

# В поисках гармонии



Даже у любящих людей желание близости не всегда совпадает. Казалось бы, мелочь, но она порой может разрушить брак. Как же найти компромисс?

Наш эксперт

**Евгений Кульгавчук**, врач-сексолог, президент МОО «Профессиональное объединение врачей сексологов»

– Скажите, пожалуйста, разница в сексуальных потребностях проявляется со временем или может быть заметна сразу?

– В начале отношений желания чаще взаимны, ведь еще нет особых хлопот, вас не критикуют, а осыпают комплиментами. И это часть биологической составляющей, реализации репродуктивного сценария. Позже, когда пик сходит, несовпадений становится больше. Причин много: начиная от разницы в половой конституции, психологической дисгармонии в паре, нарушения режима труда и отдыха, наличия соматических заболеваний или же «утечек» в виде любовниц, любовников или самоудовлетворения. Биоритмы и индивидуальные привычки тоже никто не отменял. Так что в каждом случае свой набор факторов, влияющих на близость.

– Можно ли говорить, что есть «пиковые» периоды брака, когда дисгармония в сексуальных отношениях ощущается особенно остро?

– Конечно. Часто именно психологический диссонанс порождает сексуальный. Многие пары сталкиваются с семейными кризисами 3 и 5–7 лет. Их нужно проходить осторожно, и при возникновении не-

допонимания, отчуждения сразу пытаться разобраться, причем лучше с помощью семейного психотерапевта, врача-сексолога. Период, который в народе именуют «седина в бороду – бес в ребро» тоже бывает причиной отдаления партнеров. Мужья пугаются своей увядающей сексуальности. У них могут появляться необычные желания: например, пересадить волосы, овладеть молодежным сленгом... Порой возникает тяга к сексуальным экспериментам «для разнообразия». Многие женщины бывают шокированы новыми идеями мужа и понимают, что между ними растёт отчуждение.

– Верно ли утверждение, что именно юношеский сексуальный опыт оказывает основное влияние на последующую интимную жизнь мужчины?

– Верно. Молодые люди стартуют с периода юношеской гиперсексуальности. В это время для гармоничного психосексуального развития юноше нужно закрепить у себя платонический и эротический компонент. Получая удовольствие от влюбленности, ухаживания, он идет по правильному пути. И будет всю жизнь



любить то, что происходит до секса. Беда современных молодых людей – в раннем знакомстве с порнографией, иногда проституцией, доступном сексе без чувств. Мужчины не понимают, что калечат себя сексуально и создают проблемы в будущем, когда уже ничего не вдохновляет и не возбуждает, а соблазнять и красиво увлекать они вовремя не научились.

– Когда сексуальность формируется окончательно?

– Ее становление происходит примерно в 25 лет и у мужчин, и у женщин. Затем идет условная цифра 30 лет. Именно в этом возрасте встречаются два пола. Женщины раскрылись, набрались опыта, знают, чего хотят, и мужчины еще в силе. Но парадокс в том, что с этого момента представители сильного пола начинают сходить с пика. Уровень тестостерона и физические возможности снижаются. Если в первой половине жизни мальчики бегают за девочками, то сейчас картина меняется. Женщины становятся более сексуальными и даже требовательными. Они активно соблазняют мужчин, вызывая у вчерашних

**Мужское либидо сильнее женского. За влечение отвечает тестостерон, а его содержание у представителей сильного пола гораздо выше.**

секс-героев синдром тревожного ожидания неудачи.

– Способен ли этот страх постепенно вытеснить секс из жизни мужчин?

– Увы, да. И нужно понимать, что после 50 лет регулярная половая жизнь для супруга крайне важна. Иначе может развиваться синдром вдовца, и в этом случае восстановление после длительных воздержаний происходит с большими трудностями. Сейчас стали говорить о мужском климаксе. Я считаю этот термин не совсем корректным, хотя снижение сексуального потенциала мужчин после 50–60 лет очевиден. Это происходит и за счет гормональной составляющей, и психологической – «плавали – знаем, ничем меня не удивить». Сопутствующие соматические патологии тоже влияют на качество секса, поэтому во второй по-



**В сексуальном дисбалансе в паре или расстройствах у одного из партнеров очень часто присутствует психологический компонент. Порой требуется и лекарственная терапия, причем направленная на коррекцию как органических, так и психических нарушений. Поэтому важна помощь врачей-сексологов, которые, как правило, имеют первую специализацию по психиатрии и психотерапии.**

ловине жизни особенно важно следить за здоровьем, чтобы сохранять половую активность надолго. Поведение супруги в этот период, ее отношение к возможным неудачам, поддержка играют ключевую роль в самоощущении мужчины. К тому же для женщины менауза, хоть и является неприятным этапом, но снимает вопрос контрацепции. А это воодушевляет.

**– С возрастом все понятно, а что происходит с мужским и женским желанием в течение суток? Зависит ли оно от биоритмов?**

– Утренние эрекции и отсутствие лишних мыслей в голове повышают потенциал у мужчин в ранние часы. Женщины чаще склоняются к близости вечером. Но можно найти компромисс днем. Я рекомендую парам организовывать день любви. В один из выходных оба спят, сколько хочется, просыпаются в сладкой неге, умываются, завтракают и, не включая телефонов, вновь устремляются на ложе любви. Только важно, чтобы оба понимали, что это не супружеский долг, а хороший секс-отдых.

**– И как же достичь такого согласия и сделать секс желанным для обоих?**

– Компромисс – это не уступка, а хороший результат. Нужно идти навстречу друг другу, договариваться, откровенно озвучивать свои желания. Но и помнить, что если партнеру предстоящая близость будет не в радость, доставит дискомфорт, то это не выход. Удовольствие должно быть обоюдным. 🗨

Беседовала Мария Воронина