

Сексуальные отношения важная часть здоровой и полноценной жизни. И эту часть можно и нужно сохранить на всю жизнь. На снижение сексуальной функции в зрелом возрасте влияет ряд факторов.

Это:
- естественное снижение уровня половых гормонов;
- наличие соматических заболеваний;
- наличие заболеваний мочеполовой сферы;
- прием некоторых лекарственных препаратов;
- психологический дискомфорт.

У мужчин после 45 лет происходит естественное снижение уровня тестостерона - главного мужского полового гормона, что приводит к снижению сексуального влечения. Но именно половое воздержание или полный отказ от секса еще больше снижает уровень половых гормонов и влияет на либидо.

Совет: для поддержания сексуального желания и снижения негативного влияния климакса нужно почаще заниматься сексом.
Так устроено в природе: все, что не функционирует регулярно, то перестает активно работать. Главными условиями сохранения сексуального долголетия являются регулярность секса, поддержание тонуса мускулатуры и высокого уровня умственной деятельности.
У женщин снижение полового влечения связано с уменьшением уровня эстрогенов и наступлением климакса. Малое количество эстрогенов вызывает сухость слизистой оболочки влагалища, недостаточное увлажнение ее в прелюдию, что ведет к болезненному дискомфортному половому акту. Выход из этой ситуации вполне возможен. Это и прием эстрогенных препаратов, использование крема с эстрогенами, и, наконец, применение любрикантов, которые отлично увлажняют слизистые и делают скольжение комфортным.

Сексуальные отношения в пожилом возрасте могут быть ограничены наличием хронических соматических заболеваний у партнеров. Чаще всего это болезни нашей современности, как артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Также с возрастом возрастает и вероятность заболевания мочеполовой сферы.

Не нужно стесняться обращаться за помощью к таким специалистам, как терапевт, гинеколог, андролог, сексопатолог. Они помогут разобраться что же конкретно влияет на снижение половой функции. Возможно также потребуется консультация врача уролога .

Некоторые группы лекарственных препаратов снижают либидо и влияют на потенцию. К ним относятся:

- антидепрессанты;
- транквилизаторы и снотворные;
- гипотензивные препараты (в частности бета-адреноблокаторы).

При отмене этих препаратов сексуальная функция обычно восстанавливается.

И, наконец, психологический дискомфорт в зрелом возрасте. Некоторым вообще претит мысль о сексуальных отношениях этом возрасте. Во многом это связано с пропагандой в средствах массовой информации, что секс это только для подростков и молодых.

Также психологический дискомфорт может быть связан с изменением фигуры, избыточной массой тела, увяданием кожи т.д. Здесь помогут здоровая диета, регулярные физические нагрузки, двигательная активность, ежедневный уход за телом и кожей, тренировка умственной деятельности, сохранение собственного здоровья.

Сексуальные отношения в зрелом возрасте помогают супругам чувствовать себя моложе и делают их жизнь более яркой, насыщенной и интересной!