

# Ольга Панкова

Даосские секреты сексуальности



18+

Ольга Панкова

**Даосские секреты сексуальности**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Панкова О. Ю.**

Даосские секреты сексуальности / О. Ю. Панкова — «ЛитРес: Самиздат», 2018

У каждой женщины есть свой неповторимый рецепт ее собственной сексуальности. Не имеет значения сколько вам лет, какой у вас объем груди или цвет глаз, сексуальность – это нечто гораздо более глубокое и чувственное, чем просто внешняя привлекательность. Кто она – сексуальная женщина? Какой нужно быть, к чему стремиться, чтобы почувствовать себя уверенной и желанной? Из этой книги вы узнаете о том, как сохранить и развить сексуальность, побороть комплексы и научиться испытывать сексуальное наслаждение. Итак, в Путь, наполненный удивительными открытиями и переживаниями...

## Содержание

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| От автора                                                 | 6  |
| Часть 1. О сексуальности                                  | 8  |
| Сексуальность: из Древнего Китая до наших дней            | 8  |
| Сексуальность: современный взгляд                         | 8  |
| Сексуальность в даосской философии                        | 9  |
| Сексуальность в различные периоды жизни женщины           | 10 |
| Что такое либидо?                                         | 10 |
| Либидо и эстрогены                                        | 10 |
| Предменструальный синдром: спасайся кто может!            | 11 |
| Вы – самая любимая!                                       | 12 |
| Беременность и сексуальность                              | 12 |
| Какой вид секса выбрать во время беременности?            | 14 |
| Пролактин и сексуальность                                 | 14 |
| Швы на промежности и сексуальная жизнь                    | 15 |
| Восстановление после кесарева сечения                     | 16 |
| Послеродовая депрессия                                    | 16 |
| Сексуальная жизнь после родов                             | 18 |
| Секс после гинекологических операций: существует или нет? | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                         | 20 |

В оформлении обложки использована фотография с <https://pixabay.com/> по лицензии CC0.

## От автора

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

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

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

«Даосские секреты сексуальности» – сексуально-эзотерическая книга, о сексуальности в ней говорится как о важнейшей составляющей жизни женщины. Основное предназначение этой работы – донести до читательниц суть древнекитайских сексуальных практик, которые помогут наполнить каждую минуту жизни волшебной сексуальной энергией – цзин.

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

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

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

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

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

При обмене энергиями Инь и Ян происходит единение не только физических, но и энергетических тел. При этом у пары происходит открытие специфических энергетических центров и каналов. Во время соития высвобождается огромное количество энергии, которая, изливаясь в каждую клеточку тел влюбленных, вызывает истинный трепет и объединение их душ.

Знакомство с этой практикой позволит возвести сексуальные отношения на высокий энергетический и эмоциональный уровень, сохранить их высокое качество на протяжении дол-

гих лет, ощущать внутреннюю гармонию, развивать духовность, приумножать здоровье и обеспечить себе долголетие: как сексуальное, так и физическое.

Удачи вам в постижении даосских секретов сексуальности, любви и энергии!

Всегда с вами, Панкова Ольга

## Часть 1. О сексуальности

### Сексуальность: из Древнего Китая до наших дней

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

#### Комментарии с форума:

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

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

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

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

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

*-Сексуальность – степень пробужденности эротических энергий в теле.*

*-Сексуальность – это гипотетическая предрасположенность к сексу.*

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

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

### Сексуальность: современный взгляд

Сексуальность – это состояние души, особенный тонус, энергия, радость, а не готовность переспать. Даже в возрасте можно поддерживать тонус и вызывать симпатию. Сексуальность – это привлекательность. А что привлекает к нам людей? Конечно, энергия, которую мы излучаем!

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

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

Почти каждая историческая эпоха и культура вносили значительный вклад в формирование общественной точки зрения на сексуальность. В большинстве религий существуют законы,

которые предписывают определенные ограничения сексуального поведения. Термины «духовность» и «сексуальность» чаще бывают взаимоисключающими.

## **Сексуальность в даосской философии**

В даосизме эти понятия неразделимы. Духовность воплощена в реальности жизни, в том числе – во взаимоотношениях мужчины и женщины, в любви. Даосские техники помогают женщине преобразовать оргазм из чисто физического переживания в духовное, перевести общение с партнером с физиологического уровня на энергетический и духовный. Эти практики заставляют наполнить жизнь духовным смыслом.

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

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

## Сексуальность в различные периоды жизни женщины

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

### Что такое либидо?

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

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

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

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

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

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

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

### Либидо и эстрогены

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

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

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

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

У здоровой женщины чаще бывают овуляторные циклы, в середине которых происходит овуляция – выход яйцеклетки из яичника. Причиной ановуляции могут быть гормональные нарушения или гинекологические заболевания (синдром поликистозных яичников, аутоиммунный гипотиреоз, пролактинома и пр.). Необходимо повторить ультразвуковой исследование (УЗИ) несколько раз в середине последующих менструальных циклов. Если проблема сохранится, потребуется более детальное обследование с целью выявления причины ановуляции и ее устранения.

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

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

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

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

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

В зависимости от выраженности клинических признаков различают легкую и тяжелую степени ПМС. Лечение ПМС – симптоматическое. Оно направлено на нивелирование проявлений ПМС. С этой целью применяются:

- успокоительные препараты, нейролептики, ноотропы;
- диуретики (мочегонные препараты) – при отеках;
- обезболивающие препараты, спазмолитики– при мигрени;
- циклическая витаминотерапия (для нормализации функции яичников): с 1-го по 14-й день менструального цикла – витамин А по 1 капсуле (2000 МЕ) + витамины группы В (ангиовит) по 1 таблетке; затем с 15-го по 28-й день цикла – витамин Е по 1 капсуле + аскорбиновая кислота (С) по 10 гранул (0,025); поливитамины;
- оральные контрацептивы или «чистые» гестагены– при неэффективности циклической витаминотерапии.

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

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

## **Вы – самая любимая!**

Особое влияние на сексуальную активность оказывает беременность. Долгое время считалось, что беременную женщину секс не интересует, так как у нее в этот деликатный период появляется так называемая «доминанта беременности».

Очень часто проблемы с либидо возникают у дам, недовольных своей внешностью. Сексуальность женщины во время беременности, ее внутренние ощущения, желание заниматься сексом зависят от восприятия своего тела, которое в этот период претерпевает ряд изменений: появляется полнота, исчезает талия, меняется походка (она, как правило, становится «утиной»).

Научитесь любить свое беременное тело! Позвольте себе роскошь быть самой собой. Не стоит выбрасывать прекрасные 9 месяцев из своей жизни!

Подойдите к зеркалу и рассмотрите себя. Опускаясь взглядом от макушки вниз, порадитесь форме своей тугой груди, цвету сосков, мягким изгибам увеличившегося живота.

Заботы о теле могут принимать вполне реальные формы: не исключайте прогулки на свежем воздухе, занятия специальными гимнастическими и дыхательными упражнениями, посещение школ по подготовке к родам.

Пройдитесь по магазинам для будущих мамочек. Устройте себе шопинг-терапию. Побалуйте себя, любимую! Все это поможет вам стать более привлекательной и сексуальной.

После родов либидо может снижаться в связи с увеличением веса и образованием растяжек на животе. В климактерическом периоде это может быть вызвано ухудшением эластичности кожи и возникновением морщин.

Тело каждой женщины обладает своей неповторимой красотой. Вы можете чувствовать сексуальное влечение и быть желанной такой, какая вы есть. Любите себя! Восхваляйте свое тело!

## **Беременность и сексуальность**

Однако, как выяснилось в последние годы, доминанта беременности возникает не у всех. Часто именно во время беременности у представительниц прекрасного пола впервые по-настоящему пробуждается половое влечение.

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

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

Для малыша секс абсолютно безопасен. Он защищен от внешней среды мышечной стенкой матки, амниотическим пузырем, околоплодными водами, а также слизистой пробкой шейки матки. При возбуждении у мамочки усиливается кровообращение в области малого

таза, что очень полезно для маленького: он благодаря этому получает через плаценту больше кислорода и питательных веществ.

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

Исследованиями последних лет доказано, что ребенок «чувствует» любовь родителей, слышит слова любви, обращенные к нему и к его маме. Все это укрепляет в его сознании мысль о том, что он появится на свет желанным и любимым!

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

Чтобы возбуждение и оргазм не стали причиной преждевременных родов, в определенных ситуациях следует воздержаться от сексуальных отношений. Вот основные противопоказания:

- угроза выкидыша, особенно если имеется привычное невынашивание;
- кровотечение или мажущие кровяные выделения;
- последние 2 – 3 недели до предполагаемого срока родов;
- многоплодная беременность (двойня, тройня) – с 20-й недели;
- низкое расположение или предлежание плаценты;
- заболевания, передающиеся половым путем.

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

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

**История из жизни:** *13 лет назад я забеременела. Беременность была желанной. Я прошла ультразвуковое исследование, подтвердившее факт зачатия, и только хотела начать радоваться новой жизни, как появились они – кровяные выделения.*

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

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

*После окончания постельного режима я все-таки решила уточнить у одного малоизвестного гинеколога: в каком виде возможны сексуальные отношения в первом триместре беременности? Кажется, гинеколог вообще не поняла, о чем я спрашиваю, ведь, по ее мнению, секс во время беременности никого не интересует! Когда я задала вопрос: «Сколько раз можно испытать оргазм женщине на малом сроке беременности?», она сделала круглые глаза и сказала: «Ну, ты даешь!!!»*

*Так и не получив вразумительного ответа на все свои дурацкие вопросы о сексуальной жизни беременной в первом триместре, я ушла домой. И, выждав пару недель, вернулась к обычному образу жизни. Спустя 10 лет я изучила этот вопрос досконально....*

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

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

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

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

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

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

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

## **Пролактин и сексуальность**

После родов интимные отношения также претерпевают некоторые изменения. Проблема сохранения либидо после родов очень многогранна, поскольку затрагивает не только физиологические изменения у женщины, но и психологические аспекты взаимоотношений в паре.

Физиологическая потребность в сексуальных отношениях в послеродовом периоде очень индивидуальна. Проведенные исследования показывают, что примерно 20% родивших женщин не испытывает никакой тяги к близости с мужем в течение нескольких месяцев после родов, однако со временем либидо возвращается.

Снижение либидо после родов объясняется, в первую очередь, гормональной перестройкой организма – повышением уровня гормона пролактина. Он вырабатывается в передней доле гипофиза в течение всей жизни человека.

Но его основная функция – участие в продукции грудного молока. Пролактин обеспечивает образование молока после родов: повышает секрецию молозива; способствует его превращению в зрелое молоко; стимулирует рост и развитие молочных желез, увеличение числа долек и протоков в них.

Однако у пролактина есть и другие функции: выбросы этого гормона отмечаются при стрессовых ситуациях и эмоциональных нагрузках. Его роль в такие моменты – смягчить стресс и уменьшить его негативное влияние на организм. Особенно это важно во время грудного вскармливания: в молоко не должен попасть адреналин, который останавливает лактацию.

Кроме того, пролактин выделяется в нашем организме для того, чтобы снизить возбудимость. Он тормозит действие дофамина, отвечающего за половое возбуждение. Именно пролактин обеспечивает период расслабления и отдыха после оргазма. Благодаря его воздействию снижается половое влечение время лактации.

Пролактин является натуральным контрацептивом. Он блокирует синтез половых гормонов, отвечающих за овуляцию. Его воздействием объясняется возможное отсутствие менструации и снижение вероятности забеременеть на фоне грудного вскармливания. Так природа защищает кормящую мамочку от наступления очередной беременности.

Таким образом, пролактин не только активизирует процессы лактации, но и защищает ее: снижает воздействие губительного стресса; уменьшает либидо, чтобы внимание мамочки было сконцентрировано лишь на грудничке; предотвращает зачатие во избежание «отвлекающей» от грудного вскармливания беременности.

## Швы на промежности и сексуальная жизнь

### Комментарии с форума:

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

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

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

Достаточно частой причиной отказа от секса является дискомфорт в области промежности из-за наличия в этой области швов. Их накладывают сразу после родов. Это обеспечивает лучшее заживление разрезов или разрывов.

Тем не менее, процесс восстановления тканей может сопровождаться некоторой болезненностью и неприятными ощущениями. Это связано с повышенной чувствительностью промежности, а выраженность болевого синдрома зависит от количества швов, качества их наложения, присоединения инфекции, типа заживления раны и психологического настроения мамочки.

Для более быстрого восстановления интимной жизни наружные швы на промежности требуют особого ухода, в который должны быть включены следующие мероприятия:

- интимная гигиена по утрам, перед сном и после посещения туалета;
- ежедневная обработка швов дезинфицирующими растворами: зеленкой, марганцем, перекисью водорода (в первые дни после родов);
- смена прокладки каждые два часа;
- применение смягчающих и заживляющих мазей;
- налаживание регулярного стула; при отсутствии самостоятельного стула – очистительная клизма или слабительное;
- ограничение «закрепляющих» продуктов (рис, хлеб, мучные изделия и пр.) и введение чернослива, фруктов, свеклы;
- исключение сидячего положения на 2-4 недели;

–ограничения в сексе.

При правильном и своевременном уходе послеродовые швы хорошо заживают и в дальнейшем не причиняют беспокойства. Появление припухлости, болезненности, выделений в области шва свидетельствует о возникновении осложнений: присоединение инфекционного процесса или/и его расхождении (частичном или полном). Такие состояния требуют консультации врача.

Восстановление нормальной сексуальной жизни возможно после полного заживления швов – через 1,5 – 6 месяцев после родов. Перед возобновлением супружеских отношений необходимо проконсультироваться с гинекологом, с ним также стоит обсудить варианты контрацепции после родов. Не забывайте, что отсутствие менструаций в период кормления не является гарантией того, что вы не забеременеете вновь.

## **Восстановление после кесарева сечения**

В настоящее время, помимо естественных, широко применяются оперативные роды. Однако послеродовое течение требует от мамочки большего внимания. Если вы перенесли кесарево сечение, то следует соблюдать определенные рекомендации:

–ежедневно менять повязку на животе и обрабатывать шов антисептическими средствами;

–постоянно носить послеродовый бандаж, что снижает вероятность повреждения шва, подтягивает мышцы и уменьшает дискомфорт;

–в течение 3 недель использовать компрессионный трикотаж (чулки или гольфы), что позволит избежать тромбоэмболических осложнений;

–ограничить интимную жизнь и поднятие тяжестей до 5 кг в течение полугода после родов;

–употреблять чернослив, фрукты, свеклу и налаживать регулярный стул.

После кесарева сечения могут отмечаться такие осложнения, как: серома, расхождение послеоперационного шва и др. Если появились какие-либо проблемы со швом, следует обратиться к оперировавшему вас врачу. Он назначит соответствующее местное лечение, и шов заживет полностью!

Во время кесарева сечения при наложении внутренних швов на матку применяется рассасывающийся материал. Однако процесс «рассасывания» не всегда завершается полностью, и нить через определенное время может «выходить» наружу. Так случается не у всех женщин. Пугаться этого не стоит. При обнаружении «подозрительных» ниток следует обратиться к врачу за консультацией.

Обо всех изменениях, происходящих после родов, будущей мамочке лучше узнать заранее – во время беременности. Тогда она будет полностью подготовлена, с легкостью перенесет трудности «переходного» периода и быстро восстановится после рождения малыша.

## **Послеродовая депрессия**

Снижение либидо после родов объясняется также воздействием ряда стрессовых факторов, обусловленных появлением на свет нового члена семьи, усталостью из-за нехватки времени на сон и отдых.

Забота о маленьком ребенке – это тяжелейший труд и важнейшее, приоритетное направление для женщины! Нередко внимание к мужчине и сексуальная тяга к нему уходят на второй план, из-за чего в семье возникают конфликты. Это тоже негативно действует на половое влечение партнеров.

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

Появление ребенка глобально меняет жизнь мамы. Нередко это превосходит все возможные и невозможные ожидания, вызывая депрессию. После родов женщина начинает осознавать себя в новом статусе – роли «мамы». Она ощущает повышенную ответственность за удовлетворение потребностей ребенка, нередко даже тревогу: «Все ли я делаю правильно?», «Справляюсь ли я со своими обязанностями?»

Забота о малыше занимает много времени, и молодая мама теряет ту относительную свободу, которая была у нее до рождения ребенка. Меняется ее внутренний мир, исчезает привычный распорядок дня, ей приходится отказываться от любимых привычек и жизни «для себя».

Все это дополняется гормональной перестройкой в организме. Природой все предусмотрено именно так, чтобы соблюдались интересы малыша: не нарушалось его спокойствие, поддерживался рост и развитие. Интересы новорожденного – это сейчас самое главное. О своих приоритетах мамочка вынуждена забывать.

Ощущение повышенной ответственности и резкая смена образа жизни после рождения ребенка на фоне существенных гормональных изменений нередко приводят к усталости, эмоциональному спаду и, как результат, у женщины может развиться депрессия.

Легкая форма депрессии, так называемая «послеродовая хандра», отмечается у многих женщин. Она чаще длится недолго – не более месяца и проходит самостоятельно.

В тоже время, каждая десятая родившая (в основном, после рождения первого ребенка), погружается в более тяжелую депрессию. При этом у женщины могут **возникать различные симптомы:**

- раздражительность, плаксивость, грусть;
- безысходность, безнадежность (как «в ловушке»);
- ощущение неспособности позаботиться о ребенке;
- чувство вины, ощущение своей бесполезности, никчемности;
- повышенный аппетит или его отсутствие;
- снижение внимания и концентрации;
- нежелание что-либо делать, апатия;
- постоянная усталость, вялость,
- безразличие к происходящему вокруг, пониженная эмоциональность;
- снижение либидо, аноргазмия;
- желание причинить вред себе или ребенку.

Депрессия возникает сразу или отсрочено – спустя несколько недель после родов. Чаще она заканчивается самостоятельно к тому времени, когда ребенку исполнится 9-12 месяцев. Однако проявления заболевания могут оказаться настолько выраженными, что без помощи специалистов не обойтись.

Очень важна психологическая подготовка женщины к родам и послеродовому периоду. Понимание процессов, происходящих в организме, поможет предотвратить развитие депрессии. Также необходимо знать факторы риска:

- исходная эмоциональная лабильность женщины;
- депрессии, перенесенные ранее, в том числе, во время беременности;
- неблагоприятный эмоциональный климат в семье;

- сложности в отношениях с мужем и другими родственниками;
- осложнения во время беременности;
- тяжелые роды;
- беспокойный ребенок;
- проблемы со здоровьем у малыша.

Если вы заметили у себя признаки депрессии, обратитесь к профессионалам. Помните: послеродовая депрессия является совершенно нормальным явлением, ее испытывают тысячи женщин во всем мире, и нет ничего стыдного в том, что вы воспользуетесь помощью специалистов.

Предотвратить развитие психологических расстройств после родов, помочь преодолеть депрессию могут ваши родные и близкие. Окружите себя «группой поддержки», переадресуйте им часть своих обязанностей, имейте возможность выспаться и отдохнуть, и это снимет напряжение и предотвратит надвигающуюся психологическую катастрофу.

Насладиться материнством помогут **простые советы**:

- не надо быть «идеальной хозяйкой»: убираться, как в 5-звездных отелях, готовить, как в лучших ресторанах разнообразно и вкусно;
- не стремитесь сделать все дела – всё не переделаешь;
- научитесь откладывать что-то на завтра;
- заменяйте прогулки на улице сном в коляске на балконе (желательно, чтобы балкон был остеклен) – это освободит вам время на выполнение домашних дел и сон;
- просите помощи у близких;
- по мере возможности привлекайте мужа к уходу за малышом;
- выделяйте время на отдых;
- используйте гаджеты, которые облегчат вашу жизнь.

Выполняйте эти простые советы, не забывайте про себя любимую, и начало совместной жизни с малышом наполнится радостью, а вместе с этим наладиться и сексуальная жизнь!

## Сексуальная жизнь после родов

Нередко после родов сексуальное желание усиливается. Треть представительниц прекрасного пола именно в этот период впервые испытывают оргазм. Это можно объяснить повышенным уровнем окситоцина, вырабатывающегося во время кормления грудью. Окситоцин способствует выработке эндорфинов и вызывает чувство умиротворения. Его называют гормоном счастья.

Однако окситоцин стимулирует не только материнскую любовь, но и увеличивает степень наслаждения в сексе, повышая чувствительность нервных окончаний. То есть один и тот же гормон контролирует удовольствие, которое женщина получает при оргазме, родах и вскармливании ребенка! Окситоцин, увеличивая сократимость матки, может способствовать достижению оргазма.

На способность достигнуть оргазма и характер сексуальных отношений в послеродовом периоде влияют и социальные факторы: отношения партнеров во время беременности и после родов, степень участия отца в уходе за ребенком и адаптации женщины к новым материнским обязанностям.

Теплота, нежность и поддержка между партнерами – это самая благоприятная почва для доверительных и чутких отношений в постели. Повышение либидо после родов связано также с внутренним взрослением женщины. Родив ребенка, большинство дам начинают ощущать себя состоявшимися, сильными, способными на реализацию своих целей. Повышение самооценки положительно влияет на чувственность и сексуальность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Комбинированные эстроген-гестагенные препараты во время лактации противопоказаны. Внутриматочную спираль в ближайшие сроки после родов устанавливать не целесообразно в связи с высоким риском инфицирования. Для периода лактации выбор контрацептивов ограничен, но они существуют:

1. барьерные средства, например презерватив;
2. «чистые» гестагены: мини-пили, инъекции, импланты.

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

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

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

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

## **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.