

Е.А. КАЩЕНКО
А.Н. КОТЕНЁВА
Ю.П. ПРОКОПЕНКО

ПРИ УЧАСТИИ
А.Л. МЯСНИКОВА

ОТКРОВЕННЫЙ
РАЗГОВОР ПРО ЭТО

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА



МОСКВА
2015

УДК 613.8
ББК 57.0
К 31

Кащенко Евгений Августович — профессор по кафедре психотерапии, медицинской психологии и сексологии, доктор социологических наук, действительный член Академии военных наук, ученый секретарь Российского научного сексологического общества.

Котенёва Анна Николаевна — руководитель Центра сексуального здоровья; заместитель заведующего кафедрой сексологии факультета психологии Московского гуманитарно-экономического и технологического института, председатель профессионального сексологического объединения со стажем педагогической работы более 30 лет.

Прокопенко Юрий Петрович — врач-сексолог, психотерапевт, кандидат медицинских наук, научный сотрудник ведущего отечественного Центра медицинской сексологии и сексопатологии с опытом консультирования 25 лет.

Кащенко Е. А.

К 31 Откровенный разговор про это для тех, кому за / Е. А. Кащенко, А. Н. Котенёва, Ю. П. Прокопенко. — М. : Эксмо, 2015. — 384 с. — (Переходный возраст).

ISBN 978-5-699-66578-5

Александр Мясников советует: «Прочитайте эту книгу. Откровенный разговор ведут умные люди, причем в правильной тональности. Здоровый образ жизни и долголетие невозможны без сохранения «основного инстинкта». Эта книга поможет вам понять: ничего не потеряно, никогда не поздно, а значит, и жить будем долго!»

Авторы книги уверены, что интерес к интимной стороне жизни с возрастом не только не исчезает, но и приобретает особые оттенки. Российские эксперты, авторы многих статей, выступлений и серии книг «Откровенный разговор про это» часто получают в письмах и радиопередачах вопросы, которые зрелый человек порой стесняется задать вслух.

Вы найдете научные рекомендации ведущих специалистов для активной половой жизни. Вас вдохновят очень личные истории многих людей, успешно решивших проблемы сексуальности в зрелом возрасте. Народные рецепты и физические упражнения помогут улучшить и укрепить интимное здоровье мужчин и женщин.

Авторы от души желают читателям: живите долго, радостно, гармонично и сексуально активно!

**УДК 613.8
ББК 57.0**

© Кащенко Е.А., Котенёва А.Н., Прокопенко Ю.П., текст, 2014
© Мясников А.Л., отзыв, 2014
© Бирюкова Л.Р., фото, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-66578-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	5
Предисловие. Сексуальность россиян пенсионного возраста — из СССР	8
ЧАСТЬ 1. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	
Глава 1. Инволюция	
Особенности инволюционного периода	17
Сексуальность пожилых людей	22
Чем инволюционный период отличается от других этапов жизни	24
Вечная молодость	26
Когда надо уходить из секса	29
Секс для здоровья	36
Продолжительность сексуальной активности	40
Частота сексуальной активности.	43
Ласка и петтинг как основные формы сексуальной активности	47
Глава 2. Менопауза и климакс	
Менопауза и климактерический период	51
Синдром возрастного андрогенодефицита	62
Снижение эрекции. Импотенция.	71
Вопросы про «импотенцию»	81
Жена «импотента»	85
Сексуальное влечение и желание	88
Пропало влечение	94
Безразличие и отвращение.	104
Глава 3. Секс на пенсии	
Сексуальная свобода	114
Сексуальное разнообразие.	120
Омоложение в сексе.	128
Одинокий желает познакомиться	133
Сексуальная привлекательность.	135
Просвещение и секс.	139

ЧАСТЬ 2. БОЛЕЗНИ, ЛЕКАРСТВА И СЕКС

Глава 1. Трудности возраста

Один может, а другой нет	149
Инвалидность и мастурбация	154
Эротические фантазии	161
Половое воздержание	167
Размеры полового члена	170
Реконструкция влагалища и клитора	174
Ускоренное семяизвержение	178

Глава 2. Секс и болезни

Действенная добавка к лечению	185
Диабет и секс	193
Инфаркт и секс	198
Спинномозговая травма и секс	200
Заболевания спинного мозга и секс	204
Заболевания щитовидной железы и секс	208
Удаление груди	210

Глава 3. Рецепты к хорошему сексу

Влияние лекарств на сексуальную функцию мужчины	214
Витамины для секса	220
Общие рекомендации целителей в интимных вопросах	222
Забывтые рецепты в лечении аденомы простаты	225
Забывтые рецепты в лечении эректильной дисфункции	228
Мягкие средства для твердых намерений	235
Пищевые продукты, способствующие повышению сексуальности	239
Растения — стимуляторы половой функции	243
Сексуальная диета для мужчин	248
Секреты сексуального питания разных народов	250
Восточная гимнастика для улучшения потенции	254
Гимнастика для улучшения кровообращения в половых органах	258
Точечный сексуальный массаж для мужчин и женщин	262

ЧАСТЬ 3. ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ СВЕРСТНИКОВ

Глава 1. Примеры и клинические случаи	269
--	------------

Глава 2. Реальные истории	301
--	------------

Заключение	444
-----------------------------	------------

ОТ АВТОРОВ

*Дети, подарите эту книгу родителям!
И не забудьте ее прочитать сами...*

С самого раннего детства люди мечтают стать взрослыми. Эти мечты растут вместе с ними, и сегодня у всех за плечами интересная долгая жизнь. Только об одном иногда приходится сожалеть: нет былой сексуальной активности...

Эта тревога от неведения и неверия в свои возможности и способности. Современная наука убедительно доказывает: сексуальная природа угасает лишь с уходом человека, и пока жив, он способен ей радоваться.

Вопрос: знают ли у нас об этом люди в преклонном возрасте? Создается впечатление, что не знают. Одни слепо верят, что все должно быть так же, как в молодые годы. Другие надеются на очень медленное затухание сексуальной активности и ищут «таблетки молодости». Третьи считают, что могут обратиться к врачам и психологам, которые должны им помочь. А большинство просто смирились со своими «сексуальными проблемами» и говорят: «Нам ЭТО не надо!»

На самом деле каждый человек в жизни последовательно проходит свои этапы развития сексуальности, качество которой зависит от его половой конституции, сексуальной культуры и здоровья. Сексуальная жизнь в постоянно меняющемся переплетении физиологического, психологического и социокультурного развития видоизменяется и продолжается в разных формах, действиях, ощущениях. Если физиологические процессы

изменений нашего организма необратимы, то в инволюционном движении всегда можно найти наслаждение, удовлетворение, творческие силы и счастье бытия. У природы нет плохой погоды...

Совсем немудрый человек мог сказать, что пожилые люди и старики должны думать лишь об окончании жизни. Как известно, детство длится 10 лет, как и юность, а за ней молодость. Зрелым годам судьба дает уже более четверти века, за которыми идут десятилетия богатейшего опыта и мудрой прозорливости. Эти годы человек способен прожить полноценно, с любовью, наполнять свою жизнь доверием, теплотой и уважением близких ему людей.

Издание, которое вы держите в руках, является продолжением известной серии книг «Откровенный разговор про это» на деликатную тему сексуальности. В данном издании врач, психолог и педагог профессионально и искренне отвечают на вопросы тех людей, кто перешагнул полувековой рубеж жизни и неминуемо столкнулся с новыми для себя проблемами.

Ни для кого не секрет, что у нас в стране было не принято говорить о сексуальности людей преклонного возраста. А именно в эти годы вместе с социальными и психологическими проблемами начинают появляться сбои в сексуальном здоровье. У мужчин становятся реже и прекращаются спонтанные эрекции, у женщин наступает менопауза, идет климакс, тревожит ситуация гормонального дефицита вследствие угасания работы половых желез. Все это вносит коррективы в поведение, отношения, чувства и, соответственно, в сексуальную активность. Информация на эту тему в отечественной литературе скудна, часто неполная, считается стыдной. Но она не должна быть вытеснена прожитыми годами, несправедливыми кривотолками и неверной иронией о том, что все теперь позади.

Содержание этой книги позволит вам оценить очередной этап своего сексуального развития на основании интересных фактов, цифр, исследований и наблюдений специалистов разных областей знаний, рекомендаций

сексологов, психологов и жизненного опыта ваших сверстников. У вас появится возможность найти ответы на волнующие вопросы, сделать правильные выводы, улучшить партнерские отношения, узнать нормы сексуальной активности для своего возраста, укрепить здоровье и наполнить жизнь светлой гармонией отношений.

Почему в цивилизованных странах старики и пожилые улыбаются? Потому что умеют радоваться жизни в том виде, в каком она приходит с возрастом. Почему соотечественники преклонных лет грустят и хмурятся? Может, оттого, что они неумолимо пытаются забыть о сексуальных радостях и переживаниях? Или в силу своей некомпетентности, страха, привитого воспитания они отвергают или игнорируют то, что подарила им природа? Не вычеркивайте из жизни сексуальную составляющую! В почтенном и безмятежном возрасте взрослые люди продолжают меняться и порой ведут себя как малые дети. Сексуальность в это очаровательное и трогательное время тоже становится другой, и приближающаяся старость в сравнении с юностью вращает интимный механизм с точностью до наоборот. Если вы хотите продлить период активной половой жизни, то задумайтесь о сексуальности. Прочитав эту книгу, взгляните на себя повнимательнее. И тогда вы примете наше пожелание: сексуального всем долголетия!

Кащенко Евгений Августович —
доктор социологических наук, профессор,
ученый секретарь Российского
научного сексологического общества (РНСО).

Прокопенко Юрий Петрович —
кандидат медицинских наук, психотерапевт,
врач-сексолог и сексопатолог,
ведущий научный сотрудник
Московского НИИ психиатрии.

Котенёва Анна Николаевна —
руководитель Центра сексуального здоровья,
психолог-сексолог, заместитель заведующего
кафедрой сексологии Гуманитарно-экономического
и технологического института (ГЭТИ) (г. Москва).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сексуальность россиян пенсионного возраста — из СССР

Жители России, которые вышли на пенсию в XXI веке, все родом из СССР. Преклонный возраст застал бабушек и дедушек в новой стране, а корни, воспоминания, традиции и воспитание еще там... А здесь и сейчас — свои проблемы, вопросы, кризисы, неурядицы, трудности и диагнозы. Французский поэт и философ Поль Валери как-то справедливо заметил: «В будущее мы входим, оглядываясь на прошлое», — и каждому человеку после 55 лет, кому раньше, а кому позже, приходится с этим сталкиваться, если он не уходит в мир иной прежде, чем хотелось.

Для того чтобы сориентироваться в палитре эротической и сексуальной жизни пожилых людей и стариков, члены Российского научного сексологического общества организовали исследование сексуальности людей в возрасте 50 лет и старше.

При опросе ученые обратились примерно к полутысяче человек, более трети которых сразу и категорически отказались участвовать в данном исследовании по ряду причин. Плохое зрение или слух, нежелание окунуться в состояние зрелой сексуальности, нравственные и религиозные установки исключили эту группу из опроса. У нас, как практикующих сексологов, были еще вопросы пациентов и клиентов в преклонном возрасте, и мы отобрали более сотни вопросов из своей клинической практики последних десяти лет.

Среди тех, кто не остался равнодушным к опросу, почти половина была в возрасте 60–69 лет (48%). Не все из тех, кто моложе, хотел причислять себя к пенсионерам. А кто

постарше семидесяти лет, чаще ставили крест на своей сексуальности. В возрасте 50–59 лет было 37% опрошенных, 70–79 лет — 13%, 80–89 лет — 2%. Респонденты прожили в браке от 10 до 51 года, во вдовстве — от 2 до 20 лет, в разводе — от 4 до 45 лет; 2% оказались холостяками или старыми девами. Каждый из участников исследования ответил только на один вопрос: «Если вы хотите задать вопрос сексологу, то какой?», сформулировав свой (или несколько), или поставив отметку в опросном листе:

- «Да» — хочу, но стесняюсь задать.
- «Да» — хочу, но не могу сформулировать.
- «Нет» — не хочу, я все узнаю по Интернету.
- «Нет» — не хочу, я все узнаю из книг.
- «Нет» — не хочу, я все знаю.
- «Нет» — не хочу.
- «Нет» — не хочу, мне эта тема неинтересна.

Из всех людей преклонного возраста 55% смогли сформулировать и задать свои вопросы сексологам. Из числа тех, кто этого не сделал, 12% заявили, что им эта тема неинтересна, 10% ответили «нет, не хочу», 8% уверены, что все уже знают, а 6% получают информацию из Интернета и книг, 5% стесняются и 4% не могут сформулировать своего вопроса.

Некоторые из опрошенных сообщили свое видение ситуации или мнение по поводу исследования. Нередко звучала примерно такая фраза: *«У меня большой стаж супружеской жизни и опыта, что мне нужно, я знаю»*. Или *«В браке я прожила 34 года и была счастлива в сексуальном плане. У меня с этим все в порядке»*. Хотя иногда возникало недоумение: *«Зачем вы провоцируете людей на «нескромное»?»* (мужчина 62 лет); *«Меня раздражает обсуждение этой темы повсюду»* (женщина 72 лет). Или сожаление: *«Мне 84 года, из них 19 лет я вдова, и эта тема мне стала неинтересна»*; *«Мне 69 лет, а когда я была молодая, хотела бы задать вопросы сексологу, но, наверное, постеснялась бы. А сейчас я все знаю из*

книг и Интернета, хотя все это мне, уже, к сожалению, не нужно». «До каких пор будут продолжаться такие безобразия? По телевизору смотреть противно, что делается. И вы туда же. Нет на вас управы! Лучше делом бы занялись!» (Женщина 85 лет, вдова 20 лет). «В моем возрасте нормальные люди не интересуются такими глупостями». (Мужчина 75 лет, 3 года вдовец) Или адекватный юмор: «Все знаю, могу научить в теории, но не могу показать на практике». (Мужчина 76 лет, 51 год в браке.)

С возрастом у анкетированных в тексте вопросов все чаще звучит нота философской классической фразы: «Если б молодость знала, если б старость могла». Вот как пишет мужчина 60 лет, из них 27 лет в разводе: «По моему мнению, секс — не просто удовлетворение физиологических потребностей, скорее суть секса — в ином. Секс — это культура, мировоззрение. Секс — это возможность дать человеческое тело Душе. Ибо человек есть союз Души и тела, где тело есть носитель Души по жизни. Мне вполне достаточно знаний о сексе, которые я имею... но до сих пор я не потерял надежду найти свою Женщину и знаю, что найду ее. Есть, конечно, небольшие проблемы в интимной сфере, очевидно, связанные с нерегулярным сексом. Но, имея активную позицию в жизни, справлюсь с ними сам. Лучший учитель во всех вопросах, в т.ч. и в сексе, — это ЖИЗНЬ. Жизнь с чтением книг, личным опытом, ошибками и удачами, жизнь во всех ее проявлениях. Печален факт опошления ЛЮБВИ. «Займемся любовью»... В этих словах все дно высокой духовности. ЛЮБОВЬ, идущая от БОГА, это высокое чувство, опускается на уровень удовлетворения половых инстинктов. Это ли не признак моральной, духовной деградации страны?»

Или слова женщины 69 лет, последние 11 из которых она вдова: «Мне эти вопросы, к сожалению, уже не интересны. Мне через месяц исполнится 69 лет. Я вдова уже 11 лет. Очень любила своего мужа. Но после его смерти и хотела бы, возможно, с кем-то познакомиться, но все время сравнивала моих поклонников с мужем, да и отец был для меня всегда

эталоном настоящего мужчины. К сожалению, таких рыцарей я больше не встретила. И вряд ли уже встречу».

Совершенно предсказуемыми были индивидуальные вопросы, требующие вмешательства сексолога. Но большинство вопросов оказались общими для целого ряда участников. Они объединились в несколько основных групп: проблема снижения сексуального желания и влечения; отношение к количественной и качественной норме сексуальной активности; особенности половой жизни при отсутствии партнера; менопауза, климакс и синдром возрастного андрогенодефицита; снижение эрекции и отвращение к супругу; болезни и сексуальность; проблема поддержания сексуальной привлекательности; вопросы сексуальной свободы; половое просвещение.

Судя по ответам и встречающимся вопросам, сегодняшние пожилые люди и старики во времена юности и зрелости не получили должной информации в силу разных причин:

- Отсутствия сексуального образования и полового просвещения, свойственного педагогической системе Советского Союза.

- Вынужденной коммунальной стесненности, не позволяющей не только заниматься, но и думать о своем сексуальном здоровье и здоровье своего партнера.

- В годы половой зрелости основному большинству наших соотечественников было необходимо с большим трудом поднимать и содержать детей, зарабатывая себе на жизнь и пенсию.

Пожилые женщины столкнулись с «неожиданным» для них увяданием сексуального влечения. Для большинства мужчин оказалось «непонятным» исчезновение спонтанных эрекций. В своих вопросах и те и другие спрашивают, как помочь больному супругу или супруге, беспокоятся о детях и внуках с сексуальными проблемами, хотят продлить привычную сексуальную активность как можно дольше. Но не представляют, как это сделать. *«В молодости я была очень темпераментной*

в сексуальном плане. Сейчас замечаю, что хочется все реже и реже. Это нормально (списать на возраст) или у меня что-то со здоровьем не так? До каких лет женщина может вести сексуальную жизнь? Можно ли как-то восстановить желание?» (Женщина 56 лет, в разводе 10 лет). *«Снизился интерес к сексу. Как обрести желание?»* (Мужчина 55 лет, в браке 10 лет.)

Подавляющее большинство людей, страдающих от проблемы снижения желаяния, — женщины. Но некоторых из них беспокоит ситуация с непрекращающейся активностью мужа. *«У нас 3 детей, 2 внуков, правнуки. Мужу на день рождения подарили DVD. Он начал смотреть порно. Переселился в отдельную комнату, сутками смотрит эти фильмы. Дети поощряют его, дарят ему новые диски. Я человек верующий, для меня это все омерзительно. Как мне ему объяснить, что это плохо, вредно?»* (Женщина 67 лет, в браке 46 лет.)

Мужчины, как и ожидалось, продолжают переживать из-за своей эрекции: *«Избегаю знакомств с женщинами из-за своей слабой эрекции. Как восстановить эрекцию в моем возрасте?»* (Мужчина 63 лет, холост.) Надеются продлить свою сексуальную силу: *«Сколько раз в неделю надо мастурбировать, чтобы «он» не упал вообще?»* (Мужчина 62 лет, женат 28 лет.) Как в юности, так и в «солидной зрелости» их беспокоит размер полового члена: *«Стал изменяться член, укорачиваться и приобретать форму конуса. Что делать?»* (Мужчина 60 лет, в браке 40 лет.)

Многие сохраняют и поддерживают хорошие семейные отношения и при этом ведут активную половую жизнь во внебрачном партнерстве. Немало людей, которые оказались в непростой ситуации, когда у одного из партнеров по ряду причин нет желания или возможности поддерживать сексуальные отношения. *«Если супруга не хочет, что делать... (как продолжать половую жизнь)?»* (Мужчина 64 лет, 40 лет в браке.) *«Что сделать, чтобы моя любимая женщина любила меня как прежде?»* (Мужчина 63 лет, женат 26 лет.)

Одна из проблем, которая проходит красной нитью в вопросах мужчин и женщин за 60 лет, — нравственная. Мужчины и женщины спрашивают, что нормально, а что нет. Многих волнует соответствие традициям, стереотипам поведения в обществе. И это вполне естественно. На интимные темы ученые практически не говорят по телевидению, о сексуальности не посудачишь с подружками, нет масштабных исследований сексуальности пожилых. Вот и звучат вопросы: *«Не стыдно ли в моем возрасте иметь сексуальные фантазии?»* (Женщина 68 лет, вдова 10 лет.) *«Я испытываю клиторальный оргазм. Нормально ли это?»* (Женщина 63 года, в браке 40 лет.)

Совершенно естественным стал блок вопросов, в котором пожилые люди интересуются вопросами сохранения своей привлекательности. Они хотят конкурировать с более молодыми людьми, надеясь продлить годы сексуальной активности в преклонном возрасте: *«Что мне надо сделать, чтобы увеличить (повысить) свою сексуальность?»* (Женщина 60 лет, 29 в браке.) *«Я вдова, но мне часто хочется секса. Стараюсь выглядеть хорошо, но мужчины со мной не знакомятся. Что делать, какой выход?»* (Женщина 60 лет.)

Основные проблемы, связанные с сексуальностью пожилых, можно объединить в несколько групп:

1. Большинство людей преклонного возраста не знают основных признаков вхождения в период естественного снижения сексуальной активности. Сталкиваясь с этими трудностями и непривычной ситуацией, они волнуются, переживают, впадают в депрессию, но не видят оптимального выхода из создавшегося положения.

2. Большинство людей этой возрастной группы не представляют, как последовательно изменяется их сексуальная привлекательность и сексуальная активность. Они, соответственно, очень часто требуют от себя недостижимых результатов, и травмируются психически.

3. Ситуация с сексуальным просвещением наших соотечественников сложилась так, что подавляющее боль-

шинство людей и в начале XXI века считают: секс для них — это нормативный гетеросексуальный коитус; то есть обычный половой акт с проникновением в женщину и достаточно длительными фрикциями. Остальные формы интимного общения в счет не идут по причине ложных стереотипов, сложившихся в пору их зрелости и информационного невежества.

Между тем последние достижения сексологии, наблюдения за долгожителями и опыт Востока неопровержимо доказывают, что такая точка зрения обедняет половое общение партнеров. Именно в преклонные годы спектр отношений может быть гораздо шире: нежные ласки любимого человека (петтинг, массаж), совместное стимулирование эрогенных зон, поцелуи, длительные прелюдии, соитие без оргазма, мастурбация и многое другое может стать самым существенным и значимым в зрелом сексуальном общении. Именно такое поведение является основным проявлением сексуальности для многих пожилых, а фрикционные движения полового члена в вагине, как «стального поршня во втулке», остаются чаще в прошлом. И это абсолютно нормально!

Доставить друг другу удовольствие нежностью, заботой, доверием, лаской — совершенно естественно людям в возрасте приятной тихой безмятежности. Примерно так же, как ухаживать и симпатизировать в подростковом и юношеском порыве.

Итоги проведенной нами работы привели к выводам о том, что сексуальность людей преклонного возраста остается неисследованной и забытой специалистами в области сексологии и требует к себе пристального и чуткого внимания для поддержания сексуального здоровья этой возрастной категории граждан. Необходимо развенчать миф о том, что сексуальность — удел молодых, живущих и мыслящих стандартами современных, порой невежественных взглядов, навязанных СМИ и Интернетом. Девиз: «Регулярной всем половой жизни и сексуального долголетия!» — становится все актуальнее.

Часть I

Вопросы и ответы

В молодости мужчина хочет секса, а женщина любви. В зрелости он хочет любви, а она секса. И только в старости они хотят одного и того же: покоя.

Константин Мелихан