

Дао для женщин

Ольга Панкова
Путь здоровья

«ЭКСМО»

2012

Панкова О. Ю.

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

Впервые книга о методах нетрадиционной медицины написана женщиной-врачом, которая овладела энергетическими практиками цигун и имела возможность оценить результаты их применения не только у себя, но и у своих пациенток. Ольга Панкова открывает читателям секреты даосских практик, пришедших к нам из Древнего Китая, которые помогут женщине сохранить и укрепить свое здоровье, расширить представления о своем внутреннем потенциале, научат больше радоваться собственному телу, одновременно развивая свою природную сексуальность. Вы ознакомитесь с простой, но очень эффективной техникой, которую можете начать практиковать во время прочтения книги. В книге автор также представит взгляд современной медицины на причины возникновения, диагностику и лечение молочницы, бесплодия, миомы матки, аденомиоза, патологии шейки матки и молочных желез, яичников, злокачественных опухолей. Автор даст оценку всем существующим традиционным и нетрадиционным методам лечения болезней женской половой сферы. Если вы держите в руках эту книгу – вы на правильном Пути!

© Панкова О. Ю., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

ОТ АВТОРА	5
Часть 1	7
СЕКРЕТ 1. РОЗОВЫЕ ОЧКИ	8
Плацебо	8
Умейте быть счастливыми!	10
СЕКРЕТ 2. АКТИВИРУЙ ИММУНИТЕТ	13
Принимай гормоны счастья	13
Вырасти «внутренний алмаз»	14
Создай энергетический кокон	15
СЕКРЕТ 3. ПОЛЮБИ СЕБЯ	16
СЕКРЕТ 4. ДЫХАНИЕ ЯИЧНИКАМИ	17
СЕКРЕТ 5. МАССАЖ ГРУДИ	19
Строение молочной железы	19
Объединяем воду и огонь	19
Устанавливаем «биологические» часы	20
Укрощаем «красного дракона»	20
Выращиваем цветок любви	21
Кормим и массируем	21
СЕКРЕТ 6. ИНТИМНЫЙ ФИТНЕС	23
Тест: владеете ли вы интимными мышцами?	23
«Жонглируем» яйцами	25
Тяжелая атлетика для интимных мышц	25
«Волшебный фонтан»	26
СЕКРЕТ 7. ФИТНЕС ПО-ВОСТОЧНОМУ	28
Получаем космическую энергию	29
«Закачиваем» энергию в органы	29
Цигун: правильное дыхание – залог здоровья	30
«Лotosовое дыхание»	31
Цигун «Железная рубашка»	32
Пропускаем энергию горного ручья	34
Тест: накопили ли вы энергию?	34
СЕКРЕТ 8. ЭФФЕКТИВНЫЙ СЕКС	36
Боль во время секса: почему?	37
У кого развивается психологическая диспареуния?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Ольга Панкова

Путь здоровья

ОТ АВТОРА

Что такое наши болезни? Из-за чего они возникают и как их лечить? Как сохранить здоровье и обрести счастье? Эти вопросы испокон веков волновали женщин и до настоящего времени не теряют своей актуальности. Этим и многим другим женским проблемам посвящена моя книга «Путь здоровья».

Идея ее написания возникла несколько лет назад, когда я на своем опыте познала колоссальный потенциал воздействия на здоровье человека практик цигун. Самым удивительным открытием для меня оказались даосские сексуальные практики, описанные мастером цигун Мантэком Чиа. Они перевернули мою жизнь, за что я очень благодарна самому мастеру, давшему жизнь этим практикам на Западе, а также созданному им международному центру «Вселенское ДАО». Сейчас я являюсь сертифицированным инструктором этого центра, но продолжаю совершенствоваться в древнекитайских практиках цигун, при этом оставаясь врачом-гинекологом, кандидатом медицинских наук.

За время моей многолетней практики я пришла к выводу, что стандартные медицинские методы лечения болезней и нетрадиционное целительство НЕ являются взаимоисключающими! Я поняла: нужен КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД, который основан, с одной стороны, на достижениях современной науки (медицины, микробиологии, биохимии, генетики, квантовой физики, психологии и пр.), а с другой стороны, на эзотерических знаниях, позволяющих АКТИВИРОВАТЬ ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА человека и направить их на восстановление баланса и возвращение к состоянию здоровья. Ни одну из сторон процесса исключать нельзя!

Результаты интеграции настолько изменили мои представления о возможностях человека, что я почувствовала в себе внутреннюю потребность поделиться своими ощущениями с миром.

Так появились мои первые статьи в журналах. Мне было очень интересно, какой отклик среди читательниц найдет эта тема, столь близкая мне лично. Я собирала отзывы с форумов, которые текли рекой. Ко мне обращались женщины из крупных городов, деревень, стран СНГ, из-за рубежа. Я ценю любое мнение!

Книга «Путь здоровья» не является учебником по гинекологии или неким продвинутым методическим руководством по женскому цигуну. Она написана в форме ответов на самые популярные женские вопросы и предназначена для самых обычных женщин, желающих сохранить хорошее самочувствие и жизненные силы. Эта книга – путеводитель Женщины по дороге ее Здоровья.

Как ее читать? Если есть вопросы к гинекологу, откройте тот раздел, который интересует вас больше всего, и прочтите его. Там вы найдете не только сведения о современных методах диагностики и лечения женских болезней, но и мои ответы на конкретные вопросы читательниц с форума.

Если вы захотите узнать нечто большее о женском здоровье, приоткрыть завесу тайны над секретами древнекитайских жриц, рекомендую прочитать первую часть книги. Пропустив уникальные даосские практики через себя и своих пациентов, я постаралась изложить их простым языком, доступным даже непосвященному. Эти несложные упражнения и медитативные техники помогут КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ расширить границы своих представлений о себе и своих возможностях, научиться любить и ценить себя, бережно относиться к своему здоровью!

Если моя книга сможет вам чем-то помочь, буду очень рада! Если вы не сможете найти ответ на интересующий вас вопрос, напишите мне, и я отвечу вам лично!

Всегда с вами, ПАНКОВА ОЛЬГА

Часть 1
10 СЕКРЕТОВ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ:
ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ САМА!



СЕКРЕТ 1. РОЗОВЫЕ ОЧКИ

Открытия в области КВАНТОВОЙ ФИЗИКИ, сделанные в течение последних 10—20 лет, позволяют по-новому взглянуть на устоявшиеся некогда представления о здоровье и болезнях! Так, учеными доказано, что, помимо наследственности (генотипа) и факторов внешней среды (фенотипа), на состояние здоровья существенное влияние оказывают НАШИ МЫСЛИ и НАШЕ СОЗНАНИЕ. Ученые доказали, что атомы, из которых мы состоим, представляют собой набор волн (ядро и электроны), которые материализуются (становятся частицами) лишь тогда, когда за ними наблюдают, то есть под воздействием мысли. НАШЕ СОЗНАНИЕ ТВОРИТ РЕАЛЬНОСТЬ. Именно мысль материализует из пространства вариантов ту реальность, которую мы считаем нашим настоящим, и то, что окажется нашим будущим. Мы сами своим сознанием творим реальность (в том числе – болезни), реализуем свое настоящее и программируем будущее.

Знания современных генетиков своими корнями уходят в древность. Еще в Китае несколько тысячелетий назад были известны технологии оздоровления человека, основанные на использовании его энергии *ци*, развитии внутренней гармонии, а также сбалансированном существовании во Вселенной. Термин *ци* пришел из Китая. *Ци* означает «жизненная энергия», «сила, порождающая жизнь». В мире существует множество культур, в том или ином виде признающих концепцию *ци*: у японцев она реализуется через понятие *ки*. В переводе на санскрит название этой энергии звучит как *прана*, а в Тибете используется термин *лунг*. В традиционной медицине ничего подобного не используется.

Несмотря на недавние открытия в области квантовой физики, новой биологии и волновой генетики, официальная наука продолжает отрицать влияние сознания человека на его здоровье и жизнь в целом. Именно из-за отрицания безграничных возможностей человека спектр применения традиционной медицины в области лечения хронических заболеваний весьма сужен.

Медицина – фундаментальная наука. Изменения в ней не столь динамичны, как хотелось бы. Впрочем, в последние 20—30 лет кое-что все-таки произошло: признаны лечебными методами мануальная, иглорефлексотерапия и прочие виды целительства, отвергаемые ранее. Используя знания древних китайцев, а также современные представления из области квантовой физики, новой биологии и волновой генетики, можно заглянуть в будущее и понять, ***а что мы можем сами?***

Плацебо

В последнее время в научной литературе появилось достаточно большое количество сообщений о так называемом плацебо-эффекте – изменениях в состоянии больного под действием самовнушения. Многие практикующие врачи, недооценивая возможности плацебо, считают, что это миф, и пытаются в своих исследованиях исключить влияние плацебо-эффекта. А производителям медикаментов давно известно, что не содержащие лекарственного вещества плацебо-препараты по эффективности иногда сопоставимы с настоящими лекарствами.

Да и большинство современных ученых называют плацебо эффектом впечатления, веры и придают ему огромное значение, так как он является великолепным примером действенности лечебных средств, воздействующих на тело через сознание. В современном мире лечить больных одними таблетками и скальпелем недопустимо. Врачу надлежит научиться распознавать скрытые в человеке силы победить болезнь и помочь пациенту отказаться от убеждений, что он не способен выздороветь. Этому, к сожалению, в медицинских университетах не обучают.

Если ученым удастся в полной мере воспользоваться эффектом плацебо, они смогут вооружить практикующих врачей эффективным, доступным каждому и лишенным побочных влияний биоэнергетическим средством лечения болезней.

Как бы то ни было, об эффекте плацебо сегодня знают многие. Однако мало кто задумывается, что есть и обратная сторона медали. Если позитивное верование способно вылечить, то на что способно верование негативное?

Негативное самовнушение, способное нанести ущерб здоровью, называют эффектом ноцебо. Его воздействие на организм может быть столь же сильным, сколь и эффект плацебо. Слова, которые говорит врач, его манера поведения способны как вылечить пациента, так и убить у него всякую надежду на выздоровление. Да и сами мы порой в поиске сочувствия и поддержки окружающих выискиваем у себя признаки различных заболеваний, не понимая того, что в конечном счете материализуем болезни.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Абсолютно согласна! Если были бы все врачи такими позитивными, то мы бы все были здоровы!

Правильно. У моей сестры как раз эффект ноцебо. Уговорить ее, что половину болезней она придумала сама, не получается, и во всем сплошной негатив.

Новый взгляд на известные вещи. Хотя много читаю по данному поводу, открыла для себя много нового в области позитивного самосознания. Обязательно буду практиковать позитив. Спасибо.

Позитивные и негативные верования влияют не только на здоровье человека, но и на всю его жизнь в целом. Генри Форд сказал: «Во что бы вы ни верили – в то, что вы можете, или в то, что вы не можете, – вы совершенно правы». Итак, давайте попробуем научиться сами создавать свое здоровье.

Мы сами выбираем, что нам видеть! В нашей власти поставить на свою жизнь либо розовый фильтр позитивных верований, либо серый фильтр негатива. Можно жить в радости, а можно и в страхе – выбор за вами! Если вы убедите себя в том, что живете в мире, исполненном любви и счастья, ваше тело исцелится и расцветет. Розовые очки необходимы нашим клеткам для здоровья и благополучия. Если же вы предпочтете жить в мире страха, ваше тело будет вынуждено уйти в «глухую оборону», что далеко не лучшим образом скажется на вашем здоровье, как физическом, так и душевном. Мы должны пробудить в себе силу Веры! Позитивные верования – биологический мандат на счастливую, здоровую жизнь.

Влияние силы наших мыслей и эмоций на состояние нашего организма подтверждено японским ученым Масару Эмото и его коллегами из Института ИНМ (Токио). Ученые сначала воздействовали на воду музыкой и словами, а затем замораживали ее. Форма полученных при этом кристаллов зависела от реакции воды на вибрации нашей мысли, а точнее – от направленности эмоций. Как известно, наше тело на 80% состоит из воды. Вывод о влиянии эмоций на тело очевиден...

Чем дольше человек пребывает в состоянии негатива, например в состоянии депрессии или беспокойства, тем больше шанс, что сформировавшаяся в результате этой дисгармонии внутренняя структура «затвердеет» и станет основой для развития болезней. Посмотрите на таблицу и отметьте, какие внутренние ощущения вы чаще переживаете.



ПЛАЦЕБО	НОЦЕБО
Всегда отличное настроение	Плохое настроение, депрессии, зависимость от погоды, проблем на работе, семейных неурядиц
Визуализация здоровья	Ипохондрия, сомнения в здоровье, поиск болезней
Благодарность Богу и Вселенной	Недовольство собой и окружающим миром
Прощение и сострадание	Обиды и ненависть
Гармония с собой и окружающим миром	Страх перед окружающим миром, хронический стресс

Умейте быть счастливыми!

Если вы чаще испытываете ощущения, перечисленные в правой колонке, старайтесь их «переворачивать» и переписывать словами из левой колонки. Научитесь радоваться любой погоде: и солнечной весне, и ласковому дождю, очищающему нашу энергетику, и красивой морозной зиме. *Умейте быть счастливыми не только тогда, когда вы влюблены! Ощущение счастья необходимо вашему организму, чтобы быть здоровым.* Находите «положительное» во всем, что кажется таким нежелательным.

Тренируется все, что тренируют. В течение первых 1—2 месяцев будет сложно, но по прошествии этого срока вы приятно удивитесь результату: все будет «переворачиваться» самостоятельно.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Не понимаю людей, которые придумывают себе болезни. Я чувствую себя очень хорошо и считаю, что внутренний настрой очень важен для здоровья. Нужно радоваться жизни, вести здоровый образ и не подпускать к себе негатив... И все будет пучком!

Спасибо, что напомнили о главном. Нужно наполнить жизнь позитивом. Эй, люди, не хмурьтесь на улице, улыбайтесь друг другу!

А мне еще очень помогают настрои Сытина для женского здоровья.

Спасибо автору-профессионалу. Полностью согласна со всем написанным. Желаю удачи в творчестве!

Хочу поблагодарить всех читателей за комментарии и рассказать личную историю, которая перевернула мою жизнь.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

В детстве я была очень болезненным ребенком. Я болела постоянно: были и острые эпизоды вирусной инфекции с высокой температурой, и длительно текущие хронические процессы в ЛОР-органах: гайморит, бронхит, фарингит, ларингит. Светлых промежутков не наблюдалось! Родители меня никогда не лечили, ни от высокой температуры, ни от насморка. Мой отец считал, что все лекарства очень вредные, организм должен справляться сам, даже при температуре в 40 °С. До сих пор помню, как в детстве на ночь я затыкала нос платком, чтобы даже не осуществлять попыток дышать через отеки носовые проходы. Родителей я своих очень люблю и считаю, что они для нас стремились делать все самое лучшее. Просто им не все было известно!!!

В отрочестве мои проблемы не закончились. Вирусные инфекции не отступали от меня ни в школе, ни в институте. Я даже перестала обращать на них внимание: просто ходила постоянно с платком, кашляла и чихала. В этот период я научилась пользоваться каплями для носа. Они стали моим постоянным спутником по жизни. Я без него не могла прожить ни дня!

Период беременности был для меня полон открытий: я «слезла» с капель для носа и болела с небольшой температурой всего 2 раза за 9 месяцев. После родов все началось сначала, только к обычным моим мытарствам добавились еще проблемы у ребенка. Мы не переставали температурить до начала посещения детского сада. А в три года, когда мой ребенок пошел в детский коллектив, моя жизнь превратилась в АД. Мы постоянно как бы играли в пинг-понг: то я заболею и заражу ее, то она меня. Педиатр, обследовавший моего ребенка в момент очередного эпизода, сказал: «Несадовский ребенок!» Мне почему-то так не казалось, но все остальное было в пользу слов детского врача.

Дальше все шло по прежнему сценарию до тех пор, пока я не оказалась в больнице с бронхитом, температурой 40 °С, кашлем и насморком. И случилось это сразу после окончания курса лечения антибиотиками в связи с таким же эпизодом, начавшимся две недели назад.

После выписки из больницы я решила разобраться и выяснить причины столь частой заболеваемости. Для этого я обратилась к иммунологу. Зашла в кабинет врача – очень приятной женщины пременопаузального возраста. Вероятно, ее мучили приливы: у нее среди зимы было нараспашку открыто окно. Помню, я подумала: «Какой ужас! Я сейчас простужусь и заболею опять!» Вообще, на тот момент я простужалась от всех сквозняков, кондиционеров, от любого дуновения ветра! Ничего не могло предотвратить такое развитие событий: я пробовала все, но даже самые серьезные иммуностимуляторы не помогли!

Каково же было мое удивление, когда от иммунолога я услышала: «Вы абсолютно здоровы!» – «Но почему же я болею?» – эта мысль продолжала вертеться в моей голове.

В то время я как раз начала заниматься древнекитайскими практиками цигун, благодаря которым узнала о секретах внутреннего настроя, известных еще несколько тысячелетий назад: позитив, вера в себя, внутренняя улыбка, положительные эмоции, ощущение Любви.

Мне удалось сломать свою вредную привычку «болеть» и отучиться «принимать лекарства», которых мне так не хватало в детстве. Я наполнила

позитивом и внутренней силой не только свою жизнь, но и жизнь своих близких, своего ребенка.

Я теперь не болею никогда! Я забыла, что такое вирусы и температура! Я знаю, что в жизни есть масса других, более приятных вещей, чем валяться в постели и глотать лекарства! А ведь раньше мне это нравилось! Просто каждый делает свой выбор!

Мой «несадовый» ребенок ходит в школу, болеет крайне редко и при этом умеет легко «прогонять сопли и кашель». Если дочке надо в школу (а туда ей надо всегда!), никакая температура не удержит и никакая инфекция ее не остановит! Она легко все побеждает усилием воли. Детям вообще чудеса визуализации даются очень легко.

Я всегда учусь оптимизму у своей девочки. В любой ситуации я думаю: «Все будет хорошо!» Она же мне всегда говорит: «ВСЕ УЖЕ ХОРОШО!!!!»

Теперь с этими уникальными практиками, направленными на поддержание общего здоровья и повышающими иммунитет, я хочу познакомить и вас.

СЕКРЕТ 2. АКТИВИРУЙ ИММУНИТЕТ

Организм человека – это уникальная саморегулирующаяся система. Понимание сути внутренних процессов поможет научиться осознанно улучшить свой иммунитет и защититься от нежелательного воздействия факторов внешней среды.

К основным *органам иммунитета*, в которых вырабатываются специальные *антитела и защитные клетки (лейкоциты), распознающие и уничтожающие различных возбудителей*, относятся:

- вилочковая железа (тимус), расположенная над сердцем;
- лимфатические фолликулы, локализирующиеся в стенке тонкого кишечника;
- костный мозг;
- селезенка.

Для активации иммунитета можно выполнить *легкий самомассаж с элементами лечебной визуализации*. Интенсивно *разогрейте руки* до появления ощущения тепла. Далее перенесите их на область крестца. Ощутите, как он наполняется золотистой энергией. Любовь способствует производству защитных клеток в костном мозге.

Далее поглаживайте и похлопывайте себя по *грудине, ногам и рукам*. Представьте, как ваши пальцы удлиняются и проникают глубоко в кости – в костный мозг, активируя выработку необходимых для вашего здоровья иммунных клеток. *Не сомневайтесь: все, что вы визуализируете, работает! Возможности нашего подсознания безграничны!*

Сделайте легкое похлопывание и постукивание кулаком в области левого подреберья, где находится *селезенка*. Она вырабатывает и иммунные клетки, и антитела. *Подобное «встряхивание» улучшит ее кровоснабжение*. Улыбнитесь селезенке, поблагодарите ее за ежедневную работу. Ощутите, как она улыбается вам в ответ!

Направьте любовь и нежность к *вилочковой железе*, как к своему ребенку. Поблагодарите ее за обеспечение вашей надежной защиты.

Перенесите руки на живот. Сделайте несколько поглаживающих движений по часовой стрелке. *Направьте к кишечнику свою любовь*. Представьте, как светлая энергия распространяется по всему животу.

Смейтесь! При смехе напрягаются мышцы брюшного пресса, что рефлекторно вызывает сокращение гладкой мускулатуры кишечника и способствует выработке защитных антител в фолликулах, расположенных в его стенке. Даже одной минуты искреннего смеха достаточно для производства необходимого для надежной защиты организма количества антител. *Улыбайтесь, смейтесь и будете здоровы!*

Принимай гормоны счастья

Во время *смеха*, помимо усиления производства антител, высвобождаются «гормоны счастья» *эндорфины*, которые помогают избавиться от стресса и депрессии.

Эндорфины также вырабатываются во время *физической нагрузки*. Уделяйте время занятиям фитнесом. Они снимают стресс, выводя адреналин. Грамотно дозируйте нагрузку. Не изнуряйте себя – это может нанести вред вашему здоровью! Отдавайте предпочтение дыхательной гимнастике: цигун, йога, пилатес. Постарайтесь получить удовольствие от упражнений, ощутите мышечную радость, после занятий прочувствуйте тонус во всем теле, заряд бодрости.

Как говорилось ранее, *основой здоровья женщины является окситоцин*. Образуясь в период родов и ухода за новорожденным, окситоцин является *главной движущей силой материнского инстинкта*. Ученые называют этот гормон «*веществом любви, дружбы и доверия*». Он отвечает за чувство привязанности, возникающее при общении. Окситоцин выделяется во

время объятий и прикосновений. *Чаще обнимайте своих родных: и взрослых, и детей!* Это защитит вас и ваших близких от стрессов, депрессии и болезней!

Ну и, конечно, *не забывайте про секс!* Доказано, что, занимаясь любовью, мы улучшаем свой иммунитет, так как в это время, особенно в момент оргазма, выбрасываются в кровь большие дозы всех «гормонов счастья». Выделяйте время на секс и любовные игры. Наслаждайтесь жизнью во всех проявлениях! Любите себя! И вас минуют стрессы и болезни.

Вырасти «внутренний алмаз»

«Внутренний алмаз» – это символ нашей внутренней силы и эмоционального равновесия. Алмаз – это один из самых твердых материалов. Выращивая свой «внутренний алмаз», мы делаем себя сильными, стабильными, не подверженными внешним воздействиям. Можно потерять всё: деньги, имущество, драгоценности, друзей, близких, но «внутренний алмаз» всегда будет с вами. Эта практика позволит не только устоять при разных жизненных неурядицах, но и легко переносить тяжелые трагедии без последствий для здоровья.

Сядьте удобно. Визуализируйте светящийся шарик в области лба. Представьте, как он светится, согревает вас и улыбается. Улыбнитесь ему в ответ. Постепенно опускайте свет и пропускайте его через все ваши органы, согревайте их своей любовью. *Почувствуйте, как вы любите КАЖДЫЙ орган, каждую свою клеточку.* Наполните их ощущением счастья и любви. Почувствуйте ответную благодарность за то, что вы делаете.

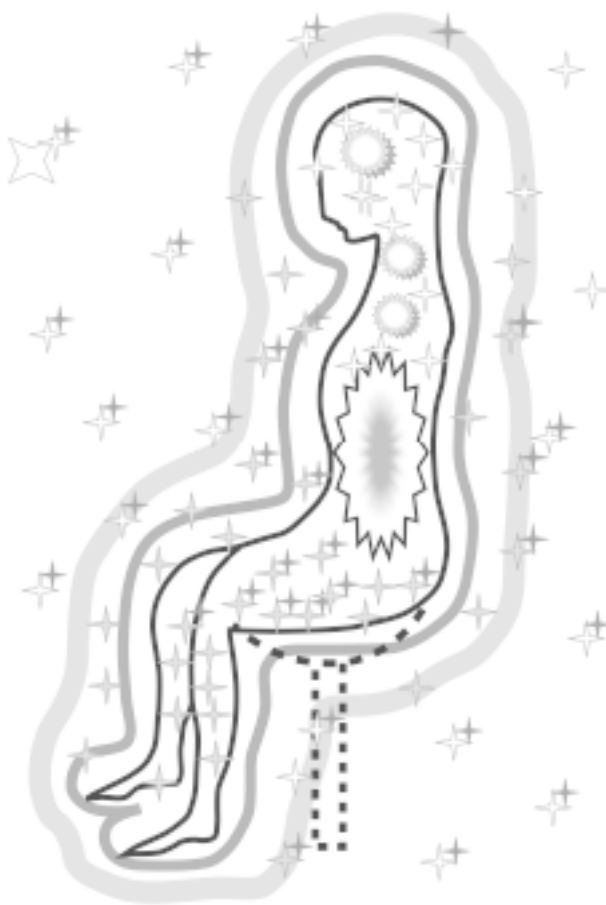


Рис. 1. Медитация «Внутренний алмаз» и «Энергетический кокон»

Собирайте свет в области пупка. Представляйте, как он закручивается, уплотняется и превращается в АЛМАЗ. Сначала он будет маленьким. По мере вашего внутреннего роста

алмаз увеличится. Почувствуйте его твердую структуру. *Ощущайте ваш АЛМАЗ на протяжении всего дня. Пусть он придает вам силы, а его свет озаряет ваш жизненный путь!*

Создай энергетический кокон

Тонкие энергии влияют на нашу жизнь. Это научно доказанный факт. Их нельзя увидеть или потрогать, но они воздействуют на материальную часть человеческой жизни: здоровье, благополучие, отношения. Вред человеку могут нанести не только его собственные отрицательные эмоции: обиды, чувство вины, гнев и агрессия, но и влияния извне: энергия и эмоции окружающих. Все взаимосвязано в нашем мире.

Чувствовать себя защищенным от воздействия энергетических факторов внешней среды поможет практика *«Улыбающаяся аура»*. Для того чтобы поддерживать свою ауру в нормальном состоянии, не обязательно обращаться к экстрасенсам. Любой эмоционально и психически стабильный человек может добиться этого сам силой своей мысли. ***ВСЕ, ВО ЧТО МЫ ВЕРИМ, РАБОТАЕТ!***

Визуализируйте свет вашего внутреннего алмаза. Ощущайте, как он растекается по всему телу и выходит за его физические границы, *создавая энергетическую оболочку вокруг вас – ауру*. Почувствуйте ее соприкосновение с телом.

Представьте энергию Вселенной в виде фиолетового света, струящегося из Космоса. Ощутите, как он проникает в вас через макушку и обволакивает все тело, создавая дополнительный защитный слой. Почувствуйте, как вас любит Вселенная.

Почувствуйте связь с Землей, ее прохладную энергию. *«Заземлитесь»*, плотно прижав подошвы к полу, втяните через них энергию Земли. Ощущайте, как энергия поднимается, проходя через все тело, выходит из макушки и опускается вниз напоподобие водопада, образуя еще один защитный слой.

Почувствуйте, как энергии Вселенной, Земли и ваша собственная, смешиваясь, *образуют энергетический КОКОН, благодаря которому вы становитесь неуязвимыми*.

Ощущайте ваш многослойный энергетический КОКОН на протяжении всего дня, и вы будете защищены.

Дополнительно вы можете создать *виртуальный КУПОЛ*, пропускающий энергию Вселенной и Любовь, а также препятствующий проникновению в ваш МИР нежелательных излучений, подобно тому как озоновый слой защищает Землю. Вы можете воспроизвести энергетический КУПОЛ любого размера и защитить ваших родных и близких.

Защищайте себя, свой мир! Помните: ваши возможности безграничны! Верьте в себя! Любви вам и энергии!

СЕКРЕТ 3. ПОЛЮБИ СЕБЯ

Как гинеколог, могу сказать, что женское здоровье страдает от недостаточного внимания к себе и своей женской половой сфере. Полюбите себя такой, какая вы есть. К сожалению, большинство женщин относятся к своему телу с раздражением и беспокойством. Нам с детства навязывают идеалы красоты, которые вызывают лишь стойкий комплекс неполноценности. Постарайтесь не думать о своих мнимых физических недостатках! Чем сильнее вы любите свое тело, тем больше у вас будет накапливаться энергии и здоровья! Позвольте себе роскошь быть самой собой. Подойдите к зеркалу и рассмотрите себя. Ощутите, что вы – уникальная! Рассматривайте себя каждый день и находите все больше и больше красивого. Опускаясь от макушки головы вниз, порадитесь форме своей груди, цвету своих сосков, мягким изгибам живота, бедер и ягодиц, длине своих ног и устойчивости стоп.

Рассмотрите свои наружные половые органы (клитор, половые губы). Тело каждой женщины обладает своей неповторимой красотой. Вы можете чувствовать сексуальное желание и быть желанной. У вас получится! Любите себя! Восхваляйте свое тело! И вы обретете сексуальную энергию и здоровье!

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

«Люби и будь любима» – главный девиз в жизни женщины. Спасибо, что напомнили хорошо позабытое старое. Женщина никогда не будет здорова по-женски, если у нее есть проблемы в личной жизни и в отношении к своему собственному телу и сексуальности.

Написано с такой теплотой и любовью к женскому естеству!!! Если бы каждый врач-гинеколог так относился к женщине, было бы больше в нас женственности, и мужчины больше ценили, и рождаемость повысилась!!! Огромное СПАСИБО!!!

СЕКРЕТ 4. ДЫХАНИЕ ЯИЧНИКАМИ

Еще древним китайцам было известно, что сексуальное здоровье женщины является основой ее жизнедеятельности. Они считали, что сексуальная энергия яйцеклетки, способная дать начало новой жизни, обладает огромным потенциалом и должна быть направлена на поддержание здоровья и долголетия. Суть женского начала – накапливать энергию и тратить ее на поддержание домашнего очага.

Женская сексуальная энергия всегда привлекала мужчин. Поэтому наша цель – научиться получать энергию и пользоваться ею в целях поддержания здоровья и сексуальности, а также во благо процветания семьи. Долгое время даосские секреты здоровья оставались за семью печатями: о них знали только в Китае, и пользовались ими лишь единицы. И только недавно они стали известны более широкому кругу читателей.

Самым простым упражнением, которое не требует большой концентрации, является упражнение «Дыхание яичниками». Его можно выполнять везде: на природе, на пляже, дома, в офисе. Эта практика поможет собрать сексуальную энергию. Для начала расслабьтесь и улыбнитесь.

Затем перенесите руки на область яичников. Для того чтобы определить расположение матки и яичников, следует расположить руки внизу живота таким образом, чтобы большие пальцы лежали на пупке, а указательные соединились внизу. В месте соединения указательных пальцев находится матка, по бокам от нее (под мизинцами) – яичники (рисунок 2).

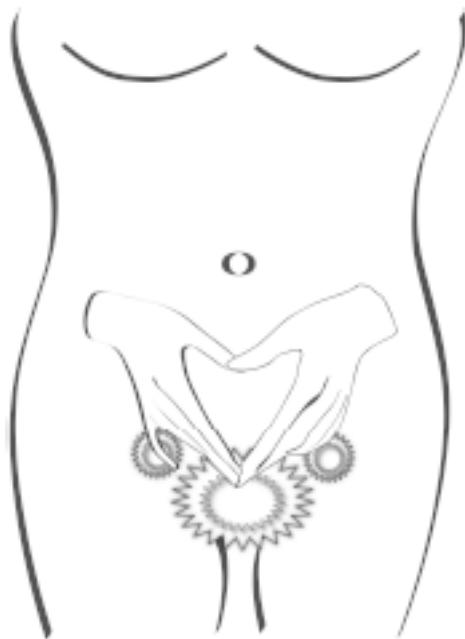


Рис. 2. Дыхание яичниками

Массируя кожу в этом месте, ощущайте, как яичники выделяют холодную энергию. Это проявляется в виде покалывания, набухания или напряженности в этой области.

Представьте, что ваши яичники – это легкие, а вход во влагалище – рот. Начните дышать яичниками. На вдохе втягивайте золотистый свет и сокращайте все мышцы внизу живота, а на выдохе расслабляйте все мышцы внизу живота и выдыхайте грязно-розовый свет. Чем больше мышц внизу живота вы сможете задействовать, тем лучше. Сделайте 90—180 таких вдохов и выдохов утром и вечером.

Соберите женскую энергию в области пупка – именно там находится центр сохранения энергии: расположите на нем ладони и, массируя его несколько раз по часовой и против часовой стрелки, обратите в эту область Улыбку. Получите те приятные ощущения, которые возникли у вас после передвижения энергии. Ощутите любовь к себе! Насладитесь! Вы получили не только удовольствие, но и здоровье!

Мой опыт показывает, что применение такой простой практики, как «Дыхание яичниками», способствует улучшению кровообращения в органах малого таза и, как следствие, нормализации их деятельности, а также профилактике образования кист и опухолей яичников.

Однако если подобные заболевания у вас уже выявлены, обязательно обратитесь к гинекологу! Не занимайтесь самолечением!

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Дыхание яичниками! Вот это да! Буду пробовать!

Понравился совет почувствовать любовь к каждому своему органу, каждой клеточке своего организма и наполнить их ощущением счастья и любви.

Эффект действительно чудесный! Внутренняя улыбка даже при простом прочтении техники заряжает позитивом!

Прочла, тут же попрактиковала, чувствую то же самое – прилив сил, улыбка на лице и внутренняя радость.

СЕКРЕТ 5. МАССАЖ ГРУДИ

Женская грудь является предметом восхищения художников и поэтов. Это символ женской красоты, чувственности и сексуальности. Женщины относятся к груди с особым чувством, как к области, выражающей их женскую сущность. В последнее время в литературе широко дискутируется вопрос о массаже груди. Многие специалисты относятся к нему неоднозначно, ссылаясь на возможность повреждения нежной структуры молочной железы. В то же время еще древним китайцам были известны рецепты сохранения молодости и красоты молочных желез, а также оздоровления всего организма через массаж груди.

Строение молочной железы

Молочная железа состоит из сотен вырабатывающих молоко клеток, которые группируются в дольки. От каждой дольки отходит выводной млечный проток. Дольки объединены в 15—20 долей, имеющих главный выводной проток, в который сливаются мелкие терминальные протоки.

Доли отделены друг от друга жировой соединительной тканью и расположены радиально относительно соска. Каждая доля молочной железы имеет конусовидную форму с вершиной у соска, где открывается ее проток. Перед соском протоки расширяются и формируют млечные синусы.

Пигментный участок вокруг соска называется «ареола», а многочисленные возвышенности на нем являются потовыми железами.

Строение молочной железы зависит от возраста, гормонального статуса, фазы менструального цикла. К структурным и функциональным изменениям молочных желез приводят также острые и хронические воспалительные заболевания (мастит), мастопатия, а также доброкачественные и злокачественные новообразования.

Объединяем воду и огонь

Даосы считали, что массаж груди следует начинать с объединения двух стихий: огня и воды. Это способствует возникновению внутренней гармонии. Источником огня является сердце, а воды – половые органы. Смешивая горячую энергию сердца и холодную сексуальную энергию, можно создать внутреннее равновесие и увеличить энергетические запасы организма, что так необходимо современной женщине.

Сядьте удобно, расслабьтесь, разогрейте ладони. Совершайте мягкие поверхностные поглаживания, воздействующие на дренажные системы кожи и подкожной клетчатки *вокруг груди*. Непосредственно молочную железу пока не трогайте.

Положите подушечки пальцев правой руки на середину грудины в область сердца. Массируйте эту точку медленными спокойными движениями по часовой стрелке. *Ощутите открытие сердечной чакры*. Визуализируйте горячую энергию *ярко-красного цвета*, распространяющуюся из этой зоны.

Перенесите руки на область яичников – на 2—3 пальца выше лобка. *Почувствуйте связь молочных желез с половыми органами*. Массируя кожу в этом месте, ощущайте, как яичники выделяют *холодную энергию*.

Постепенно расширяйте круговые движения кверху так, чтобы охватить и яичники, и грудь. *Смешайте холодную энергию яичников и горячую энергию вашего сердца*. Почувствуйте гармонию во всем теле. Ощутите, как энергия наполняет все ваши органы!

Важно перед началом массажа исключить возможное наличие патологии молочных желез: при выявлении каких-либо изменений или выделений из сосков необходимо обратиться к маммологу.

Устанавливаем «биологические» часы

Как гинеколог, могу сказать, что массаж груди оказывает положительное влияние на обменные процессы в мягких тканях желез, эластичность мышечных волокон, уровень гормонов, работу женских половых органов, регуляцию менструального цикла. Если у вас нет противопоказаний к массажу груди, начнем...

Сядьте удобно, расслабьтесь. Массируйте грудь нежными вращательными движениями ладоней, едва касаясь кожи, по часовой стрелке и против нее. Вызовите в себе *чувство ЛЮБВИ и направьте его к своим молочным железам*. Удерживайте это ощущение на протяжении всего сеанса массажа.

Представляйте, что ваша грудь *ЗДОРОВА, а ее железистая ткань ОДНОРОДНА!* Поверьте, это положительно сказывается на состоянии молочных желез.

Чтобы яичники работали как часы, *установите внутренний биологический будильник на 28 дней*, что соответствует длительности нормального менструального цикла. Не забудьте: чтобы ваши часики ходили, нужно *каждый день проверять их работу* – мысленно наблюдать за продвижением воображаемых стрелок. Ежедневно выполняйте массаж груди и *не сомневайтесь: ваш будильник сработает – менструация придет вовремя! Тренируется ВСЕ, что мы ТРЕНИРУЕМ!*

Как же именно массаж груди может регулировать менструальный цикл?

Все органы половой сферы взаимосвязаны: яичники, матка, молочные железы, гипофиз – единая тонкая система! Это доказанный медициной факт. Например, в период лактации сосание малышом молока из груди мамочки вызывает сокращение и уменьшение матки. Это становится возможным за счет определенных механизмов в яичниках и гипофизе. Все органы взаимосвязаны, поэтому, массируя молочные железы, вы в любом случае воздействуете на всю цепочку.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Хотела себе когда-то купить специальный аппарат для восстановления груди. Его действие направлено на раздражение сосков. Инструктор сказала мне, что таким образом улучшается работа яичников. А раз яичники работают хорошо, то и грудь становится красивой. Это очень связано.

Укрощаем «красного дракона»

При раздражении сосков во время массажа груди происходит высвобождение особого гормона – окситоцина, который вызывает сокращение матки. Он вырабатывается и при грудном вскармливании, способствуя уменьшению матки после родов.

Воздействуя на сосок, можно добиться сокращения матки и тем самым повлиять на объем менструальной кровопотери. Данная практика была известна еще несколько тысячелетий назад. Попробуйте воспользоваться этим древним рецептом...

Разогрейте ладони. Начинайте обеими ладонями нежно *массировать соски*. Остановитесь. Закройте глаза. *Через соски «вдыхайте» теплоту ладоней*. Ощутите, как ткань молочной железы наполнилась теплой розовой энергией и постепенно растекается по всему телу, наполняя любовью каждую клеточку вашего организма.

Почувствуйте связь груди с яичниками и маткой. Начинайте мягко сжимать и расслаблять мышцы промежности. Ощутите пульсацию: влагалище открывается и закрывается, как лепестки цветка. Представляйте, как сокращается матка.

Практикуйте это упражнение каждый день, в том числе в критические дни, и вы сможете сознательно контролировать длительность *менструации и объем кровопотери в этот период*.

Даосские жрицы выполняли до 200 сжатий влагалища в день, и их «красный дракон» был невелик: менструация длилась не более 0,5—1 дня. Используя данную практику, *за 3—6 месяцев регулярных тренировок можно сократить продолжительность менструации до физиологических значений – до 2—3 дней*.

Важно! Хочу подчеркнуть, что данная практика *НЕ является лечением* таких заболеваний, как миома матки, аденомиоз, полип или гиперплазия эндометрия. Если у вас диагностирована патология матки или бывают кровотечения неясного происхождения, *до начала выполнения практики следует обратиться к гинекологу*.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Я бы сказала, что это стоит делать и для здоровья. Думаю, небольшие гормональные нарушения могут выправиться. Очень хорошие техники. Буду обязательно делать.

Выращиваем цветок любви

Во время массажа груди происходит высвобождение гормона окситоцина, который в период родов и ухода за новорожденным, помимо сокращения матки, является главной движущей силой материнского инстинкта.

Современные ученые, изучающие свойства этого гормона, называют его «веществом любви, дружбы и доверия». Выделяясь во время объятий, прикосновений и физической близости, он дарит чувство умиротворения. Окситоцин, поступающий в кровь во время оргазма, стимулирует выработку эндорфинов – «гормонов счастья».

Предложите своему партнеру сделать вам массаж груди. Это придаст чувственность вашим отношениям, сделает их более глубокими, наполнит привязанностью, ощущением влюбленности и счастья. Массаж выполняется в качестве прелюдии перед сексом, а также в перерывах между сексуальными соитиями. Ласка груди может включать в себя поглаживание кожи вокруг соска, нежное сдавливание ладонями, сжатие и подергивание соска подушечками пальцев.

Ощутите открытие ваших сердечных чакр. Почувствуйте биение двух сердец. Зрительно представьте, как они, объединяясь, превращаются в большой *благоухающий красный цветок*, который расцветает между вашими сердечными чакрами и поднимается над головами. *Он является символом вашей бесконечной любви.*

Кормим и массируем

Массаж груди особенно актуален в период грудного вскармливания.

Перед сцеживанием или кормлением необходимо проводить массаж груди с целью профилактики и лечения лактостаза (нарушение оттока молока).

● Сначала следует *расслабить уплотненные участки молочной железы*, если таковые имеются. Для этого поглаживайте по спирали каждый уплотненный участок груди, легонько постучите по нему пальцами.

● Для лучшего прохождения молока по узким млечным протокам массаж груди следует проводить *круговыми движениями*, без сильного надавливания, *постепенно двигаясь от края груди к соску*.

● Далее выполните *сцеживание*, во время которого продолжайте массаж, делая особый упор на *периферические и уплотненные дольки*.

● После сцеживания желательно *приложить ребенка к груди*. Он поможет отсосать из груди то молоко, которое не удалось сцедить руками.

Будьте очень внимательны к себе и осторожно обращайтесь со своими молочными железами. При несоблюдении правил естественного вскармливания лактостаз может осложниться воспалением, и разовьется мастит. Характерный признак мастита – повышение температуры тела и тяжесть в груди, которые не исчезают даже после эффективного сцеживания. При возникновении подобных симптомов кормящей мамочке следует обратиться к врачу.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Вот спасибо за консультацию. Если бы вы знали, как это важно! Я в свое время пережила мастит. Никому не пожелаю! С ничего все началось: не сцедила остатки молока, пошла с малышкой на прогулку, немного продрогла... Когда вернулась домой, была уже глубоко больна. Температура поднималась ураганно: за полчаса поднялась до сорока. Грудь болела ужасно, ее нельзя было тронуть даже пальцем. Хорошо, что только одна. Спас положение муж: он отсасывал молоко очень осторожно три дня, пока все не нормализовалось, но ребенок уже отказался от груди, и пришлось переводить на искусственное вскармливание. Так что советую не пренебрегать советами доктора!

СЕКРЕТ 6. ИНТИМНЫЙ ФИТНЕС

Несколько тысячелетий назад в Древнем Китае были хорошо известны упражнения для интимных мышц, позволяющие женщине быть виртуозной любовницей и поддерживать здоровье. В настоящее время фитнес интимных мышц известен как «имбилдинг» или «вумбилдинг».

Из Древнего Китая к нам пришел миф о том, как женщины, виртуозно владея своими интимными мышцами, творили чудеса в постели, например могли долго удерживать «нефритовый стержень» мужчины в эрегированном состоянии. В одной легенде рассказано о наложнице императора, которая обхватила своим влагалищем его половой орган настолько крепко, что он «сломался».

Китайские жрицы могли «поглощать» влагалищем даже незарегистрированный член, а затем, массируя его интимными мышцами, доводили партнера до оргазма! Также китайки умели «останавливать» менструацию. Это позволяло им заниматься сексом в любую фазу цикла.

В настоящее время доказано, что вагинальных мышц, управляемых сознательно, не существует! Влагалище женщины – это орган, состоящий из нескольких слоев гладкой мускулатуры, деятельность которой не подчиняется нашим мыслям и желаниям. Она регулируется вегетативной нервной системой. Корой головного мозга управляется лишь работа поперечно-полосатых мышц, к числу которых относится вся скелетная мускулатура человека. Мы можем сознательно согнуть руку, но руководить работой кишечника и влагалища не в наших силах.

Современная медицина знает о том, как работают следующие поперечно-полосатые мышцы промежности:

- сужение входа во влагалище происходит благодаря *луковично-зубчатой мышце – констриктор влагалища (m. constrictor cunni)*;
- задний проход сокращается за счет *мышц наружного сфинктера (m. sphincter ani externus)*;
- задняя и боковые стенки влагалища смещаются при сокращении *мышцы, поднимающей задний проход (m. levator ani)*;
- сужение вагинального канала происходит за счет поперечно-полосатых *мышц тазового дна – мочеполовой и тазовой диафрагм*.

Констриктор влагалища и наружный сфинктер заднего прохода образуют так называемую лонно-копчиковую (ЛК) мышцу, имеющую вид восьмерки, которой отводится основная роль в имбилдинге.

Виртуозное владение всеми перечисленными мышцами промежности, а также их синергистами: мышцами брюшного пресса, ягодиц, бедер и диафрагмы, регулирующей внутрибрюшное давление и создающей отрицательное давление во влагалище, позволяло китайским жрицам покорять императоров.

Под имбилдингом подразумевается тренировка всей совокупности указанных мышц с целью приобретения навыков, необходимых для сексуальных сношений, во время родов, а также для профилактики различных заболеваний.

Тест: владеете ли вы интимными мышцами?

В Древнем Китае жрицы проходили несколько тестов по искусству управления мышцами любви. Вот некоторые из них:

1. *Тест с нефритовым яичком*, погруженным в глубь вагины, к которому привязывали 14 шелковых нитей. Сила интимных мышц проверялась при потягивании за нити: они должны были быть порваны одна за другой, а яичко при этом остаться во влагалище.

2. *Тест на сухость*, во время которого наложница должна была сначала через специальную трубочку втянуть из стакана во влагалище 100 мл подкрашенной воды, а затем, удерживая ее там, танцевать и делать специальные акробатические элементы, не проронив ни капли.

3. *Тест со свечой*. Экзаменуемой предлагалось сесть на эрегированный орган повелителя. На голове у нее располагали горящую свечу. От нее требовалось довести партнера до вершин оргазма, используя при этом исключительно интимные мышцы. Тело должно было оставаться неподвижным, чтобы свеча не могла упасть с ее головы и обжечь хозяина.

Непросто было древним китайкам выдерживать жесткую конкуренцию в борьбе за противоположный пол! Современной женщине ни к чему такие суровые испытания. В наше время дамы наравне с мужчинами зарабатывают деньги, продвигаются по карьерной лестнице, руководят государствами. Общественная позиция представительниц слабого пола усилилась по сравнению с прошлыми веками.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Слушайте, мужики! Вы в действительности не римские императоры: вас так ублажать! Размечтались! Раньше женщины не работали и вообще не знали, что такое работа: сидели в окружении служанок, обвешанные драгоценностями, и прогуливались в садах... А сейчас женщинам бы семью прокормить. Вы же не в состоянии...

Нужно ли нашей современнице, занимающей активную жизненную позицию и зарабатывающей деньги, иметь «накачанную» ЛК-мышцу в качестве дополнительного аргумента ее конкурентоспособности? Сложно однозначно ответить на этот вопрос. Одно могу сказать абсолютно точно: имбилдингом нужно заниматься для здоровья, так как эти упражнения улучшают кровообращение половых органов, укрепляют связочный аппарат внутренних гениталий, способствуя профилактике и лечению опущения половых органов.

Для начала попробуйте ощутить работу ЛК-мышцы. Это можно сделать во время мочеиспускания. Если вы можете остановить этот процесс, значит, подключается ЛК-мышца! Далее попробуйте проверить ее силу, используя простой тест:

- сядьте удобно, расслабьтесь;
- аккуратно введите во влагалище два пальца (указательный и средний), предварительно обработанные лубрикантом или маслом; спокойно подышите и расслабьтесь;
- разведите пальцы, находящиеся во влагалище;
- а теперь, используя силу ЛК-мышцы, попробуйте сжать пальцы;
- продолжая сжимать ЛК-мышцу, вновь разведите пальцы.

Если вы легко сжимаете два пальца и можете препятствовать их разведению, значит, ЛК-мышца у вас развита прекрасно. При отсутствии постоянных тренировок это возможно у молодых нерожавших женщин, регулярно занимающихся сексом и испытывающих вагинальный оргазм. Потеря эластичности и силы интимных мышц может быть следствием:

- родов, особенно неоднократных,
- резкого похудения,
- климактерических изменений.

В любом случае предлагаю вам попробовать упражнения для укрепления интимных мышц. Хочу предостеречь: имбилдинг противопоказан при наличии воспалительных заболеваний половых органов.

«Жонглируем» яйцами

Для укрепления интимных мышц используем нефритовые яйца. Лучше приобрести набор из трех яиц разного размера. В процессе обучения диаметр применяемого яичка будет уменьшаться. Также можно применять деревянные яйца или шарики из натурального камня. Перед использованием не забудьте их хорошо помыть и согреть до температуры тела.

На первых этапах попробуйте погрузить в лоно нефритовое яичко и *походить с ним*. Повторите с яйцами других размеров.

Далее научитесь передвигать яичко. Введите яйцо в лоно. В положении лежа на спине (ноги согнуты в коленях, упор на ступни) сожмите ЛК-мышцу и попробуйте сдвинуть яичко вверх – к шейке матки. Затем расслабьтесь и опустите его вниз. Повторите продвижение яичка вверх-вниз. Выполняйте упражнения в разных позициях: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на ступни; стоя, ноги – на ширине плеч, колени чуть согнуты.

С целью совершенствования техники можно *использовать два яичка*. Научитесь передвигать их в разные стороны – по направлению друг к другу и, наоборот, друг от друга. Это возможно! Только не спешите, овладейте сначала техникой перемещения одного яйца.

Затем можно приступить к работе над «выстрелом». Заведите яйцо глубоко во влагалище и резко вытолкните его оттуда. Сделайте несколько таких «выстрелов». Также выполняйте упражнения в разных позициях.

Тяжелая атлетика для интимных мышц

Если вы хорошо передвигаете и выталкиваете яичко, можно попробовать привязывать к нему груз. Для работы с грузом выбираем яйцо среднего диаметра с отверстием для нити. Яйцо может быть деревянным. В качестве груза используйте пластиковую бутылку с водой. Начните с небольшого объема – 250 мл. Пробуйте удерживать груз интимными мышцами, приподнять его над полом, присесть с грузом, поставив его на пол, пройтись с грузом по комнате, раскатать его.

Не забывайте тренировать свою способность «всасывать» яйцо. Пробуйте перемещать яйцо с подвешенным к нему грузом вверх-вниз.

Постепенно можно увеличивать объем воды в бутылке, доведя его до 1—1,5 л. Максимальный вес достаточно просто удерживать за счет силы ЛК-мышцы в течение нескольких минут. Перемещать его необязательно. Имбилдинг с грузами следует выполнять не чаще, чем два раза в неделю.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Это очень похоже на упражнения Кегеля, которые многие давно практикуют. Я во время беременности постоянно их делала: просто сокращала и расслабляла мышцы влагалища, как будто удерживаешь мочу. В результате – никаких разрывов во время родов, да и после родов в сексе все замечательно. Очень полезная штука.

Я знаю, как сложно найти время на такие занятия женщинам, которые обеспечивают финансовую стабильность своей семье, занимаются карьерой или ухаживают за маленькими детьми. Но нельзя же забывать о себе, любимой! Думаю, отвести 10—15 минут в день на упражнения, необходимые для женского здоровья и стабильности в семье, возможно!

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

У меня подруга каждый раз, когда едет в метро, выполняет эти упражнения, чтобы время не тратить.

Время на эти упражнения есть у всех желающих: в очереди, в метро, в пробке, за компьютером на работе или дома. Для окружающих не видно, что вы там сокращаете. Единственное, если на протяжении долгого времени подряд делать эти упражнения, то можно достичь оргазма. Тут уж, я думаю, окружающие заметят...

«Волшебный фонтан»

Вы можете тренировать свои интимные мышцы, находясь в ванне или джакузи. Попробуйте овладеть техникой «Волшебный фонтан», которая очень нравится мужчинам.

Для этого наполните ванну водой, погрузитесь в нее и расслабьтесь. На вдохе постарайтесь втянуть воду во влагалище, расслабляя при этом все интимные мышцы. Затем сожмите ЛК-мышцу и, приподняв таз над водой, на выдохе резко вытолкните воду из влагалища – получится «Волшебный фонтан»!

Занимаясь имбилдингом, не забудьте параллельно *тренировать мышцы-синергисты: мышцы брюшного пресса, ягодиц, бедер*. Для укрепления диафрагмы очень полезны йога и дыхательная гимнастика цигун. Получайте удовольствие и здоровье!

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

За не такую уж короткую жизнь мне только один раз встретилась женщина, которая умела делать что-то подобное в постели. Остальные практически всегда как бревно. Женщины зря думают, что мужчины не понимают, когда у женщины оргазм, а когда имитация. По опыту общения с другими мужчинами могу сказать, что и у них встреча с такой женщиной – крайняя редкость. Но при встрече ощущения незабываемы!!!

Мне когда-то встретилась такая дама. Но я скажу: это редкость. Из мужиков знакомых тоже нечасто кто такое рассказывал. А в основном все лежат и никакие там мышцы генитальные не напрягают!

Я занимаюсь больше для себя, для здоровья и удовольствия. Месячные стали короткие и безболезненные, сексуальной зависимости от мужчин нет, а они меня так все хотят и сами не понимают почему. Приколно!

Укрепление интимных мышц необходимо всем представительницам прекрасного пола для улучшения кровообращения половых органов, повышения эластичности их связочного аппарата, сохранения сексуальной энергии, оздоровления половой сферы и всего организма в целом. Выполнение данных упражнений способствует профилактике и лечению опущения внутренних гениталий.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Уже давно тренирую мышцы влагалища. Имею несколько партнеров, которые просто от меня не могут оторваться. Те, с которыми у меня был однократный секс, иногда пишут, что до сих пор не могут забыть ощущений, как мое влагалище их «массировало». Кстати, мои оргазмы стали намного ярче!

Именно сейчас хожу на тренировки по вумбилдингу. Это даже круче, чем я ожидала! Повезет же мужчине, с которым, я уверена, скоро познакомлюсь!

Мой мужчина от этого слишком быстро кончает, и поэтому ему не нравится, когда я пытаюсь работать мышцами во время секса. Я, конечно, не супервумбилдингши! Но кое-что умею... и не ценят же...

Нетренированный мужчина кончает быстро – это точно. Мужчина тоже должен работать со своей сексуальной энергией, чтобы соответствовать женщине. Но и балдеют мужики от этого...

Идеальным вариантом является парное совершенствование, когда упражнения практикуете не только вы, но и ваш партнер. Мужчина, который пользуется даосскими секретами удержания семяизвержения, может впоследствии научиться продлевать половой акт до момента, когда партнерша достигнет полного удовлетворения. Силой интимных мышц можно помогать удержанию семени. Эти техники представлены в книге «Путь высшего наслаждения».

От себя хочу добавить, что есть разница между упражнениями с яйцами и занятиями сексом с живым членом. Занимаясь интимбилдингом, женщина сосредоточена на перемещении и удержании яичка. Во время секса она расслаблена, испытывает приятные ощущения, наслаждается ими и стремится к оргазму, поэтому не сразу удастся «подключить» голову и сконцентрироваться на перемещении и удержании члена, как в упражнениях с яичком. На приспособление под член и состояние возбуждения уходит определенное время. Зато после окончания периода адаптации вы не почувствуете разницы между самостоятельными занятиями с яйцом и парной практикой с фаллосом. Все тренируется, что тренируем!

Еще раз напомню, для эффективных занятий сексом и поддержания здоровья очень полезно тренировать синергисты интимных мышц: мышцы брюшного пресса, ягодиц, бедер и диафрагмы. Для этого очень рекомендую ФИТНЕС!

СЕКРЕТ 7. ФИТНЕС ПО-ВОСТОЧНОМУ

Современные фитнес-клубы дают возможность выбора метода своего развития. В них можно найти подтверждение тому, что основой жизни является здоровое тело.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Раньше я не была спортивной девушкой. Физкультуру в школе не любила. Вероятно, в моей жизни ничего бы не изменилось, если бы не рождение ребенка... Это произошло 10 лет назад. Многие дети плохо спят по ночам, и моя дочь не была исключением. Уложить ее было очень сложно – приходилось часами «зависать» над детской кроваткой. А потом меня ожидала веселенькая ночь: неугомонная дочурка просыпалась каждые полчаса. Это очень напоминало пытки, когда хочется спать, а приходится прыгать, как ванька-встанька. В результате к году мои часовые «зависания» над кроватью имели результат – я испытывала сильнейшие боли в пояснице.

Для меня это было как гром среди ясного неба! Ранее ничего подобного со мной не случалось! Я ощущала себя инвалидом, перспектива рисовалась безрадостной. Я решила обратиться к специалистам и прошла компьютерное обследование поясничного отдела позвоночника. Как выяснилось, я заработала себе целых 2 грыжи размером 8 и 12 мм! Началось хождение по врачам: один предложил операцию, другой – мануальную терапию. Я бегала и мучилась вопросом: «Неужели все это происходит со мной?»

Случай привел меня в тренажерный зал, где мне удалось преодолеть свое состояние, укрепить мышечный корсет и распрощаться с болями в пояснице раз и навсегда! С тех пор прошло 10 лет! Я очень благодарна своим грыжам, потому что они помогли мне изменить образ жизни. Для меня сейчас тренажерный зал – «МОЕ ВСЕ». Без него я не представляю свою жизнь!

У сторонников разных видов фитнеса к занятиям на тренажерах неоднозначное отношение, но я считаю, что это очень простой и быстрый способ построить мышечный корсет, без которого в наше время никак! Я сама в последние годы стала увлекаться несильными видами физической нагрузки (цигун, пилатес), но «железо» эму до сих пор. Однако, занимаясь на тренажерах, я всегда параллельно выполняю даосские энергетические практики. Это смягчает силовую нагрузку, делает ее более содержательной и эффективной. Предлагаю попробовать такой оригинальный симбиоз и вам. Итак, тренировка «Восток плюс Запад»...

Как известно, энергия – это то, что движет человеком. Древние китайцы считали необходимым следить за балансом энергии (*ци*), чтобы сохранить здоровье на протяжении долгих лет жизни. Современные последователи даосских традиций полагают, что для накопления энергии необязательно уединяться в темных пещерах и уходить в длительную медитацию. В условиях современного мегаполиса, вооружившись знаниями, полученными в наследство от древних китайцев, можно постоянно восполнять свой запас *ци*, в том числе сексуальной энергии. Попробуем это сделать во время занятий фитнесом.

К сожалению, фитнес-индустрия ориентируется лишь на преобразование тела. Принципы восточной философии гласят, что большие возможности человек получает, когда развивает свой дух и восполняет свой энергетический баланс.

Попробуйте сегодня сделать исключение из правил: измените подход к фитнесу. Проведите нетрадиционное занятие. Забудьте, что у вас есть тело, и просто получите удовольствие от упражнений. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях, займитесь медитацией, энергетическими практиками и получите удовольствие.

Получаем космическую энергию

Занятия на беговой дорожке – отличная возможность расслабиться, получить удовольствие, «полетать» и запастись энергией. Встаньте на беговую дорожку и запустите ее с минимальной для вас скоростью, которую вы обычно используете для разминки. Расслабьтесь. Ощутите свое дыхание. Старайтесь дышать животом, опустив при этом диафрагму, грудь не поднимайте. Также подобную медитацию можно проводить во время прогулки на свежем воздухе.

Представляйте, как на вдох через ноги входит светло-розовая энергия Земли, заполняя собой все ваше тело, все ваши органы: печень, селезенку, легкие, сердце, матку, яичники. Ощутите каждую клеточку организма, наполняющуюся розовой энергией. Насладитесь ощущениями. На выдохе расслабляйтесь и выдыхайте грязно-розовый свет. Продолжайте идти по дорожке. Дышите. Ощутите, как ваше тело очищается и наполняется *ци*.

Прибавьте скорость дорожки. Представьте, что вы взлетаете, проходя через все слои атмосферы. Убедившись, что вы в космосе, оглянитесь вокруг. Посмотрите со стороны на Землю, на ее бешеный ритм жизни. Насладитесь тишиной и спокойствием, окружающими вас. Разглядите звезды. Найдите Полярную звезду. Ощутите, как ее голубой свет струится и растекается по всему вашему телу, наполняя каждый ваш орган, каждую клеточку своей волшебной энергией. Почувствуйте, как любит вас Вселенная, как она заботится о вас.

Добавим небольшой наклон дорожки. Попробуйте соединить розовую энергию Земли и голубую энергию Полярной звезды. Наполните этой *ци* все ваше тело. Получите удовольствие от тех ощущений, которые вы получили от циркуляции *ци*. Поблагодарите себя за это.

Уменьшите скорость и наклон дорожки. Пора возвращаться... Обратите Улыбку в область пупка. Напомню: там находится центр хранения энергии. Оцените те приятные ощущения, которые возникли у вас после передвижения энергии. Почувствуйте любовь к себе! Насладитесь этим состоянием! Вы получили не только удовольствие, но и здоровье!

«Закачиваем» энергию в органы

Далее поэкспериментируйте с силовой нагрузкой в тренажерном зале, максимально «смягчив» ее и наполнив *ци*. Для этого, выполняя обычные упражнения на тренажере, попробуйте сосредоточиться на внутренних ощущениях. Следите за дыханием. Старайтесь дышать животом.

Во время работы на тренажере на вдохе визуализируйте момент, когда чистая энергия Земли через ноги наполняет все тело. «Накачивайте» свое тело энергией и здоровьем. В момент максимума нагрузки опустите плечи и диафрагму вниз и выдохните грязно-голубой свет. Выполняйте упражнение на тренажере медленно. Можно уменьшить вес, количество повторений или подходов. Ощутите прилив энергии и легкость!

Получайте удовольствие! Улыбайтесь! Во время выполнения упражнений и в перерывах между подходами направляйте Улыбку внутрь – к любимым органам: печени, селезенке, легким, сердцу, матке, яичникам! Ощущайте, как они улыбаются в ответ, превращаются в цветы. Почувствуйте неземной аромат вашего внутреннего букета! Улыбка производит поистине неоценимое положительное воздействие на весь наш организм: в нервной системе возни-

кает реакция «расслабления», распространяющаяся на эндокринную, дыхательную, пищеварительную и систему кровообращения.

Почувствуйте, как работают ваши мышцы во время выполнения упражнений на тренажере. Представляйте, как они укрепляются, становятся сильными. Ощутите надежный мышечный корсет тела. Визуализируйте свой здоровый, молодой, крепкий позвоночник. Поблагодарите себя за эту работу!

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Спасибо, очень понравилось! Будем «цикать» и превращать свои органы в цветы. А если серьезно, то я во время занятий йогой занимаюсь подобной визуализацией.

Огромное спасибо! Так редко встречаются действительно полезные рекомендации! Объединить фитнес и даосские энергетические практики – это просто СУПЕР!

Как я уже говорила, в последнее время мне стали чрезвычайно интересны практики по осознанной работе со своим телом «Body & mind» (разумное тело). Самой древней из них является цигун. Я занимаюсь этим направлением около 10 лет. О нем мне хотелось бы рассказать подробнее.

Цигун: правильное дыхание – залог здоровья

Одним из основных источников энергии для нашего тела является кислород. Вопрос «Как дышать?» очень важен для нас. Поэтому во всех древних практиках (цигун, йога) именно типу дыхания уделяется главенствующая роль. Проблема современных людей – поверхностное дыхание, во время которого нижние отделы легких не задействованы, акт дыхания осуществляется средними отделами или верхушками легких. В результате организм недополучает кислород, страдает тканевый обмен, нарушаются процессы жизнедеятельности клеток органов и тканей, возникают болезни.

Еще несколько тысячелетий назад были известны специальные дыхательные техники, которые позволяли с помощью движений диафрагмы увеличивать объем легких и доставлять в организм достаточное количество кислорода. Даосы использовали так называемый брюшной тип дыхания.

Для его освоения необходимо выполнить простое упражнение. Лежа на спине, расслабьтесь, положите на нижнюю часть живота обе руки. Медленно дышите, наблюдая за тем, как в процессе этого поднимаются и опускаются ваши руки. Это упражнение поможет разработать диафрагму и укрепить мышцы брюшного пресса.

Известный писатель Бронислав Виноградский, автор перевода Лао-цзы, пишет: «Цигуном я занимаюсь постоянно, то есть стараюсь дышать, двигаться и даже думать пытаюсь осознанно. Вот потому я, осознанно дыша, и задумался, как применять цигун для общего семейного сотворчества. Ведь, как я уже не раз говорил, *ци* – это сила дыхания времени, которая пронизывает не только тело и отдельную личность, но и более крупные образования и разумные системы. В семье обязательно нужно дышать правильно, двигаться правильно, общаться правильно, сдерживать переживания, создавать настроения и состояния. То есть необходимо всячески выравнивать дыхание времени, идущее через семью... Для этого дыхание должно быть ровным, сон спокойным и глубоким, вкус мягким и тонким».

«Лотосовое дыхание»

Даосы считали, что для выполнения практик необходимо «заземлиться» – почувствовать связь с землей, втягивать ее энергию. Овладеть этим нам поможет техника «Лотосовое дыхание» (рисунок 3а). Сядьте на стул, расслабьтесь, прижмите ступни плотно к полу. Положите руки на колени вверх ладонями. Улыбнитесь своим внутренним органам! Ощутите, как они улыбаются вам в ответ. Почувствуйте связь между сердцем и почками. Представьте, как они превращаются в бутон лотоса. Корни лотоса выходят из почек и по ногам устремляются в землю. На вдохе направьте тепло и любовь в сердце, согрейте его и на выдохе пошлите любовь вашего сердца в почки. Согрейте почки этой любовью, а излишкам энергии дайте стечь вниз по корням в землю. Поблагодарите землю и соединитесь с ней.



Рис. 3а. «Лотосовое дыхание»

Во время следующего вдоха втяните прохладную голубую энергию земли по корням лотоса в почки, на выдохе отдайте всю мягкость и нежность ваших почек в сердце, остужая его излишние эмоции и нетерпение.

Сделайте несколько циклов «лотосового дыхания», почувствуйте, как сердце наполнилось любовью и радостью, а почки – нежностью и доверием. Постарайтесь сохранить это состояние на весь оставшийся день.

Если во время медитации вы хорошо соединились с землей, из ваших ступней начнут «прорастать корни», и вы почувствуете восходящий поток, который, проходя через ступни, поднимается по ногам вверх, заполняет промежность и достигает почек.

Укоренение – это первый шаг на пути выстраивания правильной структуры, по которой легко протекает энергия. Само слово «укоренение» говорит нам о необходимости хоро-

шей связи с землей. Вспомните: чем сильнее у дерева корни, тем оно крепче, тем труднее его вырвать из земли. Укоренение человека проявляется не только в физическом (как, например, устойчивость позиции или шага), но и в личностном плане (ясность намерения и большая сила воли). Хорошо укорененный человек, получив прохладную голубую энергию Земли, легко проводит ее через свое тело вверх к небесам, выступая как проводник энергии между небом и землей.

Цигун «Железная рубашка»

Хорошее здоровье базируется на большом запасе жизненной энергии *ци* в нашем теле. Наполнить энергией наши внутренние органы, железы внутренней секреции, костно-мышечную систему, создать структуру тела, сформировать правильную осанку при помощи специальных статических позиций, укоренения, центрирования, дыхательных и медитативных практик призваны упражнения цигун «Железная рубашка».

Все позы этого комплекса построены по единому принципу: сила земли при помощи скручивающих движений через стопы сознательно поднимается вверх и направляется к сухожилиям, полностью их заполняя. Все упражнения цигун делаются максимально осознанно, чтобы прочувствовать энергетические блоки, образовавшиеся на глубоком эмоциональном уровне. Избавляясь от них, мы получаем шанс предотвратить ряд психосоматических заболеваний.

Наиболее популярной позой для медитации является «Обхватывание дерева». Встаньте прямо, стопы поставьте параллельно на ширину плеч (поставив одну ногу на колено, вы можете коснуться этим коленом пятки другой ноги). Стопы плотно прижмите к полу, чтобы хорошо соединиться с землей.

Слегка согните колени и выверните их наружу, как бы ввинчивая в землю. Крестец слегка выдвиньте вперед. Грудная клетка расслаблена, лопатки скруглены. Держите голову прямо, макушкой вверх; подбородок должен быть прижат. Почувствуйте, будто кто-то растягивает ваш позвоночник вверх и вниз.



Рис. 36. Цигун «Железная рубашка». «Обхватывание дерева»

Локти опущены, а руки как бы обхватывают дерево, пальцы рук растопырены, но не напряжены. Большие пальцы направлены вверх. Плечи расслаблены, ладони находятся на уровне плеч. Пошлите улыбку благодарности Матери-земле и почувствуйте, как она посылает вам восходящий поток своей прохладной голубой энергии. Слегка покачивайтесь вперед-назад, чтобы открыться этой энергии.

Доведите энергию земли до сердечного центра и с улыбкой благодарности пошлите ее вверх в небеса. Соединитесь с отцовской энергией небес и почувствуйте, как она наполняет вас бледно-фиолетовым или ярко-белым светом. Соедините материнскую и отцовскую энергии в своем сердце, улыбнитесь, почувствуйте, как в нем многократно увеличивается энергия любви. Направьте эту энергию по микрокосмической орбите, наполняя ею каждую клеточку своего тела. По окончании медитации поблагодарите всех создателей этой практики, землю, небеса, ваш род и всех тех, кто помогал вам во время медитации.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Меня однажды пригласили на некогда очень популярную передачу «Малахов+» и предложили рассказать о гимнастике для позвоночника, а также о лечении грыж позвоночника по методу цигун. С одной стороны, об этой программе звучали очень неоднозначные отзывы. Я, как врач, не всегда одобряла темы передач и их подачу. Но, с другой стороны, с моими «нетрадиционными» медицинскими наклонностями идти было некуда, кроме как к Малахову. Для меня это был шанс выйти к людям и рассказать о моем личном опыте.

Наступил долгожданный день съемок. Меня выпустили в конце передачи. Я вылетела из-за кулис на ярко освещенную сцену. Ведущие и участники стояли вокруг стола. Я рассказала свою историю о том, как появились грыжи и как я с ними живу. Я показала очень простые упражнения из цигуна: «Дыхание позвоночником», «Журавль вытягивает шею» и «Черепаша». Все, включая Малахова, дружно повторяли их вместе со мной. Для меня было важно рассказать о необходимости визуализации во время выполнения упражнений! Я предложила представлять позвоночник абсолютно здоровым, а костную ткань однородной. Древние китайцы знали этот секрет давно!

Участникам и ведущим эта мысль очень понравилась. Зрелище произвело фурор! Женщины-участницы вместе с Малаховым стояли в ряд, «дышали» позвоночником и кричали на весь зал: «МЫ ЗДОРОВЫ! МЫ АБСОЛЮТНО ЗДОРОВЫ!» Вот такая получилась коллективная медитация. Уверена, оздоровительный эффект от этой совместной практики был колоссальный!

Пропускаем энергию горного ручья

А теперь пора приступать к водным процедурам. Вода поможет пополнить запас *ци*. Она прекрасный проводник эмоций и энергии. Заниматься энергетическими практиками можно в бассейне, в душе или в море. Принимая душ или используя массажную струю для воротничковой зоны, вы можете пополнять энергетический потенциал при помощи простой медитации «Горный ручей».

Представьте, что вы в приятном для вас месте. Рядом с вами водопад. Встаньте под душ с головой и представьте, что стоите под горным водопадом. Его воды с бешеной скоростью летят вниз прямо на вас. Мысленно пропускайте водопад через себя. Почувствуйте его прохладу и чистоту. Представляйте, что вместе с этой водой от вас уходят в землю все болезни. Ощутите, как «светятся» все ваши очищенные органы.

Разбудите в себе Афродиту, призовите для этого воду. Заходя в море или бассейн, ощущайте, как нежно она вас ласкает. Почувствуйте свою сексуальность в этот момент. Представьте, что ваше тело является пустым сосудом, который постепенно заполняется водой снизу вверх. После полного «наполнения» выдохните и мысленно удалите воду через ноги. Почувствуйте, как после такого «промывания» все ваши органы сияют. Они наполнены энергией!

Улыбнитесь им. Согревайте их своей любовью. Пусть в ответ органы улыбаются и превращаются в цветы. Насладитесь ароматом вашего букета. Наполните любовью каждую клеточку своего организма. Почувствуйте ответную благодарность за то, что вы делаете. Любите себя! И вы обретете сексуальную энергию и женское здоровье!

Тест: накопили ли вы энергию?

А теперь пришло время подвести итог эксперимента: удалось ли вам во время занятий фитнесом накопить энергию? Для этого проанализируйте полученные вами ощущения.

Если после тренажерного зала вы порхаєте, появилась легкость во всем теле, вам хочется прыгать, ноги сами бегут, руки взлетают, значит, цель достигнута: вы наполнились энергией и здоровьем!

Если после физической нагрузки вы ощущаете усталость, вероятно, вы потеряли энергию. Будьте осторожны! Снижение энергетического потенциала может привести к проблемам со здоровьем, в том числе гинекологическим заболеваниям.

Наслаждайтесь жизнью во всех ее проявлениях! Получайте удовольствие от фитнеса!
Берегите себя! Здоровья вам и энергии!

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Очень интересно, никогда не пробовала медитировать... Обязательно воспользуюсь советами!

СЕКРЕТ 8. ЭФФЕКТИВНЫЙ СЕКС

В настоящее время доказано, что сексуальная жизнь женщины влияет на ее здоровье. Как гинеколог, могу уверенно заявить: отсутствие сексуальной разрядки (оргазма) и неудовлетворенность интимной жизнью играют определенную роль в возникновении ряда гинекологических заболеваний.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Мне 27 лет, замужем уже 5 лет. Но последние три года секса нет (периодичность 3 раза в год иначе как отсутствием секса не назовешь!). Начали пропадать месячные: идут 1 раз в 3—4 месяца, потом 1—2 раза в год. Нужно заметить, что мы не в России живем, по врачам нормально не походишь. Гульнуть от мужа тоже не с кем. Сама выгляжу как фотомодель: кто посмотрит – в жизни не догадается, что у такой могут быть подобные проблемы. Хе-хе, самой смешно, аж плакать хочется! Ну, так вот: летом была в России и посетила врача. В общем, организм мой ушел в искусственную менопаузу, матка деградировала до размера грецкого ореха (детская матка), эндометрию там развиваться негде, нарушено выделение смазки (т. е. сухо, как в менопаузе), и от этого боль при проникновении. Истончена слизистая влагалища. И это еще не все: детей иметь не могу, даже при искусственном оплодотворении (некуда прикрепиться яйцеклетке). Дают мне всего лишь 30 процентов, что вообще смогу забеременеть после курса лечения (гормоны, внутренний массаж), а на то, чтобы выносить ребенка, еще меньше. Вот во что я превратилась – в «оно»... Хотя мастурбацией время от времени занимаюсь и кончаю. Но организму нужен именно секс... Девушки и женщины, берегите себя! И секса, секса, секса вам и мне – много-много...

Нда-а-а... Читаю это и просто вижу себя. Абсолютно та же ситуация. Микроскопические расхождения в деталях: мне 29, замужем 6 лет. Живу без секса те же 3 года. Те же перебои с месячными... тоска-а-а-а... Уже обследовалась, и в гормональном фоне полный баланс.

Очень часто жить полноценной сексуальной жизнью женщине мешают болезненные и неприятные ощущения в половых органах во время половой близости, получившие название «диспареуния». Страх перед болью заставляет женщину избегать интимных отношений. Боль во время секса лишает ее возможности получать наслаждение от близости с любимым, достигать оргазма. Все это приводит к снижению сексуального влечения, усилению раздражительности.

КОММЕНТАРИЙ С ФОРУМА

Да уж, с этой болью глобальные проблемы. Когда стали жить вместе с мужем, сначала все было хорошо. Через пару лет появилась боль во время секса, теперь все переросло в простую апатию. Секса неохота. Но даже если он случается, то там все сухо, как в Сахаре. И приходится мужу чуть ли не пробиваться сквозь боль. С гинекологами нашими, конечно, проблем не решить. Вот и приходится мучиться.

У большинства женщин болезненные ощущения во время сексуальной близости могут быть симптомом различных заболеваний органов малого таза (симптоматическая диспареуния), в первую очередь патологии половой сферы.

Боль во время секса: почему?

Болезненные ощущения на входе во влагалище, которые могут быть обусловлены:

- воспалительными процессами в области вульвы и влагалища;
- истончением слизистой оболочки влагалища (часто развивается у женщин в постменопаузе);
- снижением lubricации (увлажнения половых путей);
- воспалительными процессами уретры и мочевого пузыря.

Глубокая тазовая боль, в том числе хроническая, может быть обусловлена следующими проблемами:

- наружный генитальный эндометриоз при расположении эндометриоидных разрастаний на маточных связках, в околоматочном и позадишеечном пространствах;
- кисты или опухоль яичника;
- разрыв яичника (апоплексия яичника);
- заболевания шейки матки;
- миома матки большого размера или отдельный субсерозный узел;
- хронический сальпингоофорит;
- варикозное расширение вен малого таза;
- спаечный процесс в малом тазу, в том числе после перенесенных гинекологических операций.

У кого развивается психологическая диспареуния?

У трети женщин боли при половой близости не имеют органной причины. Зачастую факторы, провоцирующие неприятные ощущения во время секса, являются психогенными.

Боли во время секса могут быть связаны с проблемами в сексуальных отношениях, последствиями негативного опыта половой жизни. Секс, который не позволяет женщине раскрыть себя в интимной сфере, получить удовлетворение, физиологическую разрядку, вызывает у нее негативные эмоции, апатию, депрессии, снижение либидо. Все эти нарушения эмоциональной сферы вызывают изменения болевой чувствительности и образование мышечных блоков. Спастическое состояние мышц дна малого таза способствует возникновению боли во время полового акта.

При этом запускается патологический круг: по причине спазма мышц нарушается кровоснабжение органов малого таза, развиваются венозный застой и дистрофические процессы в гениталиях и, как следствие, формируются анатомические изменения половых органов: кольпит, вульвовагинит, сальпингоофорит, кисты яичников. На фоне венозного застоя, нарушений кровоснабжения органов и гормонального дисбаланса могут развиваться такие гормонально зависимые заболевания, как миома матки или эндометриоз. Все перечисленные патологии, в свою очередь, также способствуют возникновению болевого синдрома.

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.