 недели. К работе можно будет вернуться уже через 10—15 дней после операции.

– **Самые популярные вопросы о пластике век и пластике живота**

### **Заметны рубцы после блефаропластики?**

Кожа лица достаточно хорошо кровоснабжается, поэтому послеоперационная рана заживает очень быстро. Рубцы после блефаропластики практически незаметны. Только если целенаправленно приглядываться, вы сможете разглядеть тонкую полоску рубца.

### **Как долго сохраняется эффект?**

Тут все очень индивидуально. Зависит от того, на сколько человек задействует мимические мышцы, от образа жизни, питания. В среднем, эффект после блефаропластики держится 10 лет.

### **Существует ли безоперационная альтернатива блефаропластике?**

Нет. Безоперационно убрать избытки кожи и грыжевые мешки невозможно.

### **Какой наркоз используют при блефаропластике?**

Верхняя блефаропластика проводится под местной анестезией. Круговая блефаропластика – под седацией (вы спите и ничего не чувствуете).

### **Заметен ли рубец после абдоминопластики?**

Разрез кожи при абдоминопластике делается достаточно низко, поэтому послеоперационный рубец будет легко «прятаться» под резинкой вашего нижнего белья. Так же существуют методы, улучшающие качество и вид рубца – использование после операции специальных силиконовых пластырей, уменьшение нагрузки на шов, лазерная шлифовка.

### **Когда я смогу заниматься спортом после абдоминопластики?**

Через месяц после операции можно выполнять легкие кардио нагрузки, а также делать упражнения на руки, спину.

### **Можно ли совмещать абдоминопластику с липосакцией?**

Да, это происходит достаточно часто, и эффект после операции становится гораздо лучше.

### **Можно ли совместно с абдоминопластикой выполнить другие пластические операции?**

Да, конечно. Можно одновременно скорректировать и область живота, и область вокруг глаз.

### **Результат абдоминопластики останется навсегда, или может исчезнуть со временем?**

Да, результат после абдоминопластики стабилен. Но это не значит, что нужно объедаться сладостями. Сбалансированное питание и спорт помогут максимально поддерживать эффект после операции.

## **Заключение**

Это вся основная информация, которой я хотел поделиться с вами в данной статье. Здесь были описаны основные вопросы абдоминопластики, липосакции и блефаропластики, теперь настало время для и индивидуальных бесед.

И как-раз тех, кто задумывается об улучшении внешности, я приглашаю уже на бесплатную очную или онлайн консультацию для того, чтобы более детально обсудить все подробности интересующей вас операции.

Поговорим о подготовке к операции, какие анализы и обследования необходимо будет пройти, что можно, а что нельзя делать перед операцией, подробно расскажу какой объем операции показан именно вам, а также обсудим план послеоперационных осмотров, перевязок и вообще реабилитацию в целом.

Благодарю всех за прочтение!

С уважением, ваш доктор Андрей Анеликов!



## **Психологические причины эректильной дисфункции и как с ними справиться в любом возрасте**

**Холодова Наталья Борисовна** врач психотерапевт.

Эректильная дисфункция, или другими словами – неспособность мужчины поддерживать достаточный уровень эрекции, явление нередкое. В результате этого расстройства мужчина не может совершать полноценные половые акты. Это, в свою очередь, приводит к усугублению его психологического состояния.

Если своевременно не провести лечение или назначить неграмотную терапию, то возможно развитие импотенции. Поэтому следует как можно скорее обратиться к компетентному врачу и точно следовать его рекомендациям.

Многим кажется, что патологию провоцируют не очень существенные причины, поэтому избавиться от нее легко, но на самом деле это не так. При наличии проблемы половой член утрачивает способность к увеличению размера во время возбуждения.

Это делает половой акт невозможным. Негативный опыт закрепляется у мужчины в подсознании, и это провоцирует возникновение своеобразного замкнутого круга. Мужчина просто не может полноценно расслабиться. Это приводит к отсутствию эрекции, что, в свою очередь, ведет к получению очередной порции негативных эмоций.

На что жалуются мужчины при обращении к врачу:

- Снижение эрекции. При этом состоянии половой член не является достаточно упругим для совершения сексуального акта;
- Преждевременное семяизвержение. При таком состоянии мужчина не может удовлетворить партнершу и сам нередко не испытывает положительных эмоций от полового акта;
- Неконтролируемая эрекция. Возникать она может в самый неподходящий момент;
- Отсутствие влечения к партнерше;
- Уменьшение либидо;
- Страх полового акта из-за возможной неудачи, апатичность, неуверенность в себе, недовольство половой жизнью.

**В этой статье рассмотрим психологические причины эректильной дисфункции:**

– Страх совершить ошибку, быть не на высоте. Такой страх часто посещает перфекционистов, у которых должно быть все идеально. Они живут по принципу: «Все или – ничего», «Я должен быть всегда идеальным» и т. д. Излишнее волнение может сыграть злую шутку и вместо ожидаемого «суперэффекта» – наоборот, ничего не получается;

– Чаще бывает у неуверенных в себе людей, с низкой или неустойчивой самооценкой, с повышенной зависимостью от мнения окружающих. Если у них уже случались неудачи во время интимной близости, теперь они с опаской ждут: «а вдруг опять не получится!» И не получается;

– Бывает и так, что с партнершей, которая не имеет особого значения, все проще. Но вот парень влюбляется, и он очень дорожит своими чувствами, боится потерять женщину и начинает сильнее, чем обычно, волноваться. В результате, наоборот, получается плохо;

– На фоне возникшего ранее и неразрешенного конфликта с партнершей;

– В следствие стрессогенной ситуации. (Например, конфликта на работе. В результате трудно расслабиться и в голове мысли не о сексе, а о том, что там произошло);

– На фоне психологического расстройства. (В частности – невроза. Типичный пример – на фоне эмоционального выгорания, в основе которого – невроз истощения).

Спровоцировать проблему также могут:

– Усталость, воспоминания о сексуальном насилии, негативном сексуальном опыте в прошлом, использование некоторых средств контрацепции, перевозбуждение (чаще всего возникает из-за длительного воздержания);

– У чувствительных к внешним факторам мужчин эректильная дисфункция может развиться на фоне слишком громкой музыки, яркого света, неприятных запахов, звуков шагов рядом в коридоре, в соседней комнате, телефонного звонка в неподходящий момент, разговоров посторонних за стеной.

Помимо чисто психологических причин, в основе которых – особенности личности мужчины, нарушение может вызвать излишняя тревога на фоне психотравмирующей ситуации, конфликта, хронического стресса.

Есть психические расстройства, в частности депрессия, которая может сопровождаться снижением и полным отсутствием либидо.

Другие факторы, приводящие к эректильной дисфункции:

– Физическое переутомление;

– Систематическое недосыпание;

– Гиповитаминоз;

– Некоторые лекарственные препараты, которые могут влиять на либидо;

– Соматические заболевания, при которых страдают сосуды, и как следствие, в том числе нарушается кровообращение органов малого таза. Например, артериальная гипертензия, сахарный диабет.

Если есть соматические заболевания, необходимо обратиться к врачу соответствующего профиля.

Как вы уже поняли из всего вышесказанного, эректильная дисфункция может носить и психогенную, и органическую природу.

Как понять, какая причина у вас?

Конечно, обратиться к врачу для обследования и чем быстрее, тем лучше.

Диагностика эректильной дисфункции заключается в определении ее психогенной или органической причины. Это важно выяснить, так как органические формы лечат урологи, психогенные – психотерапевты и/или сексологи.

Начинать нужно с посещения уролога.

На первичном приеме уролог проведет физикальное обследование – выполнит осмотр, пальпацию члена и яичек, проверит нервы на чувствительность.

При необходимости назначит дополнительные обследования – анализы крови и мочи, обследования сердечно-сосудистой системы, выявление диабета или других заболеваний, влияющих на потенцию, УЗИ.

Если уролог исключит органическую патологию, будет установлен диагноз «психогенная эректильная дисфункция». И вот тогда основной ваш доктор – психотерапевт или сексолог.

На первичном приеме у психотерапевта вы пройдете психологические тесты, которые помогут выявить наличие или отсутствие психических расстройств, например, депрессии или невроза. Психотерапевт определит ваши психологические особенности, наличие негативных установок, повышенной тревожности, перфекционизма, психологических травм, которые

могли способствовать развитию данной проблемы, уровень самооценки и уверенности в себе. В зависимости от вашей индивидуальной ситуации будет подобрана психотерапия.

Психогенная эректильная дисфункция обратима. Но не проходит сама собой. Здесь нужен помощник.

Что предпринять самостоятельно, до похода к специалисту?

Что делать, если неудача в постели произошла?

С психологической точки зрения обращусь и к женщинам, и к мужчинам.

Важно, чтобы партнеры сохраняли спокойствие и не делали «из мухи слона».

Согласно данным статистики, хотя бы раз в жизни неудача подобного рода случалась с каждым мужчиной, а каждый четвертый испытывает признаки эректильной дисфункции неоднократно.

## **Рекомендации женщинам:**

Не нужно расспрашивать мужчину, почему с ним произошла такая неприятность. Это самая большая ошибка, какую вы нередко делаете. Чем больше вы расспрашиваете и вдаётесь в подробности, тем хуже ваш партнер себя чувствует.

Он говорит, что устал и хочет спать? Пусть спит. С утра разбудите, скажите ему ласковые слова, обнимите, поцелуйте и все восстановится.

Не заостряйте внимание на его неудаче, ни в коем случае не сравнивайте его со своим «бывшим», а поддержите его. Хорошо поможет легкий, расслабляющий массаж. Мужчина ощутит себя желанным, несмотря на «осечку».

Еще один хороший способ – примите вместе душ: теплые, массирующие струи воды улучшат кровообращение, что, в свою очередь, приведет к появлению эрекции.

Возможно, в неудаче виновата поза во время полового акта. Полезные знания для женщин – есть позы, в которых сохранять хорошую эрекцию сложнее. Например, если женщина сидит сверху, с точки зрения кровотока, это – не самая лучшая поза для мужчины. Бывает, достаточно поменять позу, и все налаживается.

Не удерживайте мужчину, если он хочет уйти. Большинство мужчин стараются после таких провалов побыть в одиночестве, избегают разговоров. Ведь им это обсуждать тяжело. Отпустите его. Но, ненадолго!

Если вы расстались вечером, позвоните на следующий день и расскажите, как он вам дорог. Покажите ему, что хотите его видеть, тогда он обязательно вернется и будет дорожить вами еще больше.

## Рекомендация мужчинам

Не паникуйте. Такое по статистике периодически случается в жизни у каждого четвертого мужчины. Если это произошло из-за того, что вы хотите выглядеть в лучшем свете и боитесь сделать ошибку, как описано выше, поработайте над своей самооценкой. Наверняка так происходит с вами не только в сексе, но и в других сферах жизни и пришло время это изменить.

Лайфхак мужчинам.

Говорю это и как психотерапевт и как женщина.

Свою слабость обратите в силу.

В психологии использование негативных моментов для получения позитивного результата называется «утилизацией». У вас случилась осечка в постели? Утилизируйте ее!

Искренне скажите своей женщине примерно следующее:

«Я очень переживаю, потому что оказался сегодня не таким крутым, как хотел. И переживаю, потому что ты для меня очень важна. И я очень хочу быть самым классным для тебя. Поэтому волнуюсь сильнее, чем обычно!»

Как вы думаете, что почувствует женщина после ваших слов?

Я уверена, что 99% женщин это воспримут как признание в любви. И оценят это. Ну, а если попадется такая, что высмеет, что маловероятно, но вдруг, тогда это тоже хорошо...

Вы удивитесь, почему хорошо?

Да потому, что вы сразу увидите ее с самой негативной стороны и поймете, как она к вам отнесется, если вы с чем-то не справитесь по жизни вообще или заболите, например. Вопрос: зачем вам такая нужна?

Подробнее о задачах психотерапии:

Одним из факторов формирования психогенной эректильной дисфункции является неустойчивая или низкая самооценка, слишком высокая зависимость от мнения окружающих. С другой стороны, само состояние и страх полной импотенции резко подрывает самооценку мужчины, его любовь, уважение к себе и уверенность в собственной мужественности.

Получается замкнутый круг, из которого самому выбраться очень нелегко. На этой почве рушатся отношения в семье, возникают страхи, комплексы неполноценности, неврозы и депрессивные расстройства.

Психотерапия в данном случае обязательна.

Она включает индивидуальные сеансы с клиентом и работу с парой.

Ввиду особой «щепетильности» ситуации, ведь многим людям не легко говорить на интимные темы, на первом этапе очень важно сформировать доверительные отношения между психотерапевтом и клиентом. Необходимо создать атмосферу безопасности и конфиденциальности.

Важно открыто обсудить все возможные причины, которые могли привести к данному расстройству и наметить четкие шаги, чтобы с этими причинами справиться.

Что делаем в первую очередь? Устраняем возможные причины.

Работаем над самооценкой и уверенностью в себе. Есть специальные упражнения, которые хорошо и быстро помогают в этом. Выявляем негативные установки относительно секса и отношений в целом.

Работаем над страхами и избавляемся от них. В частности, от страха сделать ошибку, опозориться, быть несовершенным.

Учимся расслабляться. Практика показывает, что мужчины, страдающие эректильной дисфункцией, большую часть жизни проводят в постоянном напряжении – им трудно переключиться с одной деятельности на другую, они «несут» проблемы, возникшие на работе, домой,

не умеют отдыхать, делегировать свои полномочия. Вот этим навыкам и учимся на психотерапевтических сеансах.

Незаменимыми помощниками для расслабления будут самогипноз, аутотренинг, медитативные и дыхательные практики.

Если в прошлом у клиента была психологическая травма, которая привела к эректильной дисфункции, ее обязательно нужно проработать.

Помимо индивидуальной, возможно, понадобится супружеская психотерапия.

Как часто любят говорить психотерапевты, психологи: «За отношениями нужно ухаживать».

Что это значит?

Когда мы строим любые отношения, предполагается, что мы уважаем друг друга и стараемся делать шаги навстречу друг другу:

- Мы интересуемся взглядами и жизненными ценностями друг друга;
- Поддерживаем друг друга в трудных ситуациях и разделяем радость;
- У нас есть общие интересы;
- Мы стараемся общаться конструктивно и, даже если не согласны с чем-то, не обижать партнера, а мягко высказывать свое мнение;
- Мы не стремимся «сломать» партнера, а изучаем его привычки и пытаемся под них подстроиться.

Это отношения на равных.

И это – работа с двух сторон.

Если сузить рамки и рассмотреть отношения между мужчиной и женщиной:

Это – взаимопонимание, уважение к привычкам друг друга и добровольное изменение себя ради любимого человека.

Только не надо хорошую идею доводить до абсурда.

Например, недавно мне написал мужчина: «если супруга меня любит, пусть пьет со мной пиво!»

Речь идет о том, что мы всегда можем чему-то друг у друга научиться лучшему, чем делаем сами.

Вы лежите на диване, а жена ходит в спортзал? Как вы думаете, кто у кого может научиться хорошему? Если она уляжется рядом – ухудшение здоровья в виде ожирения, сахарного диабета, болезней позвоночника, артериальной гипертензии и прочее для нее неизбежно!

Зачем ей это?

А если вы подниметесь и пойдете с ней?

Думаю, ответ понятен.

Вы можете предложить партнеру/партнерше следовать за собой. Но вы не имеете права его/ее заставлять это делать. Партнер сам выбирает – идти за вами или остаться позади.

Как говорится: «супруги должны жить на одном этаже – либо один должен подняться, либо другой – опуститься».

Подниматься или опускаться – это ваш выбор. Психолог за вас этот выбор не сделает и не имеет на это права.

Что происходит в семьях, когда один человек развивается, а другой нет? (Утверждая: «я такой, какой я есть и люби меня любого – с грязными носками, немытой головой, с матом, с запахом перегара и прочее»)

Происходят постоянные конфликты, измены или разводы.

Нужно ли сразу разводиться?

Дурное дело – не хитрое! Не торопитесь.

Гораздо сложнее попытаться улучшить свои отношения. Ответственность в отношениях всегда у нас 50 на 50!

Порой нелегко быть откровенными друг с другом, даже если это касается каких-то самых обычных вещей. Вместо того, чтобы искренне попросить о помощи или поделиться своей обидой, мы обвиняем партнера в чем-то, придираемся к нему и не можем нормально объяснить, что же нам на самом деле не нравится. А когда дело доходит до обсуждения интимных отношений, у многих просто развивается немота.

Почему так происходит?

У многих из нас в голове сидит нелепый миф, что об этом говорить стыдно и партнер должен сам обо всем догадаться. Это не так, мы не телепаты и о своих желаниях нужно уметь рассказывать.

Интересно, что о своих сексуальных потребностях часто люди не умеют говорить независимо от возраста и от времени, в течение которого они вместе.

В моей практике есть случаи, когда супруги вместе десять и более лет, и, как выясняется, они не умеют говорить друг с другом на тему интимных желаний. Причем в других сферах жизни они могут быть успешными людьми. Среди них – руководители крупных предприятий, в их подчинении находится большое количество людей, которыми они успешно управляют, а вот когда нужно сказать партнеру, что я «вот это хочу, мне вот это нравится, а вот это наоборот я делать не буду», – это их вгоняет в ступор.

Когда у человека низкая самооценка, в голове куча установок, что «секс – это плохо, что этого не должно быть», «только развратные женщины могут на эту тему разговаривать» – высказывание одной из клиенток, тогда и отношений в семье хороших не получается.

Поэтому важной целью психотерапии в данном случае является научить клиента, или супружескую пару вести диалог, уметь высказывать свои чувства, ощущения, как хорошие, так и плохие. Уметь попросить о том, что им необходимо и не бояться отказа. И наоборот – уметь сказать: «нет», мягко, но уверенно выстроить свои личные границы. Уметь говорить о своих желаниях и предпочтениях в сексе.

Уверенные, самодостаточные люди не попадают в токсичные, созависимые, невротические отношения. Они выбирают партнера, который им по душе, близок по ценностям, интересам, подходит по темпераменту, по половой конституции.

На эту тему есть старый медицинский анекдот:

«Собрались на консилиум врачи всех специальностей, чтобы раз и навсегда договориться – какая же причина всех болезней и какой доктор самый главный.

Встает невролог и с умным видом говорит:

– Да что тут думать? Давно известно – все болезни от нервов!

Тут раздается насмешливый голос венеролога:

– Конечно, конечно. Все от нервов. И только мои венерические от удовольствия!

Фармацевт не выдерживает, вскакивает и говорит:

– Ну, ну, но ваши венерические болезни – это уже побочный эффект удовольствия. За удовольствие надо платить. Никогда не бывает ничего без побочных эффектов!

И тут раздается голос психотерапевта:

– Дорогие коллеги, в чем проблема? Пусть ваши пациенты приходят на психотерапию – научатся и удовольствие получать и без побочных эффектов!

Несмотря на то, что и сейчас, в 21-ом веке все еще много людей, которые боятся обратиться к психотерапевту, сексологу, все же положительные изменения есть. Лед, как говорится, тронулся.

Очень надеюсь, что в скором будущем станет еще лучше.

Интимные отношения – неотъемлемая часть семейной жизни. И важно, чтобы они были качественными.

Закономерный вопрос: сколько длится психотерапия?

И на него нет однозначного ответа, так как это зависит от трех сторон: от психотерапевта, клиента и особенности проблемы.

Если используется системный подход с регулярными сессиями, поддержкой клиента психотерапевтом между сессиями, сочетание с видео-уроками, дополнительными пособиями в виде книг, статей, с домашними заданиями и их проверкой – устойчивый результат будет через три месяца.

Если клиент будет ходить к психотерапевту от случая к случаю, как это увы, еще бывает, это может продолжаться годами.

При системном подходе обычно хватает 10—12 сессий.

В чем незаменим сексолог?

Он обучит новым методикам реализации сексуальной активности. В случаях отсутствия необходимого сексуального опыта и малого диапазона преемственности в постели (чаще всего в связи с особенностями личности и воспитания), полезными будут мероприятия в рамках сексуального просвещения.

При возникновении эректильной дисфункции на фоне длительного совместного проживания партнеров с появлением монотонности в сексе и ослаблением влечения друг к другу поможет совместный поиск новых способов разнообразить сексуальную жизнь.

Помните, что эректильная дисфункция – состояние обратимое, но требующее поддержки специалиста.

И как сложится ваша сексуальная жизнь в настоящем и будущем – зависит от вас!

**С уважением, ваш психотерапевт, Наталья Холодова!**

Использованные интернет-ресурсы:

1). <https://serg-crb.ru/blog/psihogennaya-impotenciya-prichiny-erektilnyh-disfunkcij.html>

2). <https://medsi.ru/articles/psikhogennaya-erektilnaya-disfunktsiya/>

3). [https://aif.ru/health/mens\\_health/](https://aif.ru/health/mens_health/)

opyat\_ne\_poluchilos\_chno\_delat\_pri\_neudache\_v\_posteli



## **Стабильная эрекция и высокое либидо. Как сделать сексуальную жизнь более яркой и насыщенной**

**Максимкин Сергей Иванович** врач-психотерапевт, сексолог.

**Стабильность, постоянство, ощущение силы, высота эмоций.**

Мы хотим испытывать удовольствие как можно дольше и чаще. Хотим найти ключ от жизни, наполненной силой и удовольствием, чтобы иметь постоянный доступ к своим жизненным ресурсам.

То, что называется либидо, ощущается нами как сексуальная энергия, которая дает возможность получать радость от жизни, от общения с противоположным полом, наделяет вдохновением и дает заряд для работы и общения.

Как сделать этот заряд постоянно пополняемым и обновляемым?

Как чувствовать себя сексуально активным и получать максимум удовольствия от интимной близости?

Что может принести в жизнь больше наслаждения и уверенности?

## **Куда уходит энергия?**

Несмотря на то, что в нашем современном мире многое создано для того, чтобы сделать нашу жизнь проще и комфортнее – мы регулярно теряем энергию и не в каком то переносном магическом смысле, а вполне прямом.

Частое напряжение в гонке за лучшими результатами приводит к стрессам на фоне опасения что-то не успеть, чего-то не добиться. Стресс выматывает не только физически, но и эмоционально, когда нет желания общения, просмотра какой-то легкого фильма, а хочется просто отдохнуть. В попытке восполнить недостаток эмоций с помощью вкусной пищи, мы можем стараться не просто получить удовольствие, но сделать его как можно больше в стремлении, чтобы не ощущать этой нехватки. В результате это приводит к перееданию, лишнему весу. Человек, отягощенный не только проблемами, но и с реально сниженной возможностью передвижения и активности, старается еще больше снизить эту активность. В результате это приводит к тому, что физической энергии просто неоткуда взяться. Мало того, что в результате стресса возникает эмоциональное выгорание, когда уже не остается сил для положительных эмоций. так еще и физически возникает ощущение неготовности к каким-то сильным и страстным моментам в жизни.

## **Что будет если вы научитесь понимать что является причиной залога вашего сексуального здоровья?**

Что если вы будете постоянно подпитывать себя позитивным опытом, получать эмоции не только во время близости, но и испытывать огромный подъем энергии в ее предвкушении? Что будет, когда ощущение прилива жизненных сил будет давать возможность по-другому проживать все то что с вами происходит и по другому планировать свою жизнь?

**Нужно ли обладать врожденной особенностью или способностями, чтобы ощущать постоянно энергию и испытывать удовольствие от любовных отношений?**

Нужны ли для этого какие-то особенные допинги или сверхусилия? Вспомните состояние влюбленности, когда вы испытывали неисчерпаемую энергию, окрыленность, когда вы могли долго не спать, улыбаться просто так и получать удовольствие от обычных событий – будь то хорошая погода или просто вкусная еда. Даже в пожилом возрасте мужчина может влюбиться и при этом ощущать себя молодым. Это состояние даже немного связывают с мистикой: «седина в голову – бес в ребро!» Как будто какая-то мистическая сила вселилась в человека и он не чувствует усталости, становится активным, жизнерадостным. Почему? Потому что он испытывает вдохновение, он нашел женщину, при виде которой у него возникает не просто возбуждение, но и надежды, желание сблизиться. При этом, чтобы ощутить такой подъем – он не принимает супер-препаратов, он ощущает этот прилив сил просто так. Им движет в этот момент сильное желание, которое и пробуждает все эмоции, связанные с любовью к жизни.

Однако влюбленность сама по себе не является чем-то постоянным. Мы не можем себя заставлять каждый раз влюбляться. Однако, наше национальное состояние напрямую зависит от того с чем связаны наши мысли наши желания. Так почему же они не появляются? Они куда-то уходят или пропадают? Или все зависит только от обновления объекта наших желаний? Достаточно вспомнить разные эпизоды о вашей жизни, когда у вас возникали желание, а потом пропадали. Как это происходило? Например, сначала вы были готовы пойти на какую-то встречу, но потом неприятные обстоятельства портили ваше настроение и вы замечали что куда-то ушел тот пыл, потому что его перебили негативные эмоции и вы уже сомневаетесь – идти куда-то или нет. Вы оказались сбиты с толку изменением своего самочувствия и, заметив что хорошее настроение ушло, решили что оно больше не может появиться. В результате ваш интерес стал угасать и пропал.

Точно также вы можете реагировать на другие неудачи или трудности в своей жизни, проблемы в семейных отношениях, которые перебивают ваши приятные эмоции. А когда это происходит периодически – вы все больше и больше можете приходить к выводам что жизнь идет не так, как вам нравится, в семье что-то не так, что, наверное, любовь ушла. Но когда вы приходите к таким выводам – вполне естественно что снижается энергия и желание и уровень жизненной силы, который распространяется в том числе и на потенцию.

Подумайте, что было бы если бы вы могли регулировать свои эмоции, если бы вы не подавались каким-то негативным переживаниям. Возможно, если бы вы могли возвращаться каждый раз к тому состоянию которое куда-то пропадает. Вы чувствовали бы себя намного увереннее. Чувствуя себя увереннее – вы были бы готовы решать какие-то проблемы. Если бы вы стали устойчивым ко всяким стрессовым факторам, то смогли бы возвращать то необходимое состояние и получали бы гораздо больше удовольствия от жизни и интимной близости, и как

результат – вы бы чувствовали это желание, потому что в вашей жизни есть то, чего вы желаете, что вы чувствуете, что оно никуда не ушло, что вы всегда можете к этому прийти.

## **Но как научиться управлять своим состоянием?**

Это зависит от того, что выбивает вас из колеи, какие обстоятельства. Точно также как, для того чтобы починить машину надо понимать в чем проблема, почему она не едет. Согласитесь, нельзя одним гаечным ключом или одной универсальной деталью всегда ремонтировать разные поломки. Поэтому в нашем душевном состоянии, которое влияет и на наше физическое состояние, на наш уровень физического самочувствия необходимо прежде всего понимать его особенности, причины, что его расстраивает или нарушает. Тогда будет понятно, что вы можете сделать, как вы можете справиться. Это и будет повышать вашу стрессоустойчивость. Вы будете знать, как реагировать на разные обстоятельства, чтобы жизненные силы не уходили, чтобы физическое состояние оставалось постоянным. Давайте разберём различного рода ситуации, которые как раз и влияют на ощущения нормальной реакции, на чувство жизненной силы, сексуального влечения, вдохновения.

## **Чтобы накопить, надо научиться не растрачивать**

В первую очередь – это касается ваших отношений в паре. Когда ко мне обращаются пары, у которых возникают проблемы в сексуальной жизни, то как правило первая причина – это проблемы, которые возникают в отношениях. Если ваших отношениях не все гладко, если у вас возникают конфликты, это может приводить к тому что вы не можете быть настроены на получение удовольствия от секса. Секс, конечно, может быть возможен, но он приобретает черты какого-то механического акта. Нет былого вдохновения, нет страсти. Вы просто, грубо говоря, справляете нужду. Ещё заметнее это сказывается на женщине – в том, что она не может расслабиться и получить удовольствие. А когда она занимается сексом не ради удовольствия а просто потому что вроде муж захотел, у неё нет достаточного возбуждения чтобы чувствовать момент близости и эмоционального комфорта. Возникает недостаток расслабленности, и даже боль. С каждым разом момент интимной близости все больше напоминает о боли и она может становиться все больше. Если мужчина видит недовольство женщина – он также испытывает разочарование. Он начинает думать, что либо он недостаточно хорош, либо она его больше не любит. Естественно, что в такие моменты снижается интерес. Пропадает либидо, пропадает эротическое возбуждение в момент секса. А дальше снижается желание интимной близости, потому что мужчина так или иначе понимает, что это будет связано как с неприятными эмоциями для его женщины, так и для него самого. Очень не хочется потерпеть фиаско, почувствовать себя каким-то несостоятельным перед своей женой. Вы все больше начинаете отдаляться друг от друга, всё меньше у вас и реже происходит сексуальных отношений, все больше у вас накапливается или вы утверждаете убеждение, что в вашей сексуальной жизни ничего хорошего не происходит, и либидо снижается. Поэтому для того, чтобы не растрачивать свою сексуальную энергию – прежде всего необходимо решать правильным образом психологические проблемы которые возникают в семье. В первую очередь – это создать возможность делиться с друг с другом своими чувствами, эмоциями, почувствовать атмосферу что вас выслушают что вас готовы принять, где вы сможете друг с другом правильно объяснить они на эмоциях, прийти в каком-то какой-то конструктивности прийти к взаимопониманию. Потому что если вы решаете все только на эмоциях это работает как пинг-понг. Вы бьете посылаете мяч со своей стороны в ответ вы получаете такой же удар назад. Проблема не решается. Поэтому, чтобы её решить, надо прежде всего выйти из эмоционального состояния в более спокойное и более рассудительное. Сексуальная терапия может помочь вам также решить проблемы связанные с сексуальным взаимодействием и недопониманием друг друга в отношении желаний, опасений и какого-либо неприятия в сексе которые вам мешают становится ближе друг другу.

## **Чтобы не терять удовольствия – надо уметь его получать**

Чтобы получать удовольствие недостаточно только иметь возможность что-то чувствовать, видеть, ощущать вкус запах, силу. Нужно ещё уметь этим пользоваться. Например, недостаточно иметь языка и носа, чтобы получить удовольствие от пищи. Согласитесь, что и пищи должна быть приятный пробуждающий ваш аппетит. И ваше отношение к пище должно быть как к желанной (поэтому в разных странах и существуют разные приоритеты национальных блюд) и ваше настроение тоже должно быть соответствующем, чтобы вкусить эту пищу. Если вы чем-то расстроена или напряжены – вряд ли вас сможет порадовать какая-то пища, даже самая вкусная. Может быть вы и ощутите что это замечательное блюдо, но не получите при этом от него наслаждение.

## **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.