

## **Об интимной гармонии – без смущения**

Тема, о которой сегодня пойдет речь, - деликатная, из тех, что не принято широко обсуждать. Но она актуальна для всех женщин, в том числе – и для тех, которые находятся в элегантном возрасте.

Наш сегодняшний эксперт, **Н.Н. Потапов – врач-акушер-гинеколог первой категории, заведующий гинекологическим отделением № 2 ГКБ № 40 Екатеринбурга**, расскажет о том, как сохранить женское здоровье на долгие годы.

### **Никогда не поздно**

Желание любить и быть любимым присуще человеку в любом возрасте. Но большинство, чтобы справиться с одиночеством, на первый план ставят душевное единение с партнером, общность интересов, совместное проведение досуга. Хотя, и это – не секрет, для кого-то немаловажное значение имеет и интимная сторона отношений. Но говорить о ней не принято...

- Думать об этой стороне жизни никому не стыдно и никогда не поздно, - начинает разговор Николай Николаевич. – В ней нет ничего такого, что может оскорбить или обидеть другого человека. Самой природой в нас заложена тяга к физической близости, это – суть человеческой жизни, стремление к продолжению своего рода. Подчеркну: эта функция - не «для здоровья», как иногда говорят некоторые, а именно репродуктивная. Но анатомия и физиология мужского и женского организмов отличаются. Мужчина может продолжать род до весьма почтенного возраста. А вот воздержание, застойные явления в мужских половых органах способно привести к серьезным заболеваниям в этой сфере. Поэтому в норме активная половая жизнь дважды в неделю принесет мужчине не только душевную и физическую радость, но и поможет сберечь здоровье. Что касается женщин, то здесь все обстоит несколько иначе. Не раз сталкивался со стереотипом в мышлении женщин, которые считают: если с наступлением определенного возраста у нее не будет физической близости с мужчиной, у нее начнутся проблемы со здоровьем. И ищут отношений лишь для этого, а не как способ избежать одиночества, найти друга, единомышленника. На самом деле у женщины в менопаузе, когда запрос на репродуктивную функцию организма завершился, большой потребности в интимной жизни уже нет. Разумеется, условного предела в половой жизни женщины тоже нет. Все очень индивидуально. У меня есть пациентки, которые и в 90 лет регулярно встречаются с партнерами, обсуждают эти вопросы с лечащими врачами и получают необходимые рекомендации.

Более того, нередко женщины, даже перенеся сложные хирургические вмешательства на репродуктивной системе, сохраняют регулярные отношения с партнером, перенесенная операция на этих контактах никак не сказывается.

### **По совету врача**

Физическая близость дарит партнерам много позитивных моментов. Это и взаимное доверие, и психологическое спокойствие, и уверенность в том, что каждый в таком союзе необходим партнеру. Именно психология выходит на первый план, а не физическая потребность. Поэтому я бы предостерег дам, ищущих прежде всего секса в отношениях, от подобного, и предложил бы им прежде всего думать о том, как выстроить с мужчиной долговременные отношения, чтобы быть друг другу опорой с течением лет. Если удастся найти

близкого духовно человека, интимная сторона вопроса тоже обязательно наладится. Но нужно учитывать некоторые моменты.

- С возрастом, в менопаузе или накануне нее, у женщины существенно снижается уровень половых гормонов, - продолжает Н.Н. Потапов. – Это приводит к сухости, раздражению, жжению, неприятным ощущениям в половых органах в процессе близости. Женщину эти ощущения способны удерживать от интимных отношений, поскольку она может расценить их как результат некой инфекции, или последствия возможной грубости со стороны партнера. На самом деле проблему решить несложно: можно использовать специальные смазки, которые по невысокой цене продаются в любых аптеках, - эффект отличный, никакого дискомфорта, партнеры вновь налаживают качественные отношения; в некоторых случаях, особенно если есть заболевания женских органов, для увлажнения слизистых назначают специальные гормональные препараты. Но применять их следует только по назначению врача.

### **О чем нужно помнить**

Иногда женщины среднего и старшего возраста, сохраняя близкие отношения с супругами, или находя нового партнера, беспокоятся по поводу нежелательной беременности.

- В период постменопаузы, когда критических дней у женщины нет более года, наступление беременности практически невозможно, - замечает Николай Николаевич. – Поэтому какого-то предохранения не требуется. Но нужно помнить об инфекциях, которые передаются половым путем. Если партнеры знакомы недавно, не очень хорошо знают друг друга, лучше все же использовать различные барьеры – как для мужчин (презервативы), так и для женщин (гели, свечи). В целом к половой жизни в зрелом возрасте, по мнению врачей, должен быть здоровый интерес и взвешенное отношение. Табу на интимную сторону нет, но необходимо принимать в расчет психологическое состояние партнера: он точно также волнуется, особенно если отношения – новые, боится неудачи. Значит, не стоит спешить с близостью, лучше сначала выстроить доверительные отношения, узнать человека как личность. Тогда и физические контакты будут желанными и гармоничными.

- Психология – на первом плане! – подчеркивает Николай Потапов. – И если желание близости – обоюдное, если обе стороны воспринимают интимные отношения адекватно, тогда такой союз будет обоим в радость.

Не нужно забывать о необходимости периодических осмотров у гинеколога и по поводу онконастороженности.

- Гинекологические новообразования – вещь коварная, - говорит Николай Николаевич. – Они могут себя никак не проявлять до самых поздних стадий, когда помочь пациентке уже достаточно сложно. И жалоб у нее долгое время может не быть. Поэтому ежегодно проверяться по этому поводу у врача нужно обязательно. Сейчас такое обследование включено в программу диспансеризации, так что есть возможность побывать у «женского» врача наряду с прочими специалистами. Это – инвестиция в собственное будущее, в профилактику онкологии. А уже если есть какие-то жалобы, то затягивать с визитом к гинекологу недопустимо.

Наталья Березнякова