

Какие у женщин сексуальные проблемы?

С мужскими сексуальными проблемами все просто: либо эрекция есть, тогда возможно достижение оргазма, либо ее нет, тогда и оргазм невозможен.

Женщины, прежде чем испытать оргазм, проходят через три стадии, в каждой из которых возможны проблемы. Эти стадии: сексуальное желание (либидо), возбуждение, увлажнение гениталий (выделение смазки).

Приблизительно 2/3 женщин испытывают время от времени проблемы с достижением возбуждения или оргазма. С возрастом число сексуальных проблем у женщин, в отличие от мужчин, снижается. Подробнее о каждой стадии.

Сексуальное желание.

Отсутствие сексуального желания наблюдается чаще у женщин в возрасте 20-30 лет. О чем это говорит? О том, что после рождения ребенка либидо у женщины снижается. На отсутствие желания могут влиять различные факторы, такие как тревожность, стресс, истощение, переутомление, психологическая травма, различные заболевания. Для устранения проблем, связанных со стрессом и переутомлением, требуется совместная работа с партнером, а если случай серьезный, то вмешательство специалиста. Иногда для повышения либидо используется гормонотерапия.

Возбуждение и выделение смазки.

Стадия возбуждения включает приток крови к вагине, матке, клитору. Вагина расширяется и увеличивается, с клитором происходит мини-эрекция. Увеличившийся приток крови вызывает секрецию прозрачной слизистой жидкости, которая делает проникновение более легким и безболезненным. Если мужчина спешит, и совершает проникновение раньше, это приводит к болевым ощущениям и потере возбуждения.

У женщин после менопаузы нарушается выделение смазки, а также становятся тоньше и теряют эластичность стенки вагины. Это влияет на сексуальную жизнь. Ситуация усугубляется в случае таких заболеваний, как диабет, высокое кровяное давление, при использовании анти-эстрогенных медикаментов и облучения при лечении рака. Заменить естественную смазку можно различными способами. Это могут быть лубриканты, вагинальные кремы с гормонами эстрогена и тестостерона, вагинальные суппозитории с витамином Е. Хорошей смазкой служит и слюна. Недостаток смазки и потеря эластичности вагины менее выражены у женщин, которые ведут регулярную половую жизнь.

Оргазм.

Даже при успешном прохождении предшествующих стадий некоторые женщины не могут достичь оргазма. В таком случае специалисты рекомендуют поэкспериментировать со своим телом во время мастурбации. В таком случае женщина может изучить, какие ритмы и нажатия ей необходимы для достижения оргазма, а потом поделиться своим опытом с партнером.

Среди сексуальных проблем также выделяют **вагинизм**. Это относительно редкое расстройство. Мышца у основания вагины сильно сжимается при введении в нее любого объекта, будь то пенис, или палец, или тампон. Обычно встречается у молодых женщин. Проблема носит психологический характер и требует вмешательства специалиста.

Половая аверсия – крайняя форма фригидности, возникшая в результате насильственных сексуальных действий по отношению к женщине. Лечение требует интенсивной психо- и сексотерапии.

Сексуальные проблемы у женщин носят в большей степени психологический, нежели физиологический характер. Важную роль в успешной сексуальной жизни играет партнер. Помните, что в любом случае при возникновении каких-либо проблем необходимо проконсультироваться со специалистом.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)