Светлана Лубянская



101 РЕАЛЬНЫЙ ВОПРОС СЕКСОЛОГУ

И 101 ответ

Светлана Лубянская

101 реальный вопрос сексологу. И 101 ответ

«Издательские решения»

Лубянская С.

101 реальный вопрос сексологу. И 101 ответ / С. Лубянская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905411-1

В книге собраны вопросы, заданные психологу-сексологу реальными людьми, а также ответы на эти вопросы.101 вопрос…101 сексуальная проблема… 101 ответ специалиста…Эта книга адресована прежде всего тем, кто переживает неудовлетворенность своей сексуальной жизнью и не знает что делать, чтобы избавиться от проблем интимного характера. Некоторые читатели смогут увидеть за реальными вопросами свои личные сексуальные проблемы. И не только увидеть, но и понять, что из таких проблемных ситуаций есть выход.

ISBN 978-5-44-905411-1

© Лубянская С.
© Издательские решения

Содержание

От автора 6
101 реальный вопрос сексологу и 101 ответ 8
1. Снижение либидо 8
2. Муж меня не хочет 10
3. Неудовлетворенность в сексе 11
4. Не чувствую мужчину в себе 13
5. Секс с мужем как обязанность не приносящая удовольствия 14
6. Нет оргазма и пропало возбуждение 15
7. Сомнения насчёт ориентации 16
8. Зажаты мышцы влагалища 18
9. Вопрос про эрекцию 19
10. Первый секс 20
11. Ничего не чувствую во время секса 21
12. Пропало сексуальное влечение 22
13. Не испытываю оргазма 23
14. Снижено либидо 24
15. Пропал клиторальный оргазм 25
16. Девушка не чувствует ничего во время секса 26
17. Оргазм 27
18. Мой парень боится сделать мне больно 28
19. Оральные ласки 29
20. Нет удовольствия от полового акта 30
21. Ничего не чувствую во время секса 31
Конец ознакомительного фрагмента. 32

101 реальный вопрос сексологу
И 101 ответ

Светлана Лубянская

Сексуальность – очень сложный вопрос, но, несомненно, каждый человек имеет право выразить себя в ней, позволить себе быть счастливым
Януш Вишневский

© Светлана Лубянская, 2018

ISBN 978-5-4490-5411-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуйте, дорогой читатель! Меня зовут Светлана Лубянская, я психолог-сексолог, гипнотерапевт, кандидат психологических наук, я помогаю мужчинам и женщинам преодолевать сексуальные дисфункции психогенного характера, а также налаживать гармоничные сексуальные отношения в паре.



В этой книге я собрала реальные вопросы реальных людей, которые были заданы мне, как психологу-сексологу. Каждый вопрос – это своя индивидуальная проблема, своя история и своя боль. По понятным причинам авторы вопросов анонимны.

Я умышленно ничего не меняла в вопросах, они просто скопированы и вставлены в книгу без исправления орфографических, пунктуационных и стилистических ошибок. Даже названия вопросов остались такими, какими их указали авторы.

Есть вопросы, сформулированные очень кратко, а есть – достаточно подробно описывающие ситуацию, но всех их объединяет просьба о помощи, а иногда просто крик души.

Конечно, в письменном формате «вопрос-ответ» я не смогла оказать полноценную сексологическую помощь обратившимся, а тем более решить проблему. Но я очень надеюсь, что мне удалось хотя бы показать направление, в котором необходимо двигаться, чтобы преодолеть сексуальное расстройство и наладить гармоничные интимные отношения с партнером.

Очень многие вопросы на первый взгляд похожи, но это только на первый взгляд. Они отличаются контекстом, нюансами, эмоциями. И мои ответы тоже часто пересекаются, но, тем не менее, они адресованы конкретному обратившемуся человеку.

Очень многие ответы в конечном итоге сводятся к рекомендации обратиться к специалисту и пройти полноценную консультацию, потому что слишком много деталей, которые могли бы помочь увидеть причины возникшей проблемы, остались не выясненными. Да и в письменном ответе раскрыть подробно все шаги, расписать сексологические приемы не представляется возможным.

Однако, даже такой формат сексологической помощи чрезвычайно нужен людям, имеющим сексуальные проблемы. Он предполагает анонимность, простоту (написал вопрос и отправил, даже не выходя из дома), а также доступность для каждого, независимо от финансового положения, ведь это абсолютно бесплатно (в то время, как у некоторых моих коллег-сексологов стоимость консультации доходит до 10 тысяч рублей в час).

К сожалению, очень часто человек остается один на один со своими сексуальными проблемами, не зная к кому можно обратиться с вопросом, так как секс все еще остается табуированной в обществе темой.

Я очень надеюсь, что и эта книга окажется полезной для тех, кто переживает неудовлетворенность своей сексуальной жизнью и не знает что делать, чтобы избавиться от проблем интимного характера.

Возможно, в ней некоторые люди смогут увидеть за реальными вопросами свои личные проблемы. И не только увидеть, но и понять, что такие ситуации бывают, а главное, что из таких проблемных ситуаций есть выход.

К сожалению, в нашем обществе пока еще не прижилась культура обращения даже к психологу, чего уж говорить о сексологах. Боятся, сомневаются, не доверяют люди свои интимные проблемы незнакомому человеку, пусть даже и специалисту, предпочитая продолжать страдать от неудовлетворенности и разочарований.

И совершенно напрасно! Ведь нам же не приходит в голову вырывать больной зуб на кухне у соседки, привязав за ниточку к двери:). С этой проблемой принято идти не к соседке, а к стоматологу. Так почему же свои проблемы в сексе люди охотнее решают со сватом, братом, мамой, подружкой, тетей Соней или с соседом Петькой из 101-й квартиры:)?

Если Вы, мой дорогой читатель, также пока еще не решаетесь сделать первый шаг на пути цивилизованного решения своей сексуальной проблемы и записаться на прием к сексологу, тогда я делаю шаг навстречу Вам в этой книге вопросов и ответов.

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

Ваш личный психолог-сексолог Светлана Лубянская
(сайт: www.psy-sexology.com, email: slubsvp@gmail.com)

101 реальный вопрос сексологу и 101 ответ

1. Снижение либидо

анонимно (Женщина, 23 года)

Здравствуйте, мне 23 года. В последний 1.5 года моё либидо снизилось. Когда я познакомилась с мужем мы занимались сексом почти каждый день, конечно почти всегда были трудности с достижением оргазма и расслаблением, но желание было.

В настоящее время желание у меня возникает максимум раз в 2 месяца. В результате моей холодности муж уже не хочет меня, так как раньше. Наш с ним сексуальный контакт чаще всего сводится к мастурбации друг другу и то лишь бы довести партнёра до разрядки.

Муж если добивается от меня секса сразу лезит в трусы, что мне не приятно. Я пыталась с ним разговаривать по поводу прелюдии, но все бестолку. Он говорит что секс бывает так редко, что он не может прелюдию выносить. Подскажите, пожалуйста, как мне повысить либидо, чтобы чаще желать секса и как мне донести до мужа что мне нужна прелюдия?

ответ сексолога

Добрый день! Я недавно опубликовала на своем сайте статью, как раз об этой проблеме. Поэтому отвечу Вам, цитируя ее содержание. Причин снижения женского либидо очень много.

Во-первых, гормональные сбои, беременность, кормление грудью и менопауза – это основные моменты, которые вносят коррективы в сексуальную жизнь женщины.

Во-вторых, банальные стрессы, усталость, проблемы на работе и в семье не дают женщине думать о чем-то другом и, как следствие, полностью расслабиться в постели.

В-третьих, психологические факторы имеют сильное влияние на либидо. Стоит бороться со своими комплексами и неуверенностью, повышать самооценку, любить себя, наконец.

Существует множество способов вернуть сексуальное желание и сделать ощущения в постели острее. К самым доступным из них относится спорт, йога, здоровый образ жизни и постоянная физическая активность.

Женщина, которая занимается собой и своим телом, получает прилив энергии и бодрости. В ее организме вырабатываются различные гормоны, благотворно влияющие на здоровье в целом и сексуальное влечение в частности, а также нормализуется кровоснабжение органов малого таза. На мой взгляд, как никакой другой способ помогают занятия восточными танцами (на себе проверено:)).

Большую роль играет пища, которую употребляет женщина. Доказано, что существуют продукты-афродизиаки, способные заметно повысить сексуальное влечение. К ним относятся: морепродукты (семга, устрицы, икра), бананы, авокадо, имбирь, темный шоколад, орехи. Стоит обратить внимание и на отвары из трав алоэ, женьшеня, рябины.

Ароматерапия с маслами иланг-иланга, жасмина, сандала, кардамона, апельсина способствует сексуальному возбуждению. Бывает достаточно нескольких капель на подушке или простыне для того, чтобы в постели ощутить прилив возбуждения и сильного сексуального желания.

Если причина зажатости и проблем в отношениях связана с внешностью женщины, то стоит посвятить все силы решению этого вопроса, исправив все волнующие моменты как можно скорее. Нельзя забывать о фармацевтических средствах. В секс-шопах представлены различные лубриканты, которые обладают стимулирующим эффектом. Они могут помочь в пробуждении желания и достижении оргазма.

В тех случаях, если самостоятельно справиться с проблемой не получается, подскажет специалист. Обратиться к сексологу со своей проблемой совсем не страшно и не стыдно, ведь когда вопрос решится, Вы сможете вновь наслаждаться сексуальной близостью в полной мере.

И, пожалуй, ключевым моментом является сам секс. Вам не нужно его бояться и избегать, а наоборот необходимо практиковать новые позы, необычные места, воплощать в жизнь смелые фантазии, использовать игрушки для взрослых.

Важно делиться с партнером своими желаниями, смело поправлять ошибки, постоянно флиртовать и чувствовать себя желанной и раскованной. И не нужно требовать прелюдию от мужа, начинайте ее сами задолго до предполагаемой близости.

Я не устану повторять всем своим клиентам, что для секса главным органом является мозг. С него и нужно начинать. И желательно раньше, чем попадете в постель. Прелюдию можно начинать находясь на работе, в кино, за ужином. Да в любом месте. Это могут быть слова, жесты. К примеру, электронные послания с содержанием интимного характера. Главное, чтобы Ваш муж понял Ваш настрой. Тогда Ваши действия вызовут и у него сильное желание, а у Вас не будет никаких неприятных ощущений.

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

2. Муж меня не хочет

анонимно (Женщина, 28 лет)

Добрый день! С мужем 5 лет вместе 4,5 года в браке. До свадьбы был секс каждый день, потом озадачились ребёнком тк диабету на инсулине моему было 5 и надо было торопиться, потом на 3 месяце секс и кровотечение, потом запрет от врачей, он не желал использовать ни какие др методы, только ходил дрочить, потом родила 2 месяца оправдывался тебе же нельзя, потом пол года раз в месяц (маленький ребёнок усталость… и он и я) потом узнали что на 3 месяце я и снова вся история, сейчас старшей 3,5 младшей 1,8 он по прежнему дрочит, даже голой хожу не хочет, наряды не действуют, лезу в трусы убирает руку и отворачивается, а чаще идёт после работы в душ или туалет на долго, потом ребёнка спать укладывать в 9 часов я его жду а он засыпает.

Секса нет уже 3 месяца, он никак не смотрит не трогает за попу за грудь. Мы разговаривали и мирно и со скандалом я ему говорю мне надо. Блин мне 28 зачем мне все это, я мужика хочу!! Я делаю вывод что он зависим от своего ритма, картинок. Зачем ему на меня напрягать свои силы час еслитут 5 минут и хорошо!! Я права-? Это зависимость?! Ее никак еже не искоренить.

Он хороший отец не бьет не пьёт обеспечивает, но жить без ласк внимания секса я не могу. Готова уже на измену, но сама не смогу жить с этим, отсюда сильные нервные срывы плачу всегда а мне нельзя у меня диабет на уколах 10 лет.

Что делать? Говорит любит очень.. как разговор заходит он не хочет говорить пересолит тему.. возможно надо с ним к сексологу? Или одной к психотерапевту? Уже не могу так больше. Помогите!!!

ответ сексолога

Здравствуйте! Ситуация не простая. Отойдите на пару шагов и посмотрите со стороны. Если бы Вы были мужчиной, вызывала бы у Вас сексуальное желание женщина, которая ТРЕБУЕТ секса («и мирно и со скандалом я ему говорю МНЕ НАДО (!)»), которая постоянно невротизирована («сильные нервные срывы плачу всегда»), а главное, которая пренебрежительно употребляет (нексколько раз по тексту!) слово «дрочит».

Процесс самоудовлетворения называется мастурбацией. И это не извращение, это всего лишь один из видов сексуальной активности человека. Вы уже и диагноз мужу поставили о том, что это зависимость и ее не искоренить, и на измену готовы.

Из Вашего письма я вижу перекладывание ответственности за все на мужа. Но поймите, что в этой проблеме, виноваты оба, и решать ее нужно сообща.

Да, возможно, учитывая периоды, когда секс у вас был невозможен из-за проблем со здоровьем, вынужденная мастурбация мужа могла сформировать у него сексуальный сценарий с предпочтением самоудовлетворения, а не полового акта. Но кто сказал, что этот сценарий нельзя изменить?

Неправильно Вы пытаетесь отправить мужа к сексологу, а себя к психотерапевту. Ваша проблема называется «сексуальная дисгармония». И это проблема Вашей пары, а не кого-то одного. Значит вам обоим нужно проконсультироваться у сексолога, чтобы в ней разобраться и наметить пути выхода из сложившейся ситуации. Удачи Вам!

3. Неудовлетворенность в сексе

анонимно (Женщина, 26 лет)

Здравствуйте! Около месяца не могу получить удовольствие от секса с мужем. Нашей интимной жизни 9 лет. Анализируя свою сексуальную жизнь, сделала вывод, что основная часть половых актов начиналась тогда, когда я не была возбуждена в принципе, уж простите, но без смазывания, не обходится почти никогда.

Прелюдии не доставляют возбуждения, соски стали нечувствительными, поцелуи вообще не люблю, а клитор муж просто не умеет стимулировать, мне больно от его прикосновений. Хотя сама я себя могу довести до клиторального оргазма с помощью вибратора. Половые органы бываю увлажнены, но это никак не связано с возбудительной смазкой. А муж на радостях начинает давить, водить пальцами, что только раздражает.

Об этом разговаривали, но он не понимает всю серьезность ситуации, ничего не пытается предпринять, освежить нашу интимную жизнь. Мой пик возбуждения приходится на то время, когда муж уже кончает. И ведь ему не докажешь, что это быстро. Он говорит: А сколько тебе надо?

Муж единственный сексуальный партнер, да и я у него вторая, опыта особого, я так понимаю, он не набрался до меня, но ведь за 9 лет пора научиться понимать свою жену в постели. Совершенствоваться он не хочет, хотя я ему уже напрямую говорю, ну ты почитай что-то и т. д.

В общем, я стала зацикливаться на не получении удовольствия от секса с мужем, ищу возбуждения «на стороне», то фильмы эротические посмотрю, то статьи почитаю. А как добиться возбуждения в реальной интимной жизни?

ответ сексолога

Добрый день! Ваша неудовлетворенность сексом вызвана сексуальной дисгармонией, возникшей в результате нарушения сексуального взаимодействия в вашей паре.

Сексуальность – это парная функция, и чтобы, что-то изменить, необходимо действовать вместе. Один в этом поле точно не воин.

Из Вашего письма я увидела, что проблема лежит в плоскости несоответствия сексуальной техники мужа Вашим физиологическим (да и психологическим) потребностям. Если, как Вы пишите, Ваше возбуждение достигает пика, когда у мужа уже наступает эякуляция, то явно Вам не хватает времени для того, чтобы пройти все стадии сексуального цикла.

Пока у Вашего мужа прошли три стадии (возбуждение-плато-оргазм), Вы с трудом достигаете первой. Сложность в том, что за 9 лет выработался определенный стереотип, и закономерно, что Ваше желание что-то изменить натыкается на явное сопротивление со стороны супруга.

Но раз Вас ситуация не устраивает, то надо ее менять. И начинать нужно с предварительных ласк. Вы пишете, что они Вам не доставляют возбуждения. Они вам крайне необходимы, чтобы начинать половой акт, когда Вы будете очень хорошо возбуждены, тогда и проблем с любрикацией (естественной смазкой влагалища) не будет.

Другое дело, что Вам не нужны такие прелюдии, которые Вы практиковали с мужем до этого. Тело женщины – уникально, эрогенных зон – не счесть, у каждой женщины, они разные и имеют разную восприимчивость.

Не нравится Вам целоваться, не чувствительны соски, ищите другие «волшебные кнопочки» на своем теле. Поймите, что качество секса во многом зависит от прелюдии и от настроя, то есть оно заложено у нас в голове. Только настроившись на прекрасный секс и проведя приятную прелюдию, можно его получить.

Для этого необходимо соблюдать всего несколько простых принципов. Как бы удивительно это не звучало, но для секса главным органом является мозг. С него и нужно начинать. И желательно намного раньше, чем попадете в постель.

Прелюдию можно начинать, находясь на работе, в кино, за ужином. Да в любом месте. Это могут быть слова, жесты. К примеру, электронные послания с содержанием интимного характера. Главное, чтобы партнер понял Ваш настрой. Тогда Ваши действия вызовут желание заняться сексом раньше, чем Вы сможете к этому приступить.

Еще на что хочется обратить внимание, Вы пишите вам неприятно, когда муж «начинает давить, водить пальцами, что только раздражает» (по отношению к ласкам клитора). Во время предварительных ласк не стоит трогать половые органы партнеров, пока оба не будете готовы к продолжению действий. Иначе у вас не получится хорошей прелюдии. Такой «отказ» лишь поможет увеличить желание у вас обоих.

Распространенной ошибкой является мнение, что в качестве прелюдии подойдут оральные ласки. Но, исходя из предыдущего принципа, половые органы трогать нельзя (ни руками, ни ртом). Оральный секс – это один из видов полноценного секса, который позволяет разнообразить соитие.

У партнеров достаточно эрогенных зон, которые можно ласкать во время прелюдии, не касаясь половых органов. Во время прелюдии не стоит спешить. Все должно происходить медленно. Действия постепенно должны увеличивать степень возбуждения. Если все правильно сделать, женщина сама будет просить приступить к коитусу.

Начинайте прелюдию в любом месте. Для начала прелюдии не стоит дожидаться того момента, пока вы окажетесь в планируемом для секса месте. Если вы так и поступали, забудьте об этом. Скорее всего, у вас были случаи, когда вы обнимались, ласкали друг друга в других местах (кухне, гостиной и других). Вспомните, как это было.

Эти мои рекомендации Вам помогут только в одном случае, если Вы «достучитесь» до мужа. До этого все ваши попытки не давали результата: «совершенствоваться он не хочет, хотя я ему уже напрямую говорю, ну ты почитай что-то и т.д» Почитай что-то – это не конкретно, это вообще ни о чем. Вам надо найти более эффективные способы заинтересовать Вашего мужа совершенствовать свою сексуальную технику.

Попробуйте вместе посмотреть обучающие документальные фильмы Института сексологии Синклер, например, учебно-методический сериал «Превосходный секс», а также практическое видео-пособие «Новая камасутра: Прикосновения и интимные поцелуи». Их можно найти в интернете.

И еще очень важно проанализировать Ваши отношения вне постели, может надо что-то поменять, привнести что-то новое в повседневное общение, возможно, нужно проявить больше внимания к супругу, добавить нежности, приятных слов, прикосновений.

Я убеждена в том, что для того, чтобы интимная близость приносила удовлетворение, просто необходима близость душевная.

Искренне желаю Вам «достучаться» до Вашего мужа и вместе построить гармоничные сексуальные отношения.

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

4. Не чувствую мужчину в себе

анонимно (Женщина, 25 лет)

Здравствуйте, мне 25 лет. Около года назад встретила любимого человека. Отношения самые что не есть сказочные. Правда мы живём в разных городах. Видимся раз в месяц, максимум два. Секс отличный. Но я не испытываю оргазма.

Это не беда думала я, что может быть притремся друг к другу – лучше все станет. Но нет ((Когда же мы съехались, секс соответственно стал более частым и я понимаю с каждым разом что я не чувствую его в себе даже. Чувствую движение, но например таких ощущений, как от «раза в месяц» не такие. Я возбуждаюсь. Я хочу его. Я люблю его. И у него с эрекцией все отлично – только дотронешься ручкой – уже готов.

Что мне делать?? (((я и сжимала мышцы во время секса и ласкала себя. Он чувствует что я и сжимаюсь и меня чувствует.. Может быть «все проблемы от головы»? При этом проблем испытать клиторальный оргазм во время мастурбации не возникает.

ответ сексолога

Добрый день! Для получения оргазма во время секса с мужчиной необходимо развивать мускул, находящийся в нижней зоне влагалища. Но просто иногда сжимать его во время секса недостаточно, нужны целенаправленные тренировки.

Тренироваться нужно ежедневно и по нескольку раз. Рекомендуется выполнять упражнение Кегеля. Задача состоит в том, чтобы сжимать мышцы влагалища, как при попытке сдержать мочеиспускание. Удерживать мышцы в этом положении нужно не менее трёх секунд. В каждом подходе необходимо выполнить 20—30 таких повторений. На протяжении дня желательно делать 5—6 подходов. Попробовать упражнение можно непосредственно во время мочеиспускания, задерживая струйку мочи.

Кроме того, не стоит забывать и о легендарной зоне G. Попытаться нащупать её можно на передней стенке влагалища, на расстоянии около 5 см от входа. Она немного шероховата, в диаметре составляет 1—3 см и попробовать нащупать её можно пальцем. Воздействуют на неё лёгкими нажатиями этим самым пальцем и массируя круговыми движениями. Лучше, чтобы это делал Ваш партнер, потому что, если это делает мужчина, это помогает женщине раскрыться перед ним.

Очень важно, чтобы удовольствие, полученное от данной стимуляции, ассоциировалось у Вас именно с мужчиной. К стимуляции точки G можно приступать только когда женщина возбуждена, и влагалище хорошо увлажнено. Когда навыков «общения» пальцами с точкой G будет достаточно, мужчине можно попробовать выводить на арену половой член. В этом случае после стимуляции точки пальцем удобнее всего будет занять коленно-локтевую или миссионерскую позицию. Во втором варианте правильнее будет подложить под ягодицы женщины подушку.

Поскольку Вы легко достигаете оргазма при стимуляции клитора, отличным способом перехода к коитальному оргазму может стать метод, называемый «Мост». При его выполнении мужчина входит в женщину, но не совершая при этом фрикций, ласкает клитор женщины. С приближением её оргазма стимуляцию клитора нужно прекратить и перейти к фрикциям. Для более стабильного результата к технике «Мост» можно и нужно прибегать многократно.

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

5. Секс с мужем как обязанность не приносящая удовольствия

анонимно (Женщина, 21 год)

Секс с мужем как обязанность не приносящая удовольствия Секс с мужем как обязанность не приносящая удовольствия Секс с мужем как обязанность не приносящая удовольствия Секс с мужем как обязанность не приносящая удовольствия Здравствуйте. Мой муж – мой первый и единственный сексуальный партнер. Первый раз у нас был в 15 лет, спустя пол года отношений. Было больно, да и не лчень хотелось.

Можно сказать, муж настаивал, я поддалась. Мы вместе восьмой год, и все это время секс для меня – обязанность. Если долго нет секса, муж нервничает, обижается, высказывает. Я получаю удовольствие от секса, но не такое, чтобы фанатеть от него как муж

Да и вообще он стал для меня обязанностью. Не дала день, два, неделю, и мне уже стыдно. От этого секс перестал приносить мне моральное удовольствие, из за чего я не хочу заниматься сексом. Я рассказала мужу, и мы решили с ним пол года воздержаться от секса вообще, и начать половую жизнь заново. Является ли верным такой способ в данной ситуации, или стоит попробовать другие методы? Спасибо

ответ сексолога

Здравствуйте! Попробовать, конечно, можно. Но из Вашего письма я увидела, что у Вас много деструктивных убеждений и психологических блоков в отношении секса вообще и секса с мужем в частности. То, что первый секс был в 15 лет по принуждению, могло психологически Вас травмировать. На мой взгляд, Вам нужна психотерапевтическая помощь.

Удачи Вам!

6. Нет оргазма и пропало возбуждение

анонимно (Женщина, 19 лет)

Здравствуйте! Я не получаю оргазма со своим парнем, а в последнее время пропало и возбуждение. Половую жизнь веду с 16 лет. Начала ее с парнем которого просто ненавидела (навязали родственники) и что самое странное огразм с ним первое время я испытывала, а потом он прекратился.

Со своим нынешним партнером оргазма никогда не испытывала хотя осознаю что он очень хорошо пытается доставить мне удовольствие, но увы ничего не происходит. Он этого не знает.

Если сравнивать предыдущего партнера и нынешнего то 1 в сексе он был никакой ему этого нужно было мало и вообще он был пассивен, я по большей части сама все делала, позы было всего 2. Мой нынешний парень очень темпераментный и мне это нравится, раньше я очень возбуждалась, а в последнее время даже это пропало!

В последние наши встречи он ласкал меня так как мне хотелось бы в мечтах, но совсем ничего. Сухости нет, с этим все в порядке.. Видимся мы с ним очень редко, для примера, конец февраля и начало апреля.

Вместе мы с ним уже 1 год, но как я уже сказала видимся мы с ним очень редко. Иногда желание и возбуждение приходит само собой без внешних воздействий.

Занимаясь мастурбацией получаю оргазм при просмотре порно. Подскажите пожалуйста возможные варианты решений этой проблемы. Как начать получать оргазм с моим молодым человеком? С чем может быть связано отсутствие возбуждения?

ответ сексолога

Здравствуйте! Судя по всему, у Вас произошло снижение либидо, отсюда и отсутствие возбуждения и аноргазмия. Причин этого может быть множество. Они могут носить как органический характер (гормональные нарушения, заболевания мочеполовой системы, неврологические расстройства и пр.), так и психологический (стрессы, депрессии, неврозы, хроническая усталость, психотравма, чувство вины и пр.). Употребление некоторых лекарственных препаратов, работа с химическими средствами также могут подавлять сексуальность.

Кроме того, Вы пишите, что очень редко видитесь со своим парнем, что тоже может быть причиной снижения сексуального желания и возбуждения. Для гармоничных сексуальных отношений регулярность чрезвычайно важна. Так как, несмотря на самые теплое душевное общение и на крепкую ментальную связь с любимым человеком, если возникают длительные перерывы в сексе, то тела как бы находятся в разлуке. Они постепенно отвыкают друг от друга и потом, когда оказываются вновь в ситуации близости, им надо вспоминать друг друга, восстанавливать реакции на ласки и на сексуальные проявления партнера.

Для начала проанализируйте свою жизнь, не переутомляетесь ли Вы, разнообразно ли питаетесь, не подвергаетесь ли постоянным стрессам. Проверьте состояние своего здоровья, чтобы исключить органическое происхождение расстройства. Попробуйте наладить Ваши отношения с парнем так, чтобы сексуальная жизнь стала регулярной и разнообразной.

Если не удастся самостоятельно справиться с проблемой, не бойтесь обращаться за помощью к специалисту. Современная сексология располагает огромным арсеналом профессиональных методов и средств решения сексуальных проблем, в том числе и таких, как снижение полового влечения, отсутствие возбуждения и оргазма.

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

7. Сомнения насчёт ориентации

анонимно (Мужчина, 16 лет)

Здравствуйте, Доктор! Я обычный подросток, 16 лет. Пол года меня мучают навязчивые мысли и состояние насчёт моей ориентации, появляются странные ощущения. Всю мою жизнь мне нравились девочки, первые отношения были в 13 лет, мне было очень комфортно и хорошо с этой девушкой, хотелось быть рядом, мне было очень приятно быть с ней и при поцелуях эрекция была ну в лучшем состоянии, при чём мне её очень хотелось, но мы были маленькие.

Вторые отношения были в 14—15 лет, там был уже некоторый сексуальный опыт (оральные ласки) мне был приятен этот опыт, и часто я даже сам проявлял инициативу для того, чтобы этим заняться. В 16 лет я решил изменить причёску (сейчас вы поймёте к чему я), я сказал об этом маме, так как обстановка в доме была занятая, все (в том числе и я немного) были на нервах, мама немного вспылила: «Ну ты разве не видишь что происходит? Подстригись как нибудь, может какому педику и понравится»

Потом я вспомнил её слова и стал себе доказывать обратное, затем я решил пофантазировать на гомо тему после чего на меня обрушилась волна шока, так как у меня появилась эрекция, с тех пор во мне бушует непонимание и какой то страх, тревога. Постоянное неприятное щемящее чувство в в душе и постоянные проверки «Не гей ли я?»

Всегда половое влечение было к девушкам нормальное, но вот некоторые подробности:

1) Меня возбуждают девушки и гетеро порно (происходит эрекция, хоть и не сразу)

2) У меня не происходит эрекция на гей-порно и оголённое мужское тело, но иногда бывает, когда оргазм на гей-порно более яркий чем на гетеро-порно, но это иногда.

3) Появляются странные ощущения, которых раньше не было. Первое время после того случая ходил вглядывался в лица людей, пытаясь найти кто мне нравится, появляется тревога, глядя на симпатичных парней, сейчас такой тревоги особой нет, но при виде конкретно двух человек мужского пола тревога вновь появляется

4) При физическом контакте с девушкой (объятия, поцелуи) эрекция практически моментальная, при поцелуе иногда с семяизвержением

5) Бывали моменты, когда на гомо-фантазии фантазии оргазм был сильнее, чем на гетеро фантазии, хотя иногда оргазм на гетеро бывает сильнее, чем на гомо, не знаю с чем это связано

6) По началу мне было очень плохо и был какой то страх и чувство отторжения того, что в тот день, когда я первый раз проверил себя, у меня появилась эрекция, было сильное ощущения подавленности и страха, я отталкивал всё это, было ощущения непонимания «откуда? Почему? Как??»

7) В детстве у меня были однополые игры, мой друг, скажем так, склонял меня к «массажу» (нет, мастурбации не было) мне было это неприятно, и я не понимал тогда ничего, плюс этот друг был старше. Потом был один раз в 11 лет, когда я мастурбировал, а мой знакомый смотрел на это. Бывали гомо фантазии, но очень редко, табу я на них не ставил, но раза 2—3 за несколько лет бывало.

8) Сейчас я нахожусь в каком то плавающем состоянии, раньше для меня девушки были ну вот всем, мне нравились девушки, мне нравилось общаться с ними, хотелось заняться сами знаете чем с некоторыми, мастурбировал с самого детства на одноклассниц и просто красивых подруг.

9) Сейчас влечение к девушкам снизилось, нет той «духовной связи» как раньше, влечение упало. Я чувствую себя странно, тревога и страх за пол года успели утихнуть, но у меня мелькают нежелательные мысли на гомо тему, которые мне не нравятся.

Когда говорят про будущую семью, я невольно чувствую вину и в голове мысль «У тебя её не будет, ты же гей, вон даже на гомо фантазии встал» Меня это угнетает, я помню, как

замечательно себя чувствовал раньше, как мне было хорошо, а сейчас это щемящее чувство в душе с самого утра и до самого вечера, проверки и прочее…

Но иногда бывало словно просвет, максимальный срок был неделя, когда я чувствовал себя как раньше, но затем снова что-то нападало на меня и я чувствовал подавленность, чувство вины, иногда тревогу, спустя время мне вообще стало казаться, что мне вся эта гомосятина стала нравится, из-за чего я иногда чувствую ещё большую подавленность.

Доктор, прошу вас, я понимаю, что ориентация среда плавающая, но что со мной происходит? Раньше мне нравились девочки, сейчас начался какой то бред, я просто устал уже от этого, чувствовать неприятные ощущения в груди, связанные с мыслями и ощущениями. Мне это мешает в общении с девочками, я помню как я общался раньше, то, что происходит сейчас мне непонятно. Может я открываю свою Бисексуальность? Или это возрастное? Или что то другое? помогите, прошу вас

ответ сексолога

Здравствуйте! Очень вероятно, что проблема Ваша – это гомосексуальное обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Это такой невроз навязчивых состояний, который заключается в том, что человек начинает сомневаться в собственной сексуальной ориентации. Очевидно, триггером послужила фраза Вашей мамы, которая и запустила тревожные поиски признаков гомосексуализма в себе.

Избавиться от данного расстройства помогает психотерапия. Вам нужно найти хорошего специалиста, который работае с ОКР и пройти курс психотерапии.

Всех Вам благ!

8. Зажаты мышцы влагалища

анонимно (Женщина, 22 года)

Здравствуйте! Я замужем 3 месяца, интимная жизнь началась после свадьбы, и у нас начались проблемы с сексом. Всякий раз, когда муж пытается «войти в меня», мне больно, дальше, чем на 2—3 см зайти не получается.

Единственный нормальный секс (без боли и дискомфорта) у нас был 1 месяц назад, прям в ночь перед Новым годом. На следующий день у меня начались месячные, и я сделала для себя вывод, что возможно, стенки влагалища расширяются перед месячными, да и желание усиливается от притока крови. Но на днях у меня должны начаться, а «входа"все не получается (

Подруга сказала, что муж недостаточно «подготавливает», нужно больше ласк и поцелуев. Такая прелюдия у меня может длиться 1.5 часа, за это время у него уже все упало и уснуло. Муж начинает комплексовать по этому поводу, да и я расстраиваюсь, что не могу удовлетворить его. Что со мной? как с этим можно справиться?

ответ сексолога

Здравствуйте! Вероятнее всего, у Вас диспареуния. Она может быть симптоматической, т.е. быть проявлением каких-либо заболеваний (воспалительных процессов мочеполовой сферы, анатомических изменений в половых органах и пр.).

Так же диспареуния может иметь психогенный характер, например, быть следствием детской психотравмы, проявлением бессознательного неприятия полового акта и оторжения пениса и др.

Вам в любом случае нужно пройти серьезное обследование у гинеколога, и если со здоровьем все в порядке, тогда следует обратиться к психологу-сексологу.

Удачи Вам!

9. Вопрос про эрекцию

анонимно (Женщина, 25 лет)

Здравствуйте! Я хочу задать вопрос про моего парня, мы в месте пол года. Я читала, что у разных мужчин разная эрекция, но это все равно немного беспокоит меня. Дело в том, что даже когда его пенис находится в состоянии эрекции, он все равно часто опущен вниз (как говорят «на пол шестого»).

Иногда он может и стоять, но выше чем на 90 градусов не поднимается. При разных манипуляциях (например снять штаны, открыть презерватив) его эрекция значительно ослабевает. Во время секса или прелюдий его пенис бывает слегка мягковат, лишь иногда напрягаясь полностью (т.е в какой-то момент напрягается и потом расслабляется снова). Ну и временами бывает что во время или перед сексом эрекция пропадает и её тогда уже никак не вернуть, но это редко.

Тут наверное ещё психологический момент, потому что после таких случаев обычно ещё несколько раз не получается потом, а потом всё становится нормально. В принципе меня всё устраивает, половой акт возможен и доставляет мне удовольствие. Но я переживаю за своего молодого человека. Ему 28, курит, любит выпить.

Скажите пожалуйста, это в пределах нормы? Нужно ли обратиться к специалисту, и если да, то к какому?

ответ сексолога

В 28 лет слабая и иногда пропадающая перед или во время полового акта эрекция – не совсем в пределах нормы.

Причин возникновении проблем с эрекцией может быть много. Это могут быть органические нарушения, такие как эндокринные, сосудистые заболевания, прием некоторых медикаментозные препаратов, неврологические расстройства, также и злоупотребление спиртными напитками и др.

Но в большинстве своем расстройства эрекции носят психогенный характер. Эрекция во многом обусловлена особенностями психики мужчины. Она может и не проявляться, или быстро пропадать, или быть некачественной, если у мужчины депрессивное состояние, затянувшийся стресс, если он физически и морально устает, если у него есть межличностные конфликты (как дома, так и на работе), а также внутренние конфликты различного характера.

За помощью лучше обратиться к сексологу. Удачи Вам!

10. Первый секс

анонимно (Женщина, 20 лет)

Добрый день. Мой молодой человек и я не вели ранее половую жизнь, поэтому для обоих был первый опыт. Проблема заключается в том, что близости не вышло, хотя мы пытались несколько дней подряд в течении нескольких часов, без спешки.

Была смазка в достаточном количестве, и член был эригирован, однако проникновение не удалось, хотя я была максимально расслаблена. Пенис просто не входил, и непонятно по какой причине. Чувствуется преграда примерно на глубине 1—1,5 см, которая не преодолевается. При попытке сильного надавливания чувствуются болевые ощущения. Мы пытались расслабить друг друга путём оральных ласк, но это также ни к чему не привело.

Что стоит делать, чтобы проникновение получилось? И почему оно вообще не произошло?

ответ сексолога

Здравствуйте! Важно, чтобы перед введением члена во влагалище, к нему был хороший приток крови и очень сильная любрикация.

Расслабление должно быть максимальным. Можно выпить по половинке бокала (не более!) красного сухого вина, провести ОЧЕНЬ долгую прелюдию (с массажем всего тела и гениталий) вплоть до часа по времени.

Кроме того, важна позиция во время первого секса. Рекомендуется, чтобы девушка была либо на спине, либо на животе, но важно, чтобы ее ноги были раздвинуты совсем немного, или можно сказать почти сведены (не сжаты, конечно, но не раздвинуты в разные стороны). Под ягодицы или бедра можно подложить подушечку. Такая поза обеспечит нормальный угол проникновения и уменьшит боль

Парню Вашему нужно проявить и деликатность, но и настойчивость тоже.

Иногда встречаются случаи, когда у девушки очень плотная девственная плева, и естественным путем лишиться девстенности не получается. Тогда надо обязательно проконсультироваться с гинекологом и, скорее всего, провести процедуру искусственной дефлорации. Удачи Вам!

11. Ничего не чувствую во время секса

анонимно (Женщина, 22 года)

Здравствуйте, половую жизнь веду с 17 лет, сейчас у меня третий половой партнёр (мне 22), всегда во время секса я чувствую только движения внутри, но никаких приятных ощущений нет вообще. И так было со всеми половыми партнерами, я могу испытывать возбуждение, смазка выделяется, получаю клитеральный оргазм, но во время полового акта мне может быть больно от того, что иногда натирает у «входа», иногда неприятные ощущения, когда член достаёт до матки.

Позы разные пробовали и т.д, за 5 лет половой жизни пробовала все, что можно было пробовать. Предварительных ласок всегда было достаточно, все устраивает кроме отсутсвие ощущений. Пью противозачаточные год. Была у трёх разных гинекологов, сдавала анализы на гормоны, на болезни, проходила узи, никаких отклонений нет, разве что подозрение на гирсутизм, но мне сказал врач, что его сейчас не лечат, так как препараты негативно влияют на работу почек и дальнейшую беременность.

Никаких психологических травм никогда не было, все партнёры были любимыми и желанными, очень аккуратными и внимательными, но это не помогает. С нынешним молодым человеком были какие-то продвижения: например, мне стало больше доставлять удовольствие, когда во время орального секса он массирует верхнюю стенку влагалища пальцами, но без стимулирования клитора мне не доставляет это удовольствие, также было несколько случаев, когда после секса в позе «раком» я беспричинно начинала плакать от переизбытка эмоций, хотя раньше с прежними партнерами такого не случалось.

Как можно исправить ситуацию? Мне кажется, что с такой проблемой я буду никому не нужна и не интересна, так как желание заниматься сексом у меня вообще пропадает со временем, когда я понимаю, с каждым новым партнёром, которые были, проблема не исчезает.

ответ сексолога

Здравствуйте! Мне кажется, что у Вас так называемый «синдром немого влагалища» и как следствие – коитальная аноргазмия. Попробуйте систематически выполнять упражнения Кегеля, которые не только помогают укрепить мышцы тазового дна, но и увеличивают приток крови к влагалищу, а также развивают его нервные рецепторы, тем самым существенно повышая чувствительность эрогенных зон влагалища.

Если это не поможет, то тогда можно предположить влияние психогенного фактора. Хоть Вы и пишите, что никаких психологических травм никогда не было, но не забывайте, что могут быть вытесненные из сознания последствия аффекта, неосознаваемые деструктивные установки, в том числе и запрет на получение сексуального удовольствия. Но определить наличие этих факторов, а также устранить их негативное влияние на сексуальную жизнь можно только совместно с сексологом или психологом-сексологом.

Удачи Вам!

12. Пропало сексуальное влечение

анонимно (Женщина, 24 года)

Здравствуйте. Мы с мужем вместе 4года, ребёнку 1год. Наша половая жизнь практически сошла на нет, у мужа пропало желание полностью, но при этом все функционирует, мастурбация присутствует, но естественного физиологического секса он вообще не хочет. Сам тоже понимает что это не есть норма. Проблема начала проявляться когда я была беременна, мы думали что из-за положения так, но После рождения ребёнка ничего в лучшую сторону не изменилось. Мы пытались разговаривать по этому поводу, это довольно тяжело, оба прекрасно понимает что есть проблема в голове, есть предположения из-за чего это могло произойти. Есть усталость, переживания, стрессы, проблемы из детства связанные с родителями, потери, но что именно стало началом этого мы не можем понять. Как решить это? С чего начать? Есть ли шанс все вернуть? Я очень боюсь что если не начать решать проблему, рано или поздно пропадут чувства, значимость друг друга. Помогите, спасти наш брак.

ответ сексолога

Здравствуйте! Вы совершенно правы, считая, что если не начать решать проблему, рано или поздно пропадут чувства, да и брак может оказаться под угрозой. В своем предположении из-за чего это могло произойти, Вы перечислили внушительный список возможных причин. С этим нужно разбираться, и разбираться со специалистом. Не зная причины снижения полового влечения к Вам Вашего мужа, я, увы, не могу Вам дать конкретной рекомендации, кроме одной – найти хорошего сексолога в Вашем городе.

Удачи Вам!

13. Не испытываю оргазма

анонимно (Женщина, 26 лет)

Здравствуйте! Не получаю оргазма, я возбуждаюсь, и хочется чтобы он вошёл в меня и мне приятно во время ПА но до оргазма не доходит, либо появляется чувство будто на мочевой давят и я вот вот описаюсь, либо просто приятные ощущения проходят и все, соответсвенно партнёр кончает раньше и на втором заходе я уже вообще ничего не испытываю особо кроме боли от натирания, хотя смазки хватает, подскажите с чем это может быть связано? Как решить данную проблему?

ответ сексолога

Здравствуйте! Вы написали об отсутствии оргазма во время секса с партнером, но мне не известно, испытываете ли Вы оргазм от ласк клитора, во время мастурбации, например. Если испытываете, то тогда для достижения коитального оргазма необходимо применять приемы переноса оргазма. Если же не испытываете, то тогда необходимо сформировать телесный навык оргазма (оргазмический рефлекс).

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

14. Снижено либидо

анонимно (Женщина, 20 лет)

Здравствуйте, дело в том, что я не возбуждаюсь. И что делать с этим не понятно. Молодого человека люблю, он меня устраивает во всех отношениях!!!!!! Но секса ни с ним, ни с кем-то другим не хочу. В предыдущих отношениях возбуждения тоже не было, то есть ни от ласк, ни от соответствующих видео не испытываю никакого подъема.

Помню, что возбудилась от первого в жизни поцелуя и что летом (примерно с месяц) был какой-то странный период, когда мне хотелось секса, пару раз я даже мастурбировала, хотя раньше никогда подобным не занималась, ибо не было желания. Так как парня потерять не хочу, вступаю с ним в контакты, иногда бывает приятно, но на психологическом уровне я всё равно не возбуждаюсь.

Подскажите, пожалуйста, что делать, чтобы поднять либидо? В чем может быть дело?

ответ сексолога

Здравствуйте! Причин отсутствия полового влечения может быть очень много. Оно может быть как результатом проблем со здоровьем, так и носить психогенный характер.

Более подробно об этом можно прочитать в моей статье «Почему я не хочу секса или проблема снижения женского либидо», которая опубликована в моем блоге (https://www.psy-sexology.com/single-post/ne-hochu-sexa).

Там же даются наиболее общие рекомендации о том, как женщине повысить либидо. Но для начала я бы Вам рекомендовала пройти медицинское обследование и проверить уровень гормонов, чтобы исключить органическое происхождение данной сексуальной дисфункции.

Удачи Вам!

15. Пропал клиторальный оргазм

анонимно (Женщина, 26 лет)

Добрый день. Я родила 3,5 месяца назад (вторые роды). Все прошло хорошо без осложнений. Через месяц занялись с мужем сексом, все было хорошо, клиторальный оргазм был (вагинальный даже не знаю что такое, а очень хочется узнать). И спустя полтора месяца оргазм пропал, не чувствую совсем ничего!!! Стимуляция не помогает, даже возбуждения нет! Дочку кормлю грудью и при этом почему то набираю вес, когда все наоборот худеют. Как вернуть оргазм? Подскажите пожалуйста!

ответ сексолога

Здравствуйте! У Вас произошли гормональные изменения, связанные с родами и лактацией. Во время кормления грудью активно вырабатывается гормон пролактин, который снижает либидо. Если нет возбуждения, то об оргазме и говорить не приходится, ведь на стадии возбуждения, как раз и запускаются процессы, приводящие к оргазму. Обычно сексуальность женщины приходит в норму через несколько месяцев после прекращения грудного вскармливания.

Удачи Вам!

16. Девушка не чувствует ничего во время секса

анонимно (Женщина, 25 лет)

Здравствуйте. Мне 25 лет, половой партнер постоянный, девственности лишилась в 20 лет. Но проблема в том, что во время секса я не чувствую никаких приятных ощущещний, из за этого не могу получить оргазм. Просто чувствую что внутри как бы что то движется взад в перед и все.

Партнера я хочу, он меня ужасно возбуждает, обычно после длительной прелюдии у меня там все мокро. Когда мастурбирую, я получаю клиторальный оргазм, а я хочу вагинальный. Что для этого нужно, как развить чувствительность именно в том месте?

ответ сексолога

Здравствуйте! Первое, что я бы порекомендовала – это укрепление мышц тазового дна (упражнения Кегеля). Кроме этого, если есть оргазм при мастурбации клитора, то можно его «переносить» и в секс с мужчиной, используя техники секс-терапии, например технику «Мост». И еще важный момент – развитие сексуального фантазирования и навыков расслабления, как телесного, так и психологического.

Удачи Вам!

17. Оргазм

анонимно (Женщина, 21 год)

Здравствуйте, с мужем вместе три года. Пол года назад призналась ему, что не испытываю оргазм.. аккуратно очень объяснила, что мне очень нравится секс, что приятно от его поцелуев и близости.. но оргазма нет и не с кем никогда не было.

Симулировала, чтобы никак не задеть мужа. Он воспринял это нормально, ничего особо и не сказал.. типо будем пытаться. После этого секс у нас сошёл на нет. В месяц два раза, последний раз 50 дней назад… не знаю что происходит… он просто ложится спать и все. Я и белье и разговоры.

У него просто пропало желание и это видно.. всякие отговорки. Знаю точно нет другой да и на работе так не устаёт… что теперь делать… Как вернуть желание мужа? Или у него психологический борьер?

ответ сексолога

Здравствуйте! Своим признанием, Вы, очевидно, нанесли психологическую травму своему мужу. И даже, если на сознательном уровне, он все понимает, то его подсознание блокирует сексуальное желание. И теперь я могу посоветовать ему только одно – пройти курс психотерапии, чтобы избавиться от последствий психотравмы.

Удачи Вам!

18. Мой парень боится сделать мне больно

анонимно (Женщина, 21 год)

Здравствуйте. Мне 20, а моему парню 22.Очень деликатная проблема… касается того, что мой парень боится сделать мне больно. Мы любим друг друга, но до близости дело никак не доходит.

Сначала считала, что дело во мне, что проблемы с телом, но я регулярно занимаюсь спортом, подтянутое тело, параметры не особо плохие 85 62 94,слежу за собой. Как только остаёмся наедине, у него всегда есть желание и твёрдый член, но как только доходит до самого процесса-у него падает.

Он очень переживает по этому поводу, объясняя это тем, что очень боится не понравится в этом деле или сделать мне больно. Я спрашивала про отношения до меня, говорит, что было 3 девушки и раньше такого не было и в плане секса всё было отлично. Каждый раз он сильно расстраивается и начинается паника, что мол я могу так от него уйти и т. д. Вижу как ему хочется, но в то же время он и боится.

Отношения у нас хорошие, редкие бытовые ссоры, всегда окружает меня заботой и вниманием. Были мысли и о том, что у него есть другая… устроила аккуратную проверку, наняв частного детектива, ведь бывают разные случаи, но он всегда со мной, никаких звонков и смс другим девушкам, во время, когда мы не рядом он либо на работе, либо с друзьями. Но всё никак у нас не получается.

Как мне поступить в такой ситуации? Как преодолеть ему чувство страха?

ответ сексолога

Здравствуйте! У Вашего парня синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН), вызванный чрезмерной значимостью для него секса именно с Вами. С менее значимыми партнершами все было ничего, а вот Вы для него особенная, вот и возникла невротизация. Ничего страшного в этом нет, с такой проблесой сталкиваются многие мужчины. Существуют психотерапевтические методы коррекции СТОСН, нужно просто обратиться за помощью к сексологу или к психологу-сексологу.

Удачи Вам!

19. Оральные ласки

анонимно (Женщина, 21 год)

Здравствуйте. Мне 21 год. С мужем уже 2 года вместе, из них 1.5 официально. Проблема в том что у меня муж любит оральные ласки, а у меня с этим прям совсем никак. Как зайдет речь об этом, так у меня сразу злоба и негатив когда он просит об этом или говорит об этом.

Чувствую себя как будто девушкой легкого поведения вернее ассоциация с этим. Прям блок какой-то, стена. Но я хочу это исправить, тоже доставлять ему удовольствие, так он делает куни часто и для него это только в рнадость доставить мне удовольствие.

А мне как то не удобно из-за того что я не могу и очень редко доставляю ему. Из-за этой ситуации у нас часто ссоры на эту тему. Он обижается что я не могу, мотивируя это тем что якобы он мне противен. У меня до него были молодые люди и сними якобы все нормально было. Хотя я сколько себя помню так всегда негатив по этому поводу.

Муж мне не противен, я не брезгую, даже было такое что пыталась доставить и мне не было противно, но часто все равно не могу. В классичесском сексе тоже все нормально, все всех устраивает почти, т.к муж больше предпочитает оральные ласки классическому сексу, но как заговорим так все, я начинаю злится. Мужа я люблю, и хочу ему доставлять удовольствие.

И боюсь все таки что он из-за своей неудовлетворенности найдет себе другую или будет ходить на сторону. И ссоры частые надоели, переживаю что их видит ребенок. Ребенку всего пол года и по этому не хотелось бы расходится! Что делать в этой ситуации??Как перебороть это внутреннее чувство, этот барьер?

ответ сексолога

Добрый день! Причин такого отторжения данного вида ласк может быть много. Это и глубоко засевшие установки и запреты, и последствия психотравмирующих событий (в т.ч. детских), воспоминания о которых наша психика прячет глубоко в подсознании, и человек их чаще всего не помнит.

Такие проблемы решаются психотерапией. Но иногда барьер может быть и из-за элементарной сексуальной непросвещенности и надуманных ассоциаций (как у Вас с девушкой легкого поведения).

Поэтому для начала рекомендую посмотреть обучающее видео на эту тему, рекомендованное лучшими сексологами мира – «Новая Камасутра: прикосновения и интимные поцелуи» (2006). Лучше такие фильмы смотреть с партнером, обсуждать, пробовать.

Если это не поможет Вам расширить свой диапазон приемлемости, и минет будет попрежнему вызывать отторжение, то следует обратиться к психологу-сексологу и пройти у него курс психотерапевтической коррекции.

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

20. Нет удовольствия от полового акта

анонимно (Женщина, 19 лет)

Здравствуйте, мне 19 с парнем в отношениях состоит пол года, два месяца назад был первый половой акт, было больно, и на протяжении многих раз я чувствовала только боль и никакого удовольствия, сейчас боли нет, но и толком ничего не ощущаю, парень переживает что я всё время молчу, не издаю никаких звуков, а я не могу потому что и нет таких ощущений от которых я бы стонала или издавала какие либо другие звуки, не могу понять а чем проблема, когда идёт момент мастурбации ощущения сильные, а вот именно во время акта почти ничего, я за это переживаю, как с этим бороться? Или может быть это так потому что всего пару месяцев прошло?

ответ сексолога

Здравствуйте! Из Вашего письма непонятно, как происходит Ваша подготовка к половому акту. Для женщины важными являются два момента – это ее психологическая готовность (настрой на интимную близость, желание секса с этим партнером, игривое настроение и пр.) и физическая готовность (состояние физического возбуждения, проявляющееся в выделении вагинальной смазки).

Физическая готовность как правило, возникает в результате прелюдии, которая должна длиться в среднем не меньше 15 минут. Но и здесь существуют свои законы: нельзя начинать прелюдию с ласк эрогенных зон первого порядка (клитор и вход во влагалище), «включать» нужно вторичные эрогенные зоны. А они у каждой женщины свои: у кого-то шейка, у кого-то ушко, а у кого-то мизинчик:).

Для этого надо изучить свое тело, выявить свои эрогенные зоны и донести до партнера информацию о них. Теперь относительно чувствительности влагалища, то у Вас оно, скорее всего, еще не «проснулось». Есть даже понятие такое в сексологии «синдром спящего влагалища».

Существуют специальные сексологические методики, помогающие его пробуждать. Начните с укрепления мышц тазового дна, это усилит ощущения во время полового акта. Это всем известные упражнения Кегеля, найдите в интернете последовательность их выполнения и занимайтесь.

Продолжайте мастурбировать, это тоже помогает женщине развивать свою чувственность, но делайте это адаптивно, т.е. руками (без всяких сжиманий бедер, струи душа, вибростимуляции и т.д.). Если Вам приятны ощущения от ласк клитора, то во время полового акта стимулируйте его (или просите партнера это делать). Ваши приятные ощущения от ласк клитора будут постепенно переходить и во влагалище.

Счастья Вам, Любви и Наслаждений!

21. Ничего не чувствую во время секса

анонимно (Женщина, 18 лет)

Встречаюсь с парнем. Оба девственники по 18 лет. Сначала были только ласки и все было хорошо. Но когда дело дошло до секса все стало плохо. Сначала было больно и он перестал мы решили попробовать в другой раз. И вот в этот другой раз, когда он уже вошел в меня я ничего не чувствовала. Я даже не могла понять вошел он в меня или нет. Он быстро все сделал и ему хорошо. А мне было так неловко от этого.

При ласках все идеально и я жутко его хочу, но когда доходит до секса я ничего не чувствую и жду когда же это закончиться. А иногда он будто до мочевого пузыря достает и по маленькому хочется. Тогда уже вообще не до секса.

Что мне делать? Парню сказать не могу. Может со временем все будет нормально и это только первый раз так? Помогите пожалуйста. Я не знаю что делать.

ответ сексолога

Здравствуйте! Такая ситуация абсолютно нормальна. Эрогенные зоны Вашего влагалища еще непробужлены, поэтому и низкая чувствительность.

Вам необходимо сейчас развивать свою сексуальность и чувственность, работая как с телом, так и с сексуальными установками, фантазиями. Кроме того, Вам обоим нужно время, чтобы совершенствовать технику секса, экспериментировать с позами и ласками, находить наиболее приятные. Увеличивайте время прелюдии до 40 минут и делайте ее разнообразной, обязательно изучайте свои гениталии, пробуйте разные приемы мастурбации.

Рекомендую изучить книгу «Как стать сексуальной женщиной» (автор Холландер Ксавьера), там много упражнений для развития своей сексуальности.

А не получится справиться самостоятельно, можно проконсультироваться с сексологом, тем более что это сейчас можно сделать и не выходя дома, например, по скайпу.

Да, и позывы к мочеиспусканию во время секса тоже нормальное явление. Если вы перед сексом освободили мочевой пузырь, а позывы есть, то эти ощущения скорее всего могут быть предвесником женской эякуляции (или так называемого сквирта). Не сдерживайтесь, а наоборот, расслабьтесь и отпустите это ощущение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.