



Как правило, это те же факторы, которые подрывают здоровье в целом, раньше срока старят нас.

Курение, даже пассивное, то есть вдыхание чужого табачного дыма, в целом опаснее, чем умеренное потребление алкоголя.

Ожирение и связанные с ним нарушения здоровья — частая причина сексуальных дисфункций, особенно у мужчин. Среди женщин проблемы одинаково часто встречаются как у слишком полных, так и у слишком худых. Неправильное питание, нехватка витаминов и белка — весьма распространенная проблема. В молодые годы естественная гиперсексуальность перевешивает этот недостаток, но позднее и желания, и возможности резко идут на убыль из-за неадекватного питания. Однако большинство людей считают этот спад естественным явлением либо находят ему другие объяснения, зачастую обвиняя в своих проблемах партнера.

Хроническое утомление и стресс — едва ли не самые разрушительные факторы для семейной гармонии. Это хорошо известно женам бизнесменов и вообще занятых преуспевающих мужей. Мужчины в самом цветущем, активном возрасте, не имеющие проблем с питанием и витаминами, зачастую страдают полной сексуальной апатией на почве постоянного стресса и переутомления.

Существуют и сугубо сексуальные проблемы. С ними надо активно бороться, в том числе и с помощью специалистов. Одни из самых распространенных сексуальных проблем у женщин — вторичное (то есть возникшее в течение жизни) отсутствие оргазма, вагинизм и диспарения (спазмы и болезненные ощущения во время полового акта) — поддаются коррекции в 90% случаев.

Часто встречающееся у мужчин преждевременное семяизвержение, в зависимости от формы, лечится в 78-82% случаев. Просто следует знать, что это болезнь, с ней надо обращаться к доктору, что, как и любое другое заболевание, ее лучше не запускать.

Но все же главные враги сексуального здоровья и гармонии — мы сами, точнее, наша низкая культура взаимоотношений. Мужчина, который полагает, что выполнил все свои обязательства, дойдя до ЗАГСа, который уклоняется от помощи по хозяйству и не заботится о том, как он выглядит и нравится ли он своей жене, способен вызвать разочарование и охлаждение ко всем мужчинам вообще у женщины не слишком бурного темперамента. Более пылкая, конечно, постарается найти ему замену.

Жена, которая стремится во что бы то ни стало одержать верх в споре с мужем, которая постоянно критикует и унижает его, поступает недальновидно. Ее сегодняшняя победа — это ее завтрашнее поражение. Если муж перестанет видеть в ней женщину, объект сексуальных желаний, то кроме себя винить ей будет некого. Агрессивное поведение, соперничество, ревность, ссоры из-за денег, неумение считаться с интересами другого разрушают сексуальную гармонию.

Однако большинство из нас ищет корень проблемы совсем в другом. Женщины особенно склонны полагаться на чисто внешние атрибуты. Им кажется, что новое платье или, к примеру, липосакция могут решить их личные проблемы. Иногда эту иллюзию поддерживают мужчины, критикуя внешность подруги и ставя ей в пример других женщин.

Однако чаще всего за этой критикой стоит всего лишь обида мужчины на недостаток внимания, его низкая самооценка, собственные проблемы. И если женщина, вместо того чтобы «комплексовать» по поводу своей внешности, проявит больше интереса к мужу, пожалеет и побалуует его — вопрос о липосакции снимется сам собой. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на счастливые, гармоничные пары, где никакие изменения во внешности партнеров не влияют на их чувства и взаимоотношения.