



### **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/>