

## Глава 59 **Половая дисфункция**

<http://book.zehinli.info>

Прочитав заголовок, вы можете подумать, что эта проблема имеет отношение только к мужчинам. Однако почти каждая женщина - или, по крайней мере, большинство женщин - в какой-то момент своей жизни сталкивается с этой проблемой. Нельзя сказать, что женщины не хотят вступать в сексуальные отношения. Они не могут. Или могут, но не получают удовлетворения. Что-то вроде женского варианта импотенции.

Мужчине трудно спрятать проблемы с эрекцией или преждевременной эякуляцией, которые являются самыми распространенными проявлениями половой дисфункции. Но, когда у женщины возникают проблемы с сексом, они часто незаметны - женщины чувствуют себя зажатыми, им трудно достичь оргазма или у них вообще не бывает оргазма. Женщины не склонны обсуждать такие вещи, поэтому проблема часто игнорируется. Они могут иметь половые сношения, но остаются неудовлетворенными. Расстройство, как и у мужчин, несет в себе угрозу счастью, ощущению удовлетворенности и чувству собственного достоинства. Под угрозой оказывается сам брак.

Самая распространенная половая дисфункция, свойственная женщинам, - это подавление сексуальности, часто возникающее при мысли об эксплуатации "запретного", представление о котором уходит своими корнями в те давние времена, когда даже при виде лодыжки брови ползли вверх. "У подавленной сексуальности долгая история", - говорит Джудит Г. Сейфер, доктор философии, адъюнкт-профессор, клиницист отделения психиатрии, акушерства и гинекологии медицинского факультета Государственного университета в Дейтоне, штат Огайо.

## ЗАПРЕТ НА СЕКСУАЛЬНОСТЬ НЕОХОТНО СДАЕТ СВОИ ПОЗИЦИИ

"Подавленная сексуальность в большей степени является проблемой совсем молодых женщин и женщин старшего возраста, - утверждает д-р Сейфер. - Среди тех, кому от 30 до 45 лет, меньше женщин с подавленной сексуальностью, может быть, потому, что они выросли во время сексуальной революции. Среди молодых женщин подавленная сексуальность, вероятно, связана с сексуальным невежеством. Что касается женщин старшего возраста, то они усвоили предрассудки того времени и того общества, которое их воспитало".

"Подавление - основная причина, по которой женщинам трудно испытать оргазм,

- поясняет д-р Сейфер. - Все страхи, все тревоги, которые они испытывают, впервые или в первые несколько раз имея половые сношения, оставляют разочарованными: "И это все?"

"Все же, если женщина научилась достигать оргазма, она редко теряет эту

способность", - добавляет Лонни Барбах, доктор философии, психолог и сексолог. Но достижение оргазма прежде всего предполагает собственные действия, то, что смущает многих женщин и вызывает у них чувство вины. "Молодые женщины пользуются книгами, которые помогают им добиваться оргазма", - отмечает д-р Сейфер.

Д-р Сейфер признает, однако, что все эти разговоры о сексуальном удовлетворении редко воспринимаются женщинами старшего возраста, принадлежащими к поколению, у которого здоровый женский сексуальный аппетит считался чем-то неприличным. "Мы с золовкой часто болтали, шутили и смеялись на сексуальные темы с нашими дочками-подростками, - рассказывает д-р Сейфер. - Но моя милая свекровь, которая обычно сидела тут же, не могла понять, почему секс нас так занимает. Для нее он не представлял интереса. Она сохраняла чувство собственного достоинства, потому что уверовала, что она порядочная женщина. Брак у нее сложился удачно, они с мужем любили друг друга, и она гордилась, что никогда не сказала мужу нет.

Но она лишила себя полноты жизни, потому что никогда не знала сексуального удовлетворения".

## ДАВАЙТЕ НЕМНОГО РАССЛАБИМСЯ

Забудем о неудачах. Не открыть ли нам для себя все радости секса?

"Оргазм зависит от вашей способности забытья, - считают Морис Яффе и Элизабет Фенвик, авторы книги "Счастье в сексе для женщины: практический подход". Если вы одна из тех, кто любит контролировать себя, не показывает своих эмоций, что бы ни случилось, то сама мысль о том, чтобы забытья в оргазме, кажется вам невыносимой. Или, может быть, вы боитесь, что потеря контроля над собой, неизбежная во время оргазма, сделает вас непривлекательной, даже нелепой, лишит достоинства".

"Иногда женщины так стараются достичь оргазма, что концентрируют все внимание на процессе, а не на чувствах, - замечает д-р Сейфер. - Они превращаются в наблюдателей. Видя себя совершающими ответные движения, они говорят себе: "Вот оно, сейчас это произойдет, на этот раз я почувствую это". И ничего не получается. Все куда-то уходит, потому что они оказываются в стороне. Я говорю им: "Вы не можете быть в двух местах одновременно. Вы не можете быть в постели, испытывая все прелести, которые приносит секс, и при этом размышлять обо всем происходящем".

Д-р Сейфер объясняет парам, обратившимся к ней за помощью, что оргазм сам по себе создается не там, где он происходит. "Мы живем в хорошо ориентированном обществе. Мы хотим результатов, и мы хотим их немедленно. В результате успешного полового сношения, как принято считать в нашей культуре, мужчина эякулирует, а у женщины наступает оргазм. Но секс заключается не только в этом".

## ПРЕГРАДА НА ПУТИ К УДОВОЛЬСТВИЯМ

Бывает так, что женщины живут счастливо, полностью удовлетворенные своей сексуальной жизнью до тех пор, пока вдруг вместо удовольствия не начинают испытывать боль.

Это расстройство носит название "вагинизм" и по распространенности стоит

на третьем месте среди других расстройств половой сферы у женщин. Что происходит? Непроизвольное сжатие мышц, окружающих вход во влагалище и верхнюю треть влагалища при попытке к половому сношению. В худшем случае секс становится невозможным, в лучшем - спорадическим и болезненным. Удивляет тот факт, что, несмотря на все, вы можете сохранить способность возбуждаться и даже иметь оргазм. Причины носят психологический характер. "Так тело реагирует на запреты и страхи, - утверждает сексолог из Нью-Йорка Шерли Зуссман, доктор педагогики. - Часто в этом сказывается негативное отношение к сексу, с детства заложенное родителями, или слишком жесткое следование религиозным догмам. Иногда женщине трудно даются близкие отношения. Она не может раскрыться перед другими, не дает выхода эмоциям и не отвечает на сексуальные действия".

"Когда ко мне приходит женщина, страдающая вагинизмом, - добавляет д-р Сейфер, - я вижу, что это, как правило, чрезвычайно компетентная женщина, сделавшая неплохую карьеру. Во многих случаях она длительное время не вела сексуальную жизнь. Как будто она сказала сама себе: "Ну что ж, секс не так уж много для меня значит. Я собираюсь проявить себя в мире бизнеса".

Тем временем ее брак (или ее сексуальная жизнь) терпит крах. Даже если она понимает, что с ней не все в порядке, она часто игнорирует проблему, особенно если она может выдерживать половой акт по крайней мере некоторое время, как пишет Джо Мари Кесслер, частнопрактикующая медсестра из клиники Креншо в СанДиего, штат Калифорния. Что еще хуже - врач может не придать значения симптомам, если при осмотре не обнаружит никаких отклонений. И действительно, ничего нельзя увидеть, если нарушения носят спорадический характер. "Только когда женщина приходит с жалобой на невозможность супружеских отношений, врач будет обеспокоен ее состоянием", - говорит Кесслер. Неудивительно, что женщины, страдающие вагинизмом, испытывают чувства вины, стыда, страха и недоверия. Постепенно развивается расстройство функции, гневливость, враждебность и обидчивость, а также ими овладевают чувства беспомощности, безнадежности и бессилия.

## СЕКСУАЛЬНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Как ни обескураживают проявления вагинизма - некоторые врачи называют это расстройство критическим для сексуальной жизни, - для тех, кто обращается за помощью, в большинстве случаев исход бывает положительным. Разработан способ избавления от вагинизма при помощи пластиковых, резиновых или стеклянных расширителей разных размеров. Вы начинаете упражняться с самым маленьким расширителем, осторожно вводя его во влагалище, после теплой ванны, которая нужна, чтобы расслабить ткани. Это надо делать несколько раз в день до тех пор, пока самый большой не будет вводиться без затруднений. Если вы не будете противиться тому, что кто-то другой будет проделывать это для вас, вам легче будет принять пенис. Вместо расширителей можно также использовать пальцы.

Обнаружено также, что упражнения по Кегелю - произвольное сжатие и расслабление мышц тазового дна - помогут контролировать мышцы влагалища. Некоторым помогает техника расслабления или гипноз.

"После лечения сексуальная жизнь обычно налаживается, - успокаивает д-р Зуссман. - Одно только обсуждение сексуальной проблемы уже оказывает лечебное действие. Всем становится лучше, когда они начинают понимать, что проблема с сексом не столь пугающая и не должна так смущать, как им это представлялось".

<http://book.zehinli.info>

См. также: Подавленное сексуальное влечение.