

ЧТОБЫ ВСЕГДА БЫТЬ ЖЕЛАННОЙ ДЛЯ СВОЕГО МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЕ НУЖНО НЕ ТОЛЬКО ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЯ ЛЮБИТЬ, НО И САМОЙ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ. НО БЫТ, УСТАЛОСТЬ, СТРЕССЫ И ДРУГИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ПОДЧАС СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЮТ ЛИБИДО. ВЕРНУТЬ ЖЕНЩИНЕ РАДОСТЬ СЕКСА И НАДЕЖНО ПРЕДОХРАНИТЬ ЕЕ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ ПОМОГУТ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ.

## Клайра – контрацептив С «ОГОНЬКОМ»

Что только ни делают женщины ради своих любимых: стараются прекрасно выглядеть, интересуются новостями спорта и политикой, великолепно готовят, содержат в чистоте дом и наглаживают рубашки своих благоверных... Но иногда мужчины уходят даже от таких идеальных подруг. Почему? «Что-то исчезло из отношений, куда-то подевалась та самая искра», – уклончиво объясняют свой уход бывшие. На самом деле любовную лодку обычно разбивает не быт, а разлад супругов в интимных отношениях. Чем стабильнее брак, тем у женщины, как правило, чаще «болит голова» в ответ на пылкие призывы супруга. А свято место, как известно, пусто не бывает. Вот так и рушатся даже самые прочные браки...

### И у нее на это пять причин

Женская сексуальность – явление сложное. На нее влияет множество обстоятельств. К психологическим факторам, прежде всего, относятся взаимоотношения с партнером. Чтобы женщина страстно хотела физической близости, ей нужна и близость душевная. Она должна чувствовать, что ее любят, уважают, ею восхищаются, о ней заботятся и уж, конечно, не изменяют. Кроме того, для качественного секса необходима и уверенность в надежной защите от нежелательной беременности. Есть и биологические причины, мешающие женщине желать интимных контактов. К ним относят состояние гормонального фона, уровень андрогенов, глобулина, связывающего половые стероиды, наличие железодефицитной анемии, депрессии и т. д. Имеет значение даже фаза менструального цикла – на либидо влияет колебание половых гормонов. Кстати, об этом было бы неплохо знать и мужчинам, чтобы быть в курсе, когда стоит приставать к своей второй половине с игривыми предложениями, а когда лучше воздержаться.

### Загляните в календарь

Первые 5 дней цикла, в течение которых идет менструация, природа отдала женщинам для отдыха от любовных утех. В это время уровень эстрогена и прогестерона у представительниц слабого пола падает, а вместе с ним снижается и либидо. Чтобы мужчины не слишком распялись, природа сделала так, что женщина в это время даже внешне становится менее привлекательной. Кроме того, секс во время менструации не только не эстетичен, но и опасен: шейка матки приоткрыта, и опасность получить воспалительное заболевание наиболее высока.

Но уже на следующей неделе образ и поведение женщины могут сильно измениться. Возросший уровень тестостерона повысит не только ее либидо, но и работоспособность, память, внимание, а высокий уровень эстрогена сделает кожу более нежной и гладкой, а волосы – блестящими и здоровыми. Но это все еще не пик сексуальности.

Время, когда секс для женщины становится особенно желанным, наступает ближе к середине цикла, примерно на 12-й день, и достигает максимума к овуляции. В этот период женщина может загореться не только от прикосновения, но даже от взгляда любимого человека. Да и мужчины чувствуют этот особый настрой – по запаху. Ведь их любимые в это время выделяют особый феромон под названием копулин, который привлекает противоположный пол. Сексуальные контакты теперь доставляют дамам максимальное наслаждение, потому что усиливается возбудимость и чувствительность эrogenных зон. К сожалению, многие пары сознательно упускают такую счастлившую возможность. Дело в том, что именно во время овуляции шансы забеременеть наиболее высоки. Поэтому супруги избегают заниматься любовью в это время. Регулярное воздержание в период овуляции обедняет интимную жизнь пары и, как считают сексологи, со временем приводит к значительному снижению сексуального влечения у женщины.

Вслед за подъемом закономерно следует спад. Под действием прогестерона снижается тонус гладкой мускулатуры, и желание секса у женщины уходит на второй план. Зато увеличивается тяга к другим удовольствиям, например, к еде. Возрастает аппетит, замедляется пищеварение и, как следствие, немного увеличивается вес. Однако и на протяжении 2-й фазы месячного цикла сохраняется высокий уровень тестостерона, поэтому интимные контакты в это время тоже будут женщине в радость. Особенно если перенести занятия любовью с ночи на раннее утро, когда выработка тестостерона максимальна.

За несколько дней до месячных женщину лучше не донимать требованием секса. Примерно с 26-го дня цикла у нее возрастает уровень простагландинов, снижается болевой порог, «набухают» молочные железы, возникают дневная сонливость, апатичность, раздражительность и появляется самая настоящая, а не выдуманная головная боль. Поэтому у большинства дам либидо в это время на нуле. Однако бывает и иначе. Ведь зачастую одно лишь осознание того, что пришли самые безопасные (в плане наступления беременности) дни, может повысить у женщины сексуальный аппетит и заставить ее отыграться по полной за время вынужденного воздержания.

### Нужная доза в нужное время

Но порой бывает и так, что секс не радует женщину ни в начале, ни в конце менструального цикла, ни даже во время овуляции. Если она практически здорова, то биологических причин для половой холодности у нее нет. Конечно, существует еще и индивидуальный половой темперамент: у кого-то он сильнее, у кого-то слабее, но и это детали. Остаются психологические причины. Но в браке, заключенном по любви, с заботой и уважением супругов, как правило, все в порядке. А от беспокойства по поводу нежелательной беременности легко избавиться благодаря одному из самых надежных методов предохранения – использованию противозачаточных таблеток.

Можно ли выбрать надежный и безопасный препарат для предохранения от нежелательной беременности и одновременно повысить женское либидо? Оказалось, что да.

После 30-ти лет упорных разработок ученые создали контрацептив «с женской формулой», в котором не только сами гормоны максимально приближены к натуральным, но и их соотношение в каждой таблетке подобрано с учетом течения менструального цикла. Т. е. по принципу «правильная доза в правильное время». К таким препаратам относится контрацептив **Клайра**. В его состав входит эстрадиола валерат, который в орга-



низме женщины превращается в эстроген, идентичный натуральному, и поэтому воспринимается так же, как свой собственный эстрадиол. Динамический режим дозирования – новшество разработчиков **Клайры** – позволяет бережно управлять процессами, происходящими в женском организме, обеспечивая при этом надежную контрацепцию. Среди особенностей препарата можно выделить положительное влияние эстрадиола на вагинальный эпителий, отсутствие влияния на ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны) и метаболическую нейтральность ДНГ. Это позволяет предположить, что **Клайра** не окажет отрицательного влияния на либидо и другие факторы сексуальности. Более того, крупное международное исследование STABLE подтвердило, что при использовании Клайры индекс женской сексуальности не снижается, а напротив, повышается, причем даже у тех женщин, которые отмечали уменьшение либидо на фоне приема других КОК! По всем показателям (возбуждение, желание, оргазм, увлажнение слизистой и т. д.) Клайра не только не уступила препарату Микрогинон, считающемуся «золотым стандартом», но даже превзошла его [1]. Таким образом, **Клайра** обеспечивает надежную контрацепцию и способствует повышению женской сексуальности, что научно доказано.

Кроме того, при использовании **Клайры** большинство женщин отмечали стабильный вес, уменьшение обильности менструаций [2], отличное физическое и эмоциональное самочувствие.

Елена Нечаенко

### Список использованной литературы

1. Salvatore Caruso, Carmela Agnello, Mattea Romano, Stefano Cianci, et al. Preliminary Study on the Effect of Four-phasic Estradiol Valerate and Dienogest (E2V/DNG) Oral Contraceptive on the Quality of Sexual Life // J Sex Med. 2011. №8. P. 2409; 2841–2850.
2. Parke S., et al. Metabolic effects of a new four-phasic oral contraceptive containing estradiol valerate and dienogest [abstract] // Obstet Gynecol. 2008.