



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ИСТОКИ МУЖСКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

МОСКВА
2021

УДК 616.7
ББК 57.3
Б90

Литературный редактор *О. Жукова*
Художественное оформление обложки *А. Хозиной*

Бубновский, Сергей Михайлович.
Б90 Истоки мужского сексуального здоровья / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с.

ISBN 978-5-04-241806-8

Чтобы вырастить здорового мальчика, необходимо знать или понимать законы возрастной физиологии, то есть когда и в каком количестве растущему организму ребенка давать упражнения, чтобы он рос правильно, в соответствии со своей антропометрией.

Если ребенок просто растет, как крапива в огороде, и родители не следят за его физическим развитием (до 6—8 лет), то есть большая вероятность того, что юношу забракуют для службы в армии, и также большая вероятность того, что он окажется бесплодным. Наверстать то, что было упущено в раннем детстве, в более позднем периоде жизни (после завершения пубертатного периода) невозможно. Этот феномен физиологии называют ретардацией. Взрослым мужчинам не мешает почитать оригинальную концепцию автора о простатите и геморрое. Практика доказала ее целесообразность.

УДК 616.7
ББК 57.3

ISBN 978-5-04-241806-8

© Бубновский С., 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Содержание

.....

Глава 1. Россия вымирает?	7
Глава 2. Каковы причины бесплодия	16
Глава 3. Онтогенез и филогенез, или Как растёт человек?	24
Глава 4. Трудная жизнь яичек. Что такое гипоспермия?	33
Глава 5. Это любопытно: стадии полового созревания	44
Глава 6. Как избежать нарушения фертильности?	52
Глава 7. Мужское здоровье: критерии	61
Глава 8. Простатит — просто устал стоять... ..	69
Глава 9. Как сохранить сексуальную энергию	84
Глава 10. Секреты активации сексуальной энергии ...	106
Глава 11. Головные боли мешают сексу! А геморрой? Что у них общего?	109
Глава 12. Профилактика и избавление от этих недугов	121
Глава 13. Сахарный диабет и эректильная дисфункция	131
Глава 14. Большой живот...Как избавиться?	139
Глава 15. Неправильный вес и рациональное питание	172
Глава 16. Здоровые колени — здоровый секс	182
Глава 17. Мениски, связки, кисты, лигаментозы — все о больных коленях	191

Глава 18. Остеопороз, или Прощай, секс!	215
Заключение.....	219
P.S. Хроники потери мужского здоровья в России	221

Глава 1. Россия вымирает?

.....

Россия перестает быть страной воинов и защитников отечества! Причем это происходит без какой-либо войны, то есть без кровопролития, без какой-либо вирусной пандемии и даже без экологических катастроф, количество которых все-таки увеличивается, но это уже другая проблема.

Россия вымирает биологически. Мужчины стали неуклонно сдавать свои позиции сильного пола, и большая часть из них, по всей видимости, превращается в слабый пол. Теперь мужчины все больше начали сидеть у очага, телевизора или компьютера с бутылкой пива, а женщины — искать «настоящих мужчин» в лабораториях ЭКО...

Такой вывод исходит из доклада ОНФ, который подготовил один из главных урологов России Олег Иванович Аполихин — директор НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина, главный специалист Минздрава России по репродуктивному здоровью. Он сообщил следующее:

«Статистика репродуктивного здоровья мужчин весьма удручающая. По данным Минздрава, до 4 миллионов представителей сильного пола бесплодны! А за последние 13 лет число страдающих этим недугом выросло на 80%»

«Статистика репродуктивного здоровья мужчин весьма удручающая. По данным Минздрава, до 4 миллионов представителей сильного пола бесплодны! А за последние 13 лет число страдающих этим недугом выросло на 80%»

О.И. Аполихин, директор ФГУ НИИ НИИ урологии и интервенционной радиологии имени Н.А. Лопаткина

Но далее из его доклада следует интересный вывод: оказывается, что нарушения репродуктивной системы происходят в основном (!!) из-за «инфекционных заболеваний»! Даже как-то не хочется их перечислять, так как подобным образом можно запугать всю женскую половину человечества, тем более что цифра в 4 миллиона является поистине огромной! По сути, это эпидемия, о которой никто не упоминает. И цифра эта растет!

Но только ли в инфекциях половых путей заключается проблема?

Давайте попробуем рассмотреть основные проблемы, которые решают урологи. Хирургов по урологии мы в данном случае обсуждать не будем — они решают свое дело так, как надо, вырезая, отрезая и подшивая вышедшие из строя части органов или даже удаляя их полностью (например, при опухолях в области малого таза). Главный вопрос, видимо, к хирургии не относится.

Итак, начнем. Бесплодие — это болезнь или неспособность иметь детей?

На обывательском уровне принято считать, что мужское здоровье связано с сексуальной потенцией. Но если есть потенция, значит, есть и импотенция — то есть все органы целы, инфекции нет, вырезать ничего не надо, но... нет эрекции, достаточной для совершения полового акта. В наличии эректильная дисфункция — так все думают. Но бесплодием страдают и мужчины с хорошей эрекцией: у них бывает отличный секс, да вот досада — дети не получаются! Что на это отвечают урологи? Если с проблемой инфекции половых органов они научились справляться блестяще, а фармакологи в этом помогли, хотя в результате этой борьбы с инфекцией половых путей часть мужчин все-таки начала страдать эректильной дисфункцией (скорее всего психосоматической), то проблему бесплодия решить не удается.

Что же делать — обращаться к ЭКО? И почему это происходит — может быть, из-за нездорового образа жизни? Такой ответ не проходит: женщины рожают и от пьющих, и от курящих, и от далеких от спорта мужчин. Здоровых ли при этом детей — это уже другой вопрос, но дети-то получаются и у социально нездоровых людей!

Но урологи (вместе с андрологами) постарались на славу и все-таки «выявили» одну из главных, с их точки зрения, причин бесплодия: ее называли «варикоцеле»! Вот, оказывается, в чем заключается основная проблема фертильности мужчин!

Варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика), хронический геморрой у мужчин, венозное полнокровие таза у женщин (варикозное расширение вен в области малого таза после родов) объединяют одним понятием — «тазовые боли».

Синдром тазового венозного полнокровия подобен синдрому варикозного расширения вен на ногах: в обоих случаях причиной заболевания является слабость венозных клапанов и неполное перекрытие просвета вен при возврате крови к сердцу (!) против гравитационной (земное притяжение) силы. Венозная гемодинамика таза (отток крови к сердцу) до сих пор изучена недостаточно. И если бы варикоцеле наносило громадный ущерб здоровью (например, приводило к бесплодию), то на поиски решения этой проблемы были бы брошены значительные научные силы. Но так как в реальности диаметр вен имеет огромную вариабельность, затрудняющую отслеживание какой-либо четкой закономерности, так как она связана с наличием большого количества сплетений и анастомозов в малом тазу, то при тазовых болях и варикоцеле выход из ситуации следует искать, видимо, в функциональных нарушениях, за которые отвечают мышцы промежности, мышцы таза, в том числе и тазовая, и уrogenитальная диафрагмы. И как это ни покажется парадоксальным, именно мышцы брюшного пресса и поясничного отдела позвоночника очень активно участвуют в улучшении венозного дренирования из малого