

18+

Галина Пархоменко

# Тени секса

Твой секспросвет



# Галина Пархоменко

## Тени секса. Твой секспросвет

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69942172](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69942172)  
ISBN 9785006080461*

### Аннотация

Книга поможет разобраться в своей сексуальности и максимально улучшить качество сексуальной жизни. Лучшим источником знаний и открытий в вопросах сексуального благополучия является ваш собственный внутренний опыт. Хотите знать секретный ингредиент отличного секса и раскрытия вашей сексуальности? Ответ до безобразия прост: секретный ингредиент – это вы сами! Прямо здесь и сейчас, именно в таком виде, в каком вы находитесь. Убедитесь в этом, прочитав данную книгу.

# Содержание

Преамбула	5
База в секологии	7
Сексуальность	8
Цикл сексуальной реакции	10
Сексуальное здоровье	16
Немного анатомии	18
Модель двойного контроля	20
Глава 1. О мужчинах	24
Мужская сексуальность	24
5 мифов про мужскую сексуальность	28
Сниженное либидо у мужчин	34
Инструкция по общению с женщиной	40
Мужской оргазм	44
Комплекс «Мадонна и Блудница»	48
Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН)	51
Феномен Тарханова – Белова	54
Почему пропадает эрекция во время секса	57
Кризисы у мужчин	62
Конец ознакомительного фрагмента.	70

# **Тени секса Твой секспросвет**

**Галина Пархоменко**

*Дизайнер обложки* Галина Пархоменко

© Галина Пархоменко, 2023

© Галина Пархоменко, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-8046-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Преамбула

Знаете, что самое интересное? Это моя 5 книга! Ничего себе, да?! Вот и я сама удивлена.

Если вы знакомы с моими предыдущими работами, то заметили, что в начале авторской карьеры я увлекалась системой Таро и посвятила этому много времени. Тогда я обучалась методике сказкотерапии, и Таро было для меня увлекательным и вполне работающим визуальным инструментом. Но всё в нашей жизни претерпевает изменения. Сказкотерапия и Таро – штуки интересные, но я решила идти вглубь и дальше. Сейчас мое профильное образование – психология и сексология. И я не смогла обойти стороной этот момент и не написать книгу про секс.

Эта книга будет об основах сексологии, о сексе, и о том, какие процессы с ним связаны. Кстати, книга 18+, так что, если тебе меньше 18 лет – скорее закрывай ее и иди учи уроки!

Казалось бы, что нового я могу вам предложить для изучения и чтения? Процесс технически неизменен, о сексуальных фантазиях и желаниях уже написано и создано много работ, а еще больше можно найти в свободном доступе в интернете и социальных сетях. Но информации слишком много, и еще нужно понять, как ее верно классифицировать. Вот я и решила в одной книге собрать самое важное и базовое

из сексологии и вопросов сексуальности.

Тема секса долгое время оставалась табуированной в обществе, и остается до сих пор. И хоть сейчас сексология становится более популярной и распространенной, многое остается в нас закрытым, когда мы говорим или думаем о сексуальности и о сексе в целом. Представляете, есть еще те, кто думает, что сексология в целом про то, как делать разные «штучки» в постели, и как соблазнить как можно больше самцов или самок. Очень ограниченные представления у таких персонажей, скажу я вам.

Эта книга про гораздо более глубинное. Про то, что происходит в нашей голове и организме. Про то, что движет нами, и что нас тормозит. Про то, что нас окрыляет и может повергнуть в состояние стресса и страха. Про то, что скрыто в темноте души и что может дать большой ресурс в сексе, и в жизни в целом.

Эта книга для вас – тех, кто стремится к полноте знаний и переживаний своей сексуальности. Для тех, кто, возможно, начал свою сексуальную жизнь с травмы, кто был подавлен воспитанием, кто потерял свой сексуальный интерес или стал относиться к сексу как к долгу...

Эта книга – секс-просвет для современного читателя, которая вобрала в себя лучшие и самые важные моменты в сексе.

Желаю вам приятного путешествия в мир удовольствия!

# База в секологии

Прежде, чем приступить к глобальным разделам, стоит написать пару слов о базе.

Базовые знания – это некий фундамент, который поможет более детально понять многие процессы как на физиологическом уровне, так и на ментальном.

# Сексуальность

Для начала поговорим о самом понятии «сексуальность». Сексуальность может быть определена как биологически, психологически и социально обусловленное качество опыта людей, которое формируется уникальным развитием собственной жизненной истории человека.

С практической точки зрения можно выделить три аспекта сексуальности:

- аспект желания (охватывает сексуальность всеми возможными способами переживания и увеличения желания посредством сексуальной стимуляции). Начинается с возникающих физических ощущений желания, вожделения, определено в очень раннем возрасте.

- аспект воспроизводства (значимость сексуальности в воспроизведении себе подобных). Здесь комментарии излишни, тут речь о продолжении рода.

- аспект привязанности (важность сексуальности для удовлетворения биопсихосоциальных потребностей человека в принятии, близости, теплоте и безопасности путем сексуального общения в партнерских отношениях). Это неотъемлемая часть сексуальности, так с эволюцией потребность в привязанности и нахождения в паре с кем-то является одним из основополагающих у человеческого рода.

Как вы видите, сексуальность имеет гораздо более глубин-

ное значение, чем то, что нам транслируют из разных источников. Да, это несомненно, и внутреннее состояние человека, возбуждение и желание, а также и гораздо большее. Поэтому так важно раскрывать свою сексуальную природу, прокачивая все свои потребности, желания, и психосоциальные функции.

И в своей работе моя основная цель для клиентов – повысить удовлетворенность партнерскими отношениями в целом, применяя психологический подход и практический инструментарий сексологии.

Дополню, что согласно интервью-исследованию мужчин и женщин, вовлеченных в долгосрочные отношения, оптимальная сексуальность состоит из следующих блоков:

1. Присутствие (интенсивно сфокусированное внимание)
2. Аутентичность
3. Интенсивная эмоциональная связь
4. Сексуальная и эротическая близость
5. Общение и общие интересы, активности
6. Трансцендентальность.

Важно, чтобы эти блоки были развиты в паре, и тогда отношения не будут скатываться в негатив. Как это сделать? Что поможет? Вы увидите ответы на эти вопросы на страницах этой книги.

Будьте открыты к новому и внимательны к деталям.

# Цикл сексуальной реакции

Две очень значимые фигуры для сексологии мирового масштаба – У. Мастерс и В. Джонсон – разработали цикл сексуальной реакции, который состоит из 5 этапов: возбуждение, плато, оргазм, разрешение, рефракторный период).

Спустя некоторое время президент Французского общества клинической сексологии Шарль Гельман предложил использовать 8 фаз в цикле сексуальной реакции, дополнив тремя пунктами классический процесс, описанный Мастерсом и Джонсон. Мне импонирует эта теория, поэтому хочу вам ее представить. Дополнию каждый этап в описании подробными физиологическими процессами в организме. Так вы сможете детальнее узнать, то происходит внутри вашего тела во время секса. Итак, 8 фаз:

1. Сексуальный интерес. Прежде чем проявить желание, человек, возможно, интересуется сексуальностью в окружающем мире. Но возможно и нет. В терапии бывают люди у кого нет сексуального интереса, из-за чего возникают конфликты с партнерами.

2. Сексуальное желание. На нем происходит осознание своего стремления к другому человеку. В сексуальном желании соединяются влечение (результат действий гормонов или внешних стимулов) и возбуждение от мыслей и фантазий. Человек решает, продолжать ли ему оставаться на этой

фазе, затормозить ее или прервать. Сексуальное желание возникает спонтанно или в ответ на стимул, которым может быть партнер или разные события: прикосновения, просмотр эротического фильма и картинок. На желание во многом влияют внешние события, например стресс или состояние организма. Спонтанное желание чаще всего возникает с новым партнером в период влюбленности. В долгосрочных отношениях влечение зачастую начинается с эротического стимула или желания быть ближе к партнеру физически и эмоционально. Выбор партнера зависит от разных факторов: устройства общества, влияния культуры, экономических условий и даже набора генов. Конечно, мы не ходим с карманным устройством для анализа ДНК, а делаем это неосознанно. Уже доказано, что по запаху и физической привлекательности партнера мы отдаем предпочтение тем людям, у которых гены, отвечающие за работу иммунной системы, максимально отличаются от наших.

3. Возбуждение. Становятся заметны физиологические проявления, главные из которых – увлажнение влагалища или эрекция. Тело готовится к тесному контакту. Периферическая нервная система во время прикосновений, поцелуев и других стимулов получает сигнал и отправляет его в мозг. На возбуждение реагирует гипоталамус – область мозга, управляющая гормонами всего организма. Он передает сигнал увеличить производство тестостерона. У мужчин на возбуждение влияет секреция вазопрессина – гормо-

на агрессии, воспоминаний и концентрации внимания у обоих полов. В женском организме на возбуждение положительно влияет лютеинизирующий гормон, пик которого приходится на овуляцию – период, когда яйцеклетка готова к зачатию. Возбуждение приводит к высвобождению оксида азота и норадреналина. Эти вещества увеличивают приток крови к половым органам – запускается эрекция у мужчин, выделение смазки и увеличение половых губ у женщин.

4. Плато. Когда возбуждение все время остается сильным, что предшествует оргазму. Нейромускульное напряжение повышено, тело готовится к оргазму. Если он не произошел, то снижение напряжения может продолжаться очень долго. На этой стадии пульс и дыхание продолжают учащаться, повышается давление и напряжение мышц, клитор становится чувствительнее, а бартолиновые железы во влагалище выделяют больше смазки. Увеличивается активность разных зон мозга. Одна из них – миндалина. Она отвечает за восприятие визуальных образов и эмоции. Во время фазы плато снижается активность в зоне мозга, где хранится память. Наверное, это происходит потому, что нам в этот момент совсем нет дела до воспоминаний и связанных с ними эмоций.

5. Оргазм. Мощный выброс энергии человека, который может ощущаться локально или во всем теле. Самая приятная и самая короткая фаза. Женщинам повезло немного больше, у них оргазм, как правило, длится дольше мужского, к тому же они могут испытать множественные оргазмы,

а мужчины – нет. Но у мужчин другое преимущество: получить оргазм им легче, чем девушкам. Во время оргазма высвобождается гормон окситоцин, что приводит к ритмичному сокращению мышц и эякуляции. И чем сильнее оргазм, тем больше будет в теле выброс окситоцина. После этого прилежащее ядро в мозге награждает нас хорошей порцией дофамина – и мы испытываем наслаждение. МРТ головного мозга показало, что во время оргазма одна за другой включаются разные зоны мозга: миндалина – память и эмоции; гипоталамус – бессознательный контроль тела; передняя поясная кора – импульсивность и эмпатия; прилежащее ядро – чувство эйфории. Всего в оргазме задействовано около 30 участков мозга (!)

6. Разрешение. Это этап физиологического изменения, во время которого органы возвращаются в свои прежние размеры. Это фаза разрядки, которая начинается сразу же после оргазма и может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Мышцы расслабляются, сердечный ритм и дыхание возвращается в норму, а по телу растекается приятная усталость.

7. Рефракторный период. Его интенсивность различна для разных людей, особенно он заметен у мужчин. Это когда вы еще не можете начать следующий половой акт, так как организму нужно время восстановиться. У многих женщин эта фаза отсутствует, и они сразу же могут начать секс после оргазма, повторяя это. Известно, что чем сильнее выброс ок-

ситоцина и пролактина во время оргазма, тем дольше организм будет восстанавливаться. Выброс окситоцина вызывает чувство доверия и заставляет нас скупать по партнеру. Однако люди с высоким уровнем тестостерона могут не почувствовать сближения, так как этот гормон подавляет действие окситоцина.

8. Психическая переработка. На самом деле важный этап, особенно в практике сексолога при терапии. Это то время, когда человек ассимилирует свой опыт, извлекает из него выводы и решения на будущее. Этот этап помещается в конце цикла, но может возникать на протяжении всего процесса.

Ниже визуально нарисована схема сексуального цикла. Возможно, для кого-то это будет небольшим разочарованием, что секс это не что-то волшебное, а простой набор циклов физиологических и психических реакций, описанных выше. Но в этом то и вся соль – вы знаете, как работает этот «механизм», и если что-то в нем нужно улучшить, то мы знаем в каком направлении двигаться. А уж как придать сексу перчинку или «магию», я распишу далее в главах книги.

## Цикл Шарля Гельмана



### Цикл сексуальной реакции Шарля Гельмана

Также добавлю, что этот цикл может осуществляться иначе, что не всегда этапы цикла разворачиваются друг за другом по одной линии.

# Сексуальное здоровье

Хочется выделить критерии сексуального здоровья, или сексуальности в целом, приносящей удовлетворение каждому отдельному человеку в данный момент его жизни. Итак, я озвучиваю два важных критерия:

1. Способность по собственному решению пройти весь цикл сексуального взаимодействия (был описан в предыдущем пункте) или прервать его по собственному желанию.

2. Нежность, близость и агрессивность. Это три составляющие сексуальных отношений. Плавный переход от одного к другому составляет этот второй критерий.

Нежность, или скорее, способность давать и принимать нежность в форме слов, жестов или просто внимания является базовым качеством. Способность переживать близость означает принять другого на своей собственной территории, не ощущая себя захваченным или поглощенным, и погрузиться в этого человека, не теряя своего собственного Я. Это качество включает в себя телесный, интеллектуальный и духовный аспекты.

Многие люди, не понимая своей сексуальности и агрессивности, просто забывают о ней. Без здоровой агрессивности, которая связана с силой человека и проявляется в уважении к рамкам, в жизни не обойтись, она особенно нужна для удовлетворительной сексуальности.

«Как же агрессивность может иметь что-то общее с сексуальностью?» – спросите вы. Ответ банально можно найти на гормональном уровне. Мы используем одни и те же нейрогормональные пути для контроля над обоими типами поведения – и сексуального, и агрессивного. Мужской гормон тестостерон играет фундаментальную роль в агрессивности поведения и у мужчин, и у женщин. Два нейромедиатора – допамин и серотонин – влияют, соответственно, на усиление и на подавление сексуального и агрессивного поведения.

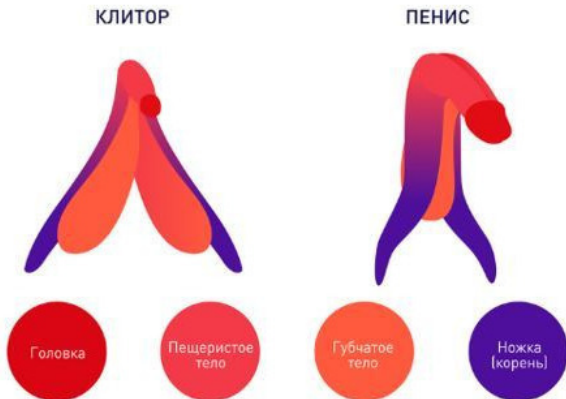
Можно также заметить из практики жизни, что высвобождение агрессивных эмоций позволяет нам раскрыться больше в сексуальности. У нас все очень взаимосвязано в организме!

И как я говорю, любой акт секса – это акт агрессии: есть доминант, и есть рецессив. Да, небольшие отсылки к культуре БДСМ.

# Немного анатомии

Конечно же говорить о сексе и сексуальности бессмысленно, если хотя бы немного не рассмотреть анатомию гениталий мужчины и женщины. Если посмотреть на процесс формирования гениталий у эмбрионов мужского и женского пола, можно увидеть, что с точки зрения анатомии, физиологии и гистологии они соотносятся следующим образом:

большие половые губы у женщин – мошонка у мужчин;  
малые половые губы у женщин – крайняя плоть у мужчин;  
тело и ножки клитора у женщин – пещеристые тела полового члена у мужчин.



## Анатомия гениталий женщины и мужчины

Из-за гендерного неравенства, которое существовало долгие годы, сексуальность мужчин была изучена детальнее, а всё, что связано с женской сексуальностью, долго оставалось тайной для врачей и ученых. Но со временем проблема нехватки научной информации ушла, а в медицинской сексологии даже появился термин «женский эректильный орган», в который входят клитор с головкой, его тело с ножками и две луковицы преддверия.

Известно, что для достижения оргазма все части «эректильного органа» должны быть включены в прелюдию, так запускается процесс возбуждения у женщины и испытать удовольствие от секса становится проще.

При этом влагалище тоже обладает чувствительностью. Его индивидуальная стимуляция может быть приятной и даже привести к оргазму, но, с точки зрения эволюции, это в большей степени детородный орган. В то время как клитор – единственная часть женского организма, главная задача которого – доставлять удовольствие. У мужчин такого органа нет, а детородная функция и функция получения удовольствия объединены в одно целое.

О физиологии оргазма мужчин и женщин я расскажу более подробно в следующих главах.

# Модель двойного контроля

Все самое интересное в сексе происходит у вас «между ушей», в голове, – и оно намного сложнее, чем мы привыкли считать. Расположенный в мозге механизм, управляющий сексуальной реакцией, состоит из двух основных частей.

Представьте, что вы управляете автомобилем. Акселератор (педаль «сексуального газа») «подмечает» все связанные с сексом стимулы: запахи, звуки, ощущения, вкусы, мысли, чувства, убеждения... Они трансформируются в сигнал «зажигания». Акселератор работает постоянно, в фоновом режиме. Даже сейчас, когда вы читаете эти слова, он генерирует слабые сигналы зажигания.

Другая часть – «сексуальный тормоз»: он замечает и концентрирует все веские причины не возбуждаться прямо сейчас (образы, звуки, запахи, ощущения, вкусы, мысли, чувства, убеждения – все, что мозг интерпретирует как потенциальную угрозу) и посылает организму сигнал торможения. «Тормоз» тоже работает постоянно в фоновом режиме. Все, что происходит вокруг прямо сейчас и делает этот момент совершенно неподходящим для возбуждения, – не те люди, не то место, стресс, негативное отношение к своему телу и своей сексуальности – «нажимает на педаль тормоза».

Таким образом, половое возбуждение – это двойственный процесс, который состоит из включения всех существующих

включателей и исключения всех существующих выключателей. Это значит...

1. Испытывать двойственное отношение к сексу – совершенно нормально. Например, вам нравится, когда партнер целует вас в шею, но не нравится, если это происходит прилюдно в разгар вечеринки. Или, наоборот, вам совсем не нравится, когда партнер целует вас в шею, но очень нравится, что это происходит при свидетелях.

2. Иногда один стимул может одновременно «нажимать на педаль газа» и «тормоза», особенно если вы привыкли воспринимать сексуальность как угрозу. Представьте только: вы пытаетесь вести автомобиль, одновременно давя одной ногой на тормоз, а другой – на газ. Далеко вы так уедете? В итоге вы, возможно, доберетесь, куда хотели, но потратите при этом намного больше времени, бензина и уж точно – больше нервов.

3. Причиной трудностей с сексуальным желанием, возбуждением или оргазмом может быть слишком слабое воздействие на «педаль газа» или слишком сильное воздействие на «педаль тормоза» – и в большинстве случаев виноват именно слишком сильный тормоз.

У каждого из нас есть половые органы, и у каждого есть «педаль тормоза» и «педаль газа». Однако чувствительность этих механизмов у разных людей неодинакова. У одних «педали» одинаково сильные, у других – одинаково слабые. Многим присущи близкие к середине показатели. Но есть те,

у кого педали рассинхронизированы: сильная «педаль тормоза», но слабая «педаль газа» или наоборот.

Несколько общих факторов, способных «нажать на педаль газа»: личные качества партнера; чувство собственной желанности для партнера; чувство связи с партнером; мысли о сексе; чтение эротики; просмотр порно или иных видов откровенного сексуального контента; «правильные» прикосновения; обстановка, которая уже ассоциируется у вас с сексом (например, отпуск в том месте, где у вас ранее был положительный сексуальный опыт).

Несколько общих факторов, способных «нажать на педаль тормоза»: стресс; телесный образ; стыд; страх перед неудачей; страх, что вам помешают или вас застанут; качество отношений (особенно доверие); пережитая ранее сексуальная травма; воспитание детей (постоянный физический контакт с детьми связывает прикосновения в первую очередь с ролью родителя, а не с сексом); беспокойство о репутации; чувство, что от вас ожидают «исполнения супружеских обязанностей».

Вспомните несколько случаев, когда вы занимались сексом (в одиночку или с партнером), и отметьте, какие аспекты этого опыта «нажимали на педаль газа» – благодаря чему вам становилось легче возбудиться. Затем вспомните случаи, когда вы никак не могли испытать возбуждение или желание, и отметьте, какие аспекты этого опыта вас тормозили.

Так вы сможете регулировать стимулы извне для хорошо-

го процесса возбуждения и сексуального желания.

# Глава 1. О мужчинах

## Мужская сексуальность

Вокруг мужской сексуальности мифов на самом деле намного больше, чем вокруг женской. Потому что всегда считалось, что:

1. Мужчины всегда хотят секса;
2. Мужчины думают только о сексе;
3. Если у мужчины хоть раз упал член, то он импотент;
4. Все сексуальные проблемы решает виагра.

Сейчас на мужчин общественное давление намного выше, чем оно было когда-либо. Недостаточно быть успешным в карьере! Нужно быть идеальным мужем, заботливым любовником, в карьере обязательно начальником, воспитывать детей и при всем этом не проявлять эмоций и быть твердым как стержень. Сразу говорю, я не сравниваю с женщинами или говорю, что кому-то хуже или лучше. И, кстати, вот вам еще один факт: самоубийц среди мужчин намного больше, чем среди женщин. Это огромный повод задуматься.

Любите, уважайте, цените мужчин. На их плечах огромная ответственность, а их силы тоже не бесконечны. Давайте мужчине и поплакать, и возможность выговориться и проявить свои эмоции. На самом деле это очень важное пони-

мание для построения гармоничных отношений в паре.

Теперь перейдем к сути: как устроен мужской цикл сексуальных реакций? Здесь поговорю об основных фазах из цикла:

– Возбуждение (прелюдия).

Да, мужчине прелюдия тоже нужна. Если в подростковом возрасте парню хватает увидеть голую грудь, чтобы захотеть и физиологически (эрекция), и психологически (захотел в голове), то чем старше мужчина, тем сексуальных стимулов должно быть больше! В 20 лет нужно уже 2—4 стимула, в 30 лет – 4—6 стимула, а после 50 абсолютно нормально, что больше 10. Что такое стимулы? Это то, что возбуждает и помогает удерживать эрекцию! Они бывают:

1. визуальные (одежда, вид гениталий, предпочтения по фигуре и т.д.)

2. обонятельные (ароматы, запах партнера, запах свечей и т.д.)

3. тактильные (прикосновения, поцелуи, массаж, объятия, танец и т.д.)

4. слуховые (речь, стоны, музыка)

У каждого мужчины своя корзина стимулов, и задача партнерши знать стимулы своего мужчины, и не пренебрегать прелюдией (это работает и в обратную сторону!).

– Плато.

Грубо говоря, у мужчин ее нет, так как на стадии плато у них эрекция постоянно перемещается: то вниз, то вверх.

Абсолютно нормально, что в процессе полового акта эрекция то пропадает, то снова появляется. Держать эрекцию длительное время нужно учиться уже самому мужчине.

Очень важно на этой стадии партнерше не устраивать катастрофу из-за того, что эрекция ослабилась. Если бы вы знали, как многие мужчины и без вас переживают за это..., поймите, для мужчин секс – это тоже своего рода работа, которую нужно сделать качественно! Поэтому ему важно удовлетворить свою женщину. А уж если девушка еще и скажет: «Пффф, это что такое? Я тебя не возбуждаю? У тебя проблемы?». Все, тушите свет. Это может оставить очень негативный отпечаток в его жизни, и потом он будет каждый раз дико нервничать перед половым актом, и из-за стресса эрекции не будет.

– Оргазм.

Что вообще такое оргазм? Это не только физиология, но и психология! Поэтому у мужчин, как и у женщин, оргазмы по ощущениям отличаются. И также у мужчин может случиться оргазм физиологически, но психологически он все равно не испытывает то удовольствие и блаженство, которое надеялся получить. И также оргазм с одной девушкой психологически будет отличаться от оргазма с другой девушкой (здесь не только умения девушки имеют значения, но и то, насколько отношения гармоничны в паре).

– Рефракторный период

Здесь тоже все индивидуально! Кто-то после секса хочет

спустя пару минут еще, кому-то на восстановление нужно несколько дней. Здесь все зависит от половой конституции, которая дана нам от природы. И даже пойдя к сексологу, кардинально мужчина ничего не поменяет. Если он сейчас хочет 1 раз в неделю, то максимум он сможет испытывать желание 2 раза в неделю. Не сделаем мы из него секс-самца, который будет хотеть каждый день! Поэтому нужно себе четко отдавать отчет, выбирая партнера, подходит ли мне его половая конституция.

Кстати, вот вам интересный факт: мало, но есть мужчины, у которых после эякуляции эрекция не спадает вообще. То есть он тут же готов к новому сексу. Это такая «особенность» организма.

Знаете, сексология как наука на самом деле очень плохо развита именно для мужчин, глубинной информации очень и очень мало! Долгое время в медицине бытовало мнение: «Если у мужчины проблемы, дайте ему виагру». Развиваться она начала только сейчас, и несомненно это большой прорыв. Ну а мы продолжим говорить о нашем любимом сильном поле.

# 5 мифов про мужскую сексуальность

Мое любимое занятие – это развенчивать мифы! Честное слово, это очень увлекательное занятие. Сколько всего я читала, слышала у знакомых и друзей. Сколько всякого информационного мусора, который заполняет умы людей и мешает раскрываться в сексуальном плане. В этом разделе хочу стать разрушителем мифов про мужскую сексуальность.

*Миф 1. Если мужчина не продержался больше 3-4-5 минут и эякулировал в женщину, то он скорострел (правильное название – преждевременная эякуляция).*

Европейская ассоциация урологов дает следующее определение преждевременной эякуляции – это длительность полового акта менее 1 минуты. Да, достаточно мужчине продержаться 1 минуту, и это значит, что с ним все в порядке! А согласно норме, которую выделила ВОЗ, с мужчиной все в порядке, если он совершил хотя бы один половой акт с эрекцией, достаточной для введения, в котором семяизвержение осуществляется во влагалище женщины. У ВОЗ даже нет никакой временной нормы!

Не должен мужчина заниматься сексом по несколько часов без перерыва, это очередные общественные стереотипы. Есть даже правило Мастерс и Джонсон «5/20», которое было выявлено на экспериментальном уровне (великие умы сексологии следили за сексом огромного количества пар), и со-

гласно которому, чтобы довести женщину до оргазма, мужчине достаточно 5 см длины члена и 20 секунд пенетраций. Откуда такая норма? 5 см – это первая треть влагалища, где находится так называемая в обиходе «зона G» (поэтому, тем, у кого маленький половой орган даже проще, потому что им проще задействовать эту зону. У кого большой член тоже так могут, только для этого им не надо погружать его полностью во влагалище). А 20 секунд достаточно женщине, если предыдущие все фазы оргазма (возбуждение, плато) были выполнены на 100%, тогда будет достигнут оргазм. Конечно, такой оргазм тяжело достичь, если вы только начинаете с мужчиной отношения или это разовый секс. Но хорошо знающие и чувствующие друг друга партнеры вполне могут этого достичь.

*Миф 2. Мужчине все равно получит женщина оргазм или нет*

Многие думают, что взрослый зрелый мужчина хочет заниматься сексом, только чтобы получить свой оргазм. Но это тоже миф. Сколько я сама и слышала, и читала недовольство женщин, которые возмущаются, если мужчина после секса задает им вопрос: «А ты кончила? А сколько раз?». Да, дамы я понимаю ваше возмущение, так как для многих из нас на первом месте ощущения в процессе полового акта, а не его финал. Но у мужчин своя на этот счет логика. Во-первых, я уже писала, что секс для мужчин – это деятельность, которую надо выполнить хорошо! Поэтому они часто

отказывают в интиме, если чувствуют, что устали, что они не смогут выложиться на 200% и не смогут удовлетворить свою партнершу.

Во-вторых, мужчины дико кайфуют, если они видят, что партнерше хорошо. Мы, женщины, зачастую заморачиваемся над тем, как мы выглядим, как лежим, целлюлит видно или нет, лишний вес на теле и прочее. Но огромное количество мужчин постоянно пишут о том, что им главное, чтобы женщина просто кайфовала и не парилась в сексе, потому что, если ее выбрали, значит его все устраивает.

Вот вам риторический вопрос: если бы мужчине дали выбор – стройная красотка, но которая холодная и молчаливая в сексе, или женщина, которая меньше соответствует общественным стандартам красоты, но которая знает, что ей нравится и может об этом сказать, живая, яркая, сочно двигается во время секса и может закрыть глаза и утопать в своих ощущениях. Кого выберет большинство мужчин? Ответ очевиден же!

И третий очень важный фактор: для мужчины женский оргазм – это признак того, что женщина ему полностью доверяет! Это значит, что он герой, он победитель, он смог удовлетворить свою партнершу, доставить ей райское наслаждение, и как я уже написала, она ему доверилась на 100%. Плюс ко всему мужчинам зачастую тяжело считывать эмоции женщины, если она холодная и сдержанная, во время секса. И по этой причине может случиться такое, что даже

в гармоничных отношениях, у мужчины постепенно угасает интерес заниматься сексом. Потому что партнерша не проявляет эмоций, не показывает, что получила оргазм, и он не видит результат своих стараний.

Вывод: мужчине нужно подтверждение своей сексуальной эффективности, и женский оргазм и есть это подтверждение.

Если вам достался партнер, которому безразличен ваш оргазм, то это значит, что он не прошел одну из стадий психосексуального развития. Либо еще вариант – у него была предыдущая партнерша, которая была холодная в сексе, постоянно торопила его «давай быстрее, что ты так долго?», и у него сложилось впечатление, что всем женщинам нужно быстрее. Либо перед вами эгоист с «комплексом дон-жуана».

*Миф 3. Если мужчина один раз не кончит, то у него будут проблемы со здоровьем.*

Нет, не будет никаких проблем. Вот абсолютно никаких, кроме морального дискомфорта. Я сейчас не пишу про случаи, когда мужчина говорит женщине: «Я хочу секса, мне нельзя отказывать, иначе будут проблемы со здоровьем». Это лишь способ манипуляции, а не забота о своем здоровье. Ни воспалений, ни проблем с эрекцией, ни с репродукцией у него не будет. Если же и правда у него потом «болят яички», то нужно уже психологическую проблему решить и провериться у врача. А если мужчине очень сильно нужен секс, и он не хочет ждать, то проблему можно решить мастурбацией, а не заставлять женщину ложиться с ним в постель.

*Миф 4. Если у мужчины «не стоит», то у него эректильная дисфункция*

Хотя бы раз в жизни у каждого мужчины может такое случиться, и в этом нет никакой проблемы. Стресс, приехали родители в гости на ночь, какие-то изменения в жизни, новое место для секса, ссора, у девушки изменилась внешность, и тд. Перечень огромен. К примеру, для мужчины может быть безумно важно перед сексом, чтобы и он, и девушка приняли душ. И если это требование не соблюдается или девушка этим пренебрегает, то у него не будет эрекции. Потому что для него важно, чтобы все были чистые и вкусно пахли. И нет, это не является какой-то проблемой. Вообще нужно понять одну вещь, что норма – понятие сугубо индивидуальное. Поэтому если человек считает, что все нормально, что его все устраивает и ему комфортно так жить, то вы с этим вряд ли что-то сделаете, если он сам не захочет. Ну и также я уже писала, что мужчинам тоже нужна качественная прелюдия, и если ее нет, эрекция может не случиться.

*Миф 5. Мужчина всегда хочет секса*

Мужчина хочет столько секса, сколько позволяет ему его половая конституция. При слабой конституции – от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц. При средней – примерно 2—3 раза в неделю. При сильной – 5—7 раз в неделю. Учитывая также, что чем старше мужчина, тем меньше с возрастом ему нужно секса. Поэтому не нужно удивляться, что в 16 лет мужчина хотел и мог по несколько раз за день, а в 25 лет ему

уже достаточно пару раз в неделю. В 16 лет у него били гормоны, а в 25 лет потребность пришла в его условную физиологическую норму.

# Сниженное либидо у мужчин

Многие мои клиентки приходят с вопросом на консультации – «Почему мой партнер меня не хочет/меньше хочет и тд».

Для начала небольшое пояснение: либидо – это желание вступить в сексуальный контакт. Это только желание! Если у мужчины проблемы с эрекцией, то есть с возбуждением, но при этом секса он хочет, то это не с либидо проблемы, а с возбуждением. Про проблемы с эрекцией я еще напишу дальше. А пока разберем топ причин снижения либидо:

1. Прежде чем паниковать, что ваш партнер перестал вас хотеть, проверьте его половую конституцию (ПК). Не надо никогда сравнивать с первым годом отношений, так как в этот период всегда хочется больше, потому что работает эффект новизны, интереса, гормоны бушуют и тд. Но этот период рано или поздно заканчивается, и потребность каждого партнера начинает соответствовать половой конституции.

Поэтому если вы уже 5 лет в отношениях, женщина хочет каждый день, а мужчина раз в неделю, то дайте ему тест на ПК. Вполне возможно, что у него слабый сексуальный темперамент и для него нормально хотеть раз в неделю.

2. Мужчина уверен, что он плохой любовник, что у него есть проблемы с сексуальным здоровьем. Мне лично ни один

раз писали мужчины с вопросами: «А какая длина нормальная?», «А сколько по времени должен длиться секс?». Мужчины очень сильно переживают, если, по их мнению, с ними что-то не так в сексе, из-за этого растет тревога, страх перед тем, что он не удовлетворит партнершу, и на фоне всего этого либидо снижается.

3. Негативное отношение к партнерше. То есть, если с женщиной некомфортно, небезопасно, в доме нет спокойствия, принятия и понимания, а только стресс, ссоры и напряжение, то это тоже влияет на либидо.

4. Партнерша перестала быть сексуальным объектом. В начале отношений все мы стараемся быть лучше, чем есть, а когда начинаем жить вместе, многие перестают вкладывать силы в отношения. Присутствует установка, что раз любит, то и хотеть будет всегда. Но так не работает, в отношениях важно вкладывать на постоянной основе. И это касается не столько опрятного внешнего вида, сколько эффекта новизны в отношениях – флирт, игры, фотографии НЮ, новое место, легкость, азарт, заигрывание и тд. Поэтому для вашего удобства в книге будет глава про разнообразие в сексе. И также очень важно, чтобы в паре присутствовала «легкость» в отношениях. То есть время, место и обстановка, где вы не быт и детей обсуждаете, а только друг друга без всяких проблем.

5. У партнера поменялись сексуальные стимулы. То есть 5 лет назад его возбуждал, к примеру, вид вас в нижнем бе-

лье, а сейчас уже одного белья мало, необходимо еще параллельно целовать за ушком. Это не значит, что вас разлюбили, это значит, что с возрастом человеку требуется больше для возбуждения, и это нормально.

6. У партнера поменялись эрогенные зоны. Раньше он весь горел от вашего поцелуя с покусыванием за ушком, а сейчас реакции ноль. Значит, эрогенная зона переместилась, главное не паникуйте. Сейчас вам нужно, как вначале отношений, изучить все его тело. Превратите это в игру, ласкаете его медленно, никуда не торопясь, и параллельно просите обратную связь.

7. Распространенная ошибка многих женщин, которая очень раздражает мужчин – после 2 поцелуев сразу «руки в трусы» и переходить к оральным ласкам. Мужчины тоже любят, когда с ними играют, возбуждают, заигрывают, не торопят события. Иначе им кажется как будто у них есть кнопка, на которую надо нажать и он должен весь пылать страстью мгновенно. Не надо торопить события, мужчины тоже любят долгие предварительные ласки.

8. После рождения детей у партнера образовался комплекс Мадонны и Блудницы (расскажу тоже далее в книге).

9. Затянувшаяся стрессовая ситуация. В таком случае чаще всего у партнера и мастурбация пропадает, либо она присутствует, но с позиции «снять стресс». То есть партнер мастурбирует, но очень быстро и без особого удовольствия, чтобы только возникшее желание не мешало жить.

10. Если долго нет секса, то желание будет спадать. Это начинает работать «феномен Тарханова-Белова», который основан на чистой биологии (об этом тоже напишу дальше).

Здесь я перечислила только 10 причин, из-за которых чаще всего мужчина перестает хотеть секса. И часто бывает так, что у мужчины ни одна причина, а сразу несколько. В любом случае, если Вы не понимаете, почему Вы или Ваш партнер перестал хотеть секса, или понимаете, но не можете решить эту проблему, то для этого существует терапия с сексологом, который работает как раз с решением таких ситуаций. Для скептиков – помните, чем дольше Вы затягиваете данную проблему, тем больше потом может понадобиться времени для ее разрешения.

А бывает и крайность в этом вопросе, кстати. Часто, когда у мужчины начинаются проблемы с либидо, то партнерша героически решает спасти отношения и в прямом смысле достает мужчину решением этой проблемы. Причем модель поведения может быть разной:

1. Постоянно об этом разговаривать, говорить, как она переживает, что ни разговор, то сразу о сексе.

2. Регулярно встречать его в нижнем белье, когда он уставший приходит с работы, таким образом постоянно напоминая о проблеме.

3. Предлагать миллион идей экстренного внесения разнообразий, надеясь, что вот сейчас как (!) он захочет, неожиданно жадно на него набрасываться, а после грустно взды-

хоть, что ничего не получается.

4. Постоянно задавать вопросы: «Ну как ты сегодня?», «Может попробуем?».

5. Всем видом показывать, как вам грустно, вы расстроены, переживаете, давление, выставление претензий, недовольный тон голоса, закатывание истерик.

Это неполный перечень, но самый распространенный. Таким образом, мужчина будет только еще больше не хотеть секса, потому что он все время живет в напряжении, ведь приходя домой он всем тело чувствует, что от него ждут только одного – СЕКСА. А он тоже человек, у которого есть проблемы, а дома ему хочется заботы и принятия.

«Но что же делать? Мне то секса хочется!!» – спросите меня вы!

Да, ваша потребность имеет место быть, но поставьте себя на место партнера: если вы не хотите, но партнер постоянно давит на секс, то как вам будет? Правильно, плохо. У нас в обществе почему-то принято, что если мужчина принуждает женщину, то он насильник, а если женщина мужчину, то все нормально. Нет, так не работает. Если Вы хотите, чтобы к вашему «нет» относились с должным уважением и принятием, то и Вы должны предоставить то же самое. Поэтому все, что вы можете сделать, это:

1. Узнать причину его охлаждения к сексу.
2. Принять эту причину полностью. А не спорить с ним, что его причина какая-то неправильная, не такая, не обос-

нованная и тд. Она может вас не устраивать, но она такая, какая есть.

3. Предложить ему помощь. Либо он сам скажет, что бы ему сейчас хотелось, либо дать контакты психолога-сексолога, если он до конца не понимает, почему у него так. Мы с вами уже выяснили, что причин может быть очень много, и часто человек сам ее не осознает.

4. Отстать от партнера и заняться собой: снизить для себя же критичность данной проблемы, не заикливаться на ней, а начать жить полной жизнью. И здесь вам и мастурбация поможет, и просто внесение разнообразия в вашу жизнь. Воспользуйтесь этим периодом с пользой: пробуйте разные секс-игрушки, изучайте свое тело, развивайте эрогенные зоны, посмотрите красивые эротические фильмы, развивайте фантазию, купите себе красивое белье и тд. А также гуляйте с подругами, пробуйте новые ощущения, хобби, съездите куда-нибудь отдохнуть и тп.

Если же проблема партнера затянулась, а он не хочет ее решать, то Вы можете предложить еще раз ему помощь, донеся до него, что вас это не устраивает. Но если человек не хочет ничего в жизни менять, то значит не хочет. И дальше Ваша зона ответственности, почему вы продолжаете выбирать его проблему, а не свое удовольствие. Решение и выбор всегда за Вами!

# Инструкция по общению с мужчиной

А знали ли вы, что часто у нас с мужчинами возникает недопонимание. Как в принципе и в любых межличностных отношениях. Хочу озвучить некоторые важные моменты в виде инструкции для общения с мужчинами. Данная инструкция будет очень полезна для всех женщин, которые:

1. Не получают удовольствие от секса и не знают, как до мужчины донести, как и что лучше ему делать, чтобы ей понравилось.

2. Имитировали долгое время оргазм, и теперь не знают, как исправить ситуацию.

3. Просто хотят внести разнообразие в интимную жизнь.

Итак, девушки, первое что вам нужно понять – для того, чтобы внести хоть какие-либо положительные изменения, нужно самим точно знать, а чего именно вы хотите. Нельзя идти к мужчине со словами «мне это не нравится, хочу иначе!». Представьте, к вам придет мужчина и скажет: «Ты все делаешь не так, переучивайся». И что вы будете делать с этой информацией? Естественно, что вы начнете его допрашивать, а как ему нравится, и что он хочет. Ну и представьте он вам отвечает: «Ты сама должна знать!» Я надеюсь, вы мой посыл поняли.

И еще один очень важный момент: большинство мужчин учились только по порно, и, соответственно, вы сами себе

делаете хуже, не объясняя ему, как вам нравится. Поэтому, сначала мы изучаем свое тело путем мастурбации, касания своего тела, создания для себя интимной обстановки, покупки вибраторов, если вам они нравятся. И открываем новые чувствительные зоны и кайфуем от себя. Это называется «осознанная мастурбация». Вы не поверите, сколько нового вы для себя откроете!

Если вы уже прекрасно чувствуете и знаете свое тело, то переходим к самой инструкции:

**Пункт А.** Идем к мужчине и спокойно говорим: «Милый, мне вот это вот... не нравится (здесь нужна конкретика: что именно не нравится? Куннилингус? Хлопки по попе? Укусил может там, где нельзя кусать?)».

Мы четко озвучиваем проблему!

**Пункт Б.** «Давай лучше ты в следующий раз сделаешь вот так (конкретно описываем, что нужно сделать)». Не просто «мне нужно, чтобы ты трогал клитор». Он подумает: «Ааа, ничего нового, я и так это постоянно делаю». Нет, так не работает. Сработает – «Пожалуйста, в следующий раз не нажимай на клитор так сильно/не надо делать резких движений/не торопись, мне нравятся медленные и нежные движения».

Мы даем решение проблемы.

**Пункт В.** В процессе полового акта мужчине нужно напомнить, потому что он человек, и он мог забыть. «Милый, помнишь, как мы с тобой обсуждали? Сделай, пожалуйста,

как я тебя просила, мне будет приятно». И если надо, то показываем ему, как надо сделать.

Мы напоминаем и в процессе полового акта даже показываем.

**Пункт Г.** По окончании секса обязательно мужчину хвалим, даже если у него идеально не получилось, но он постарался. Ему нужно время и опыт, чтобы под вас подстроиться. Мы тоже когда-то были на его месте, не забываем об этом. А похвала даст ему обратную связь, что он молодец, что вы цените его старания, и что вам безумно приятно. Вполне вероятно, что он очень переживает, что ничего не вышло. «Не получилось? Ничего страшного, получится в следующий раз. Мне главное, что ты меня слышишь и хочешь доставить удовольствие. Я очень это ценю»!

Мы похвалили его за старания.

Девушки, если вы уперто молчите, терпите, идете на секс без желания и думаете, что мужчина обидится, если вы ему скажете о своих желаниях, то, простите, но это уже вам нести за это ответственность. Вы должны себя уважать, любить, ценить и требовать того же от партнера. Не надо оправдывать свои поступки «супружеским долгом». Почему вообще долг этот существует в пользу мужчин, а не в пользу обоих партнеров? Запомните, никому вы от этого лучше не делаете, а себя только загоняете в такие проблемы, которые потом будете со специалистом лечить несколько лет. Да, мужчина, возможно, сначала обидится, потому что он столько лет де-

лал одно и то же, а тут бац, и все не то. Но это не повод терпеть и превращать интимную жизнь в пытку.

Поэтому нужно аккуратно объяснять ему, что вам что-то не нравится, много разговаривать и искать компромиссы. Если долгое время не удастся найти общий язык и решение проблемы, абсолютно нормально пойти к специалисту. Не вдвоем, так хотя бы вам лично, потому что психолог поможет вам уважать и любить себя, отстаивать свои границы и разговаривать с супругом. Любой союз – это ячейка, в которой оба партнера взаимосвязаны! И зачастую меняя установки одного партнера, второй партнер тоже неосознанно меняется. Потому что мы влияем друг на друга, хотим мы того или нет.

А если даже после всех ваших попыток, мужчина продолжает не уважать вас и относиться как к человеку, который ему все время должен, то возникает один вопрос «А зачем вам этот мужчина?».

Поверьте, в таких вещах скрываются очень глубокие ваши личные проблемы, которые нужно обязательно решать, чтобы быть счастливым человеком.

# Мужской оргазм

Мужской оргазм по своей сути не такой же сложный, как женский, но все же имеет свои нюансы, о которых необходимо знать.

Почему он все же попроще женского? Потому что в подавляющем большинстве случаев мужчины с детства трогают свой половой орган, знают как с ним обращаться и инстинктивно учатся мастурбировать с ранних лет. К тому же у них весь орган находится снаружи, что значительно упрощает процесс самопознания. Также мужская мастурбация в обществе и большинстве культур воспринимается как само собой разумеющееся. И мальчик, который трогает себя не вызывает ужас в глазах родителя, в отличие от девочки, которая трется о предметы мебели дома, что вызывает гнев взрослых, а это уже может спровоцировать у ребенка травмы в будущем.

Поэтому, когда взрослый мужчина вступает в половую жизнь, он хотя бы имеет представления, как ему нравится, и как не нравится, в то время как женщина «я не знаю, сделай все сам». Но это не значит, что у мужчины нет своих проблем: СТОСН, синдром мадонны и блудницы, эректильные дисфункции и так далее.

Что касательно мужского оргазма: он может быть короче, а может быть длиннее, он может быть сегодня более яркий,

а может быть более тусклый, все так же, как и у женщин. И все так же зависит от огромного количества факторов: если мужчина устал, голова забита делами, тогда оргазм скорее всего будет быстрый и не очень яркий. Или же мужчина отдохнувший, полон сил и энергии, никуда не спешит, то тогда его оргазм принесет ему намного больше удовольствия. Но это не значит, что первый оргазм какой-то плохой или неправильный. Нет, это все норма, и вообще редко когда (если мы не про начало отношений) каждый оргазм приносит 100% удовольствия (как и у женщин).

На мужчин влияет и то, как он сам психологически настроен (ибо оргазм у мужчин тоже в голове!), и какие отношения с любимой женщиной. Если секс по каким-то причинам сейчас превратился для него в «долг» и рутину, то оргазм вполне вероятно будет, но вряд ли сильным и ярким. А вот если в паре все гармонично, секс в радость, девушка знает, как удовлетворить партнера, то конечно же окситоцин даст о себе знать, и оргазм будет более ярким и сладким.

Ну и конечно физиология! Какие-то заболевания могут напрямую влиять на оргазм, а какие-то больше влиять на голову мужчины: «со мной что-то не так, я не мужчина». Мужчины намного больше женщин боятся узнать, что у них что-то не так по урологии. Для них это в прямом смысле удар ниже пояса, и это очень сильно влияет на самооценку и уверенность в себе. Зачастую они даже и слова не скажут об этом своей женщине, чтобы не упасть в ее глазах, но будут мак-

симально избегать близости. Поэтому если ваш мужчина дошел до врача, то максимально поддерживайте его, так как для них это реально огромный шаг!

На силу мужского оргазма влияют знания и умения партнерши. Пример для понимания: чаще всего женщины не любят, когда они уже на грани того, чтобы получить оргазм, и мужчина резко что-то делает не так, и оргазм уходит. Это притупляет ощущения как всего секса, так и будущего оргазма, может даже вызвать раздражение. А вот у мужчин тут иначе: многим мужчинам нравится как можно дольше находиться в стадии «плато», то есть в период, когда возбуждение нарастает, ощущения усиливаются, но еще не доходят до оргазма. И вот если девушка хорошо чувствует своего партнера, умеет то отдалять, то приближать мужчину к эякуляции, то скорее всего оргазм будет безумно ярким.

Ну и последнее, что я хочу добавить: эякуляция и оргазм это не одно и то же! Мужчина может эякулировать (выбросить сперму), но не получить оргазм (к примеру, разрушенный оргазм часто практикуют в БДСМ как наказание). И также есть люди, которые практикуют восточные техники и считают, что мужчине нужно как можно меньше расходовать свою сперму, и они учатся получать оргазм без эякуляции (сухой оргазм).

Итог: мужчины, как и женщины, сложные существа, у которых много различных нюансов. Я даю вам теорию, чтобы показать, какие мы все разные и индивидуальные! Но никто

лучше всего не расскажет вам про свой оргазм, кроме вашего партнера! Поэтому теорию знать надо, но еще важнее заниматься практикой и постоянно изучать своего партнера.

# Комплекс «Мадонна и Блудница»

Комплекс, который в свое время был выявлен Зигмундом Фрейдом, и выражается он в неспособности испытывать сексуальное возбуждения в любовных отношениях.

Суть его в том, что мужчина делит женщин на 2 типа: первые – развратные, сексуальные и которые для удовольствия, вторые – «правильные», воспитанные, скромные, идеальные матери. И здесь происходит расщепление личности: секса мужчина хочет с первыми, а семью строить со вторыми.

*«Там, где такие мужчины любят, у них нет желания, а там, где они хотят, они не могут любить» (Цитата З. Фрейда)*

Данный синдром может проявиться в любой момент, чаще всего после свадьбы или после рождения ребенка: «Она этими губами будет моего ребенка целовать!». Женщина после рождения ребенка превращается в Святую, которую нельзя желать. Желать можно только неидеальную блудницу, а она МАТЬ моих детей, как я могу испытывать к ней желание?! Или, когда происходит слияние с партнершей, и она становится родной, близкой, как сестра, и тогда сексуальное желание к ней пропадает.

Данный синдром прорабатывается только с психологом, никакое сексуальное белье тут не поможет! Если же им не заниматься, то возможны следующие последствия:

1. Мужчина найдет себе «блудницу» и будет изменять ИЛИ
  2. Мужчина уйдет в фантазии и самоудовлетворение ИЛИ
  3. Мужчина будет сублимировать свое сексуальное желание в работу, а жене будет постоянно говорить, что он устал.
- На интим всегда будут находиться отговорки.

Все три варианта не подходят для гармоничных отношений в паре!

Причин у данного синдрома выделяются несколько. Одна из самых распространенных – это когда в детстве мальчик воспитывается холодной, но гиперопекающей матерью, и получает в итоге нарциссическую травму. Когда мальчик вырастет, он будет искать себе заботливую и опекающую женщину, которая «додаст» ему любви, которую не дала мать. Но влюбившись в такую «мать», секса он с ней хотеть не будет. Профессиональным языком это означает, что ребенок не прошел этап сепарации с матерью и нужно соединить расщепление психики: Мадонну и Блудницу в одно целое.

Пожалуйста, не надо прочитав эту главу, бежать к мужчине с горящими глазами: «Я знаю, почему ты меня не хочешь!». Во-первых, причин может быть 100 и 1, не надо по одному описанному феномену ставить всем вокруг диагнозы. Во-вторых, мужчина скорее всего покрутит пальцем у виска: «Я по-твоему в тебе искал мать?!». Такой синдром выявляется только в течение длительной терапии, потому что психика за семью замками будет прятать его, и уж точно

не приходит мужчина к психологу со словами: «У меня синдром Мадонны и блудницы, помогите мне, пожалуйста».

Да, 99% проблем из детства, как бы это многим не нравилось. Именно в детстве формируется и закладывается база (!), из которой уже потом вырастает полноценная личность. Кстати, сексуальные предпочтения также закладываются в детстве, во время первого сексуального опыта (и это может быть не только первый половой акт, но и первая мастурбация и первые моменты возбуждения). Конечно, от всего ребенка не убережешь, как бы мы ни старались, ему всегда будет что рассказать своему психологу. Но меня очень радует, что сейчас идет тенденция, когда все большее количество людей искренне интересуется, как воспитывать ребенка, изучают психосексуальное развитие и понимают, что дети – это не пустой сосуд и не собственность родителя, это полноценная личность, к которой надо относиться соответственно.

# **Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН)**

Одно из самых распространенных невротических расстройств, которое приводит к нарушению эрекции – СТОСН.

Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН) – это расстройство эрекции, которое приводит к затруднению проведения полового акта или делает его невозможным.

В чем он выражается? Чаще всего преамбула такая: у мужчины когда-то был неудачный сексуальный опыт, он на этом заиклился, и теперь постоянно переживает по этому поводу. И когда он вступает в новые интимные отношения, то он нервничает и постоянно ждет, что вот сейчас эрекция пропадет. Он как бы попадает в порочный круг, в котором он переживает, что эрекция может пропасть и из-за этих переживаний эрекция пропадает.

Причем это может быть как на постоянной основе, а может происходить и при срабатывании определенного триггера (как вариант, девушка говорит фразу «возьми меня грубо», срабатывает триггер с его первого неудачного опыта, и эрекция пропадает). Или, к примеру, когда у него с девушкой секс на одну ночь, то там все хорошо, а если близость с постоянной партнершей, то тут СТОСН дает о себе знать,

потому что ему очень важно не упасть лицом в грязь перед постоянной партнершей.

Если же вагинальное проникновение возможно, то при условии, что секс должен быть каждый раз по определенному сценарию, потому что если сделать один шаг вправо-влево, то эрекция падает. Весь процесс мужчина жестко контролирует, не давая при этом ни себе, ни девушке расслабиться. При этом чем больше случается неудач, тем мужчина все больше на этом заикивается, а во время самого секса он думает только об одном, следит постоянно за эрекцией, за поведением девушки, весь на нервах и не может расслабиться. Опять-таки, эрекция из-за этого пропадает.

Также важно понимать, что в основе СТОСН может лежать не только негативный сексуальный опыт. Самое главное, что лежит в основе – ТРЕВОГА, а вот поспособствовать ей может все что угодно.

Основные страхи при СТОСН – это ЗППП (заболевания передающиеся половым путем), беременность партнерши; страх самой неудачи; партнерша будет не удовлетворена; постоянная проверка, есть ли эрекция; потеря работы, переезд в другой город и так далее. У нас в обществе до сих пор живет стереотип, что мужчины не плачут и стойко переносят все невзгоды. Только на самом деле мужчины тоже переживают по любому поводу, потому что они люди, и потому что на их плечах лежит огромный груз ответственности перед семьей и обществом. Но выразить эмоции в отличие от женщин они

не могут, ибо это осуждается. Поэтому и возникают такие ситуации.

Часто мужчины со СТОСН не имеют постоянных отношений, избегают их, и одна только мысль о том, что нужно с девушкой оказаться в кровати подвергает их в ужас, так как они ужасно бояться «оплошать». Либо же они прекрасные любовники, умеют красиво ухаживать, профессионально ублажать девушку руками и языком, но до последнего бьют оттягивать момент с вагинальным проникновением.

Важно! С эрекцией у мужчин нет проблем, она может быть при мастурбации, петтинге и оральном сексе, но пропадает при вагинальном проникновении.

Что с этим всем делать?

Мужчине идти на терапию, а партнерше поддерживать, подбадривать, но не говорить постоянно об этой теме. Мужчина и так в курсе, и так переживает по поводу своей ситуации, и если девушка будет дома постоянно ходить с фразой «все будет хорошо, не переживай», то зачастую это будет только раздражать. Как будто из дома исчезли другие темы, и девушку больше ничего не интересует. Как говорится, живите обычной жизнью дальше, любите и принимайте партнера, в сексе реагируйте спокойно, и выполняйте рекомендации психолога. Тогда постепенно синдром покинет вашу гавань любви и страсти!

# Феномен Тарханова – Белова

Есть отдельный *феномен Тарханова*, согласно которому если у мужчины длительное время нет секса, то в его яичках накапливается большое количество сперматозоидов, которые давят на нервные окончания, и вызывают у мужчины сильное желание заняться сексом.

Вот так неожиданное заявление, да?

Мужчина становится зол, раздражителен, думает только о сексе, постоянно фантазирует и даже то, что вчера его не возбуждало, сегодня может восприниматься как что-то сексуальное. Способ снятия напряжения может быть абсолютно любой: секс, мастурбация или ночные поллюции.

Со временем данный феномен уравнивается другим феноменом – *феномен Белова*. При половом воздержании тонус семенников подавляется и сексуальные фантазии, спонтанные эрекции, ночные поллюции становятся все реже. То есть, наступает естественная адаптация, и мужчина теряет былой интерес к сексу.

Говоря простым языком, если у мужчины долго нет секса, то сначала он хочет, как у нас говорят, «все, что движется», а спустя время, если регулярный секс не появляется, то его повышенная возбудимость подавляется, и он уже ничего не хочет или хочет очень редко.

Ярче всего данный феномен можно увидеть у моряков:

жены зачастую подозревают своих мужей в неверности, когда те возвращаются с дальнего плавания. Ведь после длительной разлуки они ждут, что муж набросится на них при первой же возможности, потому что помимо того, что нет яркого желания, нет даже и привычной сексуальной активности.

Поэтому если ваш мужчина вернулся после длительной командировки и не бежит с вами в постель, не нужно сразу думать, что он вам изменяет. Это все мифы, что мужчины хотят постоянно, и только об этом и думают. У него произошла адаптация из-за длительного воздержания.

А чтобы восстановить свою прежнюю сексуальную активность мужчине нужно время! То есть если мужчина возвращается к регулярной половой жизни, то семенники постепенно начинают нормально функционировать, и потенциал мужчины восстанавливается. В периоды повышенной половой активности их деятельность даже усиливается. Однако, надо учесть, что, чем выше возраст, тем сложнее будет возвратиться к нормальному ритму. Именно поэтому крайне нежелательны длительный отказ от секса после 50 лет.

Вывод: я всегда говорю и продолжаю говорить, что если хотите долгую и счастливую сексуальную жизнь, то она должна быть регулярной. Либидо – это своего рода «мышцы», которые нужно тренировать!

Регулярно это не значит насиловать одного из партнеров, когда он или она не хочет, это значит уделять друг другу вни-

мание и находить компромиссы (в виде игрушек, мастурбации, оральных и мануальных ласк).

# Почему пропадает эрекция во время секса

Для начала надо разобраться, как вообще образуется эрекция: пенис мужчины состоит из 2 пещеристых тел и губчатого тела. И если не вдаваться в подробности анатомии, то во время сексуального возбуждения и стимуляции пениса артерии, приносящие кровь, расширяются, а вены, по которым кровь оттекает, сужаются. В результате данные тела наполняются кровью, пенис увеличивается и твердеет.

Продолжающееся в процессе полового акта возбуждение и сексуальная стимуляция поддерживают уровень кровотока, создавая напряжение. При прекращении стимуляции или после эякуляции (семяизвержения) происходит отток крови от полового члена, в результате чего он принимает свой обычный размер и форму.

Проще говоря, чтобы у мужчины стоял, ему для этого нужно:

1. возбуждение
2. стимуляция

Если чего-то нет, то и эрекции нет! Поэтому самое важное, что вам нужно понять – пенис не должен стоять в течение всего секса априори. Если вы ублажали мужчину орально, потом стали его целовать в губы, и у него вдруг пропала эрекция, то это не значит, что вы мужчине не нравитесь,

вы что-то плохо делаете или у него проблемы с потенцией и прочее. Это элементарная физиология, здесь нет никакой проблемы! Просто продолжите стимуляцию и все будет хорошо.

А теперь разберем причины, по которым могут быть проблемы с эрекцией. Их делят на 3 группы:

### 1. *Органические*

– сосудистые причины (из-за повышения артериального давления, сахарного диабета, венозной недостаточности и тд);

– неврологические причины (из-за инсультов, рассеянного склероза, опухолей и др.);

– эндокринные причины (из-за низкого уровня тестостерона, повышенного содержания пролактина, нарушений функции щитовидной железы и др.);

– структурные причины (из-за травм полового члена, врожденных аномалий развития, болезни Пейрони, искривления, приапизма и др.)

2. *Лекарственные* – когда эректильная функция развивается на фоне приема каких-то препаратов (психотропных, антидепрессантов, гипотензивных и др.)

3. *Психогенные* – когда расстройства эрекции связаны с тревогой, какими-то конкретными ситуациями, нарушениями психики и тд. И вот к этой группе причин нужно переходить только тогда, когда вы исключили первые две. Запомните аксиому при проблемах с эрекцией: **сначала врачи,**

## **ПОТОМ ПСИХОЛОГИ И СЕКСОЛОГИ !**

Если со здоровьем все хорошо, мужчина не принимает никакие лекарственные препараты, то только после этого переходим к психогенным причинам. А их тоже есть несколько разновидностей:

1. Ситуационные. У 100% мужчин хотя бы один раз возникала проблема с эрекцией, и это нормально! Член мужчины не живет отдельно от его головы. Если у мужчины проблемы в жизни, то это будет сказывать на его влечении, потенции, оргазмах. Например, неудобное место для секса, за стеной родители, новая партнерша, страх беременности партнерши, страх ЗППП, прием алкоголя, физическая и/или эмоциональная усталость и тд.

2. Травмирующие переживания. У мужчины был неприятный опыт с предыдущей партнершей (к примеру, девушка унизила мужчину из-за проблем с эрекцией, у него это отложилось в памяти, и теперь мужчина каждый раз, когда вступает в интимную связь, боится повтора, переживает и образуется замкнутый круг), тревожные опасения по поводу собственной возможности удовлетворить партнершу, чувство вины перед партнером, проблемы на работе, проблемы с деньгами. И мужчина об этом всем постоянно думает.

3. Партнерские проблемы. Проблемы с коммуникацией в паре в принципе и/или проблемы именно в сексуальной коммуникации, женский абьюз (шок-факт: к сожалению, подавляющее большинство женщин абьюзит своих мужчин

регулярно), неадекватное поведение женщины (агрессия, недовольство, насмешки, угрожает разрывом, холодность, не проявляет сексуального желания, наказывает сексом).

4. Личностные факторы. Низкая самооценка, повышенная тревожность, повышенная склонность к самоанализу, ошибочные установки относительно секса, неадекватные требования к себе и своему поведению в сексе, навязчивая идея «я должен всегда быть самцом, заниматься сексом несколько часов, и чтобы у нее было несколько оргазмов», наличие зависимостей (наркотики, алкоголь, порнозависимость), синдром Мадонны и Блудницы и так далее.

Девушки, что необходимо знать вам. Если у вас новый мужчина, у него проблемы с эрекцией, то не надо ставить на нем крест. Он элементарно мог перевозбудиться, перенервничать и, поверьте, он тоже сильно переживает. Улыбнитесь, поцелуйте, скажите, что все хорошо, и просто полежите в обнимку. Мужчина будет очень вам благодарен! Не надо устраивать ему психоанализ и думать, что проблема в вас. Позвольте мужчине быть человеком. Проявите мудрость и элементарную заботу.

Если у вас уже постоянный партнер, то опять же, если ситуация разовая, то тоже не надо гнать его к врачу. Сделайте все то же самое: поцеловать, обнять, поддержать.

Когда на это уже стоит обратить внимание? Если проблемы с эрекцией во время секса приобрели регулярный характер. Тогда мужчине необходимо сначала посетить андролога

(не уролога!), эндокринолога и, если надо хирурга, и только после этого идти к психологу-сексологу. Главное помните, ситуация абсолютно решается, современная медицина может многое!

А для начала мужчине можно задать себе вопрос: меня все устраивает в сексе? А в жизни? Может я замучился на работе? Может в отношениях проблемы? А я в секс иду с желанием? А мне сам секс нравится? Вспомните, когда началась проблема, и подумайте, ЧТО тогда произошло.

# Кризисы у мужчин

Тема, которая будет очень полезна как мужчинам, так и женщинам, чтобы лучше понимать своего партнера, который почему-то последнее время молчалив, задумчив, мало чем делиться, угрюм и не идет на контакт.

Что такое кризисы? Как часто они бывают у мужчин? Чем мужской кризис отличается от женского?

*Кризис* – слово, которое у многих ассоциируется с чем-то ужасным, депрессией, терзаниями и тревогой. Но, забегаю вперед, скажу, что у кого-то этот этап протекает действительно морально тяжело, а кто-то просто постоянно уставший и много размышляет о жизни. Мы все разные, не нужно вешать клише!

Что вообще такое кризис? В первую очередь это период личностных изменений! Это естественный процесс, в котором идёт переосмысление ценностей и понимания себя. Его нельзя избежать или перепрыгнуть, его обязательно нужно прожить.

Но от того, как мужчина его проживет, зависит, уйдёт ли он в глубокую депрессию или же это станет для него точкой роста и развития. И очень важно чтобы партнёр и члены семьи относились к этому с пониманием и оказывали поддержку. Тогда кризис мужчины закончится быстрее и легче, а душевная близость с партнершей только увеличится.

Как часто случается кризис? У мужчин кризис случается каждые 10 лет, начиная с 20 лет. Но в 20,30, 40 лет образуется свой кризис, каждый из них имеет свои определенные задачи и цели, они все разные.

Поэтому очень важно партнерше понимать, что сейчас происходит с ее мужчиной и как ей правильно себя вести. Почему вчера он был радостный, веселый яркий мужчина, а сегодня хмурый, молчаливый и не хочет ничем делиться. И также очень важно, чтобы сам мужчина понимал, что с ним происходит, почему он не может построить отношения, завести семью, построить карьеру и тд.

Чем мужской кризис отличается от женского? Во-первых, количеством. У женщин чаще всего 1—2 кризиса за всю жизнь: это в 30 и 40 лет. И то, если она выполнила все свои планы и довольна жизнью, то кризис может и не случиться. У мужчин – каждые 10 лет, начиная с 20, и каждый кризис длится около 2—3 лет. Во-вторых, причинами. Женщины болезненно переживают мысль о том, что они стареют, молодость уходит, а на носу климакс. Из-за этого возникает много мыслей и вопросов: а с тем ли мужчиной я живу? А почему у меня рядом никого нет? Я живу для детей и семьи или для себя? А счастлива ли я? У мужчин же это вопрос самоидентификации: «А какой я мужчина? А чего я достиг? А есть ли у меня ещё время? Чего я ещё могу и хочу достичь?».

Также если женщины в течение жизни могут проявлять эмоции, то мужчины, и то не все, только с возрастом начи-

нают себе это позволять. Из-за этого кризисы у них проходят намного болезненнее, так как им кажется, что они проявляют непозволительную слабость и еще больше уходят в себя. И если у мужчины в этот период еще случаются проблемы в сексе, то тревога будет еще сильнее расти и может даже образоваться СТОСН.

Теперь давайте разберем основные кризисы.

### **Кризис 20 лет – Кризис выбора**

Один из самых осознанных кризисов. В это время происходит следующее: мужчина всю жизнь жил под крылом родителей, которые все решения принимали за него. А тут неожиданно его отправили во взрослую жизнь, где от него ждут осознанных решений и самостоятельности, а он не знает, как это делать.

С одной стороны, мужчина молод, полон энергии и тестостерона. Он годов достигать, действовать, завоевывать территории и совершать подвиги. Но, с другой стороны, у него возникают вопросы: какой я? а чего я хочу на самом деле? куда я хочу двигаться и чем заниматься? Это вопросы самореализации. Часто в этом возрасте мужчины бунтуют, бросают вузы, красят и отращивают волосы, пытаются «что-то намутить». Если в этот период еще есть давление со стороны родителей, то бунтарства будет еще больше.

Что делать партнерше в это время (и маме кстати тоже!)?

Отстать от партнера. Не пытаться навязать свое мнение. Не нравоучать. Поддерживать и верить, что все будет хоро-

шо. Понимать, что это такой период, и он закончится, дать ему глоток воздуха и возможность совершать ошибки и искать себя. Да, вот так просто и банально.

### **Кризис 30 лет – мужчина как двуликий Янус**

Одной головой смотрит в прошлое, анализируя все свои свершения и ошибки, а другой стороной в будущее, загадывая, что ждет его дальше.

С 20 до 30 лет он уже совершил много подвигов и к 30 чего-то достиг. Но в голове возникает вопрос «а где я сейчас?», происходит переосмысление ценностей. То, что вчера казалось важным, сегодня уже не имеет такой ценности и наоборот. Мужчина сильно взрослеет.

Он еще полон сил, сексуален, здоров и еще готов и хочет совершать подвиги! Часто мужчины в этом возрасте начинают новое обучение, новую работу, и могут даже поменять женщину, с которой до этого были много лет. Потому что в 20 лет партнершу часто выбирают эмоции, а сейчас эмоции остыли, прежних чувств нет, и он уже выбирает нового партнера холодным разумом.

Также если в этот период мужчина женат и есть дети, то могут возникнуть сожаления, что до этого он все делал ради семьи, детей, но не для себя. Если дома еще постоянно пилят, напоминают об обязательствах и не дают глотка воздуха, на корню пресекают любые его попытки самореализации, то мужчина может как отдалиться от партнерши, так и подать на развод. Также часто в этот период появляются любовни-

цы, потому что дома одни претензии и недовольства, а тут резко появляется женщина, которая им восхищается.

Что делать партнерше?

Сейчас мужчине очень важно ощущать свою значимость, так как он тоже переживает по поводу утекающей молодости, поэтому так важно, чтобы женщина его хвалила, поддерживала, помогала найти новые ориентиры и смысл в жизни. Также полезно будет найти совместное хобби и наполнить жизнь эмоциями. Ему нужно себя кому-то или чему-то посвятить. Ведь если этого не будет, в голове будет тревожить вопрос «а теперь, когда я не совершаю подвиги, какой я мужчина?».

Если же у мужчины в этом возрасте нет отношений, то это может быть по 2 причинам:

1. Они для него сейчас не в приоритете. Ему интересны быстрые легкие связи, так как головой он погружен в карьеру и самореализацию, он еще хочет жить в кайф.

2. Он хочет семью, но есть страх ее завести, не знает, как общаться с женщинами, не понимает, что такое серьезные отношения, не умеет их строить и тд.

### **Кризис 40 – Кризис достижений**

Особенность кризиса: с одной стороны, мужчина уже многого добился, минимальная планка потребностей удовлетворена, многие мечты сбылись, но жизнь по-прежнему требует подвигов (вставать рано, чтобы пойти на работу, ежедневные рутинные задачи и тд).

В этом возрасте мужчина часто, с одной стороны, начинает думать о том, что он еще может «добыть мамонта», а с другой стороны, уже хочется спокойствия. Дополнительно накладываются такие проблемы как падение тестостерона, появление седины, а если ранее мужчина не занимался спортом и не следил за питанием, то могут возникнуть сексуальные дисфункции.

Также на фоне страха, что он уже не способен как мужчина себя проявить в постели и что он стареет, мужчина неожиданно начинает хотеть секса каждый день и предлагает миллион идей, как разнообразить сексуальную жизнь.

Возникает экзистенциальный кризис, страх смерти и часто у мужчин в этот момент просыпается «дух приключений». Он уже не хочет кардинально менять свою жизнь, но он хочет больше эмоций, радости и ярких событий. Часто мужчины в этом возрасте резко начинают заниматься здоровьем и меняют образ жизни. Из-за этого в семье может возникнуть недопонимание: супруга хочет спокойствия, помочь детям поступить в институт и пожить для себя, а супруг хочет завтра взобраться на Эверест.

Очень бояться критики жены, так как таким образом она напоминает ему о его страхах. От супруги сейчас ждет любви и поддержки, восторга и восхищения в его спонтанных поступках и очень обижается, если она этого дать не может, считает, что его не слышат и не понимают

Что делать партнерше?

Вдыхать и выдыхать. Позволять совершать подвиги и восхищаться им. Хорошо бы подсунуть детскую мечту, то, что он давно мечтал осуществить, но никогда не решался.

### **Кризис 50 лет – рождение бога**

Возникает желание менять и влиять на судьбы других. Уже не хочется совершать подвиги, но душевные способности неограниченные, появляется сентиментальность, огромная жажда делиться накопленным опытом и также поделиться своей любовью со всем миром.

Что делать партнерше:

Разрешить быть Богом и не обрезать крылья. Не осуждать, не обесценивать его мысли, а наоборот, помочь найти в чем-то реализацию, найти то место, где его опыту будут только рады (благотворительность, консультировать бизнес, где-то выступать, завести свой канал и тд). Также в этот период мужчине особенно важно видеть рядом с собой красивую, сексуальную, ухоженную женщину.

### **Кризис 60 лет – утрата значимости**

Особенностью периода является то, что мужчина часто теряет ощущение своей важности и нужности в этом мире. Так как внуков либо нет, либо ты им не интересен, а дети выросли. Часто возникают мысли «раньше я был молод и важен, а сейчас нет».

Возникает вопрос: а теперь, когда я не совершаю подвиги, какой я мужчина? Очень важно найти в этот период хобби, дело, которому сможет посвящать свободное время. Найти

новые ориентиры и смысл жизни.

Жена приобретает колоссальную значимость, так как она всегда рядом и хочется много внимания от нее, поэтому часто мужчины начинают за ней ходить попятам. В этот период особенно здорово для партнеров найти совместное хобби, интересы, ездить путешествовать и наполнять жизнь эмоциями. И давать мужчине ощущение «сколько бы тебе не было лет, ты все равно Мужчина с большой буквы»!

Резюмируя кризисы, что еще важно знать партнерше:

# 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.