

Денис Черепанов

Возможности продления полового акта



Оглавление

1. Что такое раннее семяизвержение.
2. Понятие нормы.
3. Почему оно преждевременное.
4. Что хотят мужчины.
5. Что хотят женщины.
6. Причины раннего семяизвержения.
7. Повышенная чувствительность головки.
8. Простатит.
9. Изменения гормонального фона.
10. Частота половых контактов.
11. Сила привычки.
12. Особенности воспитания.
13. Психологическое возбуждение.
14. Позы при половом акте.
15. Ритм.
16. Зажатие головки.
17. Отвлекающие факторы.
18. Корректировка физических причин раннего семяизвержения.
19. Выводы.

Что такое раннее семяизвержение

Большинство пар не устраивает просто секс, просто отношения, просто снятие напряжения, необходим всплеск эмоций, крики и стоны, да такие, чтобы соседи заслушались скрипы кровати и радость в глазах друг друга и истинное удовольствие от половых отношений, но вся эта сказка рухнет через минуту, а в глазах одно разочарование...

Итак, обсудим раннее семяизвержение.

Раннее семяизвержение или преждевременная эякуляция не является заболеванием, а лишь явлением сексуальной дисгармонии, когда мужчина или женщина испытывают неудовлетворение в связи с короткой длительностью фрикций (движения полового члена во влагалище). Хотя, в последние годы при длительности полового акта менее 2 минут официально выставляется диагноз "Раннее семяизвержение".

Многие мужчины считают раннее семяизвержение (РС) проблемой, которую нужно лечить. Да, периодически преждевременную эякуляцию могут сопровождать выраженные физические изменения в мужской половой системе, которые мы с Вами еще обсудим, но эта проблема всего-навсего симптом, который не определяется ни одним методом диагностики и является лишь субъективным понятием.

Современная медицина позволяет определять все возможные причины раннего семяизвержения, их исправлять и корректировать время полового акта.

Понятие нормы

Понятия нормы продолжительности полового акта нет и периодически возникают ситуации, когда длительность менее 1

минуты нисколько не смущает пару или более полчаса вызывает массу недовольств как со стороны мужчины, так и со стороны женщины. Поэтому явление раннего семяизвержения устанавливает мужчина самостоятельно или его половая партнерша. Если продолжительность недостаточная, то следует подбирать варианты для пролонгации, а в вариантах далее мы будем разбираться.

Хоть понятия нормы нет, но есть средняя продолжительность фрикций: от 3 до 13 минут. Но секс может иметь разную продолжительность и четко по секундомеру никто сверят не будет, зависит это от времени воздержания, обстановки, поведения партнерши и других факторов. С учетом этого, основную цель коррекции можно описать так: мужчина может контролировать длительность полового акта по собственному усмотрению в разумных пределах. То есть, торопит ситуация – можно и за пару минут, если ситуация располагающая – можно и полчаса.

Но есть условная психологическая точка, после прохождения которой можно доводить время фрикций до желаемой продолжительности – этот рубеж составляет порядка 5-6 минут.

Почему оно преждевременное

Мужчины и женщины по своему физическому строению, психологическим особенностям, поведению и потребностям значительно отличаются друг от друга, что не может не отражаться на половой жизни. Эгоистичное поведение мужчины, мол, «я получил свое, а остальное неважно», может скрывать лишь его неуверенное поведение в постели и неловкость от невозможности доставить удовлетворение своей барышне.

Человек так устроен, что нам присущи разного рода чувства, которые должны иметь свою реализацию, а удовольствие может

быть не только физическим, но и моральным, и сладкоголосые стоны партнерши являются целительным бальзамом для мужского самолюбия! Вот загнул!

Но оргазм не оргазм, если он в одиночестве. И преждевременное семяизвержение может называться таковым, если оно происходит до достижения полного полового удовлетворения женщины, которой может понадобиться не одна сексуальная разрядка за один подход. Но удовлетворение женщина может получать за пару минут (что, к сожалению, бывает крайне редко) или за полчаса, поэтому конечные цели могут быть разные и проблему стоит обсуждать в пределах пары, а не одного мужчины. Да и встречаются девушки, для которых продолжительные фрикции не нужны и даже могут вызывать дискомфорт, особенно если есть проблемы с увлажнением влагалища или гормональными изменениями.

С другой стороны, стараться по часу и добиваться множественного женского оргазма – настоящая работа и устраивать половой праздник можно, но ежедневно устраивать "половые марафоны" довольно проблематично и они быстро утомляют, поэтому стоит стремиться к комфортной половой жизни для обоих партнеров.

Что хотят мужчины

Как я уже упомянул, мужчины и женщины разные, поэтому сексуальные потребности значительно разнятся. Сильный пол имеет не самые замысловатые половые желания. Основная «точка стимуляции» является головка полового члена, она же имеет максимальное количество нервных окончаний и их наибольшую чувствительность по отношению к остальным участкам тела, поэтому основное стремление нацелено на наискорейшую стимуляцию данной области.

Вряд ли воздействие на остальные участки тела способны вызвать такой каскад эмоций.

Самоцелью является семяизвержение и оргазм, сам процесс вызывает больше спортивный интерес и психологическое удовлетворение. Для наибольшего всплеска гормонов удовольствия требуется зрелище в виде удовлетворения половой партнерши, т.е. яркие эмоции и выраженный «фонтанирующий» оргазм.

Если такового нет, то обязательно нужно спросить: «Тебе было хорошо?» Как только получен положительный ответ – задача максимум выполнена и можно переходить к следующей фазе – ко сну. И не так важно имитировала женщина оргазм или нет.

Пожалуй, на этом основные половые потребности большинства мужчин заканчиваются. Но есть индивидуальные особенности психики и сексуальных желаний, а также, генетическая потребность в разнообразии половых отношений, но это совсем другая история...

Что хотят женщины

С женщинами все гораздо сложнее. Далеко не всегда вообще необходимы телодвижения со стороны мужчины, тем более продолжительные. Оргазм для женщин больше психологическое, чем физическое явление, поэтому от приятных слов на ушко, поглаживаний, внимания, романтической обстановки зависит многое.

Физически чувствительные или эрогенные зоны рассеяны по всему телу и их еще приходится поискать, например, погладить под коленкой или по плечу, может по шейке... И определить все сенсорные зоны является одной из «святых» задач внимательного мужчины.

Половые органы имеют свои особенности строения. Как минимум, две основные точки: влагалище и клитор. Клитор является аналогом мужского полового члена, ведь они развиваются из единых структур и в утробе матери являются совершенно идентичными на определенных этапах формирования, поэтому имеют аналогичную чувствительность.

Сексопатологи утверждают, что 2 из 3 женщин испытывают именно клиторальный оргазм, поэтому пика наслаждения можно добиваться еще до введения полового члена, а уже сколько он там будут находиться не так важно. При фрикциях мужчина лобковой частью касается женских половых губ и клитора и, тем самым, стимулирует его, поэтому в такой ситуации легко перепутать какой оргазм получает дама клиторальный или вагинальный.

Стимуляция влагалища может быть как физической потребностью женщины, так и дополнением к оргастическим ощущениям или для «полноты ощущений». В любом случае, мужчине необходимо постараться, чтобы определить, что необходимо партнерше в плане половых отношений и какая длительность фрикций ее устроит.

Неплохо было бы в отношения добавлять и некоторую романтику: вечерние прогулки, массаж, ванны с розами, посещение кафе и ресторанов... Возможно, подобные предложения женщины будут больше, чем секс.

Причины раннего семяизвержения

Как бы ни казалась сложной проблема раннего семяизвержения, причин ее возникновения несколько:

1. Повышенная чувствительность головки полового члена. Пожалуй, это наиболее частая причина. Головка содержит самое большое количество нервных окончаний, которые должны адаптироваться и снижать свою чувствительность при регулярной половой жизни в

течение нескольких месяцев, но у 5-7% мужчин этого не происходит и преждевременная эякуляция проявляется в течение всей половой жизни.

2. Изменения работы предстательной железы. Простата является органом, который и создает эякуляцию при сокращении мышц органа и выдавливает весь состав спермы. Воспаление, переполнение, нарушение сократительной функции, уплотнение тканей способны перераздражить орган и заставлять его сокращаться как можно скорее. Как правило, укорочение полового акта происходит уже в период активной половой жизни, т.е. изначально длительность устраивала, но в какой-то момент все резко изменилось.

3. Нарушения гормонального фона могут наблюдаться как с начала половой жизни, так и с возрастом, что требует определения уровня и активности гормонов.

4. Психологические факторы и особенности половой жизни. В этом пункте разнообразие огромное, но базой является психологическое перевозбуждение и привычка раннего семяизвержения.

Повышенная чувствительность головки

Головка полового члена является наиболее чувствительной частью половой системы, которая содержит наибольшее количество нервных окончаний и тонкий поверхностный эпителий. Именно от нее идут основные сигналы в головной мозг при проведении фрикций.

При рождении головка закрыта крайней плотью (кожей), которая ограничивает физические воздействия на поверхностные структуры. Когда молодой человек переходит к периоду мастурбаций, а затем к реальным половым контактам нервные окончания грубеют и начинают адаптироваться к физическим воздействиям и снижают

свою чувствительность. Именно поэтому большая часть мужчин в начале половой жизни сталкивается с ранним семяизвержением. Но при регулярном сексе головка начинает адаптироваться к воздействиям и снижать свою чувствительность.

В конечном итоге, мужчина должен прийти к состоянию, когда он способен контролировать длительность фрикций в определенных пределах: торопимся – закончим за пару минут, не спешим – можно и до десятков минут.

С одной стороны, не стоит беспокоиться, когда раннее семяизвержение наблюдается при начале половой жизни, с другой стороны, если процесс адаптации затягивается на несколько месяцев или лет, то уже необходимо предпринимать действия для снижения чувствительности головки.

Первоначально стоит провести исследование чувствительности областей головки, поскольку нервные окончания расположены неравномерно. В домашних условиях можно их определить слегка касаясь разных отделов головки.

Временное снижение чувствительности можно осуществлять путем использования обычных презервативов, они создают барьерную среду. Как вариант, они могут быть с добавлением анестетика, что создаст наиболее выраженный эффект. Можно воспользоваться кремом «Эмла» или Лидокаиновым спреем 10%, которые продаются в аптеках. Использовать их можно двумя вариантами: перед половым актом наносите их на головку, держите 5 минут и тщательно смываете, чтобы состав не попадал к партнерше или наносите на головку и надеваете презерватив. Это варианты временного продления фрикций, поскольку период действия препаратов ограничен и они не создают устойчивого снижения чувствительности.

Постоянное снижение чувствительности возможно при более сложных вариантах: препараты, действующие на центральную нервную систему, введение гиалуроновой кислоты под поверхность головки полового члена, электроприжигание нервных окончаний и денервация полового члена - пересечение чувствительных нервных волокон. Последний вариант является наиболее эффективным и простым в выполнении. Сама операция выполняется под местной анестезией (хотя, возможны и общие варианты наркоза), занимает порядка 1 часа, 2 недели отводится на восстановление и переходим к "новой" половой жизни.

На день написания книги большая часть мужчин прошла через денервацию полового члена. Успехи у всех свои, но положительный результат будет: от 3 до 30 минут.

Простатит

В вопросах раннего семяизвержения простатит является главной мишенью и начинается безумное лечение заболевания, которого вполне может и не быть.

Предстательная железа выполняет ряд функций: выработка жидкой части спермы (около 90% от общего объема эякуляции), контроль семяизвержения и мочеиспускания, формирование массы веществ, которые вызывают оргазм, поддерживают эрекцию и некоторые другие функции. Компоненты спермы формируются постоянно, не зависимо от частоты половых актов, поэтому ориентировочно с 4-5 дня возникает переполнение половой системы, в том числе и простаты, а любой переполненный орган стремится как можно скорее опорожниться, т.е. предстательная железа сокращается и выбрасывает сперму настолько быстро, насколько это возможно.

Эта же ситуация происходит при воспалении простаты (простатите). Если простатит вызывает раннее семяизвержение, то эта проблема

решается по мере снятия воспаления, что является рядовой урологической задачей в большинстве случаев (особенности обсудим в отдельной книге), которую необходимо как можно скорее решить, чем и занимаются большинство врачей на приемах.

К сожалению, когда причина раннего семяизвержения кроется только в состоянии простаты, встречается нечасто и составляет лишь малую часть обратившихся мужчин, поэтому даже после «массовного» лечения проблема остается. Нарушение работы простаты, как правило, является частью или одной из причин преждевременной эякуляции, поэтому перед началом терапии стоит проверить состояние органа, по данным которых стоит решать вопрос с простатитом.

Еще раз хочу отметить, что выявление и лечение простатита не может давать гарантий по продлению половых актов.

Изменения гормонального фона

Гормоны в отношении продолжительности полового контакта имеют не решающее, но и не последнее значение, поэтому этот вопрос необходимо учитывать при решении данной проблемы. Наиболее частым вариантом при раннем семяизвержении является повышенный уровень тестостерона (основного мужского полового гормона), что наблюдается с 13 до 27 лет и является нормальным периодом гиперсексуальности. С одной стороны, это является очень позитивным моментом и позволяет активно работать половой системе и всему мужскому организму, но его избыток создает условия перевозбуждения и повышенного эмоционального фона.

Единственным разумным вариантом такой ситуации является наиболее частая половая жизнь. Порой, накануне встречи с девушкой, необходимо предварительное семяизвержение за несколько часов до полового акта.

После 27-30 лет эта особенность самоустранится. Есть препараты, способные понижать выработку тестостерона, но в данной ситуации от их использования можно ожидать больше проблем, чем пользы.

В большей степени может интересовать снижение уровня тестостерона, хотя, этот вариант чаще вызывает снижение эрекции и позднее семяизвержение, но в связи со снижением функции половой системы возможна и преждевременная эякуляция. Задача повышения уровня половых гормонов является врачебной, домашними вариантами это сделать проблематично.

Но стоит обратить внимание на два момента: питание и физическая активность. Переедание и малоподвижный образ жизни создают условия для набора жировой массы, которая является главным противником тестостерона. Поэтому держать себя в хорошей физической форме является одной из основных задач для мужчины и поддержания своего здоровья, в том числе и полового.

Частота половых контактов

Частота половых контактов вызывает больше всего погрешностей в деле продления половых актов. Прежде всего, стоит учитывать, что компоненты спермы вырабатываются постоянно, независимо от частоты сексуальных отношений, поэтому требуется регулярный их выброс, что возможно только при семяизвержении. Любой переполненный орган стремится как можно скорее опорожниться. Поскольку выброс спермы осуществляет предстательная железа и она же вырабатывает жидкую часть спермы, то не стоит воздерживаться более 4 дней – это период, по истечению которого начинается переполнение половой системы и уже ни о каком продолжительном половом акте речи не пойдет.

В период корректировки продолжительности фрикций желательна ежедневная половая жизнь, что позволит держать в наиболее

опорожненном состоянии половую систему и создаст повышенную нагрузку на нервную систему, что уже способно повлиять на увеличение времени.

Многие мужчины в нашей стране работают по вахтам или часто бывают в командировках, что будет формировать значительное переполнение половой системы, нарушение сократительной функции простаты и даже может провоцировать простатит – все это будет создавать условия для длительно сохраняющегося раннего семяизвержения, стабилизация которого может потребовать до трех месяцев регулярных сексуальных отношений.

Сила привычки

Психологические факторы играют одну из основных ролей в деле продления полового акта, порой, справиться с ними гораздо сложнее, чем с физическими изменениями, которые просто диагностировать и определенно можно корректировать. А вот психология является «дремучим лесом», в котором разобраться тяжело, не всегда сам мужчина догадывается о наличии этих факторов. Суть вопроса сводится к выработанной годами привычке раннего семяизвержения, если мужчина ожидает, что через несколько секунд должна наступить эякуляция, то она и возникает.

Бороться с привычкой приходится, начиная с поиска причин, которые могут крыться в особенностях отношений с супругой, частых стрессах, пережитых психологических травмах, особенностях первого полового контакта и т.д. Но менять ситуацию приходится самовнушением, наиболее частой половой жизнью, изменением отношений с дамой, подбором позы и ритма, но об этом подробно далее.

Особенности воспитания

Большинство психологических особенностей человека берут свое начало в детстве, когда программа воспитания и взросления создают особую модель поведения и функционирования головного мозга.

Эти же утверждения справедливы в отношении раннего семяизвержения. Основной «взрыв» полового развития возникает в 12-13 лет, когда мальчик становится юношей и переходит к периоду мастурбаций. Как бы к этому вопросу ни относились, но мастурбации являются своеобразной тренировкой перед началом отношений с противоположным полом, а также формированием и развитием мужской половой системы.

Как правило, мальчикам приходится скрываться от родителей и торопиться, чтобы никто не заметил и не отругал. Поскольку период мастурбации затягивается на несколько лет, то и формируется привычка заканчивать как можно скорее. Но сигналы, которые получает головной мозг при мастурбации и при реальном половом акте отличаются, поэтому, чувствительность головки, в большей степени, важна в отношении адаптации к стенкам влагалища.

В итоге получается, что чем строже родители и сильнее детские наказания, тем больше страх быть застигнутым и выше вероятность формирования невротического раннего семяизвержения. Исправить эту ситуацию возможно лишь с опытом проведения реальных половых контактов.

Психологическое возбуждение

На заре сексологии и сексопатологии проводились интересные эксперименты: без физического контакта с половыми органами мужчин доводили до семяизвержения психологическими техниками (гипноз, внушение), т.е. выяснили, что психология имеет

одно из решающих значений в деле достижения эрекции и длительности полового акта.

Головной мозг воспринимает половой контакт уже с момента предварительной игры, поэтому при решении вопроса преждевременной эякуляции временно необходимо сократить все прелюдии и, по возможности, как можно скорее переходить к «основному меню», что уже на первых этапах позволит увеличить продолжительность фрикций.

Психологическое возбуждение создает внешний вид половой партнерши, ее поведение, инициативность, т.е. чем скромнее ведет себя дама, тем меньше половых импульсов возникает в головном мозге и тем продолжительнее половой акт.

«Темнота – друг молодежи» - и не только молодежи, но и мужчин, желающих добиться продолжительных фрикций.

Позы при половом акте

Любовные трактаты описывают множество позиций и вариантов соития, но отличаются они не только положением тела, но особенностями физиологии полового акта, в том числе, его продолжительностью. Сила воздействия на головку полового члена определяют мышцы женской половой системы. Мышечный слой влагалища гораздо меньше, чем в промежности, поэтому, чем меньше головка будет находиться в области наружных половых органов, т.е. будут максимально глубоко введен член, тем продолжительнее будут фрикции. Но не стоит исключать и индивидуальных особенностей каждой женщины, поэтому исходить стоит из реальной ситуации. "Особо талантливые" дамы способны мышцами влагалища удерживать тяжелые гири, не говоря уже о возможности надавить на половой член.

Сведенные бедра женщины оказывают дополнительное давление на пенис, что будет сокращать время, поэтому подбираем позы с разведенными ногами. Влагалище имеет свой угол наклона, и чем больше он будет совпадать с наклоном полового члена, тем меньшее раздражение он будет получать. Вагина наклонена чуть кзади, но угол может значительно варьироваться, поэтому необходимы половые эксперименты и для себя отмечать, какая позиция позволяет продлевать половой контакт.

Привлекательность дамы определяется еще и позой, поэтому разные положения могут в большей или меньшей степени возбуждать мужчину.

Каждая девушка знает свои сильные и слабые стороны, так вот в деле продления полового акта, нужно показать себя именно со слабой стороны и быть наименее сексуально привлекательной, что значительно сократит время для достижения цели.

Но универсальных советов в этом отношении не существует, есть разные мужчины и разные женщины и им приходится находить общие точки соприкосновения, для чего нужно экспериментировать и не сдаваться.

Ритм

Скорость фрикций и раздражение при этом головки полового члена должны учитываться при продлении полового акта. В зависимости от ритма будет меняться сокращение и расслабление мышц влагалища, что будет в большей или меньшей степени оказывать давление на пенис. Опять же, универсальные советы в этом отношении дать не могу, поскольку этот вопрос относится к индивидуальным особенностям пары и, в очередной раз, придется подбирать ритм экспериментальным путем.

Особенно это важно у людей, живущих длительной совместной жизнью, а секс становится настолько обыденным делом, что до экспериментов дело не доходит, да и серьезно такие предложения уже могут не рассматриваться, а зря.

Если Вы решили изменить время полового акта, то без экспериментов не обойтись. Ритм не должен быть быстрым или медленным, а пробовать нужно разный и подбирать наиболее подходящий.

Более того, мужчина должен определенно понимать, что при таком ритме все будет заканчиваться рано, а при другом – на порядок продлиться. Формируйте новые привычки.

Зажатие головки

Приятные и болевые ощущения головной мозг воспринимает от одних и тех же нервных окончаний, все дело в силе и виде воздействия, причем эти сигналы являются взаимоисключающими: приятно – не больно, больно – неприятно. И этим можно пользоваться для продления полового акта как одним из элементов тренировки.

Примерно за 5-10 секунд до эякуляции мужчина чувствует, что она вот-вот настанет. Как только возникает это чувство, то половой член вынимается из влагалища и головка зажимается двумя пальцами: большим - сверху, указательным - в области уздечки (снизу) до первых болевых ощущений. Боль будет блокировать импульс возбуждения в головном мозге и секс станет продолжительнее на несколько секунд. Таким образом, можно повторять 2-3 раза за один контакт.

И не нужно выдавливать из органа все его составляющие, надавили – боль – продолжаем фрикции. Все это занимает секунду.

Подобные действия необходимо проводить лишь временно, до стабилизации продолжительности полового акта. И не повредите орган, в противном случае может сформироваться уплотнение на половом члене, а лечится такая история плохо.

Отвлекающие факторы

Продолжая работать над центральной нервной системой, необходимо отвлекаться на сторонние дела и события. Суть в том, что головной мозг мужчины может выполнять в настоящий момент только одну основную задачу, а все остальные уходят уже на второй план и выполнение их может откладываться на более поздний период, что можно использовать в вопросе продления пологов акта.

Самым простым отвлекающим вариантом являются телевизионные новости, когда потоковая речь заставляет вникать в подробности процессов, происходящих в стране и мире.

Музыка и развлекательные передачи мало помогают, а наоборот могут настраивать на романтический лад и повышать импульс возбуждения.

Планы на завтра или конкретные дела в подробностях. Например, завтра мне нужно купить ГАЗель, 120 лошадиных сил, разгон до сотни... и так по всему списку характеристик и опций.

Наиболее продуктивно загружает мозг фантазия, поэтому можете подключать собственное воображение, но в подробностях. Например, мне нужно заехать на улицу Чекистов, дом номер 28, подняться на 25 ступенек на второй этаж, зайти к Василисе Петровне, подписать бумаги, далее заехать на улицу Ленина, дом 33 и т.д. Бред полный! Но бред в подробностях, который позволит отвлечься от текущего полового акта.

Но не заиграйтесь, поскольку работает баланс: больше возбуждение – сильнее эрекция – короче половой акт, больше отвлечение – ниже эрекция – продолжительнее половой акт. Поэтому нужно найти для себя «золотую середину», которая позволит и эрекцию сохранить и секс продлить.

Вы можете предложить свои варианты, которые будут удобными для Вас: рассказывайте стихи и анекдоты, пойте песни, сочиняйте сказки... (только не вслух).

Понимая принцип и смысл действий, можно найти массу вариантов.

Корректировка физических причин раннего семяизвержения

Если психологические факторы мы обсудили довольно подробно и накидали планы, что с ними делать, то вот физические факторы устраняются при помощи сторонних мероприятий.

При проблемах с гормональной системой, необходима корректировка, но это сложный механизм и какие-либо действия возможны только при полном понимании нарушенных процессов, что осуществимо только в специализированных учреждениях и под присмотром врача.

Лечением простатита, кто только ни занимается и каких только вариантов ни предлагает, но выбирать придется Вам самим. Медицинское лечение возможно только с учетом консультаций врача-уролога.

Чувствительность головки можно снижать в условиях медицинского учреждения или в домашних условиях. Самостоятельно решать вопрос возможно временными и постоянными вариантами. Временные: презерватив, Лидокаиновый спрей, крем «Эмла» (описывал выше). Постоянный: электроприжигание чувствительных участков головки полового члена, но эффективность невысокая или

небольшая операция по Денервации полового члена с постоянным эффектом.

Выводы

1. Раннее семяизвержение – это не всегда диагноз, а явление неудовлетворенности половой жизнью, которое можно корректировать.
2. Для корректировки необходимо учитывать психологические и физические факторы и возможные заболевания. Для достижения значимых результатов учитываются все возможные аспекты.
3. В деле продления полового контакта можно и нужно добиваться значительных результатов, с учетом работы над собой.
4. Быстрые результаты – временные, медленные результаты – пожизненные.
5. Проблема решается с учетом взаимопонимания с половой партнершей и частой половой жизни.