

Секс после 40

честные ответы
для пар с опытом



**ОЛЕСЯ
САРКИСЯН**

18+

Олеся Саркисян

**Секс после 40: честные
ответы для пар с опытом**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс после 40: честные ответы для пар с опытом / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — честный разговор о сексе после сорока, без стеснения и глянцевого клише. Вы узнаете, что происходит с телом и гормонами, почему желание меняется и как с этим работать. Мы разберём биологию и психологию: от эректильной функции и менопаузы до кризиса «пустого гнезда» и накопленных обид. Вы найдёте практические техники — сенсорную фокусировку, массаж, дыхание, советы по расширению репертуара и игрушкам. Отдельные главы посвящены болезням, лекарствам, изменам и одиночеству. Книга поможет парам с опытом вернуть близость, научиться говорить о желаниях и открыть новые грани удовольствия. Секс после сорока — это не закат, а новый этап.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему честный разговор важнее советов из глянца	5
Глава 1. Гормональная перезагрузка	10
Глава 2. Тело, которое меняется	12
Глава 3. Мозг и желание	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Олеся Саркисян

Секс после 40: честные ответы для пар с опытом

Введение. Почему честный разговор важнее советов из глянца

Глава, в которой мы договариваемся не врать друг другу

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже сделали первый шаг — признали, что тема секса после сорока заслуживает не шёпота на кухне и не ироничных анекдотов, а нормального, взрослого, обстоятельного разговора. И, возможно, вы уже устали от того потока глянцевого чепухи, которая годами убеждала вас, что стоит только купить правильное бельё, зажечь свечу с феромонами и произнести три волшебных слова — и страсть вспыхнет сама собой, как бенгальский огонь на корпоративе.

Давайте честно: бенгальский огонь горит тридцать секунд, а потом шипит и обжигает пальцы. Нам с вами нужно что-то более долговечное. Что-то вроде камина. Который, кстати, тоже требует дров, внимания и умения вовремя подкинуть полено.

Эта книга — не сборник рецептов. Это приглашение к честному разговору. Причём разговор мы будем вести не только с вами, но и с самими собой. Потому что, как показывает практика, самая сложная пара — это не вы и ваш партнёр. Самая сложная пара — это вы сегодняшний и вы двадцатилетний, который до сих пор живёт где-то в глубине вашей головы и периодически подаёт голос: «А вот раньше-то как было!»

Раньше было иначе. Не лучше и не хуже. Иначе. И это «иначе» — не повод для траура, а повод для любопытства.

Миф о закате сексуальности, или Откуда взялась идея, что после сорока всё заканчивается

Начнём с главного мифа, который отравляет жизнь миллионам нормальных, здоровых, любящих людей. Звучит он примерно так: «Секс — это для молодых. После сорока — это уже не то. После пятидесяти — стыдно. После шестидесяти — неприлично».

Откуда взялась эта идея? Давайте проследим.

Во-первых, из культурной традиции. Долгие столетия брак воспринимался прежде всего как экономический и репродуктивный союз. Как только дети рождались и подрастали, сексуальная функция пары считалась выполненной. Женщине полагалось быть матерью, мужчине — добытчиком. Их тела интересовали друг друга ровно настолько, насколько это было нужно для продолжения рода. Всё остальное — грех, блажь, распущенность.

Во-вторых, из рекламы. Посмотрите на любой рекламный ролик, где есть намёк на интимную жизнь. Кто там целуется под дождём? Кто там смотрит друг на друга томным взглядом в машине? Люди двадцати пяти лет с идеальными телами и белоснежными улыбками. Реклама продаёт не секс. Реклама продаёт молодость. И делает это так навязчиво, что к сорока годам мы начинаем верить: наше время ушло. Мы опоздали на праздник. Осталось только докупить таблеток для суставов и подписку на сериалы.

В-третьих, из собственного страха. Мы боимся не возраста как такового. Мы боимся, что нас перестанут хотеть. Что мы перестанем хотеть. Что тело подведёт. Что партнёр посмотрит и разочарованно отвернётся. Этот страх сидит глубоко, и именно он заставляет нас молчать. А молчание, как известно, — лучший друг всех мифов.

Но вот что интересно. Если спросить людей, которые действительно живут в счастливых, долгих, насыщенных отношениях, то большинство из них скажут: секс после сорока — это не финал. Это второй сезон. Первый был про скорость и страсть. Второй — про глубину и мастерство.

Что на самом деле меняется в сорок, пятьдесят и шестьдесят

Теперь давайте от мифов перейдём к реальности. Потому что реальность, вопреки всем страшилкам, гораздо интереснее.

В сорок лет тело начинает подавать первые сигналы: что-то где-то хрустнуло, что-то затекло, на что-то нужно больше времени. Гормональный фон меняется — у мужчин медленно и постепенно, у женщин более заметно. Уровень энергии уже не тот, что в двадцать: работа, дети, ипотека, родители, которые стареют, и собственные амбиции, которые никуда не делись. Всё это накладывает отпечаток.

Но одновременно с этим происходит и другое. Вы лучше знаете себя. Вы уже понимаете, что вам нравится, а что нет. Вы меньше стесняетесь. Вы научились говорить «нет» и, что важнее, говорить «да» тому, что действительно хочется. У вас появился опыт — не только сексуальный, но и жизненный. Вы пережили взлёты и падения, рождение детей и потерю близких, успехи и провалы. И этот опыт делает вас интереснее, глубже, привлекательнее — если, конечно, вы сами не решили заранее, что ваша история закончилась.

В пятьдесят лет многие пары переживают то, что я называю «второй медовый месяц с поправкой на здравый смысл». Дети выросли и разъехались. Квартира стала тише. И вдруг оказывается, что рядом с вами живёт человек, которого вы вроде бы знаете наизусть, но с которым давно не разговаривали по-настоящему. Не про счета, не про ремонт, не про то, кто заберёт внуков из школы. А про что-то другое. Про то, что когда-то сблизило вас и что никуда не исчезло, просто заросло бытовым мхом.

В шестьдесят и позже секс не исчезает. Он трансформируется. Он может стать медленнее, нежнее, внимательнее. В нём больше прикосновений, больше взглядов, больше слов. И, парадоксальным образом, иногда больше удовольствия, потому что уходит гонка за результатом. Никому уже не нужно ничего доказывать. Можно просто быть.

Почему глянец не поможет

А теперь — про глянец. Про те самые журналы, сайты, блоги и каналы, где бодрые эксперты рассказывают, как «разжечь огонь» за пять минут и «вернуть страсть» с помощью одного упражнения.

Проблема глянца не в том, что он даёт плохие советы. Проблема в том, что он даёт советы общие. Универсальные. Одинаковые для всех. Как будто все пары на свете состоят из одинаковых людей с одинаковыми телами, одинаковыми историями и одинаковыми проблемами.

Но вы не одинаковые. Ваша пара — единственная в своём роде. У вас своя история, свои травмы, свои радости, свои привычки, свои неловкости. То, что помогло вашим соседям, может не сработать для вас. А то, что кажется странным и нелепым, может оказаться именно тем, что вам нужно.

Глянец не любит сложных вопросов. Он не расскажет вам, как быть, если после рождения ребёнка прошло десять лет, а вы всё ещё не можете вернуться к близости без чувства вины. Он не объяснит, что делать, если у партнёра проблемы с сердцем и врач сказал «осторожнее». Он промолчит о том, как разговаривать о желаниях, если вы сами не до конца понимаете, чего хотите.

Эта книга — другая. Она не обещает волшебных пилюль. Она предлагает честный разговор. С собой, с партнёром, с реальностью. И, возможно, с врачом — потому что иногда самый честный разговор начинается именно с медицинского кабинета.

Что значит «честный разговор» и почему он важнее техники

Слово «честный» здесь ключевое. Потому что за годы совместной жизни мы обрастаем привычками, ритуалами, умолчаниями. Мы перестаём говорить о том, что нас беспокоит, потому что «и так понятно» или «не хочется ссориться». Мы делаем вид, что всё в порядке, даже когда это не так. Мы имитируем удовольствие, чтобы не обидеть партнёра. Мы терпим дискомфорт, потому что «надо». Мы молчим о своих желаниях, потому что «стыдно» или «поздно».

Честный разговор — это не скандал. Это не выяснение отношений. Это не попытка доказать, кто прав, а кто виноват. Честный разговор — это когда два взрослых человека садятся рядом и говорят друг другу правду. Не всю сразу, конечно. Правду нужно дозировать, как лекарство. Но говорят искренне. Без обвинений, без упрёков, без драмы.

И вот что удивительно: часто оказывается, что партнёр чувствует то же самое. Он тоже боялся сказать. Она тоже думала, что проблема только в ней. Они оба годами носили в себе одно и то же, но молчали, потому что думали, что они одни такие.

Честный разговор важнее любой техники, потому что техника без понимания — это просто механические движения. А понимание без техники — это уже близость. И близость, как правило, сама подсказывает, какие движения нужны.

Несколько историй из жизни, которые стоит знать

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу рассказать вам несколько историй. Они не выдуманные. Они собраны из реальных разговоров, консультаций, писем и наблюдений. Имена, конечно, изменены, детали слегка подправлены, чтобы никто не узнал себя, но суть осталась.

История первая. Про молчание длиной в семь лет.

Жили-были Сергей и Анна. Вместе двадцать лет, двое детей, квартира, дача, собака. Всё как у людей. И была у них одна особенность: они перестали заниматься сексом. Не после ссоры, не после болезни, не после измены. Просто в какой-то момент перестали — и всё. Сначала месяц, потом два, потом полгода. А потом и считать перестали.

Оба страдали. Сергей думал, что Анна его больше не хочет. Анна думала, что Сергей нашёл кого-то на стороне или просто остыл. Каждый вечер они ложились в одну кровать, отворачивались друг от друга и засыпали. Утром вставали, пили кофе, шли на работу, вечером ужинали, смотрели телевизор. Нормальная жизнь. Только пустая.

На консультацию их привела дочь. Буквально за руку. И на первой же встрече, когда я спросил, что случилось, они оба расплакались. Оказалось, что семь лет назад Анна пережила выкидыш. Ей было очень больно — и физически, и душевно. Она боялась близости, потому что боялась снова потерять. А Сергей не знал, как к ней подступиться, боялся сделать больно, боялся выглядеть навязчивым. И вместо того чтобы поговорить, они просто замолчали.

Семь лет молчания. Семь лет одиночества вдвоём. И всё это можно было преодолеть за несколько честных разговоров — если бы кто-то из них решился начать.

История вторая. Про таблетки и гордость.

Михаил, пятьдесят два года, успешный, подтянутый, энергичный. Жена младше на десять лет. В какой-то момент он заметил, что эрекция стала не такой надёжной, как раньше. Не пропала совсем, но требовала больше времени и внимания. Михаил запаниковал. Он решил, что это конец. Что жена его бросит. Что он перестал быть мужчиной.

Он начал избегать близости. Придумывал отговорки: устал, болит голова, завтра рано вставать. Жена чувствовала, что что-то не так, но не знала, что именно. Она начала подозревать измену. Скандалы, слёзы, взаимные обвинения.

А решение было простым. Одна консультация уролога, один анализ, одно назначение. Оказалось, что проблема решается таблеткой, которую нужно принимать за час до близости. И всё. Но Михаилу потребовалось полтора года, чтобы переступить через свою гордость и пойти к врачу. Полтора года страданий, которых могло не быть.

История третья. Про то, как секс стал скучным, а потом перестал.

Ольга и Дмитрий вместе пятнадцать лет. Всё хорошо: любят друг друга, понимают, поддерживают. Но секс превратился в рутину. Один и тот же сценарий, одни и те же позы, одно и то же время. Суббота, вечер, душ, кровать. Как по расписанию. Оба чувствовали, что что-то не так, но боялись признаться. Думали: «Ну а что вы хотите, столько лет вместе. Так у всех».

Однажды Ольга наткнулась на статью про сенсорную фокусировку. Не буду сейчас рассказывать, что это такое, — до этого мы дойдём позже. Но она предложила Дмитрию попробовать. Он согласился, хотя и без энтузиазма. И, к их общему удивлению, это сработало. Не сразу, не в первый раз. Но через несколько недель они обнаружили, что снова могут касаться друг друга с интересом, а не по привычке. Что можно просто лежать рядом и держаться за руки, и это тоже близость.

Оказалось, что скука — это не приговор. Это сигнал. Сигнал о том, что пора что-то менять. И менять не обязательно кардинально. Иногда достаточно просто замедлиться.

О чём эта книга и как ей пользоваться

Эта книга состоит из нескольких частей. Сначала мы поговорим о биологии: что происходит с телом и мозгом после сорока. Потом — о психологии: как меняются отношения, как разговаривать, как справляться с кризисами. Затем — о практике: конкретные техники, упражнения, подходы. И, наконец, о долгосрочной стратегии: как поддерживать близость на протяжении десятилетий.

Но сразу хочу предупредить: это не инструкция по эксплуатации. Это не кулинарная книга, где можно просто следовать рецепту. Это скорее путеводитель. Вы можете читать главы по порядку, а можете открыть ту, которая кажется наиболее актуальной. Можете читать вместе с партнёром, а можете по отдельности, а потом обсуждать. Можете соглашаться, а можете спорить. Главное — думать. И разговаривать.

И ещё одно. Эта книга — не замена врачу. Если у вас есть медицинские проблемы — боли, нарушения функции, гормональные сбои, — идите к специалисту. Сексолог, уролог, гинеколог, эндокринолог, психотерапевт — все они могут быть полезны. Самолечение и самодиагностика через интернет — путь в никуда. Я не устану это повторять.

Несколько слов для тех, кто читает эту книгу один

Возможно, вы взяли эту книгу, потому что ваш партнёр не хочет ничего менять. Или потому, что вы одни. Или потому, что вы не уверены, что готовы к разговору. Это нормально. Эта книга написана так, чтобы быть полезной и в одиночку.

Если вы одни — не спешите закрывать её. Многие главы касаются того, как понять себя, своё тело, свои желания. Это важно, даже если рядом нет партнёра. А когда появится — вы уже будете готовы к честному разговору.

Если ваш партнёр не готов — начните с себя. Меняйте своё отношение, своё поведение, свои привычки. Иногда один человек, который начал меняться, тянет за собой другого. Не сразу, но тянет.

Почему после сорока может стать лучше, чем в двадцать

Закончу это введение на оптимистичной ноте. Потому что я действительно верю в то, что пишу.

В двадцать лет секс — это часто гонка. Гонка за удовольствием, за подтверждением своей привлекательности, за доказательством своей состоятельности. Много страха, много неуверенности, много оглядки на других. «А как у них? А я нормально? А что он подумает?»

После сорока всё это начинает уходить. Вы уже знаете, что вы нормальны. Вы уже понимаете, что удовольствие — это не спорт, а опыт. Вы уже научились ценить нежность, а не только страсть. Вы можете позволить себе быть медленным, смешным, нелепым, несовершенным. И именно это делает близость настоящей.

Секс после сорока — это не про то, как сохранить то, что было. Это про то, как открыть то, чего не было. Про новые горизонты. Про новую глубину. Про новый уровень честности.

И если вы готовы к этому путешествию — переверните страницу. Дальше будет интересно.

Глава 1. Гормональная перезагрузка

Тестостерон и эстроген: почему их падение — не приговор, а смена настроек

Помните, как в двадцать лет всё было просто? Захотели — и через тридцать секунд уже готовы. Тело работало как часы, гормоны бурлили, и казалось, что так будет всегда. А потом наступило сорок. Или сорок пять. Или пятьдесят. И вдруг оказалось, что для того, чтобы «захотеть», нужно время. Что усталость после работы сильнее, чем желание. Что тело требует не приказа, а приглашения.

Многие воспринимают это как сигнал тревоги. Как начало конца. Как доказательство того, что молодость ушла и всё лучшее позади. Но давайте разберёмся, что на самом деле происходит с гормонами после сорока — и почему «падение» в кавычках, потому что не всё так однозначно.

Про мужскую сторону вопроса

Существует расхожее мнение, что у мужчин есть свой «климакс» — андропауза. Мол, в один прекрасный день тестостерон резко падает, и мужчина превращается в унылое существо с пивным животиком и отсутствием интереса к жизни. Это неправда. Или, точнее, не совсем правда.

Национальная служба здравоохранения Великобритании прямо называет термин «мужской климакс» — вводящим в заблуждение. Потому что в отличие от женской менопаузы, где эстроген падает обвально, у мужчин тестостерон снижается постепенно. Исследования показывают, что это снижение составляет примерно один процент в год начиная с тридцати-сорока лет. То есть, к пятидесяти годам уровень тестостерона может быть на десять-пятнадцать процентов ниже, чем в тридцать. Это заметно, но это не катастрофа.

Более того, современные исследования ставят под сомнение сам факт тотального возрастного снижения тестостерона. Учёные из Великобритании проанализировали данные почти восьми тысяч мужчин в возрасте от сорока до шестидесяти девяти лет и обнаружили, что средний уровень общего тестостерона за четыре с лишним года наблюдения практически не изменился. Он остался стабильным. Другое дело, что разброс значений стал больше: у кого-то тестостерон действительно упал, а у кого-то, наоборот, поднялся. И это ключевой момент.

Что же тогда определяет, упадёт ли тестостерон именно у вас? Ответ может вас удивить. Это не столько возраст, сколько образ жизни. Исследования показывают, что увеличение индекса массы тела на четыре-пять единиц связано со снижением тестостерона, сопоставимым с десятью годами старения. Потеря супруга тоже оказывает аналогичный эффект. Курение, алкоголь, хронические заболевания — диабет, гипертония, сердечно-сосудистые болезни — всё это ускоряет снижение тестостерона.

Иными словами, если вы поддерживаете нормальный вес, не курите, умеренно пьёте и следите за здоровьем, ваш тестостерон может оставаться на удивление стабильным. А если нет — падение будет более выраженным. Но даже в этом случае это не приговор. Это просто смена настроек. Новая реальность, к которой можно адаптироваться.

А что у женщин?

У женщин ситуация иная. Эстроген, который в репродуктивном возрасте поддерживает здоровье влагалища, уретры и мочевого пузыря, после менопаузы падает резко и необратимо. Это вызывает целый каскад изменений: ткани истончаются, выделения уменьшаются, эластичность снижается. Это называется генитоуринарный синдром менопаузы, и он затрагивает до девяноста процентов женщин в постменопаузе.

Но и здесь не всё так мрачно. Во-первых, у многих женщин симптомы проявляются не сразу и не в полной мере. Во-вторых, существует множество способов справиться с этими изменениями — от местных эстрогеновых кремов до увлажнителей и смазок. В-третьих, и это самое

важное, снижение эстрогена не означает снижение способности к удовольствию. Оно означает лишь, что телу нужно больше времени, больше внимания и, возможно, немного помощи. Но об этом мы подробно поговорим в следующей главе.

Гормоны и желание: сложная связь

Теперь давайте разберёмся, как гормоны влияют на желание, возбуждение и удовольствие. Потому что здесь тоже много мифов.

Принято думать, что тестостерон — это «гормон желания». И это отчасти верно. У обоих полов тестостерон играет роль в сексуальном влечении. Но связь эта не линейная. Высокий тестостерон не гарантирует высокого желания, а низкий не означает его полного отсутствия.

На желание влияет множество факторов: настроение, отношения, усталость, стресс, самооценка, образ тела, качество сна. Гормоны — лишь один из них. И часто не самый главный.

Возбуждение — это отдельная история. Оно зависит от кровотока, нервной системы и, опять же, гормонов. Эстроген поддерживает эластичность тканей и естественную смазку. Тестостерон влияет на чувствительность. Но даже при идеальном гормональном фоне возбуждение может не наступить, если вы устали, напряжены или просто не в настроении.

Удовольствие — это вообще территория мозга, а не только гормонов. Дофамин, эндорфины, окситоцин — вот что делает секс приятным. И эти системы работают независимо от того, сколько вам лет.

Когда стоит проверить гормоны

Многие люди годами страдают от симптомов, которые можно было бы объяснить гормональным дисбалансом, но даже не догадываются проверить уровень гормонов. Это печально, потому что диагностика проста — обычный анализ крови.

Когда стоит задуматься о проверке? Если у вас есть устойчивые симптомы, которые мешают жить: постоянная усталость, потеря интереса к сексу, эректильная дисфункция, приливы жара, ночная потливость, резкие перепады настроения. Если эти симптомы сохраняются месяцами и не объясняются очевидными причинами — стрессом, недосыпом, болезнью.

Для мужчин диагностика позднего гипогонадизма (так называется клинически значимое снижение тестостерона) включает измерение общего и свободного тестостерона утром, а также лютеинизирующего гормона. Для женщин — оценка уровня эстрогена, фолликулостимулирующего гормона и других показателей в зависимости от симптомов.

Важно понимать: гормональная терапия — не панацея и не для всех. Она имеет противопоказания и риски. Но если анализы показывают дефицит, и симптомы выражены, обсуждение с врачом вариантов лечения — разумный шаг. Это не «сдаться» и не «искусственная молодость». Это медицинская помощь, как при любом другом дефиците.

Смена настроек, а не конец игры

Завершая разговор о гормонах, хочу подчеркнуть главную мысль. То, что происходит с вашим телом после сорока — это не поломка. Это перенастройка. Старые настройки были для другого этапа жизни. Новые настройки — для этого. Они не хуже. Они просто другие.

Вы можете сопротивляться этим изменениям, злиться на них, пытаться вернуть всё как было. А можете принять их и научиться работать с ними. Второй путь требует больше усилий, но он ведёт к чему-то более интересному, чем простое повторение прошлого.

В следующих разделах мы поговорим о том, что конкретно происходит с телом — с эректильной функцией, с женскими тканями, с сердцем и сосудами — и что со всем этим можно сделать. Будет много практических советов, реальных историй и, надеюсь, несколько моментов, которые заставят вас улыбнуться. Потому что секс после сорока — это не только биология. Это ещё и умение относиться к себе с юмором и любопытством.

Глава 2. Тело, которое меняется

Эректильная функция: почему это не всегда «психология» и не всегда «возраст»

Эректильная дисфункция — одна из тех тем, о которых мужчины говорят шёпотом, если вообще говорят. Это воспринимается как удар по самооценке, как признание несостоятельности, как конец мужской идентичности. Но давайте посмотрим на это спокойно и по-взрослому.

Эрекция — это сложный процесс, в котором участвуют мозг, нервы, гормоны, кровеносные сосуды и мышцы. Если хотя бы один компонент даёт сбой, эрекция может стать ненадёжной. И причин для этого сбоя множество — не только возраст и не только психология.

Сосудистые проблемы — одна из самых частых причин. Атеросклероз, сужение сосудов, высокое давление, высокий холестерин, диабет — всё это ухудшает кровоснабжение полового члена. Исследования показывают, что эректильная дисфункция часто является ранним маркером сердечно-сосудистых заболеваний. То есть, проблемы с эрекцией могут сигнализировать о проблемах с сердцем задолго до того, как появятся другие симптомы.

Нервные повреждения — ещё один фактор. Диабет, операции на простате, травмы — всё это может нарушить нервную передачу сигналов, необходимых для эрекции.

Гормональные причины — низкий тестостерон, повышенный пролактин, нарушения щитовидной железы — тоже могут играть роль.

Лекарства — антидепрессанты, гипотензивные препараты, некоторые средства от выпадения волос — часто вызывают эректильную дисфункцию как побочный эффект.

И только потом идут психологические причины: тревога, депрессия, стресс, проблемы в отношениях. Это тоже важно, но не стоит автоматически списывать всё на «нервы».

Что делать? Во-первых, не паниковать. Эректильная дисфункция — распространённое явление, и существует множество эффективных методов лечения. Во-вторых, обратиться к врачу — урологу или андрологу. Обследование обычно включает анализ крови на гормоны, липиды, глюкозу, а также оценку состояния сердечно-сосудистой системы. В-третьих, не заниматься самолечением. Таблетки для потенции, купленные в интернете без рецепта, могут быть опасны, особенно если у вас есть сердечные проблемы.

Сухость, дискомфорт, изменения чувствительности у женщин: решения, о которых не говорят вслух

Сухость влагалища — одна из тех проблем, о которых женщины часто молчат, потому что стыдно, неловко или просто не принято. А зря. Потому что это распространённое явление, и с ним можно и нужно работать.

Сухость возникает из-за снижения уровня эстрогена, который поддерживает естественную смазку и эластичность тканей. Это происходит не только в менопаузу, но и в перименопаузу — за несколько лет до последней менструации. Симптомы включают не только сухость во время секса, но и зуд, жжение, частые позывы к мочеиспусканию, микротрещины и даже кровоточивость.

Но есть и хорошая новость: существует множество решений. Увлажнители для влагалища — это средства, которые увлажняют ткани на регулярной основе, их можно использовать два-три раза в неделю. Смазки — для использования непосредственно во время секса, они уменьшают трение и дискомфорт. Местная эстрогеновая терапия — кремы, таблетки или кольца, которые вводятся во влагалище и восстанавливают ткани. Это не то же самое, что системная гормональная терапия; местные средства действуют локально и имеют меньше рисков.

Важно понимать: сухость — это не признак того, что вы «сломались». Это физиологическое изменение, и с ним можно справиться. Не нужно терпеть боль во время секса, думая, что

«так и должно быть». Не нужно имитировать удовольствие, чтобы не расстраивать партнёра. Есть решения, и их стоит обсудить с врачом.

Вес, давление, диабет и холестерин: как здоровье сердца связана с сексом

Эта связь может показаться неочевидной, но она очень тесная. Сердце и кровеносные сосуды — это то, что обеспечивает эрекцию и возбуждение. Если сосуды поражены атеросклерозом, если сердце не справляется с нагрузкой, если диабет повредил нервы и мелкие сосуды — сексуальная функция страдает.

Исследования показывают, что мужчины с эректильной дисфункцией имеют повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Это не значит, что эректильная дисфункция обязательно предсказывает инфаркт. Но это значит, что она заслуживает внимания не только как сексуальная проблема, но и как потенциальный сигнал о здоровье сердца.

Для женщин ситуация аналогична. Диабет, гипертония, ожирение — всё это влияет на кровоток в области малого таза, на чувствительность, на способность к возбуждению. Кроме того, некоторые лекарства от давления и диабета могут снижать либидо или вызывать сухость.

Что с этим делать? Банально, но факт: здоровье сердца — это здоровье секса. Регулярная физическая активность, контроль веса, отказ от курения, умеренность в алкоголе — всё это не только продлевает жизнь, но и улучшает её качество, включая интимную сферу.

Глава 3. Мозг и желание

Спонтанное отзывчивое желание: почему после 40 «хочу» часто приходит после начала

В молодости желание часто приходит спонтанно. Вы видите партнёра, и через секунду уже хотите близости. Это называется спонтанным желанием. Оно возникает само по себе, без внешнего стимула.

После сорока у многих людей — и у мужчин, и у женщин — спонтанное желание становится реже. На смену ему приходит отзывчивое желание. Это значит, что «хочу» появляется не до начала, а после. Вы можете не испытывать желания, когда партнёр предлагает близость. Но если вы соглашаетесь, если начинаете целоваться, обниматься, если позволяете телу расслабиться и откликнуться — желание может появиться. Иногда через пять минут, иногда через пятнадцать.

Это нормально. Это не дисфункция. Это другая физиология. И это важно понимать, потому что многие пары попадают в ловушку: один ждёт спонтанного желания, которого нет, и делает вывод, что «всё прошло». Или оба ждут, что желание появится само, и ничего не происходит.

Что с этим делать? Во-первых, перестать ждать искры. Искра — это миф для большинства людей после сорока. Во-вторых, научиться «стартовать без желания». Это не означает заниматься сексом через силу. Это означает дать себе шанс. Начать с объятий, с прикосновений, с массажа, с чего-то приятного, что не требует немедленной эрекции или возбуждения. И посмотреть, что произойдёт. Часто желание действительно приходит — просто ему нужно время и правильные условия.

Дофамин, серотонин и окситоцин: как поддерживать интерес, а не ждать искры

Мозг — главный сексуальный орган. Не гениталии, не гормоны, а мозг. Именно там рождается желание, там формируется возбуждение, там переживается удовольствие.

Дофамин — это нейромедиатор, связанный с мотивацией, предвкушением, наградой. Когда вы ждёте чего-то приятного, когда предвкушаете, когда вам интересно — это дофамин. Новизна, сюрприз, игра — всё это стимулирует дофамин.

Серотонин — это нейромедиатор, связанный с настроением, удовлетворением, спокойствием. Низкий серотонин связан с депрессией и снижением либидо. Многие антидепрессанты повышают серотонин, но при этом часто снижают сексуальное желание — парадокс, о котором стоит помнить.

Окситоцин — «гормон объятий». Он выделяется при прикосновениях, при близости, при оргазме. Он укрепляет связь между партнёрами, создаёт чувство доверия и нежности.

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.