# **Взаимосвязь физической подготовки и сексуального благополучия у геев: всесторонний научный обзор**

## **Введение**

Сексуальное здоровье является неотъемлемой частью общего благополучия человека. Всемирная организация здравоохранения определяет его как «состояние физического, эмоционального, психического и социального благополучия в отношении сексуальности», подчеркивая, что это «не просто отсутствие болезней, дисфункций или немощи».1 Для достижения сексуального здоровья необходим позитивный и уважительный подход к сексуальности и сексуальным отношениям, а также возможность иметь приносящий удовольствие и безопасный сексуальный опыт.1 Исторически сложилось так, что исследования сексуального здоровья геев и других мужчин, имеющих секс с мужчинами (МСМ), были преимущественно сосредоточены на профилактике инфекций, передающихся половым путем (ИППП), и вируса иммунодефицита человека (ВИЧ).1 Хотя эта работа имеет решающее значение, такой узкий фокус часто оставляет без внимания другие жизненно важные аспекты сексуального благополучия, такие как сексуальное удовлетворение, качество эрекции, частота половых актов и эмоциональная близость.

Данный отчет ставит своей целью восполнить этот пробел, представив всесторонний научный анализ того, как уровень общей физической подготовки, состав тела, выносливость и сила влияют на сексуальное благополучие геев. Центральный тезис этого обзора заключается в том, что для геев взаимосвязь между физической подготовкой и сексуальным здоровьем представляет собой сложный, многофакторный феномен. Он не сводится лишь к физиологическим функциям, а глубоко укоренен в психосоциальном контексте, включающем образ тела, самооценку, динамику сообщества и реляционную близость.

В отчете последовательно рассматриваются физиологические основы влияния физических упражнений на мужскую сексуальную функцию, затем анализируется психосоциальный узел, где пересекаются образ тела, самооценка и социальная динамика, характерные для гей-сообщества. Далее исследуется реляционное измерение, в котором изучается, как фитнес и сексуальность проявляются в контексте партнерских отношений. В заключение представляется интегрированная биопсихосоциальная модель и предлагаются научно обоснованные рекомендации. Этот обзор призван расширить понимание сексуального здоровья геев, перейдя от модели предотвращения рисков к более целостной парадигме, охватывающей удовольствие, удовлетворение и общее благополучие.

## **Раздел 1: Физиологические основы: физические упражнения и мужская сексуальная функция**

В этом разделе подробно рассматриваются прямые, научно обоснованные биологические связи между физической активностью и сексуальным здоровьем мужчин. Эти данные служат универсальной физиологической базой, необходимой для последующего анализа факторов, специфичных для геев.

### **Улучшение эректильной функции: систематический обзор доказательств**

Научные данные убедительно свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность является краеугольным камнем в профилактике и лечении эректильной дисфункции (ЭД).8 Метаанализ рандомизированных контролируемых исследований показал статистически значимое улучшение показателей эректильной функции у мужчин, участвовавших в программах физической активности.8 Оценка проводилась с использованием стандартизированного опросника «Международный индекс эректильной функции» (МИЭФ). Совокупные данные продемонстрировали среднюю разницу в улучшении балла по шкале МИЭФ, которая была не только статистически, но и клинически значимой, и эта польза сохранялась даже после проведения анализа чувствительности, что подтверждает надежность результатов.8

Механизмы, лежащие в основе этого положительного эффекта, многогранны. В первую очередь, польза опосредована улучшением сердечно-сосудистого здоровья. Физические упражнения улучшают эндотелиальную функцию — способность внутренней выстилки кровеносных сосудов (эндотелия) регулировать их тонус. Здоровый эндотелий обеспечивает адекватную вазодилатацию (расширение сосудов), что является ключевым гемодинамическим событием для возникновения и поддержания эрекции.9 Кроме того, физическая активность помогает контролировать основные факторы риска ЭД, такие как ожирение, сахарный диабет 2-го типа, метаболический синдром и другие сопутствующие заболевания.8 Регулярные тренировки также могут положительно влиять на регуляцию уровня тестостерона, гормона, играющего важную роль в поддержании либидо и сексуальной функции.8

Защитный эффект физических упражнений проявляется и в специфических клинических популяциях. Например, исследование, проведенное среди ВИЧ-положительных МСМ, выявило, что регулярная физическая активность является независимым защитным фактором, связанным с меньшей вероятностью возникновения сексуальных трудностей.11 Этот вывод особенно важен, поскольку данная группа часто сталкивается со сложным комплексом факторов, влияющих на сексуальное здоровье, включая побочные эффекты антиретровирусной терапии, хроническое воспаление и психологический стресс.11 Таким образом, физическая активность представляет собой доступное и эффективное немедикаментозное средство для поддержания сексуальной функции.

### **Различные роли аэробных и силовых тренировок**

При рассмотрении влияния физических упражнений на сексуальную функцию важно различать эффекты разных видов нагрузки.

**Аэробные (кардио) тренировки.** Имеющиеся данные в подавляющем большинстве указывают на то, что аэробные упражнения умеренной и высокой интенсивности являются наиболее эффективным методом для улучшения эректильной функции.8 Подгрупповой анализ в рамках метаанализа выявил стандартизированную среднюю разницу (SMD) 0.81 для аэробных тренировок, что указывает на сильный положительный эффект.8 Рекомендуемый объем нагрузки соответствует глобальным рекомендациям ВОЗ: 150–300 минут аэробной активности умеренной интенсивности или 75–150 минут активности высокой интенсивности в неделю.12 Исследования показывают, что даже низкоинтенсивная активность, такая как регулярная ходьба, может принести пользу, что делает этот вид вмешательства доступным для широкого круга лиц.8

**Анаэробные (силовые) тренировки.** В то время как аэробные упражнения имеют первостепенное значение для здоровья сосудов и, следовательно, для эрекции, силовые тренировки предлагают дополнительные и взаимодополняющие преимущества. Они связаны с кратковременным и, при регулярных занятиях, потенциально долгосрочным повышением уровня тестостерона.10 Этот гормон имеет решающее значение для поддержания либидо (сексуального влечения).10 Неофициальные данные, собранные на онлайн-форумах для геев, убедительно подтверждают связь между силовыми тренировками, особенно тяжелыми тренировками ног (приседания, жимы ногами), и значительным повышением либидо, которое пользователи часто описывают как «зверское» сексуальное влечение и приписывают всплескам тестостерона.15 Кроме того, силовые тренировки улучшают общую физическую силу и выносливость, что может повысить сексуальную производительность и стамину во время полового акта.17 ВОЗ также рекомендует включать силовые упражнения для основных групп мышц не менее двух раз в неделю для всех взрослых.12

**Специализированные тренировки.** Литература также выделяет пользу упражнений для мышц тазового дна (например, упражнения Кегеля) как целенаправленной формы силовой тренировки для улучшения контроля над эрекцией и эякуляцией.8

Эти два типа тренировок не конкурируют, а дополняют друг друга, создавая синергетический эффект для сексуального здоровья. Аэробные упражнения строят и поддерживают сердечно-сосудистую «инфраструктуру» (кровоток), необходимую для эрекции, в то время как силовые тренировки усиливают гормональный «драйв» (либидо) и физическую «мощность» для исполнения. Такой комплексный подход создает целостную физиологическую основу для сексуального благополучия.

**Потенциальные негативные последствия.** Важно отметить и потенциальные риски. Например, чрезмерные и длительные занятия велоспортом были определены как возможный провоцирующий фактор ишемического приапизма — редкого, но серьезного состояния, характеризующегося длительной и болезненной эрекцией.21 Это подчеркивает важность умеренности, правильной техники и адекватного подбора оборудования (например, седла велосипеда).

### **Влияние на либидо, частоту половых актов и общее удовлетворение**

**Либидо и частота.** Исследования показывают, что мужчины, которые тратят больше часов в неделю на физические упражнения, сообщают о более высоком сексуальном желании.9 Неофициальные отчеты геев на форумах, таких как Reddit, подтверждают это: многие пользователи связывают постоянные тренировки (как кардио, так и силовые) со значительно возросшим либидо и частотой сексуальных мыслей или активности.14 Это часто объясняется улучшением самочувствия, повышением уровня энергии и гормональными изменениями.15 И наоборот, очень низкокалорийные диеты, которые иногда соблюдаются для достижения эстетических целей, могут снижать либидо, что подчеркивает важность сбалансированного подхода к питанию и тренировкам.14

**Сексуальное удовлетворение.** Физически активные мужчины сообщают о значительно более высоком уровне сексуального удовлетворения по сравнению с их малоподвижными сверстниками.9 Эта связь подтверждается лонгитюдными данными, которые показывают, что здоровый образ жизни предсказывает лучшее удовлетворение сексуальной жизнью в течение девятилетнего периода.23 Механизмы этой связи многогранны и включают не только улучшение физиологических функций, но и улучшение психологического благополучия, в частности, снижение симптомов депрессии и тревоги, а также повышение самооценки.8

Для геев, которые, согласно некоторым данным, сталкиваются с более высоким риском определенных хронических заболеваний 25 и проблем с психическим здоровьем, таких как расстройства настроения 26, физическая активность выступает в роли мощного немедикаментозного вмешательства. Она одновременно воздействует на физическое здоровье (например, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний) и на психическое здоровье (например, уменьшает депрессивные симптомы), оба из которых являются прямыми детерминантами сексуальной функции. В этом контексте физические упражнения — это не просто выбор образа жизни для улучшения сексуальной жизни, а важнейший инструмент для достижения равенства в области здравоохранения, который оказывает глубокое вторичное воздействие на сексуальное благополучие путем смягчения тех самых диспропорций в здоровье, с которыми сталкивается это население.

**Таблица 1: Сводка влияния физической активности на сексуальное здоровье мужчин**

| Модальность упражнений | Первичный физиологический механизм | Влияние на эректильную функцию | Влияние на либидо/удовлетворение | Ключевые подтверждающие данные |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Аэробные упражнения умеренной и высокой интенсивности** (например, бег, плавание, быстрая ходьба) | Улучшение сердечно-сосудистого здоровья, эндотелиальной функции, снижение факторов риска (ожирение, диабет). | Значительное улучшение; наиболее эффективная модальность для профилактики и лечения ЭД. | Опосредованное улучшение через улучшение общего самочувствия, снижение депрессии и повышение выносливости. | 8 |
| **Силовые/анаэробные тренировки** (например, поднятие тяжестей) | Повышение уровня тестостерона, улучшение состава тела, увеличение мышечной силы. | Умеренное улучшение, в основном за счет системных эффектов (метаболическое здоровье, гормональный фон). | Прямое и значительное повышение либидо; повышение сексуальной выносливости и уверенности. | 10 |
| **Целевые тренировки** (например, упражнения для мышц тазового дна) | Укрепление специфических мышц, участвующих в эрекции и эякуляции (луковично-губчатой, седалищно-пещеристой). | Прямое улучшение контроля над эрекцией и ее жесткости. | Улучшение контроля над эякуляцией, что может повысить удовлетворение. | 8 |
| **Общая физическая активность** (например, ходьба) | Поддержание базового уровня сердечно-сосудистого здоровья, контроль веса. | Умеренный защитный эффект; полезна для предотвращения ЭД. | Положительное влияние на общее благополучие и настроение, что косвенно способствует удовлетворению. | 8 |

## **Раздел 2: Психосоциальный узел: образ тела, самооценка и социальная динамика**

Этот раздел переходит от универсальных физиологических аспектов к специфическим психосоциальным факторам, которые формируют опыт фитнеса и сексуальности у геев. Здесь физическое действие упражнений переплетается с глубокими психологическими и культурными силами.

### **Стремление к мускулинному идеалу: мотивация и смысл в культуре тренажерного зала**

Мотивация, побуждающая геев заниматься спортом, часто отличается от мотивации гетеросексуальных мужчин. В то время как последние чаще всего называют в качестве основных причин для тренировок улучшение здоровья и потерю веса, геи значительно чаще мотивированы желанием улучшить форму своего тела и повысить уверенность в себе.16 Это стремление подпитывается культурным контекстом, в котором мускулистое телосложение часто приравнивается к привлекательности, маскулинности и желанности в глазах других мужчин.16

Это стремление к идеалу проявляется в большей склонности геев к интенсивным анаэробным тренировкам (ИАТ) и использованию пищевых добавок, таких как протеиновые порошки, а в некоторых случаях и анаболических стероидов.16 Для многих геев тренажерный зал — это не просто место для поддержания здоровья, а ключевая социальная площадка для знакомств и поиска потенциальных партнеров. Этот социальный аспект усиливает стимул к достижению определенного эстетического стандарта, поскольку физическая форма становится важным элементом социального и сексуального капитала.16

Психологические корни этого явления могут быть глубокими. Стремление к мускулистости может быть способом «компенсировать воспоминания о менее атлетичном или даже слабом или женственном внешнем виде в детстве и подростковом возрасте».16 Это становится своего рода перформативным актом, способом конструирования и утверждения своей маскулинной идентичности. Кроме того, развитое тело может символизировать здоровье и жизненную силу, что является привлекательным качеством.16 Таким образом, физический акт тренировки тесно связан с глубоко укоренившимися психологическими потребностями в признании, самоутверждении и преодолении прошлого опыта.

### **Образ тела, самооценка и обоюдоострый меч сообщества**

Сильный акцент на худощавом и мускулистом идеале в определенных сегментах гей-сообщества приводит к тому, что геи подвергаются более высокому риску неудовлетворенности своим телом по сравнению с гетеросексуальными мужчинами.30 Эта неудовлетворенность, в свою очередь, тесно связана с более низкой самооценкой и повышенным риском депрессии.30

Однако взаимосвязь эта сложна и неоднозначна. Одно австралийское исследование выявило, что отрицательная связь между неудовлетворенностью образом тела и самооценкой была статистически значимой *только* для тех геев, которые сообщали о среднем или высоком уровне принадлежности к гей-сообществу.30 Для мужчин с низким чувством принадлежности эта связь была незначимой. Это говорит о том, что для тех, кто глубоко интегрирован в сообщество и его культуру, эстетические стандарты этого сообщества становятся интериоризированными (внутренними), делая самооценку более зависимой от физической внешности.30

Этот феномен можно описать как «тело как резюме». Для многих геев, особенно активных на сцене знакомств, тело функционирует как визитная карточка — основной показатель дисциплины, здоровья, статуса и желанности. Силовые тренировки становятся работой по созданию этого «резюме». Такой подход переосмысливает упражнения из личной оздоровительной практики в важнейший компонент социального и сексуального самомаркетинга. Это объясняет интенсивность стремления и высокие ставки, связанные с достижением физического идеала.

С другой стороны, та же самая связь с сообществом может выступать и в качестве защитного фактора. Другие исследования показывают, что принадлежность к гей-сообществу может быть источником устойчивости, уменьшая негативные самооценки и способствуя вовлеченности в фитнес.31 Возникает парадокс: то самое сообщество, которое может порождать давление в отношении образа тела, может также предоставлять поддержку и признание, необходимые для преодоления этого давления. Ключ, вероятно, лежит в характере этой связи и уровне самопринятия индивида.

В основе всей этой динамики часто лежит интернализованная гомонегативность — усвоение индивидом негативных общественных стереотипов и предрассудков в отношении гомосексуальности. Это может проявляться в виде стыда, ненависти к себе и постоянной потребности во внешнем подтверждении.1 Такое состояние может подпитывать обсессивное стремление к «идеальному» телу как к компенсаторному механизму, способу доказать свою ценность себе и другим.32

### **От уверенности в теле к сексуальному удовлетворению и поведению**

Улучшение физической формы приводит к более позитивному образу тела, что, в свою очередь, повышает самооценку и самовосприятие.17 Это улучшенное самовосприятие является мощным психологическим двигателем сексуального благополучия. Мужчины, более удовлетворенные своим телом, сообщают о лучшей эректильной функции и более высоком сексуальном удовлетворении.9

Эта возросшая уверенность может напрямую влиять на сексуальное поведение. Одно из исследований выдвинуло гипотезу, что МСМ, которые больше занимаются ИАТ и улучшают свой образ тела, чувствуют себя более уверенно при знакомстве с потенциальными сексуальными партнерами, что может привести к увеличению их числа.16 Однако этот же путь может быть связан и с более рискованным сексуальным поведением (например, с меньшим использованием презервативов), поскольку фокус смещается на получение подтверждения своей привлекательности и на количество партнеров.16

Это выявляет потенциально негативный цикл:

1. Интернализованный стыд, проистекающий из опыта взросления в гетеронормативном мире 16, становится первопричиной.
2. Этот стыд приводит к компенсаторному стремлению к внешнему подтверждению через достижение идеального тела, часто с помощью ИАТ.16
3. Улучшенная физическая форма повышает уверенность в себе для поиска партнеров.16
4. Однако глубинная потребность в подтверждении может привести к увеличению рискованного сексуального поведения для утверждения своей желанности.16
5. Такие связи, основанные на поверхностном подтверждении, могут не способствовать развитию подлинной близости, оставляя исходное чувство стыда неразрешенным и замыкая цикл.

Этот каскад связывает психологические истоки с поведенческими последствиями и вопросами общественного здравоохранения, показывая, как стремление к «здоровому» телу может парадоксальным образом приводить к «нездоровым» сексуальным практикам.

**Таблица 2: Ключевые психосоциальные факторы в связи фитнеса и сексуальности у геев**

| Психосоциальный фактор | Определение | Потенциальное положительное влияние на сексуальное благополучие | Потенциальное отрицательное влияние на сексуальное благополучие | Ключевые подтверждающие данные |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация к упражнениям** | Основные причины, по которым человек занимается физической активностью. | Стремление к уверенности в себе может привести к улучшению физической формы, что положительно сказывается на сексуальной функции. | Чрезмерная сосредоточенность на эстетике может привести к нездоровым практикам (перетренированность, стероиды). | 16 |
| **Удовлетворенность образом тела** | Субъективное восприятие и оценка собственной внешности. | Повышает самооценку, сексуальную уверенность, снижает тревожность во время секса, улучшает эректильную функцию. | Неудовлетворенность связана с низкой самооценкой, депрессией и избеганием сексуальной близости. | 9 |
| **Самооценка / Самопринятие** | Общее чувство собственной ценности и принятие себя, включая свою сексуальность. | Высокая самооценка связана с лучшим психологическим благополучием, что способствует более здоровым сексуальным отношениям. | Низкая самооценка может приводить к поиску подтверждения через рискованное сексуальное поведение. | 17 |
| **Принадлежность к сообществу** | Чувство связи и принятия в гей-сообществе. | Может быть источником поддержки, мотивации для занятий фитнесом и устойчивости к стрессу. | Может усиливать давление соответствовать узким стандартам красоты, усугубляя неудовлетворенность телом. | 30 |
| **Интернализованная гомонегативность** | Усвоение негативных общественных установок по отношению к собственной сексуальной ориентации. | Отсутствие или низкий уровень способствует самопринятию и здоровой сексуальности. | Является основным предиктором низкой сексуальной удовлетворенности, тревожности и компенсаторного поведения. | 1 |

## **Раздел 3: Реляционное измерение: фитнес, близость и партнерство**

В этом разделе рассматривается, как динамика физической подготовки и сексуальности проявляется в контексте романтических отношений. Он исследует, как партнерство влияет на поведение в области здоровья и как физическое благополучие взаимодействует с эмоциональной близостью для формирования общего сексуального удовлетворения.

### **Влияние партнерства на поведение в области здоровья**

Научные данные свидетельствуют о том, что для мужчин, состоящих в отношениях, партнерство может оказывать существенное влияние на их привычки в области физической активности, причем для геев это влияние проявляется особым образом. Популяционное исследование показало, что геи, состоящие в отношениях, значительно более физически активны, чем гетеросексуальные мужчины, состоящие в отношениях. Они с большей вероятностью будут активными, высокоактивными и будут соответствовать рекомендациям как по аэробным, так и по силовым нагрузкам.36

Это различие может быть частично обусловлено динамикой внутри пары. Исследования показывают, что именно для геев более высокая поддержка со стороны партнера в вопросах физических упражнений связана с более частой физической активностью.36 Более того, геи в парах сообщают, что они чаще обсуждают вопросы физической активности по сравнению с другими аспектами здоровья.36 Это указывает на наличие взаимоусиливающей динамики, когда партнеры положительно влияют на привычки друг друга в области здоровья.

Такая динамика не только улучшает физическое здоровье, но и укрепляет сами отношения. Поддержка партнера в занятиях спортом связана с более высокой удовлетворенностью отношениями для всех пар, включая гей-пары.36 Это говорит о том, что общие цели в области здоровья и взаимная поддержка могут служить мощным механизмом сближения. И наоборот, разногласия по поводу физических упражнений связаны с большим психологическим стрессом.36

Эти данные позволяют рассматривать отношения как своего рода «вмешательство в области здравоохранения». Для геев поддерживающее партнерство, по-видимому, само по себе функционирует как позитивный фактор здоровья. Данные свидетельствуют о том, что геи в парах не только более активны, но и что эта активность подкрепляется общением и поддержкой со стороны партнера, что приводит к добродетельному циклу: улучшение физического здоровья, снижение психологического стресса и повышение удовлетворенности отношениями.36 Это мощный аргумент в пользу роли социальных связей в смягчении неравенства в области здравоохранения.

### **Соединяя физическое здоровье и эмоциональную близость**

Хотя физическая подготовка может улучшить сексуальную функцию и уверенность в себе, она не гарантирует автоматического перехода к эмоциональной близости или удовлетворенности отношениями. Критически важными посредниками здесь выступают психологические факторы. Исследование молодых, одиноких МСМ в Перу показало, что, хотя наличие большего числа сексуальных партнеров (от 6 до 9) было связано с *большей* вероятностью ЭД, нахождение в стабильных отношениях (продолжительностью 13–24 месяца) было связано с *меньшей* вероятностью ЭД.39 Это говорит о том, что психологическая безопасность и эмоциональная связь в стабильных отношениях могут быть более важными для эректильной функции, чем количество сексуальных контактов.

Теоретическая модель сексуального удовлетворения у геев утверждает, что ключевыми предикторами являются глубоко укоренившиеся схемы, такие как интернализованная гомонегативность и тревожный тип привязанности.1 Эти факторы оказывают косвенное влияние на сексуальное удовлетворение, подрывая устойчивость идентичности (самооценку, самоэффективность) и снижая качество сексуальной коммуникации между партнерами.1 Это подчеркивает, что без проработки глубинных психологических проблем и развития навыков межличностного общения преимущества физической подготовки могут не в полной мере трансформироваться в приносящую удовлетворение близость.

Неофициальные данные с форумов показывают широкий разброс в частоте сексуальных контактов среди гей-пар, на что влияют возраст, рабочие графики и уровень стресса.41 Однако повторяющейся темой является ценность секса как формы «более высокого уровня близости».41 Это подтверждает, что для многих сексуальная активность — это не просто физический акт, а важнейшее выражение эмоциональной связи. Эмоциональная усталость и история стыда могут создавать барьеры для этой близости, делая мужчин эмоционально отстраненными или недоступными, несмотря на желание связи.42

Таким образом, эмоциональная близость выступает в роли краеугольного камня, который связывает физическую подготовку с устойчивым сексуальным удовлетворением. В то время как упражнения улучшают физиологический потенциал (эрекция) и психологическую готовность (уверенность), именно качество эмоциональной связи, по-видимому, определяет, будет ли этот потенциал реализован приносящим удовлетворение образом. Физическая подготовка может быть необходимым, но не достаточным условием. Эмоциональная близость является решающей переменной, которая раскрывает все преимущества физического благополучия, преобразуя физиологические возможности в удовлетворяющий сексуальный и реляционный опыт.

## **Раздел 4: Синтез и научно обоснованные рекомендации**

Этот заключительный раздел объединяет выводы из предыдущих разделов, чтобы представить целостную модель и практические рекомендации. Он стремится перевести сложный научный анализ в понятные и действенные стратегии для улучшения сексуального благополучия геев через призму физической активности.

### **Интегрированная биопсихосоциальная модель сексуального благополучия у геев**

Синтез представленных данных позволяет сформулировать интегрированную биопсихосоциальную модель, которая иллюстрирует взаимосвязанные пути влияния физической подготовки на сексуальное благополучие геев.

* **Физиологический путь:** Физические упражнения (особенно аэробные) приводят к улучшению сердечно-сосудистого здоровья, что напрямую улучшает эректильную функцию.8 Упражнения (особенно силовые) способствуют повышению уровня тестостерона и энергии, что ведет к усилению либидо.10
* **Психологический путь:** Тренировки улучшают телосложение и состав тела, что ведет к более позитивному образу тела и повышению самооценки.17 Это, в свою очередь, повышает сексуальную уверенность. Однако этот путь модерируется чувством принадлежности к сообществу и может быть искажен интернализованной гомонегативностью, которая превращает здоровое стремление в обсессивную погоню за недостижимым идеалом.1
* **Реляционный путь:** Поддерживающее партнерство способствует взаимной мотивации к занятиям спортом, что приводит к увеличению физической активности и удовлетворенности отношениями.36 Эмоциональная близость и эффективная коммуникация служат ключевым звеном, которое позволяет трансформировать хорошую сексуальную функцию в высокое сексуальное удовлетворение.1

Эта модель подчеркивает, что вмешательства должны быть многогранными, направленными не только на изменение физического поведения, но и на проработку лежащих в его основе психологических и реляционных контекстов. Она подтверждает необходимость секс-позитивного подхода, который интегрирует разум и тело для достижения целостного сексуального здоровья.3

### **Индивидуальные рекомендации по физическим упражнениям для оптимального сексуального здоровья**

На основе имеющихся научных данных можно сформулировать четкие и практические рекомендации по физическим упражнениям, синтезируя общие указания ВОЗ 12 со специфическими выводами исследований о сексуальной функции.

* **Аэробные тренировки:** Для максимизации пользы для сердечно-сосудистой системы и эректильной функции рекомендуется стремиться к 150–300 минутам аэробной активности умеренной интенсивности (быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание) ИЛИ 75–150 минутам активности высокой интенсивности (бег, высокоинтенсивные интервальные тренировки) в неделю.8
* **Силовые тренировки:** Необходимо включать силовые упражнения, нацеленные на все основные группы мышц, не менее 2 раз в неделю. Это поможет поддерживать уровень тестостерона, метаболическое здоровье, физическую силу и желаемый состав тела.10
* **Целостный подход:** Следует делать акцент на последовательности и долгосрочной приверженности, а не на краткосрочных экстремальных усилиях.8 Программа тренировок должна приносить удовольствие и быть адаптирована к индивидуальным способностям и предпочтениям, чтобы обеспечить ее устойчивость.

### **Преодоление психологического и социального давления**

Физические упражнения сами по себе не решают глубинных психологических проблем. Поэтому наряду с физической активностью важна работа в следующих направлениях:

* **Формирование позитивного образа тела:** Важно смещать фокус с узкого, эстетического идеала на оценку функциональности, силы и здоровья своего тела. Это включает в себя оспаривание менталитета «тело как резюме» и продвижение разнообразия телесности внутри сообщества.
* **Построение устойчивости идентичности:** Терапевтические вмешательства должны быть сосредоточены на выявлении и проработке интернализованной гомонегативности и развитии самопринятия.1 Это основная работа, предложенная в такой литературе, как «Бархатная ярость» (The Velvet Rage), которая направлена на исцеление глубинного стыда, порождающего компенсаторное поведение.16
* **Улучшение реляционных навыков:** Необходимо поощрять развитие здоровых стилей привязанности и эффективных навыков сексуальной коммуникации для построения подлинной эмоциональной близости, которая является залогом долгосрочного сексуального удовлетворения.1
* **Призыв к более широкой модели сексуального здоровья:** В заключение, необходимо выступать за целостный подход к сексуальному здоровью геев, который выходит за рамки профилактики ИППП и включает в себя удовольствие, удовлетворение и близость, как это отстаивают такие модели, как Модель сексуального здоровья (SHM).3

**Таблица 3: Научно обоснованные рекомендации по физическим упражнениям для улучшения мужского сексуального здоровья**

| Компонент | Частота | Интенсивность | Объем/Продолжительность | Основная польза для сексуального здоровья | Подтверждающие данные |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сердечно-сосудистые (аэробные) упражнения** | 3-5 дней в неделю | Умеренная (можно говорить, но не петь) до высокой (трудно говорить) | 150-300 минут (умеренная) или 75-150 минут (высокая) в неделю | Улучшение кровотока, здоровья эндотелия, профилактика и лечение ЭД. | 8 |
| **Силовые (анаэробные) тренировки** | 2-3 дня в неделю | От умеренной до высокой (до мышечного утомления) | 8-12 повторений, 2-3 подхода на каждую основную группу мышц | Повышение тестостерона, либидо, мышечной силы, выносливости, улучшение образа тела. | 10 |
| **Гибкость и мобильность** | 2-3 дня в неделю | Легкое или умеренное растяжение | 10-30 секунд на растяжку | Улучшение диапазона движений для сексуальных позиций, снижение риска травм. | 15 |
| **Снижение сидячего образа жизни** | Ежедневно | - | Прерывать длительные периоды сидения каждые 30-60 минут | Снижение общего риска сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются основной причиной ЭД. | 12 |

#### Источники

1. A Theoretical Model for Predicting the Derivation of Sexual Satisfaction in Gay Men, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2025.2489772>
2. Congruence between Hypothetical Willingness to Use Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) and Eligibility: An Online Survey among Belgian Men Having Sex with Men - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4411>
3. Exploring sexual health among young Black men who have sex with men in New York City, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://doi.org/10.1093/her/cyw013>
4. Sexual health for gay and bisexual men - NHS, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/sexual-health-for-gay-and-bisexual-men/>
5. Sexual Health for Men Who Have Sex with Men - My Doctor Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/SexualHealthForMen(LongVersion)_tcm75-1135010.pdf>
6. Preventive Health Care for Men Who Have Sex with Men - AAFP, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2015/0615/p844.html>
7. Optimising healthcare for men who have sex with men: A role for general practitioners - RACGP, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.racgp.org.au/getattachment/e9a3924c-8034-458c-8836-99c3ad8f7011/Optimising-healthcare-for-men-who-have-sex-with-me.aspx>
8. Physical activity and exercise for erectile dysfunction: Systematic review and meta-analysis | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/308725055_Physical_activity_and_exercise_for_erectile_dysfunction_Systematic_review_and_meta-analysis>
9. Physical Activity and Sexual Health in Men - Sportske nauke i zdravlje, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.siz-au.com/en/journal/physical-activity-and-sexual-health-men>
10. of results from the 2 × 2 factorial trial of Testosterone and Exercise... | Download Scientific Diagram - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/figure/of-results-from-the-22-factorial-trial-of-Testosterone-and-Exercise-TEX-which-directly_fig2_379509625>
11. Sexual difficulties in men who have sex with men living with HIV: their mental health and health-related quality of life - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11413803/>
12. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>
13. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>
14. I really enjoy working out, but omg… my libido : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/1fwfm67/i_really_enjoy_working_out_but_omg_my_libido/>
15. Guys in your 30s: what awakens or deadens your sex drive? : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/168dpxx/guys_in_your_30s_what_awakens_or_deadens_your_sex/>
16. Gym exercising patterns, lifestyle and high-risk sexual behaviour in ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4244394/>
17. An Investigation of the Relationship Between Physical Fitness, Self-Concept and Sexual Functioning - FIU Digital Commons, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://digitalcommons.fiu.edu/context/etd/article/3423/viewcontent/FIDC000139.pdf>
18. (PDF) 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/346539741_2020_WHO_guidelines_on_physical_activity_and_sedentary_behaviour_for_children_and_adolescents_aged_5-17_years_summary_of_the_evidence>
19. Dietary Approaches to Combating Erectile Dysfunction, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://petronengineering.com/news/finding-the-best-for-erectile-dysfunction-a-comprehensive-93805-guide-8650>
20. Do Eating Bananas Help With Erectile Dysfunction | Exercise and Physical Activity for ED, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.sterimar.com/en/lifestyle/finding-the-best-magnesium-for-erectile-dysfunction-comprehensive-cf3174a4-guide-8650/>
21. Proceedings of the 17th Annual Congress of the European Society for Sexual Medicine, Copenhagen, Denmark, February 5–7, 2015 - Oxford Academic, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://academic.oup.com/jsm/article/12/Supplement_3/188/6980786>
22. Physical Activity and Sexual Health in Men | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/339673319_Physical_Activity_and_Sexual_Health_in_Men>
23. A healthy lifestyle can support future sexual satisfaction: results from a 9-year longitudinal survey - Oxford Academic, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://academic.oup.com/jsm/article/21/4/304/7617172>
24. Balance and deep connections: the impact of physical activity on body and sexual self-esteem, psychological distress, and marital satisfaction among adults - Frontiers, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2024.1343951/full>
25. Higher Risk of Many Physical Health Conditions in Sexual Minority Men: Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis in Gay- and Bisexual-Identified Compared with Heterosexual-Identified Men - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/373740894_Higher_Risk_of_Many_Physical_Health_Conditions_in_Sexual_Minority_Men_Comprehensive_Systematic_Review_and_Meta-Analysis_in_Gay-_and_Bisexual-Identified_Compared_with_Heterosexual-Identified_Men>
26. Mental Health Disparities: Diverse Populations - American Psychiatric Association, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/diversity/education/mental-health-facts>
27. Longitudinal associations of relationship support and strain and internalized homophobia with mental health among middle-aged and older gay and bisexual men - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10200824/>
28. Participation in Physical Activity is Associated with Sexual Activity in Older English Adults - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6388286/>
29. Gym exercising patterns, lifestyle and high-risk sexual behaviour in men who have sex with men and in heterosexual men - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/268873461_Gym_exercising_patterns_lifestyle_and_high-risk_sexual_behaviour_in_men_who_have_sex_with_men_and_in_heterosexual_men>
30. The Relationships Between Sense of Belonging to the Gay ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/236922618_The_Relationships_Between_Sense_of_Belonging_to_the_Gay_Community_Body_Image_Dissatisfaction_and_Self-Esteem_Among_Australian_Gay_Men>
31. Raising the bar on the body beautiful: An analysis of the body image concerns of homosexual men | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/5759998_Raising_the_bar_on_the_body_beautiful_An_analysis_of_the_body_image_concerns_of_homosexual_men>
32. Book Review: The Velvet Rage - Release Hypnosis, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://releasehypnosis.com.au/book-review-the-velvet-rage/>
33. The Velvet Rage: Overcoming the Pain of Growing Up Gay in a Straight Man's World, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.barnesandnoble.com/w/the-velvet-rage-alan-downs-phd/1110782534>
34. Book Recommendation - The Velvet Rage - The Fabryk, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://thefabryk.com/blog/book-review-velvet-rage>
35. LGBQ+ Self-Acceptance and Its Relationship with Minority Stressors and Mental Health: A Systematic Literature Review - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7497468/>
36. A Population-Based Study of Coupling and Physical Activity by Sexual Orientation for Men, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/332654127_A_Population-Based_Study_of_Coupling_and_Physical_Activity_by_Sexual_Orientation_for_Men>
37. Examining the link between exercise-specific relational processes and physical activity, psychological distress, and relationship satisfaction among heterosexual and gay male couples | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/367295392_Examining_the_link_between_exercise-specific_relational_processes_and_physical_activity_psychological_distress_and_relationship_satisfaction_among_heterosexual_and_gay_male_couples>
38. Subjective Well-being and Partnership Dynamics: Are Same-Sex Relationships Different? | Demography | Duke University Press, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://read.dukeupress.edu/demography/article/55/6/2299/167944/Subjective-Well-being-and-Partnership-Dynamics-Are>
39. Prevalence and associated factors of premature ejaculation and ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10981762/>
40. дата последнего обращения: января 1, 1970, [https.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2025.2489772](http://docs.google.com/https.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2025.2489772)
41. Gaybros in monogamous relationships, how often do you have sex? : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/1i1n4bn/gaybros_in_monogamous_relationships_how_often_do/>
42. Is it just me or are like 95% of guys out there emotionally unavailable? : r/AskGaybrosOver30, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/AskGaybrosOver30/comments/zkm0lk/is_it_just_me_or_are_like_95_of_guys_out_there/>
43. Men's Sexual Health: Fitness for Satisfying Sex (Paperback) | Book Passage, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.bookpassage.com/book/9780415956383>
44. Men's Sexual Health: Fitness for Satisfying Sex by Barry W. McCarthy | Goodreads, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/16524421>
45. The Velvet Rage: Overcoming the Pain of Growing Up Gay in a Straight Man's World, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/49418.The_Velvet_Rage>