



ГАЛИНА КАРМАЦКАЯ

ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ
ПОСЛЕ РОДОВ

Галина Кармацкая

Интимная жизнь без боли

Серия «Настоящая медицина»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682998
АСТ;
ISBN 978-5-17-158297-5

Аннотация

Книга номер один для женщин, готовящихся к беременности, беременных или родивших! Автор – Галина Юрьевна Кармацкая – врач-гинеколог, клинический психолог, физиотерапевт тазового дна.

Из этой книги вы узнаете то, о чем не говорят в кабинете гинеколога: почему сексуальная жизнь женщин часто нарушается после родов и что делать, чтобы вернуть ее в норму и даже улучшить. Вместе с автором вы разберете основные последствия родов, узнаете конкретные упражнения для восстановления, расслабления и укрепления мышц тазового дна, техники работы со швами, рубцами и диастазом.

Применить все техники можно самостоятельно в домашних условиях, независимо от навыков. Все можно выполнить руками, без дополнительных вложений.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Медицинский дисклеймер	5
Вступление	6
Словарь анатомических терминов	20
Общая часть	20
Анатомические области промежности	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Галина Кармацкая

Интимная жизнь без боли

Не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

© Кармацкая Г. Ю., 2022

© Дымова Д. С., Кармацкая Г. Ю., (иллюстрации), 2022

© Кармацкий Т. Ю. (фото автора), 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Медицинский дисклеймер

Медицинская информация в этой книге предназначена для использования исключительно в образовательных целях. Никакие сведения в ней не заменят квалифицированного врача, не смогут поставить точный диагноз, назначить эффективное лечение, дать заключение о возможных рисках и пользе терапевтических мероприятий. Читатели, которые не проконсультируются с физиотерапевтом, будут игнорировать рекомендации врача или прекратят назначенное им лечение из-за информации, содержащейся в этой книге, подвергнут свое здоровье риску. Если у читателя возникнут подозрения о наличии у себя или у близких возможных заболеваний, следует немедленно обратиться за профессиональной медицинской помощью.

Ни автор, ни издатель не несут ответственности за травмы или инциденты, произошедшие в результате действий, мотивами которых выступила информация из этой книги.

Упоминание в книге торговых марок и брендов не является рекламой. Читатель может изучить состав таких средств и при желании приобрести доступные аналоги.

Издатель не несет ответственности за упущения в содержании этой книги. Автор и издатель будут рады всем, кто обратится при обнаружении неточностей или ошибок, замеченных в тексте.

Вступление

Во всех культурах мира и во все времена были специалисты, которые передавали знания из поколения в поколение, из рук в руки. Эти специалисты занимались восстановлением здоровья людей своего племени, своей деревни или общины и в том числе – ведением беременности, подготовкой к родам, непосредственно родами и восстановлением после рождения ребенка. Это обширные темы, и каждая требует отдельной книги. В этой мы разберем именно восстановление безболезненной сексуальной жизни и здоровья после родов.

Речь пойдет о физиологических причинах нарушений сексуальной жизни у женщин после родов. Мы разберем основные моменты, такие как опущение органов малого таза, недержание мочи, сухость влагалища, боль во время секса, шрамы, диастаз, слабость мышц тела. Найдем причины, сформируем упражнения и рекомендации.

Следует заранее предупредить партнера о возможности таких нарушений, чтобы не возникло острых семейных и социальных проблем. Тогда мужчина будет знать и понимать, почему его любимая жена вдруг стала сексуально малоактивной, что это временный период и его не нужно бояться, что его можно и нужно исправить. Вот этим мы с вами и будем заниматься.

Пример из практики – история Ирины

Мой первый секс после родов был чрезвычайно болезненным. В процессе проникновения, да и после тоже, я чувствовала сильную, резкую и непрекращающуюся боль, которая не утихала на протяжении часов трех, не меньше. Я оценила боль по десятибалльной шкале: 10 баллов я могла бы поставить просто невыносимой боли, но тогда я ощущала боль на твердую 8. Думая, что это временный эффект послеродового восстановления, я решила просто перетерпеть его, но вскоре обнаружила, что совсем стала избегать секса. По этой причине через два месяца обратилась к врачу. Я растерялась, когда врач сказала мне, что никогда не слышала о подобной проблеме у женщин, которым не делали эпизиотомию¹.

Услышав это от врача, которая на протяжении 30 лет принимала роды и назначала лечение в период послеродового восстановления, я была очень расстроена и даже стала винить себя. Я продолжала избегать и остерегаться секса и пугалась каждый раз, когда муж поднимал тему нашей сексуальной жизни. Через семь месяцев подруга посоветовала пройти курс лечебной реабилитации для поддержания здоровья

¹ *Эпизиотомия* – хирургический разрез промежности в родах для увеличения размера родовых путей; предупреждает самопроизвольный неконтролируемый разрыв промежности. – Здесь и далее прим. ред.

тазовых органов у врача-гинеколога и клинического психолога, врача интегративной медицины Галины Кармацкой.

Главным открытием при посещении доктора было то, что я узнала сверхценную для себя информацию: многие женщины после родов испытали то же самое. Для меня эта новость стала таким облегчением, что я плакала и смеялась одновременно. Почему об этом возможном послеродовом эффекте мне никто из врачей никогда не говорил?! После двух сеансов внутривагинальной проработки и специальной ЛФК на тазовое дно я освоила несколько ключевых упражнений, которые в итоге смогли привести меня к выздоровлению.

Во-первых, использование метода оценки тонуса и силы мышц тазового дна позволило мне узнать о наличии у меня сильного напряжения в этих мышцах. Я держала их в постоянном напряжении, потому что не делала упражнения для расслабления мышц всего тела. Оказывается, напряжены были почти все части тела, например мышцы спины, плеч и даже головы. Ежедневные упражнения по расслаблению и сокращению мышц тазового дна помогли вывести эти мышцы из критического напряжения. Я научилась контролировать и управлять мышцами тазового дна и понимать, какие сигналы мне подает эта часть моего тела.

Во-вторых, я делала массажером «Фламинго» массаж влагалища, что позволило мышцам

расслабиться. Также массаж помог мне попрактиковаться в расслаблении тазового дна в процессе проникновения. Через несколько недель я была готова снова вернуться к половой жизни и почувствовала себя довольно уверенно. В голове и блокноте у меня было много полезной информации, которую я вынесла из общения с Галиной. Эта информация в итоге помогла мне впервые достичь оргазма после родов. Я даже узнала, что самостоятельно могу двигать клитором благодаря мышцам тазового дна. Настоятельно рекомендую всем научиться управлять мышцами тазового дна, ведь это позволит сделать половой акт более приятным. Такое знакомство позволило мне снова получать удовольствие от секса, да и я стала более точно понимать сигналы своего тела.

После родов ваше тело потребует особого внимания к мышцам тазового дна и органам малого таза, которые в период беременности подвергаются самой сильной нагрузке. Практически каждая женщина испытывает в этих областях дискомфорт как минимум на протяжении нескольких недель после рождения ребенка, а женщины, которые рожали естественным путем, испытывают дискомфорт как минимум на протяжении трех месяцев после родов. Если вы молодая мать, весьма вероятно, вы будете испытывать боль или мышечную слабость в области органов малого таза и мышц тазового дна, что будет вызывать дискомфортные ощущения в зоне влагалища. Также у вас может возникнуть нежелание

совершать половой акт, или же физический контакт будет вызывать сильную боль в области всего таза.

От этого дискомфорта и боли можно избавиться, и медицинская статистика показывает, что большинство женщин возвращают себе прежние приятные ощущения от секса. Неприятные ощущения в области тазового дна могут повлиять на вашу способность заниматься сексом, а также на самооценку и сексуальность в целом. К счастью, есть методы, которые помогут избавиться от неприятных изменений, которые произошли с тазовым дном после родов. Если восстановление после рождения ребенка проходит болезненно, если вы скучаете по своему «добеременному» телу и прежним ощущениям во время секса, есть специальная программа, направленная на послеродовое восстановление.

В реальности большая часть внимания после родов уделяется новорожденному младенцу, а не матери. Поэтому в большинстве случаев вы должны сами взять ответственность за восстановление своего тела и организма. Срок пребывания в больнице после родов сейчас стал значительно короче. У молодых мам после рождения ребенка не так много времени в больнице, чтобы заняться своим восстановлением под присмотром специалистов, – трех дней попросту недостаточно. Если вы узнали еще до родов всю информацию о том, как заботиться о малыше, но не знаете, как самой восстановиться после родов, тогда эта книга для вас, молодая мама! Здесь описываются самостоятельный послеродовой уход

и программа по восстановлению. Особое внимание уделяется восстановлению мышц тазового дна, влагалища и органам малого таза в целом.

Еще со времен ваших прабабушек было принято считать, что постоянная боль в промежности после родов – это нормально. Это ошибочное утверждение сохранилось и до наших дней. Часто молодая мама во время плановых визитов к врачу после родов не говорит о том, что испытывает боль во влагалище или в области половых органов как в состоянии покоя, так и при сексе, других активностях или во время осмотра врачом. Почему? Потому что молодая мама считает эту боль нормальной. Зачастую, если пациентка все же сообщает врачу, что испытывает дискомфорт (и при этом обследование не выявляет инфекции или плохой регенерации тканей), то врач в большинстве случаев предложит попробовать стандартные способы избавления от дискомфорта, которые основываются на попытках максимального расслабления и использовании смазки во время полового акта. Иногда предлагается вариант хирургического вмешательства, но часто врачи говорят матери, что она «слишком молода для операции на половых органах, через время дискомфорт пройдет сам», и не предлагают никаких альтернатив для устранения дискомфорта в области таза.

Однако в настоящее время в физиотерапии активно развивается направление, посвященное женскому здоровью и восстановлению мышц тазового дна. Это направление пред-

лагают оценить состояние в момент обследования и назначить лечение женщинам после родов, которое позволяет полностью избавиться от мышечно-скелетной боли и неприятных ощущений во время секса. При медицинском обследовании оценивается состояние мышц тазового дна, проводится диагностика истинной причины спазма или слабости и выявляются болезненные участки половых органов. Мышцы многих женщин после родов находятся в сильном напряжении. Физиотерапевты часто используют оценку силы и тонуса мышц тазового дна, которая помогает узнать о способности расслаблять и сокращать эти мышцы.

Физиотерапевтов, специализирующихся на лечении женских тазовых органов, я обучаю оценивать состояние организма в целом, делая акцент на изучении влияния опорно-двигательного аппарата на мочевой пузырь, кишечник и сексуальную функцию. Использую висцеральную правку живота через переднюю брюшную стенку, внутривагинальные техники, подобранный ЛФК-комплекс упражнений и арома-масла.

Я написала эту книгу, потому что мои пациенты сильно удивляются, когда я говорю о том, что существуют доступные методы лечения, различные упражнения и мануальные техники, благодаря которым можно вернуть нормальное функционирование тазового дна, мышц и тканей половых органов после родов. Они часто спрашивают: «Почему мне никто раньше не говорил этого?» Эта книга помогает доне-

сти до женщин ценную информацию, о которой они могли бы так и не узнать. Здесь вы найдете сведения о том, как восстановить тонус мышц тазового дна, улучшить состояние органов малого таза, избавиться от неприятных ощущений и подготовить свое тело к возвращению к активной сексуальной жизни. В этой книге содержатся практические инструкции о том, что делать, если больно до начала, в процессе или после окончания полового акта.

Все эти инструкции созданы для того, чтобы вы могли узнать больше о своем теле и простых приемах самостоятельного восстановления после родов. Хотя эта книга написана больше как пособие для женщин по уходу за собой, это не значит, что вы не должны вовлекать партнера. Многие женщины предпочитают не приглашать партнера и выполняют техники и упражнения самостоятельно, но некоторые упражнения все же можно выполнять в паре, а также бывает, что без помощи партнера в выполнении некоторых техник просто не обойтись.

С появлением ребенка ваше желание сексуальной близости может измениться и стать не таким ощутимым. Возвращение к прежней сексуальной жизни после рождения ребенка является проблемой для многих пар. Бегать целые сутки, удовлетворяя потребности новорожденного, весьма утомительное занятие. Период начала материнства может оказаться совсем не таким красочным, каким вы его представляли, и сложности будут длиться до тех пор, пока вся ваша семья

не подстроится под распорядок дня малыша и пока каждый член семьи не определит свои обязанности. Интерес к сексуальной жизни в таких условиях меняется и часто ослабевает в период послеродового восстановления. Ваша связь с новорожденным будет укрепляться, но при этом эмоциональная готовность к возвращению прежней сексуальной жизни может уменьшаться. Хотя случается и так, что эта связь с младенцем может усилить романтические чувства к партнеру.

После родов у женщин возникает широкий спектр сексуальных желаний. Но у вас они могут отсутствовать, потому что вы испытываете постоянный дискомфорт в области половых органов, а также сталкиваетесь с интенсивными выделениями из влагалища или, наоборот, с сильной сухостью в этой зоне. У вас может быть одновременно и желание быть сексуальной, вести активную половую жизнь, и страх, что ваше послеродовое тело функционирует уже не так, как прежде. Да и сами вы не знаете, как ваше тело себя поведет во время секса после родов и как ваш партнер отреагирует на это. Психосоциальные факторы, такие как послеродовая депрессия, религиозные и культурные убеждения, также могут оказывать влияние на ваше сексуальное желание и повлиять на сроки возвращения к нормальной половой жизни. Возможна незапланированная беременность в период восстановления после родов, и это также может служить поводом для беспокойства и снижать сексуальное желание, поэтому обязательно обсудите использование контрацепции

с партнером и вашим лечащим врачом.

Я пишу эту книгу, потому что от пациентов постоянно слышу, что сексуальное желание есть, но сам половой акт сопровождается дискомфортом и болью, что трудно продолжать вести сексуальную жизнь и часто думаешь о том, чтобы вовсе от нее отказаться. Я помогу вам услышать свои сексуальные желания и снова вернуть в отношения близость, которую привносит сексуальная жизнь, если вы сами этого захотите.

Приучите себя обсуждать с партнером свои сексуальные желания и страхи. Очень важно поделиться с партнером изменениями, которые вы чувствуете и видите после рождения ребенка. Изменения после родов происходят во всем организме, но наименее понятными для большинства женщин являются физические изменения вокруг и в мышцах влагалища и тазового дна. Вы можете почувствовать, что ваше влагалище стало слабым и растянулось после естественных родов. Очень часто у молодых мам встречается сухость влагалища, которая появляется из-за снижения уровня эстрогена после родов. Если у вас была перинеотомия или эпизиотомия, проще говоря – рассечение промежности, тогда оставшийся разрез или шрам вокруг влагалища может сильно болеть. Место наложения шва может болеть даже после заживления. Быть жестким рубцом, стягивать ткани. Мышцы влагалища будут склонны к провисанию, и во время секса вы будете испытывать гораздо меньшую чувствительность. Жи-

вот может потерять свой тонус и казаться дряблым. Вы можете хуже контролировать мочевой пузырь и кишечник. Конечно, не каждая женщина желает обсуждать произошедшие изменения с окружающими, но поделиться своими страхами, ощущениями и неуверенностью с партнером очень важно.

Большинство врачей и акушеров рекомендуют подождать как минимум шесть недель после родов перед первым половым актом. По окончании шестинедельного периода желательно посетить своего врача. Также и на протяжении всего этого времени стоит регулярно посещать врача, чтобы он осматривал область влагалища и контролировал, насколько зажили ткани. Даже если вы чувствуете себя готовой к началу половой жизни, все же следует учитывать тот факт, что обычно требуется не менее четырех недель для того, чтобы ткани вокруг влагалища, которые мы будем называть промежностью, восстановились после естественных родов.

Если у вас была эпизиотомия или же произошел разрыв влагалища при родах (частое явление из-за критического растяжения в процессе), если у вас были сложные роды, где использовался вакуум или щипцы, тогда вам, возможно, придется подождать дольше шести недель до начала половой жизни. Статистика показала, что женщины, у которых были разрывы, идущие к анусу, или даже разрывы третьей и четвертой степеней, обычно сталкиваются с более длительными по времени трудностями с возвращением к нормальной по-

половой жизни и испытывают больший дискомфорт в этой области.

Роды, вне зависимости от вида, могут негативно повлиять на влагалище, изменить вход в него и ощущения женщины вокруг этой части тела. Если вы не чувствуете готовности вернуться к любому виду половой активности, дайте себе еще время, но не забудьте обсудить свои чувства, ощущения и желания с партнером. Вовсе не обязательно начинать удовлетворение сексуальных желаний с самого полового акта.

Имейте в виду, что часто для возобновления прежней половой жизни стоит лишь подождать заживления тканей вульвы и влагалища. Также важно заранее подумать об использовании средств контрацепции. Будьте готовы, что в начале первого полового акта после родов может возникнуть боль при растяжении влагалища или прикосновении к нему, но она не должна быть невыносимой или постоянной. Боль должна уменьшаться с каждым последующим половым актом. Если боль не уменьшается или, наоборот, усиливается, необходимо найти причину.

Иногда заживление тканей может длиться дольше из-за тяжести разрыва, типа использованных у вас швов, гормональных изменений. Ваш врач поможет определить, есть ли проблема, требующая медицинского вмешательства, например трещина, свищ или геморрой. Кроме того, у многих женщин после родов и особенно во время грудного вскармливания наблюдается низкий уровень эстрогена, из-за чего стен-

ки влагалища становятся на время сильно сухими и очень чувствительными. В этом случае любое прикосновение к половым органам, к влагалищу становится скорее болезненным, чем приятным.

Обратитесь к специалисту, если вы испытываете постоянную боль в промежности после эпизиотомии или разрыва, произошедшего в результате родов, а проникновение во влагалище сопровождается болью или вы вообще не можете совершить половой акт из-за неприятных ощущений. Ненормально, если боль сохраняется на протяжении длительного времени. Прикосновения к половым органам и половой акт должны приносить удовольствие, а не доставлять болезненные ощущения. Я настоятельно рекомендую вам задавать все интересующие вас вопросы своему лечащему врачу и не бояться выслушать мнение врача-специалиста по восстановлению тазового дна. Я также веду живые и онлайн-приемы, провожу семинары, отвечаю на вопросы в эфирах.

Следующие 12 Ключей и рекомендаций коснутся потребностей всех женщин, которые проходят послеродовой период и противостоят изменениям в теле после родов.

Эта книга содержит важные образовательные материалы, упражнения и занятия, которые помогут вам вернуться к активной сексуальной жизни, обязательно включающей в себя прикосновения к генитальной области и вагинальное проникновение.

Сначала мы рассмотрим анатомию вульвы и влагалища, а

также я расскажу о том, как оценить состояние области вульвы и мышц тазового дна, чтобы вы могли оценить общее состояние организма после родов.

Далее в книге представлены упражнения для избавления от дискомфорта или постоянной боли, инструкции по минимизации боли, вызванной недостатком подвижности, слабостью и напряжением мышц, схема тейпирования² при диастазе. Также включены дыхательные упражнения для облегчения боли и техники для сексуального возбуждения.

Хотя организм каждой женщины уникален и восстанавливается по-разному, но все же любая женщина может извлечь пользу из представленной в книге информации, из предложенных упражнений и техник. Они помогут вам вести полноценную и активную сексуальную жизнь после родов и получать от нее удовольствие. Даже если возврат к полноценной сексуальной жизни не был целью при чтении этой книги, но вы испытываете постоянный дискомфорт в области половых органов, эти советы также могут вам помочь.

² *Тейпирование* – наклеивание на тело тейпа, специальной эластичной липкой ленты, с целью поддержать связки, мышцы.

Словарь анатомических терминов

Общая часть

Чтобы разговаривать с вами на одном языке, для начала освоим базовые медицинские и анатомические термины, которые мы будем часто использовать.

Промежность: внешняя область ромбовидной формы у основания таза – между буграми седалищных костей, лобковой костью и копчиком. Промежность включает в себя отверстие мочеиспускательного канала, влагалища и прямой кишки, а также мышцы, органы, железы, фасции (рис. 1).

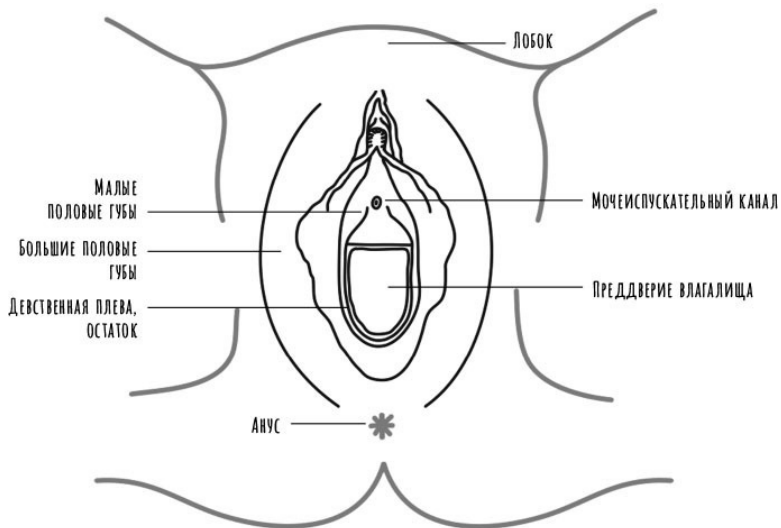


Рисунок 1. Основной вид промежности

Анатомические области промежности

Вульва: область промежности от центрального сухожилия промежности до лобка. В вульву входят наружные видимые части промежности: большие и малые половые губы, клитор, мочеиспускательное отверстие, вагинальное отверстие и центральное сухожилие промежности. Эту область также часто называют гениталиями, или половыми органами (рис. 2).

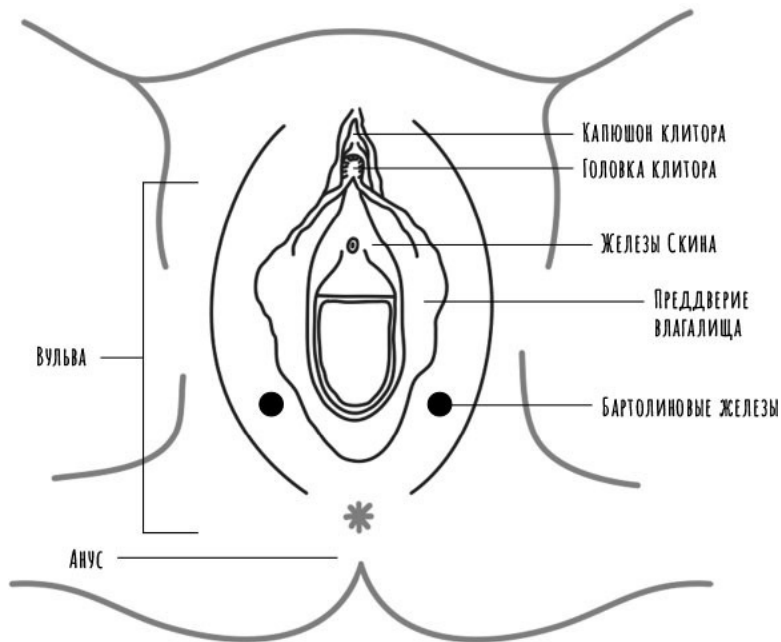


Рисунок 2. Промежность и органы, железы вульвы

Преддверие влагалища: область овальной формы, расположенная внутри малых половых губ. Здесь находятся вагинальное отверстие, вестибулярные, или бартолиновы, железы и мочеиспускательное отверстие.

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.