



Секс не приносит вам удовольствия?

Проблемы в сексе бывают у всех. Но не все умеют их решать.

Смотрите правде в глаза

«Если сексуальные отношения доставляют вам только удовольствие и вы даже не задумываетесь о том, что у вас может быть что-то не так, это прекрасно! Значит, проблем нет», – говорит сексолог Артем Толоконин, директор клиники Neo-Vita. Если все же задумываетесь, то самое сложное, что вам предстоит сделать, – признаться себе в том, что у вас не все в порядке. «Осознание проблемы – это уже половина ее решения», – говорит Лолита Борукаева, специалист психологического центра «Успех».

Ищите причину

Часто причина сексуальной дисгармонии лежит на поверхности. Вспомните, не было ли недавно на работе аврала, который стал источником стресса, или же вы подвержены распространенному ныне «синдрому менеджера» и работа отнимает столько времени и сил, что вы и думать забыли о сексе. Может быть, вы принимали антидепрессанты или гормональные препараты? Все это могло снизить ваше либидо.

Пробуйте

«Если трудности кажутся вам временными, попробуйте не-хит-рые способы наладить ситуацию, – рассказывает Толоконин. – Ешьте больше шоколада, рыбы и овощей – это самые известные афродизиаки». Проблема со временем? Планируйте секс: с чего вы взяли, что этот пункт не заслуживает записи в вашем органайзере? Причина в стрессе? «Займитесь йогой, фитнесом – это поможет вам получить разрядку от нервного напряжения. Чаще общайтесь с друзьями – это поднимет настроение. Секс однообразен? Смените обстановку, обновите позы, поиграйте, скажем, в царя Шахрияра и соблазнительную Шахерезаду!» – советует Толоконин.

Наберитесь терпения

Если вы решили бороться с возникшими трудностями самостоятельно, дайте себе два месяца. Если за это время секс не стал лучше (или вообще не появился), пора

обратиться к профессионалам.

Обратитесь к врачу

«Большинство сексуальных расстройств эффективно лечится, — говорит кандидат медицинских наук Юлия Ковальчук, сексолог международного медицинского центра «Он Клиник». — Иногда достаточно четырех-пяти сеансов». Длительное самолечение опасно, потому что вы рискуете дойти до полного отвращения к сексу. Хотя и эту проблему можно решить. «Некоторые боятся в присутствии партнера признаться, что не получают удовольствия в постели. Но ведь вовсе не обязательно приходить на прием к сексологу вместе, — добавляет Ковальчук. — По статистике, 80 % пациентов обращаются в клиники поодиночке, и только 20 % приходят парами».

К доктору, срочно!

Запишитесь на прием к сексологу, если...

у вас пропало желание или оно возникает, но редко.
вы никогда не испытывали оргазма — ни клиторального, ни вагинального.
оргазм когда-то был, но так давно, что уже сложно вспомнить когда именно.
во время секса вы чувствуете боль или страх боли.
вы часто меняете партнеров и не можете остановиться.

<http://www.glamour.ru/>