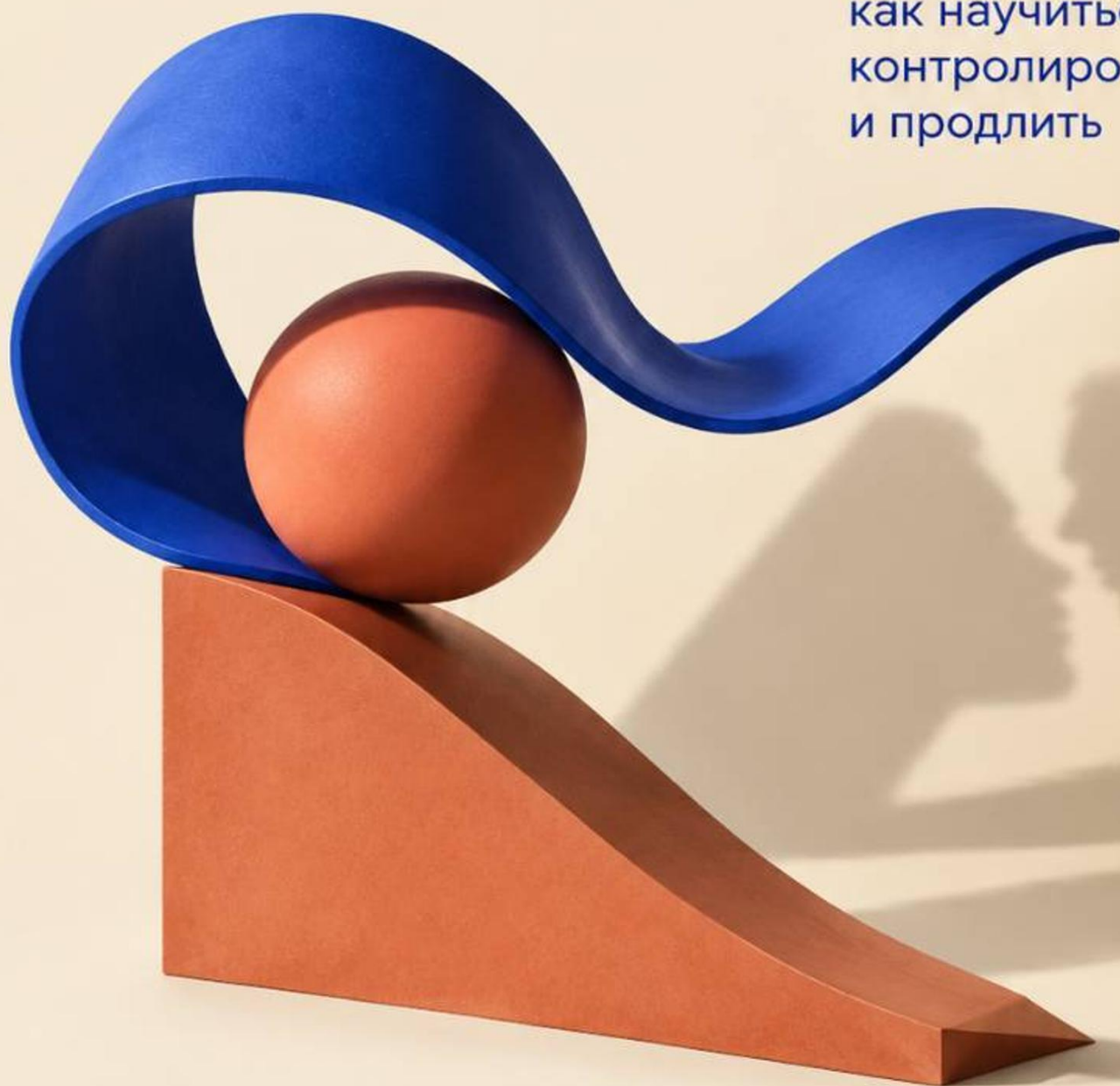


Слишком быстро

как научиться
контролировать
и продлить



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Слишком быстро: как научиться
контролировать и продлить**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Слишком быстро: как научиться контролировать и продлить /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Вы устали от тревоги в постели? От мысли «я снова не смогу»? От чувства, что подводите партнёра? Эта книга — не сборник волшебных таблеток и не обещание стать неутомимым гигантом. Это честный, доброжелательный и увлекательный путеводитель по самой деликатной теме — контролю над эякуляцией. Вы узнаете, как работает ваше тело на самом деле: от нервных импульсов и гормонов до точки невозврата. Разберёте психологические корни проблемы — тревогу ожидания, синдром зрителя, детские установки. Освоите практические техники: дыхание, метод стоп-старт, упражнения Кегеля. Научитесь говорить с партнёром без стыда и обвинений и превратите его из судьи в союзника. С примерами из жизни, юмором и уважением к вашим чувствам. Вы не сломаны. Вы человек, который учится. И у вас всё получится.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Миф о «настоящем мужчине»	5
Глава 1. Механика возбуждения	11
Глава 2. Гормоны и нейромедиаторы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алина Ильясова

Слишком быстро: как научиться контролировать и продлить

Введение. Миф о «настоящем мужчине»

Глава, с которой всё начинается, или Почему вы держите в руках именно эту книгу

Давайте сразу расставим все точки над буквами. Вы не сломаны. Вы не «недостаточно мужчина». Вы не одиноки в своей проблеме, даже если вам кажется, что весь мир занимается сексом часами, а вы — единственный, кто финиширует раньше, чем успевает толком начать. Эта книга написана не для того, чтобы тыкать в вас пальцем и читать нотации. Она написана для того, чтобы протянуть руку, разобраться в механизмах, которые управляют вашим телом, и научить вас этим телом управлять. Спокойно, без паники, с уважением к вашим чувствам и с полным пониманием того, насколько деликатна эта тема.

Прежде чем мы углубимся в физиологию, психологию и практические упражнения, нужно сделать одну важную вещь — разобрать по кирпичикам тот самый миф, который отравляет жизнь миллионам людей. Миф о «настоящем мужчине». Он сидит в нашей голове с детства, подпитывается анекдотами, фильмами, разговорами в раздевалке и случайными фразами, брошенными кем-то когда-то. И пока мы не вытащим его на свет и не рассмотрим внимательно, любые техники и упражнения будут работать впустую. Потому что проблема преждевременного семяизвержения — это не только про физиологию. Это в огромной степени про голову. Про страх. Про стыд. Про чувство вины. Про ощущение собственной неполноценности.

Так что давайте начнём с самого начала. С того, что вы, скорее всего, слышали о себе или думали о себе сами.

Откуда взялся миф о «настоящем мужчине»

Представьте себе на минуту пещеру. Да-да, самую обычную пещеру, в которой тысячи лет назад сидел наш далёкий предок. У него не было часов, не было календаря, не было даже представления о том, что такое «долгий секс». У него была одна задача — выжить и оставить потомство. И вот здесь кроется первая, самая главная ошибка, которую мы унаследовали от эволюции. С точки зрения природы, быстрая эякуляция — это не недостаток. Это стратегия выживания. В условиях, когда вокруг бродили хищники, когда нужно было быстро завершить процесс и вернуться к охране территории или добыче пищи, скорость была преимуществом. Медлительный самец рисковал не успеть передать свои гены. Быстрый — успевал. Именно поэтому склонность к быстрому финалу закреплена в нашей биологии на глубинном уровне. Это не дефект. Это наследство.

Но шли века. Появились города, письменность, религия, мораль, кино, интернет и порнография. И то, что когда-то было эволюционным преимуществом, превратилось в источник стыда. Общество придумало стандарт, которому никто не соответствовал, но все делали вид, что соответствуют. Стандарт «настоящего мужчины». Он должен быть сильным, уверенным, неутомимым. Он должен уметь всё. Он должен заниматься сексом долго. Очень долго. Желательно всю ночь. И утром ещё раз. И чтобы партнёрша (или партнёр) была в восторге, изнеможении и благоговении. Иначе — ты не мужчина. Иначе — ты неудачник.

Откуда взялся этот образ? Давайте проследим.

Античность. В Древней Греции и Риме к сексу относились проще, чем мы привыкли думать. Но и там существовали свои представления о мужской состоятельности. Однако акцент делался не столько на длительности, сколько на умении управлять собой. Стоики, например, считали, что мужчина должен контролировать свои страсти, включая сексуальные. Но контроль не означал «терпеть до бесконечности». Он означал «быть хозяином своих желаний». Тем не менее, уже тогда появлялись трактаты, в которых обсуждались способы продлить удовольствие. Значит, проблема существовала уже две тысячи лет назад. Это важно понять. Вы не первый. Вы не последний. И вы не уникальный случай в истории человечества.

Средневековье и религия. Здесь всё стало сложнее. Церковь учила, что секс — это грех, если он не направлен на зачатие. Удовольствие считалось подозрительным. Мужчине предписывалось быть сдержанным, но при этом «исполнять супружеский долг». Возникла странная двойственность: с одной стороны, секс — это грязно и стыдно, с другой — ты обязан быть «настоящим мужчиной» в постели. Этот конфликт между стыдом и обязанностью до сих пор живёт во многих головах. Если вас с детства учили, что секс — это что-то нехорошее, то неудивительно, что в постели вы чувствуете напряжение. А напряжение — главный враг контроля.

Девятнадцатый и двадцатый века. Появилась медицина, появилась психология. Но вместе с ними появились и новые мифы. Например, миф о том, что женщина должна испытывать оргазм исключительно от проникновения, и если она его не испытывает, значит, мужчина плохо старался. Этот миф, кстати, до сих пор живёт в головах миллионов людей, хотя наука давно доказала, что большинство женщин не достигают разрядки только лишь от проникновения. Но миф есть миф. И он создаёт давление. Мужчина думает: я должен продержаться долго, чтобы она успела. А если она не успела — я виноват. Это давление, в свою очередь, заставляет его нервничать. А нервы, как мы уже говорили, только ускоряют финал. Замкнутый круг.

Двадцать первый век и порнография. Здесь мы подходим к самой острой и болезненной теме. Интернет сделал доступным то, что раньше было скрыто. Порнография перестала быть чем-то запретным и стала обыденным. И вместе с ней в головы миллионов людей вошёл новый стандарт: актёры в порнофильмах занимаются сексом по сорок минут, меняют позы, не устают, не останавливаются. Это выглядит как норма. Но это не норма. Это постановка. Это монтаж. Это профессиональные исполнители, которые часто используют специальные средства, чтобы поддерживать эрекцию и контролировать финал. Это не реальная жизнь. Но мозг, особенно молодой мозг, не делает различий. Он впитывает увиденное как эталон. И потом в реальной постели человек чувствует себя несостоятельным, потому что не может повторить то, что делают на экране. Это трагедия нашего времени. И с этой трагедией нужно работать.

Что такое преждевременная эякуляция на самом деле

Прежде чем мы начнём разбираться с тем, как продлить половой акт, давайте определимся с терминами. Что вообще считается преждевременной эякуляцией? И существует ли чёткая граница между «нормально» и «слишком быстро»?

Врачи и сексологи долгое время спорили об этом. Одни говорили, что если акт длится меньше минуты — это проблема. Другие называли цифру в две минуты. Третьи утверждали, что всё индивидуально и зависит от пары. В конце концов, международные медицинские организации пришли к компромиссу. Согласно современным представлениям, преждевременная эякуляция — это состояние, при котором семяизвержение происходит в течение примерно одной минуты после начала проникновения, при этом человек не может контролировать этот процесс и испытывает из-за этого выраженный дистресс — то есть страдание, тревогу, чувство неполноценности. Ключевое слово здесь — «дистресс». Если вас всё устраивает, если вас устраивает ваш партнёр, если вы получаете удовольствие — то никакой проблемы нет. Даже

если всё происходит быстро. Скорость сама по себе не является болезнью. Болезнью её делает наше отношение к ней.

Но есть и другой важный момент. Многие люди, которые считают, что у них преждевременная эякуляция, на самом деле сталкиваются с так называемой «вариабельностью». То есть иногда всё происходит быстро, иногда — дольше. Это нормально. Наш организм не робот. На скорость влияют усталость, стресс, алкоголь, настроение, отношения с партнёром, даже погода за окном. Если у вас один раз из пяти всё заканчивается быстро — это не проблема. Это жизнь. Если же это происходит постоянно, из раза в раз, и вы уже начинаете бояться секса, избегать его, чувствовать себя никчёмным — вот тогда стоит задуматься и начать работать над этим.

Важно понимать ещё одну вещь. Преждевременная эякуляция — это не только мужская проблема. Это проблема пары. Потому что секс — это взаимодействие двух людей. И если один из них страдает, страдают оба. Если один чувствует вину, второй может чувствовать разочарование, обиду, ненужность. И это разрушает отношения не меньше, чем сам физиологический аспект. Поэтому в этой книге мы будем говорить не только о том, как мужчине контролировать себя, но и о том, как партнёры могут поддерживать друг друга, разговаривать, искать решения вместе. Секс — это не экзамен, который мужчина сдаёт перед женщиной. Это совместный танец. И если один сбивается с ритма, второй может помочь, а не осуждать.

Почему мы так боимся этой темы

Стыд. Вот главное слово. Стыд — это самая разрушительная эмоция, связанная с сексом. И самая распространённая. Мужчины не любят говорить о своих проблемах в постели. Это не принято. Это воспринимается как признание слабости. Вспомните, как часто в компаниях друзей звучат шутки на эту тему. «Быстрострел», «спринтер», «минутный герой» — эти слова бросаются легко, но ранят глубоко. И тот, кто стал объектом таких шуток, скорее всего, никогда не признается, что ему больно. Он будет смеяться вместе со всеми. А потом придёт домой и будет лежать без сна, прокручивая в голове свой позор.

Откуда берётся этот стыд? Он впитывается с молоком матери. Мальчикам с детства внушают: будь сильным, не плачь, не показывай слабость. А сексуальная состоятельность — это, в представлении многих, вершина мужской силы. Если ты не можешь удовлетворить партнёршу — ты не мужчина. Эта установка настолько глубоко вросла в нашу культуру, что мы даже не замечаем, как она управляет нами. Мы не обсуждаем её. Мы не ставим её под сомнение. Мы просто страдаем в тишине.

Но давайте посмотрим правде в глаза. Откуда мы знаем, что «долго» — это хорошо? Кто это решил? Почему мы считаем, что длительность полового акта — это показатель мастерства? Ведь в действительности секс — это не спорт. Это не марафон. Это не соревнование. Это близость. Это удовольствие. Это игра. И в игре главное — не результат, а процесс. Но мы настолько привыкли оценивать себя по внешним меркам, что забыли об этом.

Я знал одного человека. Назовём его Андрей. Ему было тридцать два года, он был женат четыре года. И всё это время он считал себя «неполноценным мужчиной». Почему? Потому что его половой акт с женой длился в среднем три минуты. Три минуты! Он читал в интернете, что «норма» — это от семи до пятнадцати минут. И эти три минуты стали его наваждением. Он начал избегать секса. Придумывал отговорки: устал, болит голова, завтра рано вставать. Жена чувствовала отчуждение, думала, что разлюбил. Отношения катились под откос. А потом, на приёме у сексолога, выяснилось удивительное. Его жена была вполне довольна их сексуальной жизнью. Ей нравилось. Ей было достаточно. Проблема была не в ней. Проблема была в его голове. В том стандарте, который он сам себе придумал. В том мифе о «настоящем мужчине», который он пытался воплотить.

Эта история — не выдумка. Таких Андреев тысячи, миллионы. И эта книга написана для них. Для вас, если вы узнали себя. Для вас, если вы устали бояться. Для вас, если вы хотите разобраться, а не просто «починить» себя.

Что вы найдёте в этой книге

Эта книга — не сборник волшебных таблеток. Здесь не будет обещаний, что через неделю вы станете сексуальным гигантом, который может заниматься любовью шесть часов подряд. Такие обещания дают шарлатаны. Мы же будем говорить честно. Работа над контролем над эякуляцией — это процесс. Это тренировка. Это путь. И на этом пути будут успехи и неудачи. Будут моменты, когда вы будете чувствовать себя на вершине мира. И будут моменты, когда захочется всё бросить. Это нормально. Это часть процесса.

Книга состоит из нескольких частей. В первой части мы разберём анатомию и физиологию. Как работает ваше тело. Что происходит в момент возбуждения. Где находится та самая «точка невозврата». Как гормоны и нейромедиаторы влияют на скорость. Мы поговорим о том, когда проблема действительно медицинская, а когда — психологическая. И что с этим делать.

Во второй части мы займёмся психологией. Разберём тревогу ожидания. Синдром зрителя. Детские травмы и установки. Отношения с партнёром. Как разговаривать о сексе. Как не бояться. Как перестать оценивать себя и начать чувствовать.

Третья часть — практическая. Здесь будут упражнения. Дыхательные техники. Физические методы. Тренировка мышц. Мастурбация как способ научиться контролю. Расширение репертуара. Смена сценария. Всё то, что можно делать уже сегодня, прямо сейчас, чтобы начать двигаться вперёд.

Четвёртая часть — о партнёре. Как вовлечь его или её в процесс. Как говорить. Как поддерживать. Как не ранить и не обидеть. Как вместе искать решение.

Пятая часть — для особых случаев. Возраст. Отсутствие практики. Когда ничего не помогает. Психотерапия. Принятие себя.

И в конце — приложения. Словарь терминов. Чек-лист для партнёра. Дневник тренировок. Всё, что поможет вам структурировать работу над собой.

Но главное, что вы должны понять уже сейчас, на этом этапе. Вы не один. Вы не сломаны. Вы не неудачник. Вы — человек, который столкнулся с проблемой, с которой сталкивались миллионы людей до вас. И эту проблему можно решить. Не мгновенно. Не без усилий. Но можно. И эта книга — ваш проводник на этом пути.

Немного о терминах, чтобы говорить на одном языке

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте договоримся о словах. В этой книге мы будем использовать простой и понятный язык. Но некоторые термины всё же придётся ввести, чтобы дальше не сбиваться.

Эякуляция — это семяизвержение. Процесс, при котором семенная жидкость выходит из полового члена. Это рефлекс, который управляется нервной системой. Мы будем использовать это слово часто.

Преждевременная эякуляция — это семяизвержение, которое происходит слишком быстро с точки зрения самого человека или его партнёра, и которое вызывает дистресс. Мы будем использовать сокращение «ПЭ». Это удобно и принято в медицинской литературе.

Латентное время — это время от начала проникновения до эякуляции. Именно этот показатель чаще всего имеют в виду, когда говорят о «длительности» полового акта.

Точка невозврата — это момент, после которого эякуляция становится неизбежной. До этой точки её можно остановить или отложить. После — уже нет. Умение чувствовать эту точку и отодвигать её — ключевой навык, которому мы будем учиться.

Возбуждение — это физиологическое и психологическое состояние, которое предшествует и сопровождает сексуальную активность. Оно имеет разные фазы. Мы будем их разбирать.

Партнёр — это человек, с которым вы занимаетесь сексом. Мы будем использовать это слово в нейтральном смысле, не привязываясь к полу или ориентации. Это важно, потому что проблема ПЭ не имеет отношения к тому, с кем именно вы занимаетесь сексом. Она универсальна.

Дистресс — это страдание, негативные эмоции, которые человек испытывает из-за своей проблемы. Именно наличие дистресса отличает клинический случай от просто особенности.

Теперь, когда мы договорились о словах, можно двигаться дальше. Но, прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу рассказать ещё одну историю. Она не про секс. Она про контроль. И она поможет вам понять главную идею этой книги.

История про велосипед

Один мой знакомый, назовём его Сергей, в детстве не умел кататься на велосипеде. Все дворовые пацаны гоняли на двухколёсных, а он сидел на трёхколёсном и чувствовал себя ущербным. Ему было стыдно. Он избегал разговоров о велосипедах, не выходил во двор, когда там катались другие. А потом, в двенадцать лет, он решил: хватит. Он взял отцовский велосипед, выехал на пустую площадку и начал пробовать. Первый раз упал. Второй раз упал. Третий раз проехал два метра и снова упал. Коленки были разбиты в кровь. Он приходил домой злой и плакал. Но на следующий день снова шёл на площадку. И через две недели он поехал. Просто поехал. И больше никогда не падал. Секрет был не в том, что он стал сильнее или ловчее. Секрет был в том, что он перестал бояться упасть. Он принял, что падения — это часть процесса. И как только страх ушёл, тело само нашло баланс.

С контролем над эякуляцией всё то же самое. Вы будете падать. Вы будете ошибаться. Будут дни, когда всё получится, и дни, когда всё пойдёт прахом. Это нормально. Это не значит, что вы неспособны. Это значит, что вы учитесь. А учёба — это всегда пробы и ошибки. Главное — не сдаваться. Главное — продолжать пробовать. И тогда, однажды, вы поймёте, что больше не падаете. Что вы контролируете процесс. Что вы управляете своим телом. И это ощущение стоит всех разбитых коленок.

Почему эта книга называется «Слишком быстро»

Название родилось не случайно. «Слишком быстро» — это то, что вы говорите себе после очередного фиаско. Это то, что вы боитесь услышать от партнёра. Это то, что стало вашим ярлыком. Но мы перевернём это название. «Слишком быстро» — это не приговор. Это отправная точка. Это диагноз, который можно изменить. Это не то, кто вы есть. Это то, что с вами происходит. А то, что происходит, можно изменить.

В этой книге мы не будем бороться с вами. Мы будем бороться с проблемой. Мы будем разбираться, откуда она взялась, как она работает, и что можно сделать, чтобы её решить. Мы будем говорить честно, без осуждения, без стыда, без морализаторства. Мы будем использовать науку, но объяснять её простым языком. Мы будем давать упражнения, но не требовать невозможного. Мы будем поддерживать вас, но не жалеть. Потому что жалость унижает. А поддержка — вдохновляет.

И ещё одно. Эта книга — не только для мужчин. Она для всех, кто сталкивается с проблемой быстрого финала. Для партнёров, которые хотят понять. Для специалистов, которые хотят помочь. Для всех, кто устал от мифов и хочет правды. Секс — это не экзамен. Это часть жизни. И если в этой части жизни есть трудности, их можно решить. Не в одиночку. Вместе.

Что делать прямо сейчас, пока вы ещё не начали читать первую главу

Прежде чем вы перевернёте страницу и начнёте читать о физиологии возбуждения, я хочу дать вам несколько простых заданий. Они не займут много времени, но помогут настроиться на работу.

Первое. Подумайте о том, что вы чувствуете, когда думаете о своей проблеме. Стыд? Злость? Отчаяние? Запишите эти чувства на бумаге. Не для кого-то. Для себя. Это поможет вам увидеть, что вы не просто «проблема». Вы человек, который испытывает эмоции. И эти эмоции можно понять и изменить.

Второе. Вспомните, откуда вы узнали, что «долго» — это хорошо. Кто вам это сказал? Где вы это прочитали? Фильм? Книга? Разговор? Порнография? Постарайтесь найти источник. Это поможет вам понять, что ваш стандарт — не истина в последней инстанции. Это чей-то голос, который вы приняли за свой.

Третье. Поговорите с собой. Скажите себе вслух: «Я не сломаны. Я не неудачник. Я человек, который столкнулся с трудностью. И я могу с ней справиться». Это может показаться глупым. Но это работает. Слова имеют силу. Особенно слова, которые мы говорим сами себе.

Четвёртое. Не ставьте себе цель «стать сексуальным гигантом». Поставьте цель «понять себя и своё тело». Это более реалистично и более полезно. Потому что, когда вы поймёте себя, контроль придёт сам. Как баланс на велосипеде. Как дыхание. Как всё, что мы делаем естественно, когда перестаём бояться.

Небольшое предупреждение

Эта книга содержит информацию о сексуальном здоровье и психологии. Она не заменяет консультацию врача или сексолога. Если вы подозреваете у себя медицинскую проблему, если у вас есть боли, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сексуальную функцию, — обратитесь к специалисту. Эта книга — дополнение к профессиональной помощи, а не замена ей. Но если вы здоровы физически и хотите научиться контролировать своё тело, — вы по адресу.

И ещё. Эта книга не пропагандирует никаких религиозных, политических или социальных взглядов. Она говорит о сексе как о части человеческой жизни. О части, которая может приносить радость или страдание. Мы будем говорить о том, как сделать так, чтобы она приносила радость. Всё остальное — вне нашей темы.

Итак, мы с вами разобрали главный миф. Миф о «настоящем мужчине», который должен быть неутомимым. Мы увидели, откуда он взялся. Мы поняли, что скорость — не порок, а эволюционное наследие. Мы узнали, что проблема не в вас, а в вашем отношении к себе. И мы договорились о словах, которые будем использовать дальше.

Теперь можно двигаться вперёд. В следующей главе мы начнём разбирать анатомию возбуждения. Вы узнаете, что происходит в вашем теле, когда вы возбуждаетесь. Как работает эякуляторный рефлекс. Где находится точка невозврата. И почему иногда всё происходит быстрее, чем вам хотелось бы. Это будет интересно. Это будет познавательно. И это будет первый шаг к тому, чтобы взять контроль в свои руки. Не в руки партнёра. Не в руки обстоятельств. В свои руки. Туда, где он и должен быть.

Добро пожаловать в путешествие. Добро пожаловать в книгу, которая изменит ваше отношение к себе. Добро пожаловать в жизнь, где «слишком быстро» — это не приговор, а просто слова, которые вы скоро забудете.

Переверните страницу. Мы начинаем.

Глава 1. Механика возбуждения

Введение к главе: Почему важно знать своё тело

Прежде чем мы начнём разбираться с тем, как продлить половой акт, нужно понять одну простую вещь. Вы не можете управлять тем, чего не понимаете. Это как вождение автомобиля. Можно сколько угодно жать на педали и крутить руль, но, если вы не знаете, как работает двигатель, коробка передач и тормозная система, вы никогда не станете хорошим водителем. Вы будете действовать наугад. Иногда получаться будет случайно. Но настоящего мастерства не будет.

С сексом всё то же самое. Многие мужчины годами занимаются сексом, не имея ни малейшего представления о том, что происходит в их собственном теле. Они действуют на интуиции, на ощущениях, на том, что «как-то само получается». И когда что-то идёт не так — например, финал наступает слишком быстро, — они не понимают, почему. Они не знают, где именно в цепочке событий произошёл сбой. Они не знают, на каком этапе можно было вмешаться. Они не знают, какие рычаги можно нажать, чтобы изменить ситуацию.

Эта глава призвана исправить это. Мы разберём механику возбуждения шаг за шагом. Мы проследим путь от первого стимула до финальной разрядки. Мы увидим, где находятся те самые «рычаги», на которые можно влиять. И мы поймём, почему иногда тело ведёт себя не так, как нам хотелось бы.

Не пугайтесь, если какие-то термины покажутся сложными. Я буду объяснять всё простым языком, с примерами и аналогиями. Вы не на лекции по анатомии. Вы читаете книгу, которая должна помочь вам в реальной жизни. Поэтому мы будем говорить о реальных вещах, а не о сухих схемах из учебника.

И ещё одно. Понимание своего тела — это не просто полезно. Это увлекательно. Когда вы начинаете понимать, как работает ваш организм, вы начинаете относиться к нему с большим уважением. Вы перестаёте быть заложником своих рефлексов. Вы становитесь их хозяином. А это, согласитесь, совсем другое ощущение.

Что такое эякуляторный рефлекс

Давайте начнём с самого главного. Что такое эякуляция? Если говорить просто, это семяизвержение. Процесс, при котором семенная жидкость выходит из полового члена. Это рефлекс. То есть автоматическая реакция организма на определённые стимулы. Вы не думаете: «Так, сейчас я активирую эякуляторный рефлекс». Это происходит само. Как чихание. Как моргание. Как коленный рефлекс, когда врач стучит молоточком по колену.

Но вот в чём парадокс. Чихание и моргание — это простые рефлексы. Они не доставляют нам особых проблем. А эякуляция — это рефлекс, который может стать источником огромного стресса. Почему? Потому что он связан с удовольствием, с близостью, с самооценкой, с отношениями. Он вплетён в сложную сеть эмоций и ожиданий. И когда этот рефлекс срабатывает слишком быстро, вся эта сеть начинает вибрировать от напряжения.

Но давайте отвлечёмся от эмоций. Пока. Давайте посмотрим на механику. Что происходит в теле, когда наступает эякуляция?

Эякуляторный рефлекс состоит из двух основных фаз. Первая фаза — это так называемая фаза эмиссии. Вторая фаза — это фаза экспульсии. Давайте разберём каждую.

Фаза эмиссии. Это момент, когда семенная жидкость собирается в определённом отделе уретры — той самой трубки, по которой моча и семя выходят наружу. Что происходит в это время? Сокращаются семенные пузырьки и предстательная железа. Их содержимое смешивается с жидкостью из яичек. Всё это накапливается в определённом месте. В это время вы чувствуете, что финал близок. Это то самое ощущение «сейчас будет». Оно может длиться

несколько секунд. Иногда дольше. Иногда меньше. Но именно в этот момент находится та самая точка невозврата. После неё процесс уже не остановить.

Фаза экспульсии. Это момент, когда семенная жидкость выталкивается наружу. Происходят ритмичные сокращения мышц. Это сопровождается ощущением оргазма. Удовольствие. Разрядка. Облегчение. Всё то, к чему мы стремимся, когда занимаемся сексом. Но если эта фаза наступает слишком быстро, удовольствие может быть омрачено чувством разочарования.

Важно понимать, что эякуляторный рефлекс управляется нервной системой. И здесь мы подходим к следующему важному моменту.

Роль симпатической и парасимпатической нервной системы

Наша нервная система — это сложная сеть, которая управляет всем, что происходит в нашем теле. Она делится на две основные части: соматическую и вегетативную. Соматическая — это то, что мы контролируем сознательно. Например, движение рук или ног. Вегетативная — это то, что происходит автоматически. Дыхание, сердцебиение, пищеварение. И сексуальные реакции тоже относятся к вегетативной нервной системе.

Вегетативная нервная система, в свою очередь, делится на две ветви: симпатическую и парасимпатическую. Это как две педали. Газ и тормоз. Или, если хотите, две команды, которые управляют телом в разных ситуациях.

Симпатическая нервная система — это система «бей или беги». Она активируется, когда мы сталкиваемся с опасностью или стрессом. Она ускоряет сердцебиение, повышает давление, напрягает мышцы, готовит тело к действию. Это древний механизм, который помогал нашим предкам выживать. Увидел саблезубого тигра — симпатическая система активировалась — ты либо дрался, либо бежал. И то, и другое требовало энергии.

Парасимпатическая нервная система — это система «отдыхай и переваривай». Она активируется, когда мы расслаблены, когда мы в безопасности, когда мы отдыхаем. Она замедляет сердцебиение, расслабляет мышцы, способствует пищеварению. Это система восстановления и покоя.

Казалось бы, при чём здесь секс? А вот при чём. Дело в том, что разные фазы сексуальной реакции управляются разными ветвями нервной системы.

Возбуждение и эрекция — это парасимпатическая функция. Чтобы у вас возникла эрекция, нужно расслабиться. Нужно, чтобы кровь прилила к половому члену. А это происходит именно тогда, когда доминирует парасимпатическая система. Если вы в стрессе, если вы напряжены, если вы боитесь, что «не получится», — симпатическая система активируется и подавляет эрекцию. Именно поэтому тревога так часто приводит к проблемам с эрекцией. Тело не может одновременно готовиться к бою и расслабляться для секса.

Эякуляция — это симпатическая функция. Чтобы произошло семяизвержение, нужна активация симпатической системы. Это может показаться парадоксальным. Ведь мы только что сказали, что возбуждение — это парасимпатика. Как же так? А вот как. Сексуальная реакция — это не единый процесс. Это последовательность. Сначала парасимпатика обеспечивает возбуждение и эрекцию. Потом, когда стимуляция достигает определённого уровня, активируется симпатика, которая запускает эякуляцию. Это как эстафета. Одна система передаёт эстафетную палочку другой.

Теперь понимаете, почему «расслабиться» часто важнее, чем «тужиться»? Если вы напряжены, если вы пытаетесь силой воли удержать финал, вы активируете симпатическую систему. А симпатическая система — это именно та система, которая запускает эякуляцию. То есть вы сами приближаете то, от чего хотите убежать. Парадокс, но это факт.

Многие мужчины, столкнувшись с проблемой быстрого финала, начинают напрягаться. Они сжимают мышцы, задерживают дыхание, пытаются думать о чём-то отвлекающем. И это только ухудшает ситуацию. Потому что напряжение — это симпатика. А симпатика — это

эякуляция. Получается замкнутый круг. Чем больше вы стараетесь, тем быстрее всё заканчивается.

Что же делать? Ответ прост, но не всегда легко выполним. Нужно расслабиться. Нужно активировать парасимпатическую систему. Нужно замедлить дыхание, расслабить мышцы, отпустить контроль. Это звучит странно. Как это «отпустить контроль», если я хочу контролировать? Но в этом и заключается парадокс. Контроль через расслабление. Управление через отпускание. Это не слабость. Это мудрость.

Представьте, что вы едете на велосипеде по узкой дорожке. Если вы напряжены, если вы вцепились в руль, если вы боитесь упасть — вы, скорее всего, упadёте. Если вы расслаблены, если вы доверяете своему телу, если вы чувствуете баланс — вы едете ровно. С сексом то же самое. Расслабление — это не потеря контроля. Это обретение контроля. Настоящего контроля. Не того, который через силу. А того, который через понимание.

Фазы цикла сексуальной реакции

Теперь давайте разберём сам цикл сексуальной реакции. Это последовательность событий, которая происходит в теле от начала возбуждения до разрядки и восстановления. Понимание этих фаз поможет вам увидеть, где именно можно вмешаться, чтобы продлить процесс.

Сексологи обычно выделяют четыре фазы. Некоторые добавляют пятую. Но мы для простоты возьмём четыре основные. Это фаза возбуждения, фаза плато, фаза оргазма и фаза восстановления. Давайте разберём каждую.

Фаза возбуждения. Это начало. Это момент, когда вы чувствуете первое желание. Это может быть вызвано прикосновением, поцелуем, фантазией, видом партнёра. В теле начинают происходить изменения. Кровь приливает к половым органам. У мужчин возникает эрекция. Учащается сердцебиение. Ускоряется дыхание. Мышцы напрягаются. Это парасимпатическая фаза. Тело готовится к сексу.

В этой фазе возбуждение может колебаться. Оно может нарастать, потом немного спадать, потом снова нарастать. Это нормально. Это как волны. Если вы чувствуете, что возбуждение слишком быстро нарастает, вы можете в этой фазе немного замедлиться. Сделать паузу. Переключиться на что-то другое. Потому что в этой фазе вы ещё полностью контролируете процесс. Точка невозврата ещё далеко.

Фаза плато. Это фаза, когда возбуждение достигает стабильного высокого уровня. Эрекция становится полной. Дыхание и пульс продолжают учащаться. Мышцы напрягаются сильнее. В этой фазе вы чувствуете, что финал близок, но ещё не неизбежен. Это как разгон автомобиля. Вы уже на высокой скорости, но ещё можете затормозить.

Именно в этой фазе находится та самая точка невозврата. Это момент, когда эякуляция становится неизбежной. После этой точки вы уже не можете остановить процесс. Вы можете только отсрочить его на несколько секунд, но не более. Всё, что происходит после этой точки, — это уже финал.

Умение чувствовать эту точку — ключевой навык. Если вы научитесь распознавать, что вы приближаетесь к ней, вы сможете вовремя остановиться или замедлиться. Если вы не чувствуете её, вы будете застигнуты врасплох. Вы будете думать, что у вас ещё есть время, а на самом деле его уже нет.

Как научиться чувствовать эту точку? Об этом мы поговорим в практической части книги. Но общий принцип такой: нужно быть внимательным к своим ощущениям. Нужно не отвлекаться, не уходить в фантазии, не думать о посторонних вещах. Нужно быть здесь и сейчас. В своём теле. В своих ощущениях. Тогда вы начнёте замечать тонкие сигналы, которые тело посылает вам. Сигналы о том, что вы приближаетесь к точке невозврата.

Фаза оргазма. Это кульминация. Это момент, когда происходит эякуляция. Это симпатическая фаза. Мышцы сокращаются ритмично. Семенная жидкость выходит наружу. Вы

чувствуете интенсивное удовольствие. Это может длиться несколько секунд. Иногда дольше. Иногда меньше. Но это всегда ярко и интенсивно.

В этой фазе вы уже не контролируете процесс. Он идёт сам. Вы можете только наблюдать и наслаждаться. И это нормально. Это то, к чему мы стремимся. Проблема не в том, что оргазм наступает. Проблема в том, что он наступает слишком рано. Но если вы научитесь управлять предыдущими фазами, вы сможете отодвинуть эту кульминацию на более поздний срок.

Фаза восстановления. Это фаза после оргазма. Тело возвращается в спокойное состояние. Эрекция спадает. Дыхание и пульс замедляются. Мышцы расслабляются. У мужчин эта фаза часто сопровождается так называемым рефрактерным периодом. Это время, когда повторная эрекция и эякуляция невозможны. Длительность этого периода может быть разной. У молодых мужчин он может быть коротким. У мужчин постарше — длиннее. Это нормально. Это физиология.

В этой фазе часто наступает расслабление и сонливость. Это связано с выбросом гормонов, о которых мы поговорим в следующей главе. Но также в этой фазе может наступать и чувство вины, разочарования, если секс был не таким, как хотелось. Это уже психология. И об этом мы тоже будем говорить.

Точка невозврата и как её отодвинуть

Теперь давайте поговорим подробнее о точке невозврата. Это, пожалуй, самое важное понятие в этой книге. Если вы поймёте, что это такое, и научитесь с этим работать, вы решите большую часть своей проблемы.

Точка невозврата — это момент, после которого эякуляция становится неизбежной. До этой точки вы можете остановиться, замедлиться, переключиться. После — уже нет. Это как прыжок с парашютом. Пока вы в самолёте, вы можете передумать. Как только вы прыгнули — обратной дороги нет. Вы летите вниз. И единственное, что вам остаётся, — это раскрыть парашют и наслаждаться полётом.

У точки невозврата есть свои физиологические признаки. Это сокращения мышц в области таза. Это ощущение тепла и наполнения в области уретры. Это учащение дыхания и пульса. Это ощущение, что «сейчас будет». Если вы внимательны к себе, вы можете заметить эти признаки. И тогда у вас будет несколько секунд, чтобы что-то сделать.

Что можно сделать? Первое — остановиться. Полностью прекратить стимуляцию. Дать возбуждению немного спасть. Второе — замедлиться. Снизить темп, уменьшить глубину, изменить угол. Третье — переключиться. Сменить позу, сменить вид стимуляции, сделать что-то другое. Четвёртое — расслабиться. Сделать глубокий вдох, расслабить мышцы, отпустить напряжение.

Всё это работает, если вы успели до точки невозврата. Если вы уже прошли её, ничего не поможет. Вы можете только немного отсрочить финал, но не предотвратить его. Поэтому главная задача — научиться чувствовать приближение этой точки. И чем раньше вы её почувствуете, тем больше у вас будет времени на манёвр.

Как отодвинуть точку невозврата? Есть несколько способов. О некоторых мы поговорим подробно в практической части. Но общий принцип такой: нужно снизить уровень возбуждения. Чем ниже возбуждение, тем дальше точка невозврата. Это логично. Если вы на пике возбуждения, точка невозврата близко. Если вы немного снизили возбуждение, точка невозврата отодвинулась.

Как снизить возбуждение? Есть много способов. Это и паузы, и смена темпа, и переключение внимания, и дыхательные упражнения, и расслабление мышц. Всё это работает. Но важно понимать, что это не разовое усилие. Это навык. Это то, что нужно тренировать. Как мышцы. Как выносливость. Как координация. Сначала будет сложно. Потом будет легче. Потом будет автоматически. Но для этого нужно время и практика.

Пример из жизни: История Дмитрия

Позвольте рассказать вам историю одного человека. Назовём его Дмитрий. Ему тридцать пять лет. Он женат восемь лет. И большую часть этого времени он страдал от преждевременной эякуляции. Он не говорил об этом никому. Даже жене. Он стыдился. Он чувствовал себя неполноценным. Он избегал секса, придумывал отговорки, отдалялся от жены. Отношения становились холодными. Жена думала, что он её разлюбил. Он думал, что он неудачник.

Однажды он решил разобраться. Он начал читать книги, статьи, смотреть видео. Он узнал о точке невозврата. Он узнал о фазах возбуждения. Он начал наблюдать за собой. Он начал замечать, что перед финалом у него есть несколько секунд, когда он чувствует, что «сейчас будет». Раньше он не обращал на это внимания. Он просто продолжал, пока всё не заканчивалось. Теперь он начал замечать. И когда он замечал, он останавливался. Просто замирал на несколько секунд. Давал возбуждению немного спастись. Потом продолжал. Сначала это было неловко. Жена не понимала, что происходит. Он сказал, что ему нужно немного передохнуть. Она не возражала.

Через несколько недель практики он заметил, что может чувствовать приближение точки невозврата раньше. Раньше он замечал её за секунду до финала. Теперь он замечал её за пять секунд. Потом за десять. Потом за двадцать. У него появилось время. Время на то, чтобы что-то сделать. Время на то, чтобы остановиться, замедлиться, переключиться. И постепенно половой акт стал длиться дольше. Сначала пять минут. Потом десять. Потом пятнадцать. Это не было мгновенным чудом. Это была тренировка. Но результат был.

И ещё одно изменилось. Он перестал бояться секса. Раньше он шёл в постель как на экзамен. Теперь он шёл как на праздник. Он знал, что у него есть инструменты. Он знал, что он может контролировать процесс. И это знание дало ему уверенность. А уверенность, в свою очередь, улучшила отношения. Жена заметила перемены. Она стала более нежной, более открытой. Они начали разговаривать. Не только о сексе, но и о других вещах. Отношения ожили.

История Дмитрия — не уникальна. Таких историй тысячи. Миллионы. И это значит, что и у вас есть шанс. Не потому, что вы особенный. А потому, что это работает. Понимание механики. Наблюдение за собой. Практика. Терпение. И результат.

Что важно запомнить из этой главы

Итак, давайте подведём итоги. Что мы узнали в этой главе?

Первое. Эякуляция — это рефлекс. Автоматическая реакция тела на стимулы. Он не подчиняется напрямую нашей воле. Но на него можно влиять косвенно, через управление возбуждением.

Второе. Сексуальная реакция управляется двумя ветвями нервной системы. Парасимпатическая отвечает за возбуждение и эрекцию. Симпатическая — за эякуляцию. Напряжение активирует симпатическую систему, которая приближает финал. Расслабление активирует парасимпатическую систему, которая помогает продлить процесс.

Третье. Сексуальный цикл состоит из четырёх фаз. Возбуждение, плато, оргазм, восстановление. В каждой фазе есть свои возможности для контроля.

Четвёртое. Точка невозврата — это момент, после которого эякуляция неизбежна. Умение чувствовать эту точку и отодвигать её — ключевой навык. Чем раньше вы её почувствуете, тем больше у вас времени на манёвр.

Пятое. Всё это работает, если тренироваться. Это не волшебство. Это навык. Как вождение велосипеда. Сначала сложно. Потом легче. Потом автоматически.

В следующей главе мы поговорим о гормонах и нейромедиаторах. Вы узнаете, как химия мозга управляет вашим таймингом. Почему стресс заставляет вас спешить. И как образ жизни

влияет на выдержку. Это будет интересно. Это будет познавательно. И это даст вам ещё несколько инструментов для работы над собой.

Но, прежде чем мы двинемся дальше, я хочу дать вам одно задание. На этой неделе, когда вы будете заниматься сексом или мастурбацией, понаблюдайте за собой. Постарайтесь заметить, в какой момент вы чувствуете, что финал близок. Сколько времени проходит от этого ощущения до самого финала. Это может быть секунда. Может быть две. Может быть пять. Запишите это. Это ваша отправная точка. Это то, с чем вы будете работать.

И помните. Вы не сломаны. Вы не неудачник. Вы человек, который учится. И учёба — это всегда шаг за шагом. Шаг за шагом. День за днём. И однажды вы поймёте, что больше не «слишком быстро». Что вы контролируете. Что вы управляете. И это ощущение стоит всех усилий.

Глава 2. Гормоны и нейромедиаторы

Введение к главе: Химия, которая управляет вами

Мы уже разобрали механику. Мы поняли, как работают нервы и мышцы. Теперь пришло время заглянуть глубже. На уровень химии. Потому что наши эмоции, наши желания, наша выдержка — всё это результат сложных химических процессов, которые происходят в мозге и теле. И если вы хотите понять, почему иногда вы «взрываетесь» слишком быстро, вам нужно познакомиться с главными действующими лицами этой химической драмы.

Их не так много. Но каждый из них играет важную роль. Это серотонин, дофамин и окситоцин. А ещё кортизол — гормон стресса, который может всё испортить. Мы поговорим о каждом из них. Простым языком. С примерами. Без научной зауми. Потому что цель этой книги — не блеснуть терминами, а помочь вам в реальной жизни.

И ещё одна важная вещь. Химия нашего тела не является чем-то неизменным. Она зависит от того, как мы живём. Что мы едим. Сколько спим. Как двигаемся. Как справляемся со стрессом. То есть вы можете влиять на свою химию. Не напрямую, не таблетками. А через образ жизни. И это хорошая новость. Потому что это значит, что вы не заложник своей биологии. Вы её хозяин.

Серотонин: Тормоз вашего возбуждения

Давайте начнём с серотонина. Это нейромедиатор, то есть химическое вещество, которое передаёт сигналы между нервными клетками. Серотонин часто называют «гормоном хорошего настроения». Это не совсем точно, но в целом верно. Он участвует в регуляции настроения, сна, аппетита. А ещё он играет ключевую роль в контроле над эякуляцией.

Дело в том, что серотонин действует как тормоз для эякуляторного рефлекса. Чем выше уровень серотонина в определённых участках мозга, тем сложнее запустить эякуляцию. Чем ниже — тем легче. Это как педаль тормоза в автомобиле. Если тормоз работает хорошо, вы можете контролировать скорость. Если тормоз слабый, вы несётесь вперёд, не в силах остановиться.

Именно на этом основано действие многих лекарств от преждевременной эякуляции. Они повышают уровень серотонина в мозге. И это помогает продлить половой акт. Но у этих лекарств есть побочные эффекты. И мы поговорим о них в следующей главе. Пока же важно понять сам принцип. Серотонин — это тормоз. Если вы хотите продлить процесс, вам нужно, чтобы этот тормоз работал хорошо.

Как естественным образом повысить уровень серотонина? Есть несколько способов. Первый — это солнечный свет. Да-да, банальное солнце. Когда вы находитесь на свету, особенно утром, ваш организм производит больше серотонина. Это одна из причин, почему зимой, когда мало солнца, люди часто чувствуют себя подавленно. Второй способ — это физическая активность. Умеренные упражнения повышают уровень серотонина. Третий — это определённые продукты. Например, бананы, орехи, сыр, рыба. Они содержат триптофан — аминокислоту, из которой организм производит серотонин. Четвёртый — это медитация и расслабление. Когда вы расслабляетесь, уровень серотонина нормализуется.

Но здесь важно не переусердствовать. Слишком высокий уровень серотонина тоже плохо. Это может привести к снижению либидо, к эмоциональной тупости, к проблемам с эрекцией. Поэтому баланс — вот ключевое слово. Всё хорошо в меру.

Дофамин: Газ вашего желания

Если серотонин — это тормоз, то дофамин — это газ. Это нейромедиатор, который связан с удовольствием, мотивацией, вознаграждением. Когда вы чего-то хотите, когда вы пред-

вкушаете удовольствие, когда вы стремитесь к цели — это работает дофамин. Он говорит: «Давай, сделай это. Ты получишь награду».

В сексе дофамин играет ключевую роль в фазе возбуждения и желания. Он заставляет вас хотеть. Он мотивирует вас искать партнёра, флиртовать, соблазнять. Без дофамина не было бы никакого секса. Не было бы желания. Не было бы страсти.

Но вот в чём парадокс. Слишком высокий уровень дофамина может привести к импульсивности. К тому, что вы действуете быстро, не думая о последствиях. К тому, что вы «взрываетесь» раньше времени. Это как нажать на газ до упора. Машина рвёт с места, но вы не можете её контролировать.

Кроме того, дофамин связан с ожиданием. Когда вы ожидаете чего-то приятного, уровень дофамина растёт. И это может усилить возбуждение. Если вы идёте на свидание с мыслью «сегодня будет секс», если вы предвкушаете, если вы фантазируете — уровень дофамина растёт. И это может привести к тому, что в постели вы будете слишком возбуждены. Слишком готовы. Слишком быстры.

Как с этим работать? Первый шаг — это осознанность. Понимать, что ваше возбуждение может быть усилено ожиданием. И сознательно снижать это ожидание. Не фантазировать слишком много. Не накручивать себя. Не превращать секс в «экзамен», к которому нужно готовиться. Второй шаг — это снижение стимуляции. Современный мир переполнен дофаминовыми стимулами. Социальные сети, видеоигры, порнография, фастфуд. Всё это вызывает выбросы дофамина. И это может привести к дисбалансу. Если вы хотите нормализовать уровень дофамина, попробуйте снизить потребление этих стимулов. Это не значит, что нужно стать аскетом. Но умеренность — это ключ.

Окситоцин: Гормон близости и доверия

Окситоцин — это нейромедиатор, который часто называют «гормоном любви» или «гормоном объятий». Он связан с чувством близости, доверия, привязанности. Он выделяется, когда мы обнимаемся, когда мы занимаемся сексом, когда мы чувствуем эмоциональную связь с другим человеком.

В сексе окситоцин играет важную роль. Он усиливает чувство близости. Он помогает расслабиться. Он снижает тревогу. И это может помочь продлить половой акт. Потому что, как мы уже говорили, тревога — один из главных врагов контроля. Если вы расслаблены, если вы чувствуете связь с партнёром, если вы доверяете ему — вам легче контролировать себя.

Но есть и обратная сторона. Окситоцин выделяется в момент оргазма. И это может усилить чувство привязанности. Это хорошо для отношений. Но если вы занимаетесь сексом с кем-то, кому не доверяете, если вы чувствуете напряжение, если вы не расслаблены — окситоцин может не выделяться в нужном количестве. И это может усилить тревогу. Замкнутый круг.

Как повысить уровень окситоцина? Самый простой способ — это физический контакт. Объятия, поцелуи, массаж. Всё это стимулирует выброс окситоцина. Кроме того, окситоцин выделяется, когда мы чувствуем эмоциональную связь. Когда мы разговариваем с партнёром, когда мы делимся своими чувствами, когда мы чувствуем, что нас понимают. Поэтому так важно работать над отношениями. Не только над техникой секса, но и над эмоциональной близостью.

Кортизол: Гормон стресса, который всё портит

Теперь поговорим о кортизоле. Это гормон стресса. Он выделяется, когда мы находимся в состоянии напряжения, опасности, тревоги. Он мобилизует ресурсы тела для борьбы или бегства. Он повышает уровень сахара в крови, ускоряет сердцебиение, напрягает мышцы.

В сексе кортизол — это враг. Потому что он подавляет парасимпатическую систему, которая нужна для возбуждения и эрекции. И он активирует симпатическую систему, которая при-

ближает эякуляцию. То есть кортизол делает вас одновременно менее способным к эрекции и более склонным к быстрому финалу. Это худшее сочетание.

Именно поэтому стресс так часто приводит к проблемам в постели. Если вы устали, если у вас проблемы на работе, если вы тревожитесь о деньгах, если вы боитесь, что «не получится» — уровень кортизола растёт. И это разрушает вашу сексуальную жизнь. Причём чем больше вы стараетесь, чем больше вы переживаете, тем выше кортизол. И тем хуже результат.

Как снизить уровень кортизола? Первый способ — это расслабление. Глубокое дыхание, медитация, йога, тёплая ванна. Всё, что помогает телу переключиться в режим отдыха. Второй способ — это сон. Когда вы спите, уровень кортизола снижается. Если вы недосыпаете, кортизол остаётся высоким. Третий способ — это физическая активность. Но не чрезмерная. Умеренные упражнения помогают снизить кортизол. Чрезмерные — повышают. Четвёртый способ — это работа с мыслями. Если вы постоянно думаете о плохом, если вы тревожитесь, если вы накручиваете себя — кортизол растёт. Если вы учитесь переключать мысли, если вы практикуете благодарность, если вы находите позитив — кортизол снижается.

Как стресс заставляет вас спешить

Теперь давайте свяжем всё это вместе. Как стресс влияет на скорость эякуляции?

Представьте себе ситуацию. Вы идёте на свидание. Вы давно не были с партнёром. Вы хотите произвести впечатление. Вы думаете: «Только бы всё получилось. Только бы не опозориться». Уровень кортизола растёт. Уровень дофамина тоже растёт — вы предвкушаете. Уровень серотонина падает — вы тревожитесь. Уровень окситоцина низкий — вы не чувствуете связи, вы чувствуете напряжение.

Что происходит в постели? Вы возбуждены, но не расслаблены. Эрекция может быть неполной. Вы начинаете торопиться. Вы хотите скорее перейти к делу. Вы боитесь, что если будете медлить, то всё пропадёт. И чем больше вы торопитесь, тем быстрее активируется симпатическая система. И тем быстрее наступает эякуляция. И тем сильнее разочарование.

А теперь представьте другую ситуацию. Вы с партнёром давно. Вы расслаблены. Вы доверяете друг другу. Вы никуда не спешите. Уровень кортизола низкий. Уровень окситоцина высокий. Уровень серотонина в норме. Уровень дофамина умеренный. Что происходит в постели? Вы расслаблены. Эрекция хорошая. Вы чувствуете связь. Вы не торопитесь. Вы наслаждаетесь процессом. И финал наступает тогда, когда вы оба готовы. Или вы можете его отложить, если захотите.

Разница очевидна. И ключ к этой разнице — в управлении стрессом. Если вы научитесь снижать уровень кортизола, если вы научитесь расслабляться, если вы научитесь создавать эмоциональную связь — вы решите большую часть своей проблемы. Не всю. Но большую.

Влияние образа жизни на выдержку

Теперь поговорим о том, как образ жизни влияет на вашу способность контролировать себя. Это не менее важно, чем техники и упражнения. Потому что если ваше тело истощено, если ваша химия разбалансирована, никакие техники не помогут.

Сон. Сон — это основа всего. Когда вы спите, ваше тело восстанавливается. Ваш мозг обрабатывает информацию. Ваши гормоны приходят в баланс. Если вы недосыпаете, уровень кортизола растёт. Уровень серотонина падает. Уровень дофамина колеблется. И всё это отражается на сексуальной функции. Мужчины, которые спят меньше шести часов в сутки, чаще страдают от преждевременной эякуляции и эректильной дисфункции. Поэтому первое, что нужно сделать, — это наладить сон. Спать семь-восемь часов. Ложиться и вставать в одно и то же время. Создать условия для сна: тёмная комната, тишина, прохладная температура. Это не сложно. Но это даёт огромный эффект.

Физическая активность. Умеренные упражнения повышают уровень серотонина, снижают кортизол, улучшают кровообращение. Всё это полезно для сексуальной функции. Но важно не переусердствовать. Чрезмерные тренировки, особенно на выносливость, могут повысить уровень кортизола и снизить уровень тестостерона. Это может ухудшить ситуацию. Поэтому оптимально — это умеренные нагрузки. Три-четыре раза в неделю. По тридцать-сорок минут. Это может быть бег, плавание, велосипед, силовые упражнения. Главное — регулярность.

Питание. То, что вы едите, влияет на вашу химию. Продукты, богатые триптофаном, повышают уровень серотонина. Это бананы, орехи, сыр, рыба, курица. Продукты, богатые цинком, полезны для тестостерона. Это мясо, морепродукты, тыквенные семечки. Продукты, богатые антиоксидантами, улучшают кровообращение. Это овощи, фрукты, ягоды. С другой стороны, избыток сахара, трансжиров, алкоголя — всё это вредит. Поэтому сбалансированное питание — это не просто модный совет. Это необходимость для тех, кто хочет контролировать своё тело.

Алкоголь и курение. Алкоголь — это отдельная тема. Многие думают, что алкоголь помогает расслабиться и продлить секс. Это миф. В малых дозах алкоголь может снизить тревогу. Но в больших дозах он подавляет нервную систему, ухудшает эрекцию и может привести к преждевременной эякуляции. Курение сужает сосуды, ухудшает кровообращение. Это тоже вредит. Если вы хотите улучшить свою сексуальную функцию, стоит пересмотреть отношение к этим привычкам.

Стресс. Мы уже говорили о стрессе. Но стоит повторить. Хронический стресс — это враг номер один для сексуального здоровья. Если вы живёте в постоянном напряжении, если вы не умеете расслабляться, если вы не находите времени для отдыха — ваша химия будет разбалансирована. И это будет отражаться на сексе. Поэтому работа со стрессом — это не роскошь. Это необходимость. Медитация, дыхательные упражнения, хобби, прогулки на природе, общение с близкими — всё это помогает снизить уровень стресса. И всё это улучшает вашу сексуальную жизнь.

Пример из жизни: История Алексея

Позвольте рассказать ещё одну историю. Назовём его Алексей. Ему двадцать восемь лет. Он программист. Работает много, спит мало, пьёт много кофе, мало двигается. И у него проблема с преждевременной эякуляцией. Он пробовал разные техники. Он читал статьи. Он смотрел видео. Но ничего не помогало. Почему? Потому что он не работал над образом жизни.

Он спал по пять-шесть часов. Он постоянно был в стрессе из-за дедлайнов. Он пил три-четыре чашки кофе в день. Он не занимался спортом. Его тело было истощено. Его химия была разбалансирована. Уровень кортизола был постоянно высоким. Уровень серотонина — низким. И никакие техники не могли компенсировать этот дисбаланс.

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.