

Конфликты – враги всех контактов

Б

есконечные пробки, хронический недосып, усталость, ссоры с близкими, невкусный кофе с утра... Знакомо? Постепенно, изо дня в день негативные эмоции накапливаются, и мы живем

в постоянном эмоциональном напряжении.

«У меня стресс» – говорим мы себе, примиряясь с ним. А стрессу по душе такое соседство, и он с удовольствием влияет на нашу жизнь, и на сексуальную тоже. Как с этим бороться?



Евгений Кульгавчук

врач сексолог, психотерапевт, психиатр, действительный член Российского научного сексологического общества, Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

– Часто ли сексологи сталкиваются с проблемой «секса и стресса»? Кто обычно обращается за помощью?

– Каждый второй-третий случай. Чаще обращаются мужчины, у которых ответственная работа, ненормированный рабочий день, которые мало двигаются, «дружат» с вредными привычками.

Некоторые люди относятся к сексуальности, как чему-то тому, что у них обязательно должно быть. При любых обстоятельствах. Нередко пациент, едва стоящий на ногах от усталости, просит порекомендовать стимулятор потенции.

Порой требуется немало сил убедить его пересмотреть свою жизнь. Изменить восприятие событий, и даже поменять работу. В результате налаживается и в постели, и в жизни.

– Евгений Александрович, некоторые специалисты говорят, что стресс полезен. Почему?

– Да, стресс сам по себе неплохое явление. Это своеобразная тренировка организма, которая повышает адаптационные навыки. Во время стресса наш организм мобилизуется и дает ответ на различные раздражители: эмоциональное внешнее давление, неуверенность в будущем,

физическую истощенность, хроническое недосыпание, нарушение режима труда и отдыха. При этом выброс адреналина, норадреналина и глюкокортикоидов возрастает более чем в 10 раз. Но если со временем не происходит адаптации и стресс переходит в хронический, организм не справляется и наступает фаза истощения (иногда эту фазу называют дистрессом). Вот дистресс это уже проблема, которая может перерасти в психосоматические заболевания.

– Есть мнение, что физические ощущения при стрессе схожи с ощущениями при сексуальном возбуждении. Это действительно так?

– Думаю, это справедливо только в том случае, если сексуальная ситуация кажется человеку опасной, рядом есть тревоги, страх. Конечно, есть любители так называемого «экстремального секса». Но, по-моему, отношения гармоничнее без этих эмоций, или почти без них.

– Почему стресс негативно влияет на интимную жизнь? Можно ли как-то описать механизм «взаимодействия стресса с сексом»?

– На мой взгляд, сексуальные отношения – это как наслаждение, так и репродукция. Существуют первичные и вторичные потребности. А инстинкт самосохранения относится к первичным. В дистрессовой ситуации организм находится в «режиме выживания». В этот момент организм через

гормональные механизмы блокирует сексуальное влечение. Природа словно говорит «Рано вам рожать. Прежде чем принимать ответственность за потомство, разберитесь сначала со своими проблемами».

– Кто больше подвержен негативному действию стресса на половую жизнь – мужчины или женщины?

– Больше страдают мужчины. Женщина может, не имея сексуального влечения, жить половой жизнью (хотя соглашусь, что это не очень хорошая жизнь). У мужчин же начинается со слабой эрекции – как показателя снижения влечения, но он может это интерпретировать как новую «страшную болезнь». Зафиксироваться, и сформировать у себя синдром тревожного ожидания неудачи. Потом к дистрессу может добавиться депрессия и астеническое состояние.

– Можно ли считать беременность стрессовой ситуацией, препятствующей «нормальному» сексу?

– Отчасти да. Многие пары сталкиваются с новыми ролями. Появляются страхи, в том числе за ребенка. Конечно, это способствует осторожности. И, наверное, иногда бывает оправдано. Но иногда страхи могут быть преувеличены, например, у тревожно-мнительных людей. И здесь важна консультация врача-сексолога в паре с гинекологом.

– А что вы можете сказать о ситуации, когда в семье появился ребенок?

– Вот это можно уже назвать с большей вероятностью стрессом. Ведь помимо нового уклада жизни иногда появляется раздражительная слабость. В результате смещения ролей некоторые мужчины, вместо того, чтобы начать помогать новоиспеченной маме, чувствуют себя брошенными, отвергнутыми. В этот период особенно важно сплотиться. И не забывать друг друга. Нежность будет снимать стресс. Вспомните, что мы делаем, если маленький ребенок испугался? Мы успокаиваем его, гладим. Взрослые дяди и тети устроены так же.

– Чем специалист может помочь людям в такой ситуации?

– Выявить стартовый потенциал, определить условную норму в паре, проработать мотивацию к счастливой и долгой жизни,

распределить время и найти его друг для друга. Психогигиена на первом этапе может создать благоприятную почву и для сексуальной жизни. В запущенных случаях работаем и с поведенческими автоматизмами, «разрываем шаблоны», даем рекомендации по более эффективному восстановлению.

– Бывает ли так, что стресс провоцирует сексуальную активность?

– У лиц с хорошими адаптационными возможностями это может быть мобилизирующей встряской, и такие люди, не проваливаясь в фазу истощения, могут после напряженного дня захотеть «хорошего отдыха». Если же человек не оправился от удара, ему хочется не сексуальных подвигов, а спрятаться и отлежаться.

– Может ли отсутствие секса вызвать стресс?

– Необходимо помнить, что сексуальные отношения – замечательный механизм антистресса, дарованный природой. Отсутствие секса, особенно у лиц с сильной половой конституцией, может приводить к стрессу. При беременности, например, я рекомендую, по возможности, расширять диапазон приемлемости, включать как оральную, так и мануальную стимуляцию. Не забывать друг друга, уметь показывать нужность и нежность. Наверное, в этом и есть любовь.

– Стресс плохо влияет на секс: Отсутствие секса приводит к еще большему стрессу: Как вырваться из этого замкнутого круга?

– Надо уметь делать паузы, выделять приоритеты. Даже в ритме важных дел. Ведь вы сами важнее этих дел. Выделите волевым решением половину воскресения на сон до упора, безделье вдвоем и валяние в постели с фруктами и мороженым. Выключите телефоны, интернет, телевизоры. Стоит задуматься, что роль аниматора собственной жизни можете выполнить только вы.

Евгений Александрович Кульгавчук
сайт: www.doctorsexolog.ru
блог: www.doctorsexolog.livejournal.com
скайп-консультации: www6629539
тел. для записи в г. Москве:
+7(495) 6629539