

Това е и въпросът ми към вас, докторе. Няма да ви лъжа, че след секс аз почти веднага заспивам, а жена ми се сърди. Искате да си говорим след това, да си разказваме как е минал днешният ден, да планираме утрешния, да обсъждаме проблемите около детето... Е, не мога, повярвайте ми! Спи ми се, пък и не виждам нищо лошо в това. Тя обаче се ядосва и нарочно, за да ми отмъсти, става, пуска пералня, почва да готви, блъска врати... И не вярва, че заспиването ми след секс не означава, че не я обичам!
Кирил, 36 г.

Здравейте Кириле,

Хиляди, ама хиляди благодарности за Вас господине, защото ми поставихте този въпрос!

Беше време до средата на 20 век, когато изведнъж науката по света, че и у нас - изведнъж, някак си от само себе си прояви, ама много силен интерес за въпросите касаещи женската сексуалност. И тогава – какво? Ами тогава много теории за тази женска сексуалност, които бяха само форма на догадки и предположения – рухнаха като картонени къщички под напора на ураганен вятър. Заслуга затова, разбира се през годините най-вече оттатък Океана в САЩ имат двамата съпрузи - сексолозите Мастърс и Джонсън. Провели и психологични и соматични (телесни) в буквалния смисъл на тези думи изследвания на сексуалността на жените в различните им години и в различните географски ширини там, както и техните етнически особености. А за стария континент Европа – Андрю Стануей – Великобритания, Зигфрид Шнабъл - Германия, Вилмош Силаги - Унгария, Васильченко - Съветски Съюз (Русия). И разбира се моят учител – единственият, подчертавам единственият професор по сексология у нас, защото другите са самозванци, Тодор Бостанджиев, светла му памет и поклон. Защото ги

заслужава!

Та, защо започнах така отговора си до Вас? Ами защото изведнъж махалото, което до тогава беше в едната си крайност изведнъж взе, че отиде в другата. Добре – светът е за двама – нали? Да, ама в професионалната си практика, като лекар сексолог милион пъти се убедих, че крайностите не само пречат, но и дълбоко вредят. И то там, където няма никаква вреда! Няма!

Така ли? Биха попитали някои мои опоненти. Да така. Защото в общия куп, пардон ще го кажа малко по-възпитано – сред колегията на мъжете, които заспиват веднага след секс и се заклеймяват като сексуални невежи и егоисти, както и сексуални експлоататори на своите сексуални партньорки попадат и една голяма група мъже, които нямат, нямат никаква вина, че след половото сношение заспиват. Кой са те?

Веднага Ви моля лично Вие, заедно със съпругата си, да прочетете, ама много бавно и много внимателно следващите редове!

И така древните са казвали една велика мъдрост. И тя на чист български език, звучи така: Всяко живо същество след коитус (полово сношение) е тъжно и уморено. Запомнихте ли я!

Така... тъжно – защото хубавото вече е било и е отминало. А дали ще го има пак – зависи от много неща... А защо уморено? Ами ние сме различни. Има хора – мъже и жени, които не знаят умора, когато се любят. Те освен че са със силна полова конституция имат и много силен динамичен стереотип в любенето... Блазе им! Но всички не можем да бъдем такива. И сега конкретно за тази немалка група мъже, които след секс заспиват веднага. Те не са никакви сексуални егоисти или незачитащи жената до тях. Не са! И са много любвеобилни, нежни и обичащи съпругите си и приятелките си. Но също така и много страдат за това, в което ги обвиняват. Повярвайте ми!

Та да започнем. Не знам, млади сте. Но навремето имаше едно ТВ предаване за децата „Сънчо“. Та в него Педя човек-лакът брада винаги пееше песничката: „за сладка почивка е време“! Точно така – за сладка почивка е време. И ето сега разгръщаме буквара на четата на колегите ми ендокринолози (лекари занимаващи се със функцията на жлезите с вътрешна секреция в нашето тяло). Там пише следното: По времето на половото сношение точно, когато мъжът свършва (еякулира), има многократно увеличаване на хормона пролактин. При едни мъже по-малко, а при други повече. По принцип този хормон е нужен на жената-майка, за да може да кърми рожбата си. Ала точно това предизвиква отпускане и задоволство при мъжа. И както се казва в някои рекламни предавания – това не е всичко. И още един хормон, който в същото време действа заедно с пролактина при мъжа, по-точно след еякулацията му. Нарича се окситоцин. При жената, която ражда по естествен начин, обуславя контракциите на маточната и мускулатура. А у мъжа, пак след неговата еякулация също предизвиква

задоволство от току-що преживяното и следва една умора в неговата нервна система. Даже колегите твърдят, че след сексуалната активност умората и свързаната с нея почивка и заспиване си е чисто белег за неговото мъжко задоволство. Но пак считам, че това е характерно за една немалка група мъже. И е съвсем нормално и физиологично, а не патологично!

А сега е ред да надникнем в нашите книжки. Та във всеки съвременен буквар по сексология и то по целия свят има тезата, че след изпразването на мъжа следва един период на липса на всякаква възбуда, най-вече сексуална. И този период може да бъде пет, десет, че и повече минути. Дори и часове. Но всичко зависи от степента на физическата и психическа сексуална енергия изразходена от мъжа по време на любенето. И от тук и степента на неговата физическа и психическа умора след това. И затова – за сладка почивка е време! Да така е при мъжа по принцип. А при жената?

При жената нещата стоят съвсем другояче. След – дай Боже винаги, една страхотна сексуална възбуда тя може да получи един, два, че и три и повече оргазма един след друг, но утихването на възбудата при нея не става изведнъж. Какво ѝ е необходимо? Ами необходимо и е още достатъчно дълго време на нежности и внимание отстрана на партньора ѝ! Ами сега? Ами ако партньорът ѝ има нещастieto да е в онази група мъже, за която казахме малко по-горе? Тогава какво? Ами става така – както Вие сам описахте в писмото до мен! Всъщност тя, съпругата Ви търси това внимание след любенето. Ама то го няма. И започват неприятностите. И сега какво? Ами това. Да се прояви взаимно разбиране и да се потърсят пътища и начини, та хем вълкът сит и агнето цяло. Това е поговорката. А аз си мисля, че ако вълкът е сит, то поне агнето няма начин да не е на половина. Така си мисля аз.

И затова, когато имам семейни или сексуални двойки, при които съм достатъчно убеден, че мъжът- партньор, чисто и просто членува в тази група, за която стана реч преди малко - да не се търси вина, а да се постигне взаимен консенсус за най-важното – че партньорката е обичана и желана и няма некавалерство и изневяра. Сиреч –спокойна е и не тръшка вратите и не пуска пералнята. Това вече хич го няма. Следват моите идеи, които биха им помогнали. Първата – повече импровизация и повече разнообразие. И сега – позите са на дневен ред. По принцип мъжете от тази група за да докажат на своите партньорки, колко силно са желани от тях - предпочитат позата, в която те да са отгоре и не само това. Правят го силно и много интензивно. За съжаление - свършването им идва по-бързо и умората им настъпва веднага. Заспиват. Е, хайде сега да погледнем на нещата другояче. Може да се любят, но преди това да се научат на начини, които отлагат свършването при него. И не е нужно, ако вечер са се любили – да стигнат до края и двамата. Защото има приказка – и утре е ден, като пееше Васко Найденов. И още пееше Васко - сутрин! Особено – сутрин. Особено – ранна

сутрин, отредена за любов. Е, чак след това, тъй като е казано, че утрото е по-мъдро от вечерта, да разискваме нещата за този наш ден и за детето ни. И нищо лошо, ако вечерта, когато пак мъжът е потънал в сладка нега, на току-що преживяното полово удоволствие, вече разбиращата го жена вземе че му попее приспивната песничка – за сладка почивка е време. Повярвайте ми - това много добре действа. Когато тя започне да я пее – става точно обратното. Дами мисля, че тези от Вас, които много добре познавате мъжката психика, ще ме подкрепите. Ние мъжете винаги искаме-не искаме правим точно обратното. Какво в този случай? Ами силно ни загризва онова вътрешно мъжко чувство. В началото от любопитство, а после..., ами после за да не пропуснем отново сладкото нещо, което пак чука на вратата ни... И понеже бях много сериозен в днешния си отговор, реших че е време за малко хумор. Спокойно, и това ще бъде свързано с днешната ни тема - спане и секс. Един много къс виц. Та едно детенце, което било единствено в семейството си непрекъснато настоявало пред мама и татко за братче или сестриче. И една вечер те му казали – нали искаш братче или сестриче. И то казало: „Много искам!“. „Заспивай тогава!“-казали му родителите. Та така, за сладка почивка пак е време!

И как беше – светът е за двама! Ето, че си дойдохме и на любовните стихове за нашето довиждане днес и на песента по тях.

Не заспивай, когато умират звезди
Не заспивай светът е за двама.
Уморен той безсънно за теб ще следи
Даже мен, да ме няма

Не сънувай прегръдките нежни на друг,
Не сънувай светът е за двама,
Ще те сгрее морето на топлият юг,
Даже мен, да ме няма.

Даже мен да ме няма на белия свят
Потърси любовта ми в стръкче
Пролетен свят, потърси ме

Не посрещай зората без обич за мен,
Не посрещай светът е за двама
Пак ще грее в очите ти приказен ден
Даже мен, да ме няма

Не обиквай ти друг даже усетила зов
Не обичай светът е за двама
Ще те грее пак моята нежна любов
Даже мен, да ме няма

Даже мен да ме няма на белия свят
Потърси любовта ми в стръкче
Пролетен свят, потърси ме.

{youtube}OnT-tDnDlU{/youtube}

Да е светла паметта на автора на тези стихове - поета Димитър Точев. И за мое голямо съжаление – пак светла памет и дълбок поклон за тази, която написа тази вълшебна мелодия за любовта, незабравимата Мария Нейкова. Поклон и за певеца, който изпя тази песен и я направи вечна мелодия-евъргрийн - Орлин Горанов.
Виждале сами драги мои, че когато има любов – няма край и смърт. Няма!

д-р Илия Врабчев, сексолог-психотерапевт