Автор:
15.08.2008 08:35 -

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 дисгармо-нии 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, попро-буйте не-хит-рые способы наладить ситу-ацию, – рассказы-вает Толоконин. – Ешьте больше шоколада, рыбы и овощей – это самые известные афродизиаки». Проблема со вре-ме-нем? Планируй-те 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 общай-тесь с друзьями – это подни-мет настро-ение. Секс однообразен? Смените обстановку, обновите позы, по-играйте, скажем, в ца-ря 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 удоволь-ствия 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/