**Мужская сексуальность**

Кандидат психологических наук Левченко Юрий Николаевич

«Секс является способом выражения любви. Секс оправдан, даже необходим, коль скоро он является проводником любви».

В. Франклин.

Может быть, ваша супруга слишком часто докучает вам своими притязаниями определенного характера. Возможно, вам даже приходится с трудом выполнять супружеские обязательства и делать то, чего вам, в действительности, не хочется и что не доставляет вам удовольствия. Значит ли это, что с вами происходит что-то неладное?

Специалисты по вопросам сексуальной психотерапии не любят прибегать к количественным оценкам интимной жизни и называть какие-либо цифры для обозначения частоты половых сношений.Кто может определить, какая частота сексуального контакта может считаться желательной?

Снижение полового влечения нужно воспринимать как расстройство, когда из-за этого возникают проблемы в общении с другим полом. И эти вопросы следует анализировать только в рамках интимных отношений, в которых и возникают затруднения.

Это может быть несовпадением желаний партнеров или появлением у них ощущения, что нарушения их отношений происходят в связи со снижением полового влечения.

Следует различать половое влечение и половые функции. Ведь возможно же возникновение полового возбуждения и ощущение оргазма даже при незначительном или отсутствующем интересе к занятиям сексом. Но если у вас продолжительное время существуют подобные проблемы, неплохо посоветоваться со своим врачом или обратиться для консультации к опытному сексопатологу. [http://tornop.narod.ru](http://tornop.narod.ru/) - здесь вы прочтете как и почему нужно обращаться к психологу и что он с вами будет делать.

Глубоко укоренившееся в сознании точка зрения, что основным доказательством мужской сексуальности является постоянная готовность к эрекции, есть одно из величайших заблуждений.

Многие мужчины давно избавились от таких иллюзий. Но некоторые все же остаются у них в плену. Культ самца лишает мужчину внутренней жизни, души, требует всегда быть секс - машиной, лишает человеческой теплоты и любви, сводит всё к самым примитивным ощущениям, первобытному инстинкту.

Так в чем же заключается - Настоящая эрекция

Я часто думаю, что если бы у мужчин был выбор: иметь полный набор чувств, возбуждение и желание, или иметь "железную" стабильную эрекцию в любое время, но безо всяких чувств, большинство выбрали бы эрекцию.

Также это побуждает мужчин оказывать давление на себя и своих партнерш вместо того, чтобы заниматься любовью. Конечно, женщина будет обеспокоена, если совместные действия будут не на равных. Но ведь большинство женщин хотят заниматься любовью с партнером, а не с пенисом.

К несчастью, общественное мнение способствует поддержанию этого нездорового взгляда. И величайшими достижениями в области лечения сексуальных расстройств в недавнем прошлом считались протезы, вакуумные насосы для создания эрекции и инъекции в пенис.

Я же полагаю это заблуждение мужчин: что причины проблем с эрекцией чисто физические, а не психологические.

Тенденция рассматривать наши тела в качестве машин, которые нуждаются в ремонте, в конце концов, становится на пути сексуального исцеления и занятий любовью, потому что кроме тела у нас есть еще и сознание.

Уверенность в том, что эрекция необходима для получения сексуального удовлетворения, является по природе своей общественным, а не биологическим фактором (не забывайте, что оргазм может быть без эрекции).

Столь же неверно и мнение, что физическая любовь нужна только для продолжения рода. В наше время большинство партнеров занимаются сексом для удовольствия и используют контрацептивные средства.

А вот традиционное убеждение, что для полного сексуального удовлетворения необходима эрекция, с трудом сдает свои позиции. Естественно, каждый имеет право придерживаться своих взглядов.

Борьба за сексуальное доминирование тесно связана с эрекцией. Половой орган становится своеобразным психологическим оружием, которое один партнер может использовать против другого. Мужчина сдерживает эрекцию для наказания женщины, чтобы она ощутила себя отвергнутой. Женщина может психически или физически манипулировать мужчиной и доводить его до эрекции только затем, чтобы посмеяться и таким образом унизить.

Такая практика, встречающаяся довольно часто, по своей природе разрушительна. Как в каждой игре, здесь есть победитель и побежденный. А кто же, имея безраздельную власть, не станет использовать свою силу, хотя бы и разумно? В такую игру могут играть только партнеры, уверенные в необходимости эрекция. Удивительно, как много людей еще верят в это.

Мужчина начинает сомневаться в своей потенции, когда от него требуют невозможного, и эмоционально он стремится выполнить эти требования. Стрессовая импотенция отражает неудачи в любой сфере жизни, в том числе и сексуальной. Она может быть и результатом успеха, если мужчина воспринимает это как реальное достижение. В организме женщин нет таких механизмов, как у мужчин, которые настолько меняли бы ее эмоциональное состояние.

Подробнее о борьбе со стрессом на [http://spruit.sitecity.ru](http://spruit.sitecity.ru/)

Психогенная (стрессовая) импотенция - это бессознательный защитный рефлекс, защитный механизм, оберегающий мужчину от неприятностей. Одни психологи считают, что корни импотенции следует искать в страхе, другие же полагают, что она является результатом подавленного сильного раздражения:

 Страх - главная причина стрессовой импотенции.

 Гнев - частое следствие стрессовой импотенции.

 Страх - боязнь страданий в будущем (невозможности эрекции).

 Гнев - зацепка за страдания в прошлом (подавленную в прошлом ярость).

Подумайте только, насколько "разумен" половой орган! Для чего тратить силы на эрекцию, если их и так не хватает? Зачем притворяться, что все прекрасно, если вас гнетут неприятности в какой-либо сфере жизни? Зачем эрегировать для партнерши, которая манипулирует мужчиной, лишая его чувства уверенности.

О коварстве женщин на странице [http://senzna.narod.ru](http://senzna.narod.ru/)

Стрессовая импотенция как замедленная реакция на неудачные или заставляющие страдать сексуальные отношения может неожиданно наступить в молодости.

Её могут вызвать тяжкие любовные разочарования, когда сексуальные потребности не удовлетворялись. Половые сношения в сочетании со страхом быть обнаруженным, воспаление полового члена, слишком резкие фрикции, приведшие к повреждению головки полового члена.

Но и так же вульгарные развлечения с проституткой или развратной партнершей, унизительные и напрочь лишенные романтизма.

Негативный сексуальный опыт подобен наказанию, при этом не только в молодости. Неприятные ассоциации формируют на бессознательном уровне убеждение, что сексуальные отношения между партнерами небезопасны. Поэтому импотенция является естественной реакцией психики, защитным механизмом, берегущим мужчину от неприятностей.

Проанализируйте свою систему ценностей и мотивы поступков. Не обусловлены ли все ваши поступки сексуальными желаниями или чрезмерным половым влечением?

Исследования показали, что люди больше боятся душевной близости и эмоциональной привязанности, чем секса. Но подсознательно впечатлительный молодой мужчина ищет чего-то большего, чем просто секс. Лишенный эмоций и глубоких личных переживаний, секс редко доставляет удовлетворение. Как успех рождает успех, так и поражение влечет за собой поражение, особенно, когда дело касается потери потенции. Важно избежать порочного круга: попытка эрекции, неудача, снова попытка и снова неудача.

Обратите внимание на предостережения, которые посылает вам ваше подсознание. Откажитесь от секса с партнершей.

Дайте себе время для того, чтобы вылечить раны, нанесенные неудачным сексуальным опытом.