

Сексолог: «Больше секса – больше счастья»

Как сексуальные отношения влияют на жизнь современного человека, в чем секрет семейного благополучия, какими методами воспитывать культуру интимной жизни, чтобы правильно соотносить их с моралью, и как отличить счастливую женщину от несчастной – читайте в интервью с врачом-сексологом.

– Как вы прокомментируете результаты исследования компании Durex, согласно которым средний украинский мужчина за свою жизнь занимается сексом с 28 женщинами, а средняя украинская женщина меняет за жизнь 17 партнеров? По этому показателю мы уступаем лишь мужчинам-австрийцам, которые успевают соблазнить 29 дам. Это показатель неудовлетворенности, толкающей на вечный поиск, или наши соотечественники избрали столь приятный способ самодовольствия?

– Я бы призвал скептически относиться к подобному рода исследованиям. Ведь изначально выборка необъективна. Это люди, которые сами захотели ответить на эти вопросы, предвзвешенно понав, например, на сайт производителя презервативов. И это уже ненаучный подход. Большое количество партнеров может быть обусловлено массой причин – от сильной половой конституции до сексоголизма, промискуитета, позиционирования сексуального контакта в обществе потребления, как сферы развлечения, а не апогея отношений.

– Нередко страсть уходит из отношений семейной пары после рождения малыша. Как можно исправить положение и чего в данной ситуации больше – физиологических проблем или психологических моментов?

– Проблем много, как психологических, так и физиологических. Это и послеродовая депрессия, и полное переключение на роль матери, и изменение восприятия друг друга, и снижение эмоционального и энергетического фона. Это вопросы недосыпания, досуга, в конце концов, выбора места, где пара планирует или уже не планирует заниматься любовью. Это детренированность и дезактуализация. Это проблема «измены с младенцем» и поиск «утешений» на стороне. Это

обиды, невнимательность друг к другу, неумение организовать свое время и обязанности. Вообще, это серьезное испытание для пары. Вопрос настолько актуальный и большой по объему, что я подумываю написать целую книгу, опираясь на почти 15-летний практический опыт работы врачом-сексологом.

– Украинские организации здравоохранения активно поддерживают партнерские роды (присутствие мужа на родах), но, согласно распространенному мнению, такая практика убивает сексуальный интерес мужчины к своей жене. Это миф, или есть научное подтверждение данного факта?

– По моим наблюдениям, здесь очень важно, в каком состоянии и с какой предварительной подготовкой идет на это муж. Если в формате шантажа «докажи мне свою любовь», или слепого подражания «все теперь делают так», то ничего хорошего здесь не будет. Ведь даже постановка вопроса говорит о том, что женщина плохо чувствует своего мужчину. Если же мужчина осознанно идет на это с целью поддержать в этот важный момент свою супругу и помочь ей (массаж поясницы, снятие тревог и др.), если он четко знает, что делать, то это сближает пару и может влиять на сексуальную жизнь даже положительно, углубляя уровень этих отношений. Обоих детей с супругой мы рожали вместе, и я обоих принимаю собственноручно, чем горжусь и буду помнить всю жизнь. И это лишь сблизило нас еще больше.

– Грудное вскармливание влияет на женское либидо?

– Конечно, ведь происходит гормональный сдвиг. Природа таким образом переключает женщину на младенца, что правильно. Вообще, не нужно ориентироваться на страстный секс спустя несколько недель после родов. Часто это говорит



лишь о том, что мужчина в паре недогружен. В этот период нужно сплотиться. И если он будет вставать по ночам и помогать своей жене с младенцем, то и желания уравниваются, и признательности со стороны женщины будет больше, да и ощущение, что пара – «настоящая команда», будет больше. И к мужчине так быстрее придет отцовский инстинкт.

– Что такое вумбилдинг (интим-билдинг) и стоит ли женщине этим заниматься?

– За громким названием, что является рекламной ловушкой, скрываются давным-давно известные упражнения Кегеля. Они действительно полезны, и я рекомендую их как своим пациенткам, так и пациентам. Все очень просто. Женщине достаточно ввести палец во влагалище и попробовать его сжать. Мужчине – достаточно прекратить мышечным усилием акт мочеиспускания. После того, когда будет понятно, что именно нужно сокращать, это нужно делать до усталости 2–3 раза в день, по умолчанию, лучше циклом – 3 секунды напряженно,

3 секунды расслабление. Женщинам еще часто рекомендую влагалищные шарики. Но они должны быть достаточно тяжелыми. На приеме рассказываю механизм действия. В какой-то степени шарики для некоторых женщин удобнее упражнений Кегеля.

– Если один из партнеров в семейной паре ВИЧ-инфицирован, может ли второй при соблюдении определенных мер безопасности оставаться здоровым?

– В принципе, да. Тем не менее, маленький риск все же существует. Например, заболеть десен с пусть небольшой кровоточивостью у обоих, и на этом фоне французский поцелуй.

– Что такое регулярный секс и чем он полезен?

– Согласно определению ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Сексуальное здоровье же – это состояние физического, психического и социального благополучия,

связанного с сексуальностью. Для этого необходимы позитивный и уважительный подход к сексуальности и сексуальным отношениям, а также возможность иметь доставляющий удовольствие и безопасный секс, свободный от принуждения, дискриминации и насилия. Гармоничная и регулярная половая жизнь – комплексный показатель здоровья, как соматического, так и психического. Здесь можно говорить и о социальном здоровье личности, так как сексуальные отношения – это коммуникация, умение строить отношения, сохранять их и улучшать. А учитывая то, что в сексуальном здоровье есть репродуктивный компонент, можно говорить и о биологической реализации. То есть секс – это не только удовольствие, но и маркер благополучия. Наличие регулярной сексуальной жизни можно рассматривать как диагностический фактор в комплексной оценке здоровья.

**Беседовал
Виталий ХВОРОСТЯНЫЙ**

Вопросы психологу

КАК УСИЛИТЬ СЕКСУАЛЬНЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Чтобы дать возможность женщинам лучше понять свои сексуальные фантазии, полнее задействовать свой потенциал, осознать источники своих проблем и найти способы их решить, мы пообщались с сексологом-психологом Татьяной Славиной, которая утверждает: каждая женщина должна знать свою «анатомию наслаждения», что является первым шагом в познании себя и своего тела.

– Татьяна, расскажите нашим читателям, как женщине усилить свои сексуальные желания?

– Один из самых простых путей к усилению своих сексуальных желаний – симуляция мозга, который многие сексологи считают одним из важнейших сексуальных органов. Фантазии о сексе женщин и мужчин несколько отличаются. Мужские фантазии более реалистичны и сиюминутны, женские более романтичны, и они могут быть пролонгированы во времени, именно поэтому романтические фильмы и повести считаются довольно эффективным женским развлечением. Результаты многих исследований показывают, что именно фантазии о сексе помогают многим женщинам возбуждаться и достигать оргазма во время полового акта с партнером.

Однако мы живем в обществе, в котором существуют определенные правила морали, и наше восприятие порой мешают некоторым из нас «ослабить хватку» своих запретов на удовольствие. Подвергая цензуре собственные фантазии, мы ограничиваем доступ к своей сексуальной энергии. Наилучший способ разжигать огни нашего либидо – это освободить свое сексуальное воображение.

– Татьяна, какие конкретно существуют способы, приемы, чтобы возбуждаться?

– 1. Пишите о своих желаниях. Фантазии о сексе, написанные на бумаге, делают их более реалистичными, прочитывая их, вы снова погружаетесь в мир наслаждений. Некоторые спросят: а не зависнет ли человек потом только на фантазиях о сексе, не реализуя их в жизни с реальным партнером? Во-первых, некоторые фантазии прекрасны только в фантазиях, в реальности вы их не рискуете исполнить, но они при этом не теряют своей привлекательности. Во-вторых, чем больше вы фантазируете, тем больше наполнены сексуальные желания, а это, согласитесь, лучше, чем мысли о своем одиночестве. А чем больше сексуальное желание, тем больше вероятность его реализовать.

2. Скажи мне, в чем ты живешь... Измени свой быт и свой дом таким образом, чтобы это вдохновляло. Наполните себя и свое пространство вещами, что дарят вам удовольствие. Это может быть и приятное на ощупь покрывало, это ваше нижнее белье, приятные ароматы в ванной, мыло с божественным запахом

3. С широко раскрытыми глазами... Просмотр эротических фильмов, а не

порнографических. Например, фильмы Тинто Брасса. Коллекция эротических новелл, составивших энциклопедию тайных страстей и запретных желаний, реализуется в его фильмах. Вы будете удивлены своей реакцией на чтение.

4. Игры, в которые играют люди... Если вам нравится играть в ролевые игры с партнером или сама эта мысль щекочет вам нервы, сделайте это. Не думайте о том, как это выглядит со стороны. На самом деле, эротическое воображение обладает огромной силой, и вы сами удивитесь, насколько реалистичным будет ваш отклик на эти фантазии. У вас прекрасная возможность убедиться в том, что мозг и гормоны одинаково реагируют как на реальную, так и на воображаемую реальность.

Здесь очень важным фактором является доверие и взаимная близость любящих людей, так как вы вводите своего партнера в свой вымышленный мир, вы играете в ваши фантазии вместе.

Цель фантазий – открыть ваши эротические возможности. Это помогает вам свободно выражать все, что вам хочется. Человеческая натура очень противоречива,



Татьяна Славина

и в разные моменты времени и эмоционального состояния желания и эротические фантазии могут очень отличаться.

В следующем номере читайте о том, откуда приходят наши сексуальные фантазии и что их формирует.

**Ведущая рубрики
Ирина ОКОЛОВИЧ**

Уважаемые читатели! Если вы не можете найти достойного мужчину, боитесь изменений в личной жизни, неуверенные в себе, терпите мужа-алкоголика, у вас проблемы с сексом или другие психологические сложности в жизни, мы готовы вам помочь. Сексолог-психолог с 10-летним стажем на страницах газеты ответит на самые актуальные вопросы, которые вас беспокоят.

Присылайте свои вопросы в редакцию газеты «Новини і сенсації» (г. Киев, проспект Оболонский, 16-е, оф. 472) или на e-mail: journalist@magnat-office.kiev.ua.

Помните! Все, что в жизни происходит, зависит только от вас. Ждем ваших писем. Будьте счастливы!