

Фригидность ■ Помогут тренировка интимных мышц, тестостерон и авторские салаты

РАЗМОРОЗКА «СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ»

ДМИТРИЙ ГУЦАЛО

В наше сложное время, когда на удовольствия зачастую нет ни времени, ни денег, одной из самых доступных радостей остается секс. Но что делать тем женщинам, у которых и мужчина есть, и он не импотент, а радости от этого все равно никакой? Искать причину фригидности — отвечают медики. Прежде чем отправляться на поиски, давайте разберемся, что это такое. Медики утверждают, что если женщина хотя бы раз в жизни испытывала оргазм, она уже не фригидна. Если же она испытывает его редко, то речь, скорее всего, идет о другой проблеме — алибидемии, то есть снижении либидо. Классическая же фригидность — это неспособность

испытывать оргазм — аноргазмия, при которой половое возбуждение есть, но не может достигнуть своего пика. Критерием того, что такая фригидность сформирована, служит отсутствие оргазма в течение года регулярной половой жизни. Проблему можно решить с помощью врача-сексопатолога. Но есть такая форма фригидности, при которой способность получать оргазм просто не заложена природой — ее называют конституционально-генетической. При ней женщины способны к материнству и не страдают от своей фригидности. К счастью, таких женщин, как утверждают сексопатологи, очень мало. Поэтому дальше мы расскажем, что делать тем дамам, которые хотят, но не могут.

ПРИЧИНЫ ХОЛОДНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ

СЕКСУАЛЬНАЯ БЕЗГРАМОТНОСТЬ

■ Нередко партнеры просто не совсем понимают, как правильно вести себя в постели, чтобы получать удовольствие. Им нужно прийти вдвоем к сексологу и пройти курс сексуальной терапии. Специалист расскажет, как грамотно возбуждать друг друга, какие позы им больше подходят в зависимости от анатомических особенностей и др. Или просто поможет лучше понять друг друга, к примеру, если девушка просто стесняется сказать, чего ей хочется. Затем партнеры получают «домашнее задание», и при следующем визите пара рассказывает, насколько они приблизились к оргазму. Чтобы представить, как может выглядеть «домашнее задание», можете полистать Кама-Сутру.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

■ Разберитесь со своими «тараканами» у психотерапевта. Так, отбить интерес к сексу в детстве может строгий отец, зацикленный на нравственности: он невольно может сформировать у дочери подсознательный страх секса. Психологическая травма может сформироваться и в подростковом возрасте: если девушка выглядела неказистой и не вызывала интереса у ребят, это может сделать ее неуверенной на всю жизнь, даже если она станет красавицей. В зрелом возрасте наиболее частой причиной фригидности становится «депрессивный синдром домохозяйки», ведущей однообразный образ жизни и ничего уже не ждущей от будущего.

СЛАБЫЕ ВЛАГАЛИЩНЫЕ МЫШЦЫ

■ Если у женщины растяжение влагалища или просто неразвитые вагинальные мышцы, то ей будет трудно достичь вагинального оргазма. Тренировка «мышц любви» называется вумбилдингом. Для того чтобы почувствовать их, попробуйте остановить мочеиспускание, когда пойдете в туалет. Если у вас получается, то вы уже их нащупали и поняли основное движение, которое нужно практиковать. Первую неделю упражнений ритмично напрягайте мышцы на 8—10 секунд по 5—10 сокращений 6 раз в день. Вторая неделя — 50 сокращений также по 6 раз в день. После месяца регулярных тренировок можете уменьшить частоту сокращений до 25. Прежде чем приступить к упражнениям, проконсультируйтесь с гинекологом, нет ли у вас противопоказаний к таким занятиям, например, опухолей или острых воспалений мочеполовых органов.

ДЕФИЦИТ ТЕСТОСТЕРОНА

■ Именно этот гормон играет решающую роль в сексуальном поведении. Заподозрить дефицит тестостерона можно по истончению костей: если вы замечаете, что запястья и голени становятся тоньше. Проверить подозрения можно с помощью анализа крови на тестостерон. Компенсируют дефицит этого гормона лекарства. Но главное — определить основное заболевание, которое привело к такой ситуации, и подлечить его. К примеру, это может быть воспаление яичников.

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

■ Вызвать снижение влечения могут сахарный диабет, сердечно-сосудистые, нервные и венерические болезни. Причина — в нарушении нервной чувствительности и кровенаполнения половых органов, недостаточном выделении смазки. Нужно пройти комплексную диагностику и лечить их.

КОММЕНТАРИЙ

ТАТЬЯНА ДУГЕЛЬНАЯ, магистр психологии, арт-директор центра «Лелека»: «Современная женщина очень перегружена информационно, что не позволяет ей осуществлять свое основное предназначение, связанное с семьей и детьми. Я уверена, что если бы она уделяла им достаточно внимания, проблемы не было бы. Ведь холодность — это не просто нежелание заниматься сексом, но и нежелание общаться по душам. Если нет детей, нужно петь караоке, танцевать, рисовать и вообще подходить к жизни творчески. К примеру, если женщина делает салат, то стоит ввести в него свой ингредиент и придумать ему свое имя — получится авторский салат; если застилает постель, то можно капнуть туда несколько капель ароматического масла. Отлично помогают снимать напряжение сеансы массажа и практика медитативного дыхания — ребефинг».

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА «ОХЛАЖДАЮТ»

ВЫСОКОДОЗИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ: снижают сексуальную возбудимость за счет изменения гормонального фона.
АНТИДЕПРЕССАНТЫ: некоторые препараты провоцируют исчезновение самого желания заниматься сексом и снижают нервную чувствительность.
ЛЕКАРСТВА ОТ ГИПЕРТОНИИ: некоторые лекарства от давления из группы бета-блокаторов могут вызвать снижение нервной чувствительности.
ПРОТИВОЯЗВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ: некоторые препараты старого поколения снижают нервную чувствительность.
УСПОКАИВАЮЩИЕ: уменьшают возбудимость нервной системы.
Чтобы определить, снижают ли лекарства либидо, см. «Побочные действия».

Благодарим за помощь в подготовке материала главного сексолога МОЗ Украины, руководителя Украинского института сексологии и андрологии, д.м.н., профессора Игоря Горпинченко и сексопатолога Специализированного киевского центра семейного здоровья и андрогинекологии, к.м.н., заслуженного врача Украины Светлану Гиберн.