

ОЛЬГА ПАНКОВА

# ДАО

*для женщин*



# ПУТЬ ВЫСШЕГО НАСЛАЖДЕНИЯ

РЕЦЕПТЫ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

ТАЙНЫ ДАОССКИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРАКТИК

ВСЕ О СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДАХ КОНТРАЦЕПЦИИ

СЕКРЕТЫ ИНТИМНОГО ДАОССКОГО МАССАЖА



Дао для женщин

Ольга Панкова

**Путь высшего наслаждения**

«ЭКСМО»

2012

## **Панкова О. Ю.**

Путь высшего наслаждения / О. Ю. Панкова — «Эксмо»,  
2012 — (Дао для женщин)

Перед вами вторая книга Ольги Пайковой, посвященная женской сексуальности. У каждой женщины есть свой неповторимый рецепт ее собственной сексуальности. Не имеет значения, сколько вам лет, какой у вас объем груди или цвет глаз, сексуальность – это нечто гораздо более глубокое и чувственное, чем просто внешняя привлекательность. Кто она – сексуальная женщина? Какой нужно быть, к чему стремиться, чтобы почувствовать себя уверенной и желанной? Из книги Ольги Панковой вы узнаете о том, как в различные периоды своей жизни можно сохранить и развить сексуальность, какие методы контрацепции выбрать, как побороть комплексы и испытывать сексуальное наслаждение. Автор откроет секреты даосских сексуальных практик, которые долгое время находились «под семью печатями», научит использовать эти уникальные методики в обычной жизни, а также подскажет, как, применяя их, наполнить неземными ощущениями интимные отношения. С помощью этой книги любая представительница прекрасного пола сможет раскрыть в себе тот внутренний потенциал сексуальности, который заложен в ней природой. Итак, в Путь, наполненный удивительными открытиями и переживаниями...

© Панкова О. Ю., 2012

© Эксмо, 2012

## Содержание

ОТ АВТОРА	5
Часть 1	7
<b>СЕКСУАЛЬНОСТЬ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ</b>	<b>10</b>
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	
Что такое либидо?	10
Либидо и эстрогены	10
Предменструальный синдром: спасайся кто может!	11
Беременность и сексуальность	12
Какой вид секса выбрать во время беременности?	13
Интимная жизнь после родов	14
Секс после гинекологических операций: существует или нет?	16
Климакс – не старость, а радость!	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Ольга Панкова

## Путь высшего наслаждения

### ОТ АВТОРА

Вы держите в руках книгу, которая может стать вашим руководством на пути к высшему наслаждению и сексуальному совершенствованию.

Будучи врачом-гинекопикологом, я применяю знания об анатомии и физиологии женского тела для многостороннего раскрытия темы сексуальных отношений. Одно из основных положений моей концепции – возможность и необходимость достижения женщиной оргазма как высшей формы проявления сексуальности.

Оргазм, загадка которого испокон веков притягивала внимание человека, рассматривается в этой книге не только с позиции женской физиологии, но и с точки зрения эзотерических практик.

«Путь высшего наслаждения» – сексуально-эзотерическая книга, так как сексуальность в ней рассматривается как важнейшая составляющая жизни женщины. Основное предназначение этой работы – донести до читательниц суть древнекитайских сексуальных практик, которые помогут наполнить каждую минуту жизни волшебной сексуальной энергией – *цзин*.

*Цзин* – универсальный вид энергии. Она может быть преобразована для реализации практически любых функций организма: и для поддержания здоровья, и для духовного развития. Перемещение женской сексуальной энергии по основному энергетическому каналу с последующей ее «упаковкой» во внутренние органы является краеугольным камнем женских даосских сексуальных практик, которые до недавнего времени держались под строжайшим секретом. Мы смогли узнать о них только благодаря работам мастера Мантэка Чиа.

Совершенствование женской сексуальной энергии – это длительный, но очень интересный путь, который я, как гинеколог и просто женщина, рекомендую пройти каждой представительнице прекрасного пола. Неважно, какого уровня вы достигнете. Главное – идти вперед по пути вечного наслаждения! Совершенствуясь, вы сначала знакомитесь со своей сексуальной энергией, учитесь ее чувствовать, а затем пробуете перемещать и распределять по органам «невозбужденную» *цзин*. Клеткам нашего организма *цзин* очень полезна!

После этого можно попробовать укротить дикую кобылицу (именно так я называю работу с «возбужденной» *цзин*). Этот вид биоэлектрической энергии является одним из самых мощных, поскольку обладает уникальным лечебным и восстанавливающим действием.

Сексуально совершенствуясь, вы научитесь манипулировать энергией оргазма, направляя ее в нужное вам русло. В этой области можно достичь нереальных высот и получить высшее наслаждение – состояние свержоргазма (другое название – «долинный оргазм»). Это волшебные переживания, вызванные многократной циркуляцией по телу оргазмической энергии. При этом интенсивность ощущений между оргазмами не спадает, а, наоборот, плавно усиливается. Волна наслаждения охватывает все органы и каждую клеточку тела: вы как будто постепенно поднимаетесь по горе, на вершине которой вас ждет совершенно новое царство удовольствия – долина оргазма.

На пути к высшему наслаждению вас и вашего партнера ожидает масса приятных сюрпризов. Во время соития, обмениваясь со своим любимым сексуальной энергией, можно погрузиться в незабываемые переживания, вызванные циркуляцией пьянящей «возбужденной» *цзин* по энергетическим каналам тела. Она наполняет все органы вашего тела жизненной силой.

При обмене энергиями Инь и Ян происходит единение не только физических, но и энергетических тел. При этом у пары происходит открытие специфических энергетических центров

и каналов. Во время соития высвобождается огромное количество энергии, которая, изливаясь в каждую клеточку тел влюбленных, вызывает истинный трепет и объединение их душ.

Знакомство с этой практикой позволит возвести сексуальные отношения на высокий энергетический и эмоциональный уровень, сохранить их высокое качество на протяжении долгих лет, ощущать внутреннюю гармонию, развивать духовность, приумножать здоровье и обеспечить себе долголетие: как сексуальное, так и физическое.

Удачи вам на пути к высшему наслаждению, любви и энергии!

## Часть 1 О СЕКСУАЛЬНОСТИ



Сексуальность является важнейшей составляющей жизни каждой женщины. Любая представительница прекрасного пола мечтает быть самой желанной, любимой и сексуальной. Что же такое сексуальность?

**КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА**

*Сексуальность – это тот внутренний свет, который отражается в глазах женщины, соответствие ее женскому предназначению, внутренней и внешней красоте, способной вдохновлять, дарить тепло, любовь миру.*

*Сексуальность – это внутренняя сила, магнетичность. Это то, по чему мы определяем живость и силу энергетики человека. Без нее человек не способен на творчество, на игру, на движение, на развитие. Это то, по чему мы определяем внутренний возраст человека.*

*Что такое сексуальность? Сколько ни думаю об этом, не нахожу ответа. Она искрится в глазах, её видно на губах. Она сияет на теле. Она как аура вокруг тебя...*

*Сексуальность – в глазах, в движении, во взгляде... Она внутри каждого, но не каждый дает ей выход...*

*Сексуальность – это мягкость, женственность, доброта и гармония во всем, привлекательность: и внутренняя, и внешняя.*

*Сексуальность – степень пробужденности эротических энергий в теле.*

*Сексуальность – это гипотетическая предрасположенность к сексу.*

*Бывают женщины, имеющие все атрибуты женственности: длинные волосы, украшения, мягкий голос. Они умеют готовить вкусно, у них большая грудь и т. д. Но вот мужчины не считают их сексуальными, наоборот, все вянет.*

*Сексуальность – это внутреннее состояние человека, которое передается генетически, а внешние признаки сексуальности – это сексапильность....*

*Некоторые считают, что для того, чтобы быть сексуальной, надо стать распущенной и доступной. Но разве вы не замечали, что доступные женщины часто производят отталкивающее, «антисексуальное» впечатление? Сексуальность – это состояние души, особенный тонус, энергия, радость, а не готовность переспать. Даже в возрасте можно поддерживать тонус и вызывать симпатию. Сексуальность – это привлекательность. А что привлекает к нам людей? Конечно, энергия, которую мы излучаем!*

Понятие «сексуальность» ассоциируется с возможностью свободно проявлять любовь, дарить и принимать ласки, достигать высшего наслаждения – оргазма. Определение сексуальности будет неполным без учета таких составляющих, как привлекательность, чувственность, эротичность, красота и здоровье.

Сексуальное поведение человека включает в себя ряд физиологических и психологических процессов и зависит от многих социальных, культурных, политических, духовных и религиозных факторов. Сексуальность представляет собой движущую силу социальной активности человека, поскольку направлена не только на получение сексуального удовлетворения, но и на повышение качества жизни, а также на достижение состояния счастья. Сексуальность является мотивом, побуждающим людей к совместному проживанию и деятельности, одним из основных аспектов семейной жизни.

Почти каждая историческая эпоха и культура вносили значительный вклад в формирование общественной точки зрения на сексуальность. В большинстве религий существуют законы, которые предписывают определенные ограничения сексуального поведения. Термины «духовность» и «сексуальность» чаще бывают взаимоисключающими.

В даосизме эти понятия неразделимы. Духовность воплощена в реальности жизни, в том числе – во взаимоотношениях мужчины и женщины, в любви. Даосские техники помогают женщине преобразовать оргазм из чисто физического переживания в духовное, перевести обще-

ние с партнером с физиологического уровня на энергетический и духовный. Эти практики заставляют наполнить жизнь духовным смыслом.

Женщина, применяющая даосские сексуальные практики во время занятий любовью, через глубинное единение со своим любимым способна восстановить гармонию и духовное единение со Вселенной, а также со своей внутренней природой и тем высшим началом, которое утрачено или находится в подавленном состоянии. Именно об этом единении так часто размышляют многие религиозные и духовные учителя. Истинная духовность воплощена в реальном. Каждый из нас содержит в себе божественное начало. И наша задача – открыть в себе эту божественность, которую лично я олицетворяю с сексуальностью.

Ниже мы поговорим о том, как сохранять и культивировать сексуальную энергию при помощи древнекитайских даосских сексуальных практик. Также мы узнаем, как благодаря древнекитайским рецептам вновь обрести женское здоровье и внутреннюю гармонию.

## СЕКСУАЛЬНОСТЬ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

### Что такое либидо?

Основой сексуальности, безусловно, является либидо. Если снизился интерес к сексу, вы часто отвергаете интимные предложения своего партнера или не испытываете прежних переживаний во время сексуальных отношений, следует задуматься о своем либидо.

Под этим термином подразумевается сексуальное желание, влечение, половой инстинкт или стремление к интимной близости. Уровень либидо определяется работой подкорковых образований головного мозга (гипофиза, таламуса, гипоталамуса) и желез внутренней секреции: яичек – у мужчин, яичников – у женщин.

Никаких норм здесь не существует. Необходимо помнить, что у каждой представительницы прекрасного пола своя половая конституция и, соответственно, свои сексуальные потребности, которые тем не менее могут меняться при некоторых обстоятельствах. Сформированное здоровое либидо является основой всего нашего сексуального опыта, счастливой супружеской жизни, женского здоровья.

Очень часто снижение или исчезновение полового влечения расценивается как физиологическое явление, так как носит временный характер и связано с гормональными перестройками в организме женщины в определенные периоды, каждый из которых мы рассмотрим подробно.

Либидо начинает формироваться уже в утробе матери под воздействием наследственных факторов, полученных от родителей. Каждый этап нашей жизни оказывает свое влияние на нее.

В детстве (**понятийная стадия**) происходит становление первоначальных представлений о разности полов, собственной половой принадлежности, развивается интерес к сексу, формируются элементы сексуального поведения: игра в куклы, дочки-матери, дом. Приоритетное развитие материнского инстинкта над собственно проявлениями сексуальности сохраняется на всех этапах формирования либидо, поэтому даже в случае значительной задержки в развитии последнего женщина остается прекрасной матерью и женой.

На так называемой **романтической стадии** становления либидо женщины прослеживается тенденция к стремлению нравиться, обращать на себя внимание. **Эротическая стадия** характеризуется появлением чувственных переживаний и фантазий, ощущений от первых ласк и прикосновений любимого человека, стремлением к интимным отношениям. На **сексуальной стадии** у женщины появляется влечение к близости и способность к переживанию оргазма.

**В зрелости** на либидо влияют такие факторы, как состояние здоровья (физического, психического и эмоционального), общечеловеческие установки, индивидуальный опыт.

### Либидо и эстрогены

Многие женщины по своей сексуальной активности замечают колебания уровня половых гормонов в организме, характерные для различных фаз менструального цикла. Потребность в сексе у большинства дам начинает нарастать во время менструации или сразу после нее и достигает своего пика к моменту овуляции – выходу из яичника готовой к оплодотворению яйцеклетки. Увеличение либидо во время овуляции заложено природой и направлено на продолжение рода.

**ВОПРОС:** *Ольга! У меня во время овуляции обильные слизистые выделения без запаха. Ежегодно прохожу медицинскую комиссию, анализы всегда хорошие. Что это может быть и как с этим бороться? Заранее Вам благодарна.*

Слизистые выделения в середине цикла – это норма. Описанный симптом возникает из-за повышения концентрации женских половых гормонов. Организм так готовится к зачатию. Так что из-за выделений не переживайте!

**ВОПРОС:** *Здравствуйте, Ольга! Сегодня была на УЗИ, и мне сказали, что у меня ановуляторный цикл. Хотелось бы узнать у Вас, часто ли такие циклы бывают? Возможно ли такое, что следующий цикл будет обязательно овуляторный?*

У здоровой женщины чаще бывают овуляторные циклы, в середине которых происходит овуляция – выход яйцеклетки из яичника. Причиной ановуляции могут быть гормональные нарушения.

## **Предменструальный синдром: спасайся кто может!**

Во второй фазе менструального цикла у большинства женщин отмечается спад сексуального влечения, зачастую переходящий в предменструальный синдром (ПМС), который может проявляться повышенной раздражительностью, плаксивостью, головной болью и нежеланием сексуальных контактов.

В такие дни даже сексуальные дамы превращаются в злобных и раздражительных фурий. К проявлениям ПМС относятся также отеки, головные боли, головокружение, тошнота, угревидная сыпь на лице. Все эти неприятные симптомы исчезают сразу после наступления менструации или в течение первых ее дней.

В зависимости от преобладания того или иного симптома выделяют 4 клинические формы ПМС:

- = *психоэмоциональная*, частыми проявлениями которой являются раздражительность, депрессия, слабость, плаксивость, агрессивность;
- = *отёчная*, которая характеризуется нагрубанием и болезненностью молочных желез, отечностью лица, голеней, пальцев рук;
- = *цефалгическая форма*, характерными симптомами которой являются пульсирующая головная боль с иррадиацией в глазные яблоки, тошнота и рвота;
- = *нейровегетативная*, для которой свойственны такие признаки, как повышение артериального давления, сердцебиение, обильная потливость.

В зависимости от выраженности клинических признаков различают легкую и тяжелую степени ПМС.

Лечение ПМС – симптоматическое. Оно направлено на нивелирование проявлений ПМС. С этой целью применяют:

- = успокоительные препараты, нейролептики, ноотропы;
- = при отеках рекомендуют диуретики (мочегонные препараты);
- = при мигрени – обезболивающие препараты, спазмолитики;
- = с целью нормализации функции яичников применяется циклическая витаминотерапия: с 3-го по 14-й день менструального цикла (10 дней) – витамин А по 1 капсуле (2000 МЕ)

+ фолиевая кислота (В<sub>15</sub>) по 1 таблетке; затем, с 15-го по 26-й день цикла, – витамин Е по 1 капсуле + аскорбиновая кислота (С) по 10 гранул (0,025); далее перерыв 5 дней и повторение цикла;

● = поливитамины;

● = при неэффективности циклической витаминотерапии показан прием оральных контрацептивов или чистых гестагенов.

Профилактика предменструального синдрома заключается в изменении привычного образа жизни. Положительно сказывается регулярное выполнение физических упражнений, медитативных практик.

Дамам, страдающим ПМС, я рекомендую даосские сексуальные практики (массаж груди, дыхание яичниками, яичниковое гунфу), которые, нормализуя функцию яичников и гормональный фон, предотвращают развитие ПМС и восстанавливают либидо. О даосских сексуальных практиках читайте в следующих главах.

## Беременность и сексуальность

Особое влияние на сексуальную активность оказывает беременность. Долгое время считалось, что беременную женщину секс не интересует, так как у нее в этот деликатный период появляется так называемая «доминанта беременности». Однако, как выяснилось в последние годы, эта доминанта возникает не у всех. Часто именно во время беременности у представительниц прекрасного пола впервые по-настоящему пробуждается половое влечение.

Сексуальные отношения положительным образом сказываются на физическом и эмоциональном состоянии будущей мамочки. Во время беременности усиливается кровоснабжение половых органов, в связи с чем многие женщины в этот период испытывают более яркий оргазм, а нередко – первый в жизни оргазм. Кроме того, любой женщине необходимы те полезные вещества, которые содержатся в сперме: ферменты, мужские гормоны.

Во время секса выделяются специальные вещества – гормоны удовольствия и счастья (окситоцин, эндорфины и энкефалины), которые полезны не только маме, но и ее ребеночку.

Для малыша секс абсолютно безопасен. Он защищен от внешней среды мышечной стенкой матки, амниотическим пузырем, околоплодными водами, а также слизистой пробкой шейки матки. При возбуждении у мамочки усиливается кровообращение в области малого таза, что очень полезно для маленького: он благодаря этому получает через плаценту больше кислорода и питательных веществ.

Для малютки сокращения матки во время оргазма являются некой тренировкой – подготовкой к родовым схваткам. Кроме того, они доставляют ему удовольствие. Следовательно, и от процесса рождения он получит массу положительных эмоций.

Исследованиями последних лет доказано, что ребенок «чувствует» любовь родителей, слышит слова любви, обращенные к нему и к его маме. Все это укрепляет в его сознании мысль о том, что **ОН ПОЯВИТСЯ НА СВЕТ ЖЕЛАННЫМ И ЛЮБИМЫМ!**

***ВОПРОС:** Ольга, здравствуйте! У меня беременность 10 недель. На сроке 3-й недели лежала на сохранении. Хотелось бы узнать, можно ли сейчас заниматься сексом?*

Чтобы возбуждение и оргазм не стали причиной преждевременных родов, следует воздержаться от сексуальных отношений в следующих ситуациях:

● = при угрозе выкидыша, особенно если имеется привычное невынашивание;

● = при появлении кровотечения или мажущих кровяных выделений;

● = за 2 – 3 недели до предполагаемого срока родов;

● = при многоплодной беременности (двойня, тройня) – с 20-й недели;  
● = при низком расположении или предлежании плаценты; при заболеваниях, передающихся половым путем.

В любом случае, прежде чем заниматься сексом, следует посоветоваться с врачом. Если вы в группе «высокого риска», то я бы рекомендовала ввести ограничения на интимную жизнь до 14 недель.

Если вас беспокоят боли или кровяные выделения, следует отказаться от любых видов сексуальных отношений: традиционный половой акт, оральный секс и пр. Желательно не испытывать не только оргазм, но и вообще сексуального возбуждения, так как в это время может возникнуть тонус матки и произойти выкидыш.

### **ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ**

*10 лет назад я забеременела. Беременность была желанной. Я прошла ультразвуковое исследование, подтвердившее факт зачатия, и только хотела начать радоваться новой жизни, как появились они – кровяные выделения.*

*Я поняла: моей беременности угрожает выкидыш! Я девушка незамужняя, и свою беременность афишировать не хотела, особенно не планировала сообщать о ней коллегам-гинекологам (почему-то многие женщины, будучи беременными, становятся суеверными). Обратиться мне было не к кому! Пришлось лечить себя самой. Сложно быть и женщиной, и врачом одновременно, особенно когда ты беременна. Но выбора не было.*

*Я решила абстрагироваться и представить, что бы я назначила женщине, поступившей ко мне в палату с такими жалобами. Для начала я прописала себе постельный режим дома и свечи с папаверином. Я знала, что для эффективного сохранения требуется не меньше 3 недель тупого лежания в постели. Это было невыносимо тяжело! Но самое ужасное было в другом: при появлении моего близкого мужчины все мое естество требовало чего-то большего, чем просто общение. Но другая часть меня, более образованная, запрещала «углубленные» отношения! Ни-ни!!! Вот намаялась я тогда, разрываясь между «низамы» и «верхамы»! Но беременность с честью сохранила.*

*После окончания постельного режима я все-таки решила уточнить у одного малознакомого гинеколога: в каком виде возможны сексуальные отношения в первом триместре беременности? Кажется, гинеколог вообще не поняла, о чем я спрашиваю, ведь, по ее мнению, секс во время беременности никого не интересует! Когда я задала вопрос: «Сколько раз можно кончить женщине на малом сроке беременности?», она сделала круглые глаза и сказала: «Ну, ты даешь!!!» Так и не получив вразумительного ответа на все свои дурацкие вопросы о сексуальной жизни беременной в первом триместре, я ушла домой. И, выждав пару недель, вернулась к обычному образу жизни. Спустя 10 лет я изучила этот вопрос досконально...*

### **Какой вид секса выбрать во время беременности?**

Если врач считает, что факторов риска прерывания беременности нет и сексом заниматься можно, в начале беременности рекомендую делать это в любой позе, устраивающей вас и партнера. Кстати, дополнительным преимуществом занятий сексом в это время является спокойствие. Оно достигается за счет отсутствия необходимости контрацепции.

По мере того как плод растет, позиции, при которых мужчина находится сверху, становятся все более неудобными и потому неприемлемыми. Начиная с 4-го или 5-го месяца предпочтение следует отдавать позициям «женщина сверху» или «вход сзади».

Если вы любите куннилингус (оральный секс для женщины), не отказывайте себе и в этом! Исключение составляют случаи, когда муж болен герпесом (то есть у него появилась «простуда» на губе). Герпес может нанести вред мамочке и ее будущему ребенку. Лучше подождать несколько дней, а потом придаваться интимным ласкам, ни о чем не думая.

Любительницам анального секса хочу сообщить, что во время беременности, с одной стороны, повышается эластичность тканей и чувствительность эрогенных зон в области малого таза, что делает этот вид секса безболезненным и приятным, с другой стороны, происходит увеличение геморроидальных узлов, которые во время проникновения члена могут травмироваться, что, в свою очередь, чревато кровотечением. В любом случае, если вы выбрали анальный секс, используйте презерватив и лубриканты.

Многие дамы в период беременности предпочитают мастурбацию. Это прекрасный способ доставить себе удовольствие и разрядить сексуальное напряжение. Данный метод особенно хорош, если у будущей мамочки нет постоянного сексуального партнера. Самоудовлетворение решает ряд эмоциональных проблем, возникающих в таких случаях.

Во время мастурбации можно использовать сексуальные игрушки, которые стимулируют клитор. Следует с особой осторожностью применять все, что вводится во влагалище: шарики, фаллоимитатор. На время беременности стоит отказаться от вибраторов из-за повышенного риска вызвать преждевременные роды.

## **Интимная жизнь после родов**

После родов интимные отношения также претерпевают некоторые изменения. Проблема сохранения либидо после родов очень многогранна, поскольку затрагивает не только физиологические изменения у женщины, но и психологические аспекты взаимоотношений в паре. Физиологическая потребность в сексуальных отношениях в послеродовом периоде очень индивидуальна. Проведенные исследования показывают, что примерно 20% родивших женщин не испытывает никакой тяги к близости с мужем в течение нескольких месяцев после родов, однако со временем либидо возвращается.

Снижение либидо после родов объясняется как гормональной перестройкой организма, так и воздействием ряда стрессовых факторов, обусловленных появлением на свет нового члена семьи, усталостью из-за нехватки времени на сон и отдых. Забота о маленьком ребенке – это тяжелейший труд и важнейшее, приоритетное направление для женщины! Нередко внимание к мужчине и сексуальная тяга к нему уходят на второй план, из-за чего в семье возникают конфликты. Это тоже негативно действует на половое влечение партнеров.

### **КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА**

*У меня болят начало после родов. Во-первых, я не чувствую желания, т. е. нет такого ощущения наполнения кровью внизу и выделения смазки. Во-вторых, после того как меня там разрезали, во время акта больно, такое ощущение, что там открытая рана. Смазка аптечная не помогает, только хуже. Когда муж заговаривает о сексе, у меня начинаются психогенные заболевания. Он только про секс – у меня что-то резко болят начинает. Если настаивает, я соглашаюсь, но иду на это как на каторгу. Хотя во время секса оргазм получаю, мне это радости не приносит ну никакой. Гинеколог говорит, что я полностью здорова.*

*У меня тоже были боли полгода после родов, секс случался где-то раз в три месяца (терпела). Спасибо мужу – понимал и не настаивал. А потом прошло! Сейчас от секса получаю такое же удовольствие, как и прежде!*

*А меня вот тоже после 2-х родов зашили неудачно, теперь боль постоянная при введении члена и в любой позе. Ходила к врачу, пожаловалась, а мне ответили, что все нормально. Теперь секс – это пытка.....*

*У меня такая же ситуация. До родов никаких болей не было, а после – боль внизу живота. Хотя иногда не бывает (зависит от позы). И наслаждение не такое, как раньше. Ну что за жизнь такая? Ради детей жертвуешь своим наслаждением.*

Достаточно частой причиной отказа от секса после родов является дискомфорт в области промежности вследствие ее разрывов или разрезов. Восстановление нормальной сексуальной жизни возможно после полного заживления швов – через 1,5 – 6 месяцев после родов. Перед возобновлением супружеских отношений необходимо проконсультироваться с гинекологом, с ним также стоит обсудить варианты контрацепции после родов. Не забывайте, что отсутствие менструаций в период кормления не является гарантией того, что вы не забеременеее вновь.

Нередко после родов сексуальное желание усиливается. Треть представительниц прекрасного пола именно в этот период впервые испытывают оргазм. Это можно объяснить повышенным уровнем окситоцина, вырабатывающегося во время кормления грудью. Окситоцин стимулирует выработку эндорфинов и вызывает чувство умиротворения. Его называют гормоном счастья. Однако окситоцин не только стимулирует материнскую любовь, но и увеличивает степень наслаждения в сексе, повышая чувствительность нервных окончаний. То есть один и тот же гормон контролирует удовольствие, которое женщина получает при оргазме, родах и вскармливании ребенка! Окситоцин, увеличивая сократимость матки, может способствовать достижению оргазма.

На способность достигнуть оргазма и характер сексуальных отношений в послеродовом периоде влияют и социальные факторы: отношения партнеров во время беременности и после родов, степень участия отца в уходе за ребенком и адаптации женщины к новым материнским обязанностям. Теплота, нежность и поддержка между партнерами – это самая благоприятная почва для доверительных и чутких отношений в постели. Повышение либидо после родов связано также с внутренним взрослением женщины. Родив ребенка, большинство дам начинают ощущать себя состоявшимися, сильными, способными на реализацию своих целей. Повышение самооценки положительно влияет на чувственность и сексуальность.

Некоторые женщины не ощущают потребности заниматься сексом после родов. Это связано с особенностями гормонального фона кормящих мамочек. В то же время есть и такие, на кого этот фон абсолютно не действует. Очень часто, даже при наличии огромного желания, у женщины просто физически не хватает сил на интимную жизнь: слишком много времени отнимает уход за малышом.

Если вы нашли время и возможность для столь важного дела, как секс, следует учитывать некоторые моменты:

● = заниматься вагинальным сексом можно начинать лишь через несколько недель после родов, когда матка и влагалище вернутся в свое исходное состояние;

● = сразу после родов допустимы альтернативные формы интимных отношений: ласки; оральные секс; половой акт без полного проникновения во влагалище, между сведенных бедер женщины либо между молочных желез;

● = если роды сопровождались эпизиотомией (разрез промежности) или были оперативными (кесарево сечение), по вопросу сроков возобновления и формы интимных отношений лучше проконсультироваться с врачом.

**ВОПРОС:** *Здравствуйте, Ольга! После родов прошло почти 8 месяцев, кормлю по сей день грудью, месячных нет... Какова вероятность наступления беременности? Не предохраняемся... Может быть, нужно уже что-то предпринимать медикаментозное? Спасибо.*

Существует мнение, что во время кормления ребенка грудью забеременеть нельзя. Это неправда. Поэтому, если вы не готовы в очередной раз стать мамочкой, заблаговременно подумайте о контрацепции.

**ВОПРОС:** *Ольга, здравствуйте. Каким образом предохраняться после кесарева в первое время? У меня избыточный вес, набранный как раз из-за оральных контрацептивов... Как быть? И через какое время можно после кесарева поставить спираль? Заранее Вам спасибо.*

Комбинированные эстроген-гестагенные препараты во время лактации противопоказаны. Внутриматочную спираль в ближайшие сроки после родов устанавливать не целесообразно в связи с высоким риском инфицирования.

**ВОПРОС:** *Ольга, здравствуйте! Я родила третьего ребенка, кормлю грудью. Ребенку 4 месяца. Можете посоветовать, как предохраняться? Спасибо.*

Для периода лактации выбор контрацептивов ограничен, но они существуют:

- = можно использовать барьерные средства, например презерватив;
- = из гормональных контрацептивов при отсутствии противопоказаний возможно применение чистых гестагенов: мини-пили, инъекции, импланты.

## **Секс после гинекологических операций: существует или нет?**

Снижение полового влечения часто является следствием перенесенных гинекологических операций по удалению яичников (аднексэктомия) и матки (гистерэктомия) из-за дефицита эстрогенов. Такое состояние называется хирургической менопаузой.

**ВОПРОС:** *Климакс наступил сразу после того, как мне удалили все (матку, придатки), оставив лишь культю. Я боюсь заниматься сексом. Мы с мужем попробовали, и у нас что-то не получилось. Может, теперь поздно об этом говорить. Он развелся со мной. Но очень хочется жить!*

Во время операции чаще удаляют лишь саму матку, а шейку матки сохраняют. После такой операции партнер во время секса никаких изменений не почувствует, так как их просто нет: во влагалище остается все та же шейка матки! Однако не все мужчины разбираются в женской анатомии. У многих из них, к сожалению, существует предвзятое мнение, что после операции на матке женщина становится неполноценной. Поэтому объем операции со второй половиной лучше не обсуждать. Обычно для супруга делают отдельную выписку из истории болезни, в которой сообщают, что была киста и ее удалили.

После удаления матки сексуальную жизнь можно и нужно наладить! ЖЕНЩИНА остается АБСОЛЮТНО ПОЛНОЦЕННОЙ! Более того, есть и преимущества жизни «без матки»: нет кровотечений, которые мучили до операции, не требуется контрацепции! Живите и наслаждайтесь!

**ВОПРОС:** *Ольга, один вопрос к вам: если удалена матка, то яичники хуже работают или так же, как с ней? Без матки при климаксе тоже будут приливы и другие неприятные симптомы? Какие препараты есть,*

*чтоб дольше работали (функционировали) яичники? Как такие лекарства принимать?*

Если удаляется только матка, а яичники сохраняются, то после операции у женщины ежемесячно могут появляться циклические кровяные выделения, свидетельствующие о том, что яичники функционируют. Они могут работать независимо от того, есть матка или нет.

Однако у трети пациенток после удаления матки, несмотря на сохранение яичников, через 2 – 3 года все равно возникают проявления климактерия. Это обусловлено снижением функции яичников из-за нарушения работы кровеносных сосудов и нервных окончаний после хирургического вмешательства.

Женщинам, страдающим выраженными климактерическими проявлениями после удаления матки, рекомендуется назначение заместительной гормональной терапии.

**ВОПРОС:** *Есть женщины, которым все удалили. Среди них кто-то испытывает оргазм? Или проблемы в голове?*

Действительно, в ряде случаев после операции может отмечаться ухудшение сексуальной функции, проявляющееся снижением либидо и частоты наступления оргазма.

Но даже в том случае, если во время операции было удалено все: матка, шейка матки, придатки (маточные трубы и яичники), можно восстановить и наладить сексуальную жизнь.

От головы действительно многое зависит. Не следует себя винить в том, что удаление матки произошло по вашей вине. Чувство вины «съедает» нас изнутри. С ним надо расстаться! Не нужно никого и ни в чем винить! Именно ощущение вины может быть препятствием к достижению оргазма. Простите себя! Полюбите себя такой, какая вы есть! «Переверните ситуацию» – сконцентрируйтесь на ее преимуществах. Во всем следует видеть лишь положительное. Именно это является залогом счастливой сексуальной жизни! Других препятствий я не вижу.

**ВОПРОС:** *Здравствуйте, Ольга. У меня миома матки, мне 52 года. Сейчас назначена операция. Хотят удалить матку, а шейку и яичники оставить. Я хотела бы знать, останусь ли я после операции «женщиной»? Буду ли я испытывать оргазм при половой близости? Ведь я себя бабкой ещё не считаю, и меня эта проблема очень интересует. Я замужем уже 35 лет, и не хотелось бы огорчить супруга своей фригидностью. У меня еще есть время отказаться от операции.*

Вспоминается анекдот. Пациент, сломавший руку, после наложения гипса спрашивает: «Доктор, скажите, а я буду играть на пианино?» Доктор отвечает: «Будете, конечно». Пациент: «Спасибо! А до аварии я не мог играть...»

Следует всегда настраиваться только на лучшее! Не сомневайтесь: вы будете испытывать оргазм, если испытывали его до операции.

Если никогда раньше вы подобных ощущений не переживали, то после операции самое время начать жить сначала! Вперед – к достижению оргазмов!

## **Климакс – не старость, а радость!**

Меняется либидо и в период климактерия, который является неким переходом между репродуктивным периодом и старостью. В этот период прекращаются детородные и менструальные функции. Выделяются следующие фазы климактерического периода: пременопауза и постменопауза, которые разделены менопаузой.

*Пременопауза* – это период от начала снижения функции яичников до менопаузы.

*Менопауза*– это последняя самостоятельная менструация в жизни женщины. Время наступления менопаузы устанавливается ретроспективно – через 12 месяцев после последней менструации.

*Постменопауза* длится от менопаузы до полного прекращения функции яичников. Эта фаза предшествует наступлению старости.

**ВОПРОС:** *Ольга, меня сильно заинтересовала популярность этой темы при обсуждении в группе «Малахов». Обратили на себя внимание Ваша отзывчивость, человеколюбие и бескорыстность! Стеснялась раньше, но сейчас спрошу. 46 лет, месячные нерегулярные, можно сказать – их нет, но и симптомов климакса тоже нет. Что делать?*

Продолжительность пременопаузы варьирует от 2 до 10 лет. Если ничего не беспокоит в этот период, можно наблюдаться у гинеколога в обычном порядке.

Гормональная перестройка после 45 лет характеризуется неуклонным снижением уровня женских половых гормонов – прогестерона и эстрогенов. Дефицит этих гормонов, возникающий после 48 – 50 лет, в первую очередь оказывает влияние на эмоциональный и психический статус женщины: снижается память, страдает внимание, появляется раздражительность. Эстрогены тесно взаимодействуют с гормонами «настроения» – адреналином и серотонином. Снижение уровня эстрогенов вызывает у многих женщин депрессию.

Для многих женщин, подошедших к возрасту менопаузы, приходится принимать решение вопроса о приеме заместительной гормональной терапии (ЗГТ).

**ВОПРОС:** *Что попить при климаксе? Беспокоят небольшие приливы.*

Убрать проявления климактерия поможет заместительная гормональная терапия, или ЗГТ, – женские половые гормоны, которые вводятся извне. На фоне ЗГТ уходят приливы, нормализуется самочувствие, возвращается молодость.

Доказано, что эстрогены, входящие в состав ЗГТ, нивелируют проявления климактерия и предотвращают развитие более грозных его осложнений. Согласно последним рекомендациям гинекологов ЗГТ необходима при выраженных климактерических проявлениях; после хирургического удаления матки или яичников в молодом возрасте; при остеопорозе; сердечно-сосудистых заболеваниях (ишемической болезни сердца, гипертонической болезни); болезни Альцгеймера.

Перед назначением ЗГТ следует пройти обследование: сделать УЗИ органов малого таза, сдать анализы на ферменты печени. Противопоказанием к приему гормонов является наличие опухолей, заболеваний половой сферы, печени, желчевыводящих путей, а также варикозное расширение вен нижних конечностей. В любом случае ЗГТ назначает врач. Он же впоследствии контролирует весь процесс лечения.

В настоящее время существует множество препаратов ЗГТ, удобных в использовании: таблетированные формы, пластыри, гели, подкожные импланты, влагалищные кремы и кольца, внутриматочные спирали, инъекции.

**ВОПРОС:** *Здравствуйтесь, Ольга! У меня такой вопрос: меня очень мучили приливы, особенно ночью. Врач-гинеколог назначил мне препарат ЗГТ. Я стала принимать, состояние стало улучшаться. Но стал увеличиваться вес. Если я перестану принимать это лекарство, что может быть? Уже лучше мучиться приливами, чем превращаться в медузу.*

Если отменить ЗГТ, могут вернуться приливы. На фоне приема гормонов вес увеличивается крайне редко. Если с вами такое произошло, то можно либо перейти на другой препарат, либо попробовать фитоэстрогены.

**ВОПРОС:** *Здравствуйте, Ольга! Мне 55 лет. Меня беспокоят боли после полового акта. Сначала все хорошо, а потом печет, как будто натерли. Заранее благодарна за ответ.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.