

SEX POINTS

Революционная методика
по восстановлению здоровой
сексуальной жизни



18+

БАТ ШЕВА МАРКУС



Сексуальный интеллект. Книги, которыми стоит заняться

Бат-Шева Маркус

**Sex Points. Революционная
методика по восстановлению
здоровой сексуальной жизни**

«ЭКСМО»

2021

УДК 392.61
ББК 57.01

Маркус Б.

Sex Points. Революционная методика по восстановлению здоровой сексуальной жизни / Б. Маркус — «Эксмо», 2021 — (Сексуальный интеллект. Книги, которыми стоит заняться)

ISBN 978-5-04-172200-5

Сексолог и психотерапевт Маркус Бат-Шева считает, что хороший секс доступен каждому. «Sex Points» — первая книга, которая поможет понять, какие факторы влияют на вашу сексуальную жизнь. Пройдя тесты и используя систему баллов, вы сможете точно определить, что препятствует великолепному сексу, которого вы заслуживаете. Эта книга вам просто необходима, если вы испытываете трудности с возбуждением или оргазмом, стесняетесь покупать и использовать вибраторы, а вместо вечернего секса предпочли бы выспаться. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.61

ББК 57.01

ISBN 978-5-04-172200-5

© Маркус Б., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Часть I. Ближе к делу: секс-баллы	7
Глава 1. Меня зовут Бат Шева – и я могу вам помочь	7
В чем отличие этой книги от других книг про секс	7
Я знаю, через что вы прошли	8
Ваше счастье-когда-нибудь-во-сколько-нибудь	10
О'кей. Итак, что же такое хорошая половая жизнь?	11
Эффект домино, или «Вот черт, что же со мной не так?»	11
Эта книга для тебя	11
Глава 2. Перейдем к секс-баллам – набрать 100	14
Секторы	15
Как секс-баллы могут работать	16
Глава 3. Что такое секс-баллы, или «На старт, внимание, марш!»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Маркус Бат-Шева

Sex Points. Революционная методика по восстановлению здоровой сексуальной жизни

*Моим клиентам, научившим меня всему тому, о чем я бы никогда
не узнала из книг*

Bat Sheva Marcus

SEX POINTS: Reclaim Your Sex Life with the Revolutionary Multi-point System
Copyright © 2021 by Dr. Bat Sheva Marcus. This edition published by arrangement
with Hachette Go, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary
of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA.
All rights reserved.

© Лаплант А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Отзывы о книге «Sex Points. Революционная методика по восстановлению здоровой сексуальной жизни»

«Доктор Бат Шева не боится вступать в полемику или разрушать мифы в тех случаях, когда верит, что это должно помочь, а научный подход располагает к широкому и глубокому раскрытию темы. Она не просто мастер терапевтических бесед, методика доктора Бат Шевы научит вас действовать, а секс-баллы позволят сразу перейти от теории к практике». Ян Кернер, доктор наук, сексолог и семейный психотерапевт, автор мирового бестселлера по версии New York Times «Она кончает первой. Как доставить женщине наслаждение»

«Здоровая сексуальная жизнь включает в себя как эмоциональную, так и физиологическую составляющую, и доктор Бат Шева очерчивает великолепные перспективы, дает полезные инсайты. Эту книгу надо обязательно прочесть каждому, но в особенности она пригодится тем, кто хочет исцелиться от сексуальных травм или справиться с негативными переживаниями и установками. Параллельно с этим вы сможете определить для себя, что же по-настоящему важно в вашей сексуальной жизни». Доктор Анна Кабека, сертифицированный специалист в области педиатрии, взрослой, детской и подростковой психиатрии, акушер-гинеколог, автор книги

«Гормональная перезагрузка. Как естественным образом сбросить лишние килограммы, повысить уровень энергии, улучшить сон и навсегда забыть о приливах»

Часть I. Ближе к делу: секс-баллы

Глава 1. Меня зовут Бат Шева – и я могу вам помочь

Как ветеран секс-терапии, я почти ежедневно испытываю раздражение, сталкиваясь с распространенным мифом: великолепный секс – это нечто, что происходит естественным образом, само собой, а если нет, значит, что-то не так.

Погодите, погодите.

Как представители рода человеческого, мы обладаем способностью любить и быть любимыми, а также желать друг друга. Это дар, который, однако, требует работы над собой. Подобно физическим упражнениям или правильному питанию, секс невозможен без практики и знаний, что и как наилучшим образом делать. Когда женщин с их общими проблемами отовсюду гонят, дают им снобистские медицинские советы или просто не верят, они оказываются вынуждены – совершенно понапрасну – отказываться от этого замечательного аспекта жизни.

Если прежде вам говорили, что абсолютно нормально утратить сексуальный запал по достижении преклонных лет жизни, или, дескать, все, что вам надо, – это бокал вина для расслабления, то я просто хочу, чтобы вы знали: все поправимо. Если испытываете боль, стыдитесь своих фантазий или просто полагаете, будто секс непременно должен быть хорошим, поскольку вы молоды и влюблены, – нет, не должен. Неважно, кто вы, главное, чтобы вы осознали: у вас может быть хороший секс. И я здесь, чтобы помочь. В этой книге собраны знания, которые стали результатом моих долгих лет кропотливой работы в качестве сексолога.

Врачи не будут предлагать побеседовать о вывихнутой лодыжке, просто расслабиться и выпить вина при артрите, взять отпуск, если замучила сыпь. Они поставят диагноз, а затем начнут лечение. Абсолютно такой же путь стоит выбрать, если есть трудности с сексом. Но как только речь заходит о сексуальном здоровье, здравый смысл исчезает из поля зрения. Раз за разом я вынуждена предлагать решения, которые расходятся с вердиктом сложившейся медицинской системы. Большая часть проблем, конечно, заключается в стремлении многих людей не принимать всерьез женские проблемы с сексом, закрывать на них глаза или преуменьшать. Другая проблема – стремление вовсе не говорить о сексе, в лучшем случае только 25 % практикующих врачей касаются данного вопроса.

Хороший секс доступен каждому, в любом возрасте, в любой ситуации. И для каждого проблемного случая есть свое решение. Будь это покупка клиновидной подушки¹ для кровати, погружение в самые интимные фантазии, чтобы достичь оргазма, встречи с партнером в его офисе, прием тестостерона для обретения уверенности в себе или введение в вагину ботокса – если это безопасно, я поддержу вас. Это не означает, что вот вы столкнулись с проблемой, а дальше лечение точно пройдет гладко. Но из того, что секс – это не всегда просто, не следует, что он должен быть чем-то очень тяжелым.

В чем отличие этой книги от других книг про секс

Большинство книг о том, как жить хорошей половой жизнью, делают акцент на эмоциональной близости, общении и поведении – словно, чтобы зажечь в тебе желание, партнеру достаточно засыпать постель лепестками роз или устроить романтический ужин.

Но, по правде говоря, хотя для здоровой половой жизни значимы отношения и их эмоциональная составляющая, для большинства женщин не менее важно, чтобы все было в порядке

¹ Один из типов ортопедической подушки для принятия правильной позы во время сна.

с психологическими и физическими аспектами, что влияет на желание заниматься сексом. Короче, не принципиально, насколько волевой у вас характер, если плоть предпочитает занятиям любовью стирку белья.

Мы склонны воспринимать полноценную сексуальную жизнь как выключатель света – он либо включен, либо выключен, и во втором варианте приходится брести в темноте. Но ее стоит рассматривать в совокупности, как комплексную реакцию, которая складывается из множества аспектов жизни: возраста, ситуации дома, гормонального уровня, взаимоотношений. Данные переменные сдвигаются, меняются со временем. Каждая может обернуться положительным опытом, подтверждающим вашу ценность, или все пойдет не так, и это «не так» отразится на интимной жизни. Как бы то ни было, все элементы и переменные должны работать вместе, чтобы она была.

В книге я разбиваю данные переменные на простую в использовании балльную систему с порогом в 100 баллов для определения здоровой половой жизни. Каждый параметр – такой, как болевой порог, или гормональный уровень, или эмоциональная близость, – наделен собственной балльной шкалой. Цель книги – помочь обнаружить, где именно не хватает баллов, и обрисовать, какие есть ресурсы для заполнения пробелов. У вас выстроится правдивая картина текущей ситуации, и вы увидите, что действительно поможет ее исправить.

Я знаю, через что вы прошли

Я сексолог, мне исполнилось уже 58 лет. Я работаю с женщинами и их проблемами с половым здоровьем в течение 20 лет. Я училась 6 лет на психотерапевта в университете, более 18 лет обучалась, работая с клиентами. Я кандидат наук в области человеческой сексуальности, и у меня есть опубликованные статьи в рецензируемых журналах. Горжусь быть частью жизни тысяч женщин, которые борются за сохранение своей половой жизни, чтобы та у них была, и была страстной.

Когда мне исполнилось 55 лет, буквально год спустя после жара (какой случается в менопаузе) я перестала испытывать оргазмы.

Во-первых, мое либидо резко упало. Как это обычно бывает с сексуальным влечением, оно не исчезло в одночасье. Нет, все гораздо сложнее. Всегда были периоды, когда я не особо была заинтересована в сексе, и периоды, когда совершенно точно не хотела им заниматься. Такова жизнь. Однако эти периоды стали более частыми и продолжительными. И времена, когда мне *точно* хотелось, наступали все реже и реже.

Как вы можете представить, меня это не радовало. Я боролась с этим изо всех сил. (Да ладно, я ведь сексолог!) Начала медитировать, устраивать романтические вечера с мужем, смотреть эротические фильмы, использовать все уловки из этой книги (поверьте, я знаю их все), чтобы вернуть былую силу. Но не помогало – мне было чертовски тяжело работать над тем, что раньше доставляло удовольствие.

А затем... я постепенно перестала испытывать оргазмы вообще.

Если было что-то, на что я всегда могла рассчитывать в жизни, так это они. Все варьировалось от нежных до экстатических криков и делало секс более увлекательным, захватывающим и расслабляющим. А сейчас? Их было невероятно трудно получить, а если и получалось, то это были почти несуществующие вспышки.

Итак, в середине жизни я практически перестала испытывать половое влечение, никакого жара страсти, никаких оргазмов.

Я была в отчаянии. Но в то же время благодарна, ведь теперь прекрасно понимала, о чем именно рассказывали пациенты все эти годы. До этого момента я была бесстрастным экспертом в своей области, который мог помочь; теперь я сама проживала подобный опыт – в том

числе наблюдала, как мир возмущенно реагирует на женщину средних лет, у которой снижается либидо.

Внезапно я поняла, какое негодование испытывают женщины, когда слышат вот такие фразы из уст специалистов: «Вы должны принять данные изменения. Пора перейти к другому этапу жизни, где объятия воспринимаются как эротика».

Или когда друзья и практикующие врачи предполагают, что женщины не уделяют достаточно внимания или недостаточно стараются, будто, если они «просто будут больше работать над этим», сексуальная жизнь вернется на прежний уровень. Как бы то ни было, мы любим брать всю вину на себя. Часто женщины, которых я вижу, готовы в лепешку расшибиться, пытаюсь понять, что же делают не так или чего не делают, что заставляет их чувствовать себя так.

Или еще хуже, когда другие эксперты говорят женщинам, что те неправильно помнят свою прежнюю сексуальную жизнь, или уверяют, что все дело в голове: недостаточно старались, не нашли подходящее время или не смогли найти общий язык с партнером.

Я знала, что причина не в этом. В течение собственной сексуальной жизни мои проблемы сводились к минимуму, игнорировались, решались неправильно. Вспомнила, как часто сталкивалась с трудностями и не знала, куда обратиться.

Я начала свой брак с болезненного полового акта, пережила три беременности, один выкидыш и 35-летний брак с мужем, который принимал множество лекарств и в какой-то момент тоже потерял половое влечение. У нашего брака были отличные времена и не-такие-уж-и-отличные. Я принимала антидепрессанты, потом отказывалась от них, в результате чего у меня появились проблемы с оргазмом.

К настоящему моменту я лично прошла через все то, на что жаловались мои пациентки.

И когда вы знаете, действительно знаете, о чем говорят люди, это меняет все.

Для моей работы движущей силой был не просто интерес к человеческому телу, а всепоглощающее желание помочь пациентам любыми необходимыми средствами.

В начале карьеры я получила звонок от женщины 56 лет, для которой секс становился все более и более болезненным на протяжении 3 лет. Она не хотела приходить, поэтому ей надо было знать наверняка, как мы организуем лечение, потому что уже побывала на приеме у 3 «лучших гинекологов города» и те не смогли помочь. «Они настаивают, что помочь может только эстроген²!» – сказала женщина. Я ответила, что, к сожалению, очень трудно диагностировать и лечить боль по телефону; в итоге она неохотно пришла. Через три недели после начала лечения у нее полностью исчезла боль. «Я не знаю, смеяться или плакать, – сказала она, – потому что это оказалось до смешного простое решение».

Итак, что же мы сделали, что упустили «лучшие гинекологи города»?

На самом деле врачи были правы: ей нужен эстроген. Но чего они не заметили, так это того, что ее вагинальные мышцы казались необычно напряженными, как у человека, никогда не имевшего полового акта.

Я предложила расширители.

Наша практикующая медсестра, обученная стандартным медицинским практикам, решила, будто я выжила из ума. Расширители – это серия из пластиковых стержней, которые вводятся во влагалище для расслабления мышц. Обычно их назначают молодым девушкам, которым трудно впервые заняться сексом. Никто не прописывает их женщинам после менопаузы, годами до этого занимавшимся сексом безболезненно. Но я знала – перед нами пациентка, чьи вагинальные мускулы чрезмерно напряжены, и донесла это до медсестры.

Через три недели расширители сделали свое дело: мышцы расслабились, и они с мужем снова смогли наслаждаться близостью, какая наступает после налаживания сексуальной жизни.

² Эстроген – основной женский гормон, влияющий на половое влечение.

Но ситуация и в самом деле меня удивила. Сколько же других женщин страдают от проблем, у которых есть «до смешного простое решение»?

Ваше счастливое-когда-нибудь-во-сколько-нибудь

Сексуальная жизнь не статична. Это органичный, постоянно меняющийся процесс. Сегодня вы перенервничавшая невеста, решившая остаться девственницей в первую брачную ночь. А потом вам исполняется 80, и вы не испытывали оргазма уже 10 лет.

Важно помнить: всякую проблему можно решить и исправить.

Возьмем типичную женщину. Когда она вступает в первые половые отношения, ее мускулы могут быть перенапряжены или у партнера может начаться преждевременная эякуляция. Позже, во время беременности, ее либидо, как правило, возрастает. Но потом рождаются дети, родители борются с усталостью, и у них не остается времени на секс. Дети постоянно стучатся в дверь, и способность женщины испытывать оргазм даже может угаснуть. Достигнув подросткового возраста, дети не спят по ночам. К этому времени мать близка к менопаузе и либидо резко снижается. Лекарства мужа плохо влияют на эрекцию. Как только ей удастся решить вопрос с либидо, муж прекращает и вовсе интересоваться сексом и начинает засыпать перед телевизором.

Я знаю, такой набросок типичной половой жизни вас не прельщает. Я помню, как мы проходили данные сценарии с группой студентов-медиков второго курса. Во время разбора данной ситуации ужас мелькнул в их глазах, а затем они расхохотались. Но все и вправду так. Я рассказала, что наша способность активно заниматься сексом и получать от него удовольствие в течение жизни определяется способностью оставить в прошлом кинематографические сказки и признать жестокую реальность.

Радикальная идея, что секс – это непрерывно реализуемый проект, трудна даже для тех, кто реально работает над своей половой жизнью. Недавно бывшая студентка, Рейчел, поведала, что новые проблемы «внезапно появились на горизонте» с тех пор, как мы виделись в последний раз.

– Возможно, настало время для планового медосмотра, – ответила я. – Всегда есть что-то новое, на что следует обратить внимание.

– Да, наверное, – тоскливо сказала Рейчел. – Но я думала, что со мной этого не должно было случиться.

Я была в замешательстве и с минуту смотрела на телефон, который держала в руке.

– Рейчел, – произнесла я. – Мы же столько раз об этом говорили. Нет никакого «жили долго и счастливо до конца своих дней». Есть только «жили долго и счастливо какое-то время». И так у всех.

Мы склонны утверждать, будто с нашей половой жизнью все «должно быть гладко», после того как начали заниматься сексом. Но что же на самом деле стоит за данными словами? В действительности мы хотим сказать, что все будущие проблемы с сексом либо из-за эмоционального сбоя в отношениях, либо из-за неизбежного результата старения. Однако приносящая удовольствие половая жизнь достигается за счет постоянной поддержки, внимания и усилий. Когда вы заранее знаете, что будут нюансы, то сможете предвидеть проблемы, выявить их на ранней стадии и быть уверенными в существовании решения.

Все мы заслуживаем полноценной и удовлетворяющей нас половой жизни. А за хороший секс стоит побороться.

О'кей. Итак, что же такое хорошая половая жизнь?

Кому-то хочется секса 3 раза в день. Кому-то – 3 раза в месяц. Но каждый стремится к таким чувствам, как желание, возбуждение и удовлетворение. Если люди занимаются сексом с партнером, то хотят, чтобы и ему было хорошо. Будь данный процесс таким, что люстра раскачивается, или просто возня в постели раз в неделю, у большинства людей одинаковые желания. Они хотят *хотеть*. А это означает, что они предпочтут секс стирке. То есть хотят иметь возможность возбуждаться и возбуждать, когда кто-то из партнеров захочет секса. И хотят получать удовольствие от сексуального опыта и чувствовать себя хорошо, ощущать связь с партнером после окончания.

Звучит просто, не так ли? К сожалению, это не так для большинства.

Эффект домино, или «Вот черт, что же со мной не так?»

Часто женщины чувствуют себя глупыми, потому что не могут понять, в чем суть проблемы. Но дело в том, что трудность обычно не одна. Как правило, присутствует целый каскад, и все вместе они образуют одну весьма неприятную ситуацию – такую, у которой есть загадочный источник и, казалось бы, нет решения.

Кажется практически невозможным обнаружить выход из ситуации. Но он есть, или, что более реалистично, даже группа, благодаря чему вы сможете жить полноценной и здоровой сексуальной жизнью. Нужно лишь точно определить факторы, влияющие на вас.

Наша половая жизнь – это сложное взаимодействие частей тела, эмоций и гормонов. Физическое здоровье, личная история, жизненный опыт, убеждения, образование и уверенность в себе – все играет роль. Что-то из этого запросто может сломаться и вывести из строя всю систему. Возможно, найти источник будет сложнее, чем кажется. Кроме того, уже имеющаяся проблема способна создать дополнительные трудности. И порой вы начинаете вязнуть в пучине накапливающихся неприятностей.

Рассмотрим типичный случай: избегание секса и потеря эмоциональной близости.

Люди часто путают, с чего же все начинается: вы не хотите заниматься сексом с партнером, потому что вам не хватает эмоциональной близости, или все наоборот – не хватает эмоциональной близости из-за избегания секса?

Другой распространенный пример: можете чувствовать себя некомфортно, потому что вам недостает опыта или вас гложет стыд. Стыд может возникнуть также из-за того, что какая-то небольшая физическая проблема мешает наслаждаться процессом. Или у вас прежде был неудачный опыт, из-за чего вы стали избегать сексуального контакта. А может, наоборот: избегали секса, что стало причиной тяжелых переживаний. У вас может быть гормональный фон десятилетнего ребенка или сильная боль, приводящая к нежеланию получить необходимый опыт. Ведь при нехватке опыта трудно почувствовать уверенность.

Как это исправить? Я здесь, чтобы помочь.

Эта книга для тебя

Почти каждая женщина, которая ко мне приходит, уверена, будто она в чем-то хуже или как-то отличается от других. Самый частый вопрос, который я слышу: «Я вообще нормальная?» Так, давайте проясню. Да, вы нормальные (что кроется за этими словами, я не вполне уверена). Да, возможно, с вами происходило что-то необычное. Со всеми бывало. Но вы ничем от других не отличаетесь, что бы вы там о себе ни думали. И заслуживаете счастливой полноценной сексуальной жизни. Эта книга для вас.

Тяжело написать произведение, которое одновременно было бы обращено к каждому. Временами вам будет казаться, что книга для кого-то другого. Что мои советы для какой-то другой женщины, в другой ситуации. Вы можете решить, будто текст не для вас, потому что имеете инвалидность. Или лишний вес. Или недовольны своим телом. Или пострадали от сексуального насилия. Или у вас тяжелая депрессия. Или вы одиноки, или отношения никуда не годятся. Или, или, или...

Позвольте мне вас заверить: *никто* из моих пациентов не чувствует себя таким, как все. Каждый чувствует себя ненормальным, особенным, не похожим на остальных, таким, кому уже ничем не помочь, а еще такая проблема, как у них, никогда раньше ни у кого не встречалась.

Раз за разом я говорю пациентам: «Вы не особенные. Я хочу сказать, что как личности да, вы неповторимы, но вот ваша история... ну, не то чтобы она была сильно уникальной».

Не важно, кто вас привлекает или в каких отношениях вы находитесь (или не находитесь), проблемы у всех примерно одни и те же. Если одиноки (вам вовсе не нужен партнер, чтобы заниматься великолепным сексом); если у вас инвалидность (тело может быть особенным, или части тела могут функционировать необычным образом, но вы можете иметь удовлетворяющую вас половую жизнь); если у вас лишний вес и вы привыкли, что врачи отвергают или высмеивают вас, эта книга может помочь.

В особенности я адресую ее тем, кто пережил сексуальное насилие и травму, потому что знаю, насколько это больно, вы можете чувствовать себя так, будто никогда не оправитесь или что у вас никогда не будет хорошей половой жизни. Хочу, чтобы вы знали: я не верю в это! Я абсолютно уверена: женщине не поможет вера в то, что из-за пережитого сексуального насилия и травмы она больше не сможет вести полноценную, удовлетворяющую ее половую жизнь.

Важно понимать: сексуальное насилие и домогательства (абьюз и харассмент) влияют на женщину особенным образом. Я наблюдала широкий диапазон реакций на травму. Вот почему, когда новая пациентка приходит в кабинет, я хочу узнать все подробности ее половой жизни и всегда спрашиваю про сексуальное насилие. Я хочу разобраться, как оно повлияло. Возможно, что-то, что с ней случилось, можно отнести к сексуальному насилию, но не осознавалось ею как травматический опыт. Мы говорим об этом. Я проверяю, обсуждала ли она инцидент с кем-нибудь, кому доверяет, осмыслен ли тот случай, взглянула ли трезвым взглядом. Если нет, мы уделяем должное время обсуждению и анализу. Мы анализируем вместе и видим, нужно ли уделить больше внимания проработыванию ситуации. Если да, заложим несколько месяцев на работу с травмой. Но в то же время, если возможно, начнем работать над вариантами, как ей излечиться и начать вести половую жизнь. Если пациентка чувствует, что проработала проблему, то мы движемся дальше.

Практически в каждом случае я уверяю женщин, что они определенно могут иметь нормальную здоровую половую жизнь. Они не должны ощущать себя в ловушке собственного прошлого или чувствовать себя обреченными на неудачу из-за предыдущих отношений. Если сексуальное насилие было в вашей жизни, это не значит, что вас ждет только плохой секс. Я обещаю.

На страницах книги вы найдете истории из моей практики – про женщин, которые тоже думали, будто они один на один со своими проблемами. Я поменяла некоторые личные детали, в ряде случаев скомбинировала истории. Но будьте уверены, все они реальны и, надеюсь, помогут вам понять: вы не одиноки.

В конце концов, эта книга для вас, вне зависимости от того, кто вы. Не все будет полезно, потому что мы разные, однако многое пригодится. Использование балльной системы должно расширить ваши возможности, позволить выявить, какие аспекты жизни необходимо поправить. Вся книга нацелена на то, чтобы помочь вам взглянуть по-другому на участки, где вы теряете баллы, а затем начнется ваше собственное приключение. Возможно, понадобятся неко-

торые модификации, но вы достаточно сообразительны, чтобы с этим разобраться. А теперь давайте отправимся за недостающими баллами.

Глава 2. Перейдем к секс-баллам – набрать 100

Когда ко мне приходит новый пациент, первое, что я делаю, – выслушиваю историю, и делаю это внимательно, потому что каждая уникальна. В то же время я делю переживания и проблемы на разные категории. Подобное дробление позволяет четче обозначить задачи и решения. Когда проблема, казавшаяся непреодолимой, оказывается разбитой на кусочки, с которыми можно работать, пациентки испытывают чувство облегчения. У них возникает представление о наших целях и о направлении, в котором мы планируем двигаться дальше.

100-балльная система оценивания используется мной в качестве инструмента визуализации и оценки хаотичного, беспорядочного и часто тяжелого анализа половой жизни. Для меня это реальный способ количественно оценить и понять сопутствующие проблемам факторы. Я переняла данную модель у Михаэля Вернера, доктора медицины, руководителя нашего направления. Он использовал этот метод для объяснения пациентам, какой сложный комплекс факторов влияет на бесплодие. Подобный метод помог мне понять, что ни один фактор нельзя рассматривать как нечто обособленное. Невозможно оценить, как для меня значимо помочь пациентам понять, что различные факторы взаимосвязаны и в совокупности образуют проблему, с которой они сталкиваются.

Итак, я придумала этот инструмент, чтобы помочь и вам. Когда начнете пользоваться 100-балльной системой, вы станете отдавать себе отчет, что ваша половая жизнь – это значительно больше, нежели одна проблема, на самом деле это совокупность. Существует множество вариантов приобрести очки: взаимоотношения, отпуск, гормоны, мозг, кровообращение, способность фокусироваться.

Также существует большое разнообразие причин, из-за которых вы можете потерять очки: недосып, депрессия, нехватка времени, проблемы с кровообращением, дети, стирка. Эти моменты важны. Когда все идет хорошо, ваша половая жизнь бьет ключом, возможно, вы живете так, что баллов в избытке. По этой причине, когда вы занимаетесь сексом, даже если устали или долго были в стрессовом состоянии, на вас это не сказывается – у вас много баллов и можно их тратить. Но если их меньше или ровно 100, все усложняется.

Это может показаться глупым: по 100-балльной шкале оценивать области половой жизни. Разумеется, я все понимаю. А еще знаю, что данный подход помог моим пациентам понять сложную идею и обозначить границы проблем для их решения, сделать это организованно и наименее стрессовым способом. Обычно пациенты приходят с идеей, что «что-то не так», или «этого нет», или «этого не хватает», или «это ненормально».

Большинство женщин думает: «А у меня гормоны в порядке?», или «От замужества одни неприятности, мне нужен развод?», или «Должен быть крем, который омолодит мою вагину». Каждое из этих изящных, маленьких решений было бы великолепно, все было бы просто, имей она дело с одной очень специфичной, очень конкретной трудностью. Иногда это действительно так. Но чаще нет.

Тот день, когда идея использовать 100-балльную систему пришла мне в голову, был днем, когда я смогла совершить прорыв. С того момента я знаю, как по-настоящему помочь пациентам.

Я смогла помочь плачущей женщине, которая любила партнера, но замечала, как их взаимоотношения рушатся из-за отсутствия половой жизни. Я смогла подбодрить новобрачную, которая не знала, «как лучше». Я смогла помочь, и у вас получится помочь себе, потому что 100-балльная система позволяет увидеть, что у нашей проблемы не один источник – однако решение (или несколько) существует, и мы можем подойти к проблеме с разных сторон.

Это дает возможность постоянно менять нашу сексуальную жизнь и лучше понимать, как контролировать ее, когда все идет не так, как надо. Так что если читаете эту книгу, потому что

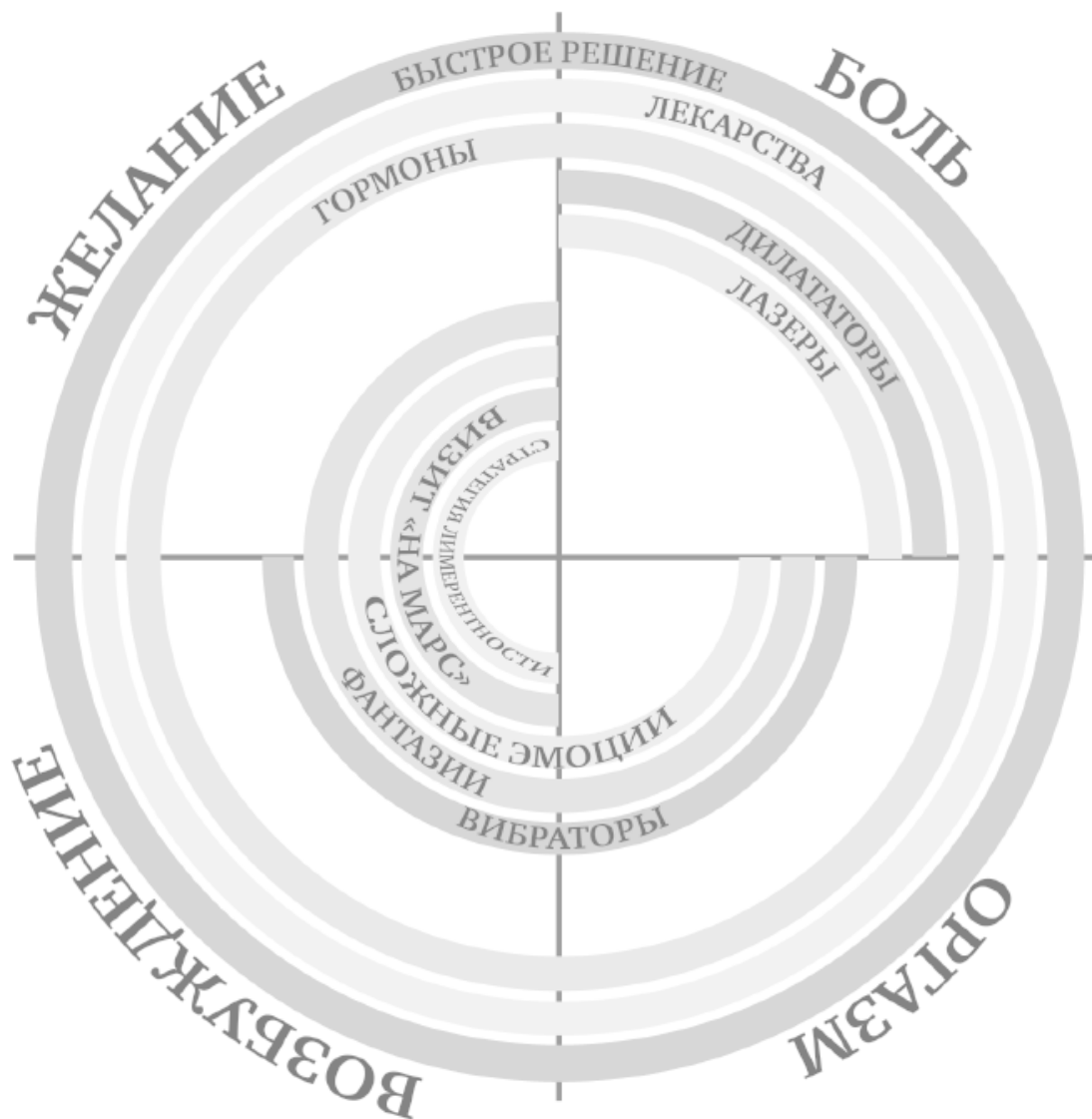
«что-то пошло не так», я собираюсь объяснить, что «что-то» – это не одна проблема, которую каким-то непостижимым образом надо решать. Вместо этого мы рассмотрим каждую из сторон жизни и выделим, где именно не хватает баллов. Как только осознаете, в чем дело, я предложу вам реальное жизненное решение и помогу следовать ему, чтобы вы набрали дополнительные баллы. Так будет, пока вы не преодолеете порог в 100 баллов и не вернетесь, наконец, к здоровой половой жизни.

Секторы

Согласно моему опыту практически каждая проблема с сексом женщины обычно затрагивает больше одной из следующих областей:

БОЛЬ, ВОЗБУЖДЕНИЕ, ОРГАЗМ, ЖЕЛАНИЕ.

Вот диаграмма, которая упростит понимание данной модели:



Давайте чуть-чуть подробнее рассмотрим, что представляет собой каждая категория (и если с вашей историей это сейчас не совпадает, все в порядке! Мы произведем оценку по балльной шкале, которая поможет направить вас в нужное русло).

Боль

Мне больно во время полового акта.

Я испытываю боль в области гениталий.

Иногда мысль о том, что во время полового контакта я буду испытывать боль, заставляет меня отказаться от секса.

Возбуждение

Думаю, что хочу секса, но тело и/или мой мозг противоположного мнения.

Мне трудно возбудиться.

Начиная возбуждаться, я не могу перестать думать о посторонних вещах.

Оргазм

У меня никогда не было оргазма или чего-то подобного.

Когда я близка к оргазму, никак не получается кончить.

Раньше у меня часто были оргазмы, но теперь они стали реже, а когда возникают, то похожи на жалкие отголоски того, чем были прежде.

Желание

На самом деле я не слишком заинтересована в сексе. Если бы не партнер, я могла бы и вовсе не думать о сексе.

Как секс-баллы могут работать

Вот некоторые примеры, как можно отнестись к балльной системе, чтобы начать ее использовать и помочь себе. Баллы помогут прояснить, как различные факторы становятся частями одного уравнения.

История Элизы

В качестве примера возьмем гипотетическую Элизу. Ей 19, поэтому она уже набрала 90 баллов только благодаря уровню гормонов. Это означает, что она может заниматься сексом с кем угодно, где угодно, в любой позиции и ей будет хорошо. Конечно, 10 баллов до 100 ей недостает, но поскольку у нее не так много требований и для нее все всерьез, то для нее не составит труда их добрать. Проходит 4 года, Элизе уже 23, она встречает мужчину своей мечты и безумно влюбляется (+30 баллов), отношения новые и горячие (+40 баллов).

Прекрасно. Преодолев 100-балльный порог, достигнув 160, Элиза практически всегда наслаждается великолепным сексом. Она нереально счастлива.

Два года спустя она выходит замуж за мужчину своей мечты. И хотя девушка горячо его любит, их страсть поутихла. У нее появилась работа, в которую она ушла с головой, а также выросло количество обязательств. Тем не менее у Элизы по-прежнему в запасе 120 баллов. Это означает, что ее сексуальная жизнь полна страсти.

Проходит еще пара лет. Рождается первый ребенок, затем второй. Дети круглые сутки стучат в дверь спальни и забираются в кровать (-20). К тридцати трем годам уровень гормонов снизился (-20). Ой-ой, осталось 80 баллов. Теперь Элиза редко проявляет инициативу в сексе, если вообще проявляет. Ей тяжело ответить мужу взаимностью, оргазмы случаются реже, она уже не так легко возбуждается, тело выделяет меньше смазки. И она понятия не имеет почему.

На следующем приеме у врача Элиза затрагивает эту тему. Вопрос доктора вызывает недоумение: «Как прошел ваш последний отпуск?» Та пытается вспомнить и в раздумьях

выдает: «Секс был просто замечательным, когда мы ездили в Канкун³ на неделю». Врач уверенно констатирует: «Если тогда все было замечательно, значит, проблема чисто психологическая».

Элиза покидает кабинет в расстроенных чувствах. Она знает: секс был лучше, потому что их отпуск был чем-то особенным, восхитительным, спокойным. Но они с мужем не могут остаться в отпуске навечно.

Хорошая новость для Элизы заключается в том, что секс во время отпуска был хорош, поскольку отпуск принес ей 30 баллов, а значит, она не сильно опустилась ниже 100-балльной отметки. Ей просто нужно придумать, каким наиболее оптимальным способом вернуть баллы.

В данном случае снижение уровня гормонов привело к тому, что Элиза опустилась ниже 100-балльного порога. Причиной также могла быть боль во время полового акта. Или недостаток сна. Потеря баллов происходит по разным причинам, как и приобретение.

Но из-за того, что Элиза не знает о возможности вернуть себе баллы, она чувствует себя беспомощно.

История Сесиль

У Сесиль никогда не было проблем с сексуальной жизнью. В начале отношений с будущим мужем у них был регулярный секс.	+70 баллов
Ей не о чем было беспокоиться: гормоны в полном порядке, крепкие отношения с партнером, муж часто инициировал	+30 баллов
	<hr/>
	100 баллов всего
	+20 баллов

³ Канкун – курортный город в Мексике. (Прим. пер.)

секс. Они с мужем всегда находили время на секс, и женщина порой неосознанно думала о сексе, смотрела фильмы с постельными сценами, покупала красивое нижнее белье. Но все изменилось, когда у пары появились дети.

+15 баллов
135 всего. Они молодцы!

Особенно учитывая то, что у них их четверо! Со временем из-за постоянной рутины она стала гораздо меньше интересоваться сексом. Пара осознала, что у них не все в порядке в этом плане, и они решили один или два раза в год куда-нибудь выбираться. Сесиль заметила, что во время отпуска секс всегда был отличный. Когда дети подросли и пошли в школу, сексуальная жизнь пары нормализовалась. Отношения стали достаточно стабильными. Они занимались сексом раз в неделю, и иногда это было прекрасно, а иногда даже великолепно. Дела шли превосходно.

-20 баллов
-20 баллов
Ой-ой. У них уже всего 95!

Однако когда Сесиль исполнилось 48, что-то изменилось. Во время полового акта она почувствовала необъяснимую боль. Гинеколог не смогла назвать причину проблемы. Боль повторилась и стала регулярной. Итогом стало то, что женщине было труднее вовлекаться в процесс. Сесиль не знала, что уровень гормонов снизился, хоть и не критично низко, но в достаточной мере, чтобы сексуальная жизнь изменилась.

+20 баллов
105. Они молодцы!

+20 баллов
125. Продолжайте в том же духе

И она стала избегать секса так часто, как только могла.

-50 баллов
Потеря баллов, уже 75

-20
И уже только 55!
Ох! Ох!

История Лили

Лили было 23. Девушка не помнила, чтобы когда-либо испытывала интерес к сексу. С гормонами у нее все было в порядке. Но Лили выросла в религиозной среде, где тема секса была под запретом. Она была послушной девочкой и не хотела, чтобы родители ругали ее. Поэтому Лили гнала прочь все эротические мысли. Она не флиртовала, не встречалась с парнем. Девушка обходилась 30 баллами и не понимала, почему кто-то вообще интересуется сексом. Из-за этого она чувствовала себя ненормальной.

+ 60
– 30

Всего: 30 баллов

История Мириам (на контрасте с историей Лили)

Мириам тоже было 23 года. Она выросла в религиозной и строгой семье. Но девушка родилась с избытком гормонов. И у нее был старший брат, чей порножурнал она нашла в 12 лет. Тема секса вызвала у нее острое любопытство, хоть девушка и не могла как следует его сформулировать. Она интересовалась мальчиками и обнаружила, что этот интерес был взаимен. Она взбунтовалась против запретов родителей и несколько раз в старшей школе выбиралась через окно, чтобы встретиться с парнем. Мириам не могла понять, почему Лили неинтересно то, что всецело поглощало ее собственное внимание.

+ 85 баллов
+ 25
+ 20

130 баллов

Вот так в игру вступают секс-баллы. Когда вы находитесь в гармонии со своим телом и ситуацией, то в течение жизни можете регулировать шкалу баллов так, как необходимо. Когда у вас возникают проблемы в сексуальной жизни, стоит вспомнить: все мы разные, но каждому можно помочь. Необязательно сразу бросаться в новые отношения или отправляться в отпуск в Париж. Вы имеете полное право при необходимости возобновить половую жизнь когда и где хотите.

Означает ли это, что для хорошей сексуальной жизни нужно заниматься сексом каждый день? Конечно, нет. Только вы решаете, что для вас норма. Для одних – это секс три раза в неделю. Для других – дважды в месяц. Кого-то тянет на ролевые игры, а кто-то предпочитает секс-игрушки. Самое главное, что нужно помнить: все под контролем. Раз вы знаете, как использовать секс-баллы, сможете при возникновении проблем проанализировать способствующие факторы, а затем решить, что делать именно вам.

Изменения в женском теле, в жизни, в отношениях случаются каждый день. Однако это не значит, что что-то не так с вами и вашим партнером. Некоторые главы данной книги разрушают общепринятые и вредные представления о сексуальности. Другие объясняют, на какие

физические аспекты и потенциальные проблемы стоит обратить внимание на разных жизненных этапах. Некоторые включают клинические данные про уровень эстрогена и тестостерона, а иногда – трогательные истории из практики. Теперь, когда у вас есть эта книга, вы сможете восполнить утерянные баллы (и не важно, что привело к их утрате), а также узнаете, как приобрести новые. Вы узнаете, как преодолеть порог в 100 баллов, чтобы продолжить наслаждаться половой жизнью, какую желаете и заслуживаете. В идеале вам нужно получить как можно больше баллов, потому что чем выше уровень, тем меньше придется работать над восполнением потерь.

Итак, давайте посмотрим на каждый из секторов круга и обсудим, как определить, в какой области вы теряете баллы, и оценить, насколько серьезна их нехватка. Мы также рассмотрим факторы, которые пересекаются и затрагивают более одного сектора. И поговорим о мифах, которые мешают иметь регулярный секс.

Как только определимся с секторами, рассмотрим целый ряд потенциальных решений и способов восполнения баллов. Многие из них вы сможете внедрить в жизнь самостоятельно и с минимальными усилиями. Некоторые потребуют помощи специалиста. Но в этих случаях, понимая, откуда берутся корни проблемы, вы сможете извлечь максимум из лечения, и оно не будет напрасной тратой времени и душевных сил.

Первым делом заполните опросник, чтобы оценить, сколько баллов у вас уже есть или сколько нужно добрать в каждом из четырех секторов. Его вы найдете в следующей главе.

Глава 3. Что такое секс-баллы, или «На старт, внимание, марш!»

Данный опросник поможет вам выявить конкретные проблемные зоны, о которых вы, возможно, даже не подозревали. Когда вы поймете, где баллов меньше всего, сможете начать действовать, чтобы добрать их. Учтите, в некоторых вопросах упоминается партнер; если сейчас его нет, ответьте на те вопросы, на которые можете, или выбирайте пункт «в» (3 балла).

1. В течение нескольких последних месяцев как часто у меня появлялись мысли о сексе? Фантазии на эту тему были спонтанные или вызванные кем-то? Они появлялись под влиянием прочитанного или просмотренного?

- а. Я вообще не думаю о сексе.
- б. Может быть, раз или два в месяц.
- в. Пару раз в неделю.
- г. Три или четыре раза в неделю.
- д. Раз или более в день.

2. В прошлом, когда я пыталась что-то ввести во влагалище:

- а. Даже не собираюсь ничего вводить внутрь.
- б. Я не смогла ввести во влагалище ни пенис, ни что-либо другое.
- в. Мне удавалось добиться только частичного проникновения или проникновения на короткое время, в основном из-за боли.
- г. Проникновение случалось каждый раз во время полового акта, но временами было немного больно.
- д. Не чувствовала боли. Почему она вообще должна быть?

3. Я испытываю оргазм:

- а. Нет!
- б. Если очень сильно постараюсь, используя вибратор на полную мощность и как следует сконцентрировавшись.
- в. Если фантазирую или думаю о сексуальных вещах, лаская клитор.
- г. Легко, при помощи вибратора, иногда благодаря рукам и рту.
- д. Практически от всего: пениса, рук, рта, фаллоимитатора, вибратора.

4. Когда партнер ложится в кровать и я знаю, что он ждет меня:

- а. Я чувствую раздражение.
- б. С головой погружаюсь в компьютер, проверяю почту, надеюсь, что он уснет прежде, чем я лягу.
- в. Трачу пару минут на то, чтобы закончить дела, и затем начинаю думать про секс, чтобы создать подходящее настроение.
- г. Говорю: «Буду через минуту» – и имею в виду именно это.
- д. Прекращаю все дела и мчусь к нему со всех ног.

5. За последние четыре недели я бы оценила мой оргазм по шкале от 1 до 10, где 1 – «не было совсем» и 10 – «был бурный».

6. Когда я занимаюсь сексом с партнером или мастурбирую:

- а. Это утомительно, поскольку я никогда не испытываю возбуждения.

б. Я часто переживаю из-за того, что не всегда включена в процесс.

в. Во время всего полового акта испытываю возбуждение и остаюсь влажной, а если нет, то лубриканты и секс-игрушки очень помогают.

г. Почти уверена, что в течение всего процесса буду чувствовать возбуждение и выделится достаточно смазки.

д. Знаю, что до самого финала буду влажной и возбужденной.

7. Когда у меня секс (с партнером или соло), оргазм возникает:

а. Никогда.

б. Может, один раз из четырех или пяти.

в. Половину всего того времени, пока у меня секс.

г. В большинстве случаев я кончаю.

д. Каждый раз!

8. Когда начинаю фантазировать о сексе?

а. Если честно, я совсем не думаю о сексе.

б. Крайне редко. Меня это не заводит.

в. Обычно я начинаю возбуждаться, когда думаю о чем-то сексуальном, но иногда приходится поработать над этим.

г. Есть некоторые особенные фантазии, которые меня заводят, и я обычно использую их как прелюдию.

д. Люблю фантазировать, меня это возбуждает.

9. Что я чувствую во время полового акта?

а. По сути, у меня не было полового акта, потому что, когда я пытаюсь засунуть что-то во влагалище, это убийственно больно.

б. Во время проникновения испытываю боль и жжение. И это просто невыносимо!

в. Во время фрикций чувствую себя нормально. Определенно нет никакой боли.

г. Чаще всего коитус проходит хорошо.

д. Половой акт всегда доставляет удовольствие, и нет боли.

10. Мой любимый способ создать необходимое настроение для секса:

а. Не люблю пытаться возбудить себя. Мне редко это удается, отчего я испытываю дискомфорт.

б. Я не совсем понимаю, что имеется в виду.

в. Иногда фантазирую или думаю о сексе, но в такие моменты чувствую себя глупо. Чаще просто обращаюсь за этим к партнеру.

г. Люблю смотреть фильмы и читать книги с эротическими сценами или думать о чем-то сексуальном. Обычно помогает.

д. Я всегда в настроении, мне достаточно начать целовать или касаться партнера – и я готова.

11. Когда я недавно пыталась получить оргазм, с партнером или в одиночку (стимулируя клитор руками, вибратором), то обнаружила, что:

а. Недостаточно старалась или не смогла получить оргазм.

б. Это заняло много времени и далось нелегко.

в. Это было тяжеловато, но в целом все закончилось хорошо.

г. Несколько раз было сложно, но все остальное время – легко.

д. Вообще не проблема. Мои оргазмы точны как часы.

12. Когда думаю о сексе с партнером (если нет партнера, не переживайте, выберите вариант «в» [3 балла] и двигайтесь дальше):

- а. Чувствую стресс или обиду.
- б. Выбрасываю эту мысль из головы, потому что чувствую себя усталой и загруженной.
- в. Улыбаюсь и решаю подумать об этом позднее. Иногда возвращаюсь к этой мысли. Иногда нет.
- г. Я делаю пометку вернуться к этой мысли позднее, когда будет более удачный момент, и обычно возвращаюсь.
- д. Я говорю партнеру, что я в настроении, или отправляю ему сообщение с сексуальным подтекстом.

13. Когда мне нужно посетить гинеколога:

- а. Я никогда не была на приеме у гинеколога. Сама мысль об этом звучит жутко и пугающе.
- б. Ненавижу! Так много боли и/или беспокойства, что я откладываю поход к врачу как можно дольше.
- в. Просто беру и иду. Мне это не слишком нравится, но мое здоровье важнее.
- г. Заранее договариваюсь о приеме с врачом, с которым мне будет комфортно, и иду. В этом нет ничего такого.
- д. Нахожу ближайшего врача, который мне подходит, и записываюсь на прием. У меня нет абсолютно никакого беспокойства по этому поводу.

14. В течение последнего месяца, когда партнер желал со мной сблизиться и уединиться:

- а. Я не могла пойти на такое.
- б. На самом деле мне не хотелось, но я соглашалась, и, если честно, было трудно вовлечься в процесс.
- в. Мне практически не хотелось секса, я колебалась, но затем решилась, и благодаря некоторым усилиям с моей стороны все прошло замечательно.
- г. Вообще особо не задумывалась о сексе, но согласиться было легко, и все прошло гладко, как по маслу.
- д. Я была рада заняться сексом.

15. За последние несколько месяцев как часто я чувствовала боль во время вагинального секса?

- а. У меня не было вагинального секса. Одна мысль о нем меня пугает.
- б. Те несколько раз, когда попробовала этим заняться, мне было **ОЧЕНЬ** больно.
- в. Время от времени бывает немного больно, но это не страшно.
- г. Было такое время в моей жизни, когда вагинальный секс причинял боль, но потом все наладилось.
- д. Боль? Нет. Мне нравятся ощущения во время полового акта.

16. За прошедшие четыре недели насколько тяжело было достичь оргазма, когда я возбуждала себя (или кто-то возбуждал меня) руками, ртом или вибратором?

- а. Я не пыталась.
- б. Я не смогла достичь оргазма.
- в. Это заняло много времени и было достаточно трудным.
- г. Иногда было трудновато, однако незначительно.

д. Всегда легко достигаю оргазма.

17. Когда я слышу, как другие женщины рассказывают про боль во время полового акта:

а. Мне хочется рыдать, потому что я в точности знаю, о чем они говорят.

б. Задумываюсь о том, насколько мои собственные ощущения совпадают с тем, о чем они говорят. Они описывают точь-в-точь то, с чем сталкиваюсь я.

в. Знаю, каково это. Хотя сейчас во время полового акта я не испытываю боль, в прошлом несколько раз у меня возникали болезненные ощущения.

г. Сочувствую женщинам, которым больно заниматься сексом.

д. Мне тяжело им сопереживать, потому что мой секс всегда был просто отличным.

18. За последний месяц, я полагаю, могу описать свое поведение так:

а. Я избегаю секса с партнером или не допускаю даже мыслей об отношениях.

б. Я остаюсь в душе (или за компьютером) в надежде на то, что партнер заснет, прежде чем я лягу, или вовсе избегаю интима в отношениях.

в. Занимаюсь сексом регулярно, может быть, три или четыре раза в месяц.

г. У меня нет спонтанных порывов заняться сексом, но во время близости с партнером мне достаточно легко сказать «да» и испытать удовольствие.

д. Я часто бываю инициатором секса.

19. Когда я с партнером занимаюсь сексом или мастурбирую, по шкале от 1 до 10, где 1 – «не возбуждена» и 10 – «сильно возбуждена», я бы поставила оценку...

20. Поговорим о тампонах (если у вас постменопауза или по другим причинам нет периода, когда нужны тампоны, просто отметьте «в» [3 балла] и двигайтесь дальше).

а. Никогда не пользовалась и не собираюсь. Сама мысль об этом пугает.

б. Я пробовала несколько раз пользоваться тампонами. Мне не понравилось. Вряд ли мое тело и тампоны созданы друг для друга.

в. Сперва было некомфортно, но потом я разобралась, и сейчас все отлично.

г. Я начала пользоваться тампонами в юном возрасте и теперь даже не могу представить, что вернусь к использованию прокладок.

д. Почему кто-то вообще использует что-то помимо тампонов или менструальных чаш?

21. Я начинаю целовать партнера или мастурбировать и:

а. Чувствую, что ничего не происходит, приходится заставлять себя продолжать заниматься этим.

б. Я много работаю над тем, чтобы вовлечься в процесс. Иначе в голове начинает мелькать список дел.

в. Мой разум начинает блуждать, но если я слежу за дыханием и фокусируюсь, то возбуждаюсь.

г. С легкостью возбуждаюсь.

д. С головой погружаюсь в процесс и готова к продолжению.

22. Поговорим о жжении и зуде в области вульвы:

а. Я постоянно чувствую дискомфорт, из-за этого приходится носить определенную одежду.

б. Иногда мне кажется, что вульва горит, но обычно так бывает только во время месячных.

в. Почти никогда не чувствую ни зуда, ни жжения.

г. Я слышала, что женщины говорят о болезненных ощущениях, но не вполне уверена, о чем речь.

д. У меня никогда не было ничего подобного.

23. Мысли о сексе:

а. Вызывают у меня чувство тошноты.

б. Кажутся утомительными и скучными.

в. Кажутся хорошей идеей, обдумываю ее позже.

г. Заводят меня, я наслаждаюсь этим чувством какое-то время.

д. Очень меня возбуждают, и хочется поскорее перейти к делу.

24. Если я решаю помастурбировать:

а. Не могу себе это представить. Никогда. Этот процесс кажется таким странным.

б. Я практически отказалась от мастурбации, потому что не чувствую удовлетворения от нее.

в. Я занимаюсь этим нечасто, но прекрасно знаю, что меня заводит: открываю книгу или включаю нужное видео и легко приступаю к процессу.

г. Иногда использую книгу, видео или аудио, чтобы создать нужное настроение. Я хороша в этом деле.

д. Обычно мне не нужна никакая сторонняя помощь. Руки и воображение позволяют с головой уйти в процесс.

25. Когда другие женщины рассказывают, какие у них замечательные оргазмы:

а. Я расстраиваюсь, потому что мне бы хотелось, чтобы у меня тоже они были.

б. У меня наступает полная фрустрация, ведь мои оргазмы слабые, их практически нет.

в. Я вступаю в разговор. Мои оргазмы не такие, но все хорошо.

г. Я их понимаю. Мне тоже обычно нравятся мои оргазмы.

д. Во мне просыпается дух соревнований. Не могут быть их оргазмы столь же хороши, как мои.

26. Когда кто-то говорит о возбуждении:

а. Я не вполне понимаю, что имеют в виду.

б. Мне хочется плакать, потому что, по ощущениям, моя вульва и вагина уехали в отпуск.

в. Я думаю об этом как о том, что способствует началу секса и мастурбации.

г. Я думаю о тех вещах, которые меня заводят: фантазии, эротические книги, эксперименты с партнером.

д. Меня заводит одна мысль о том, что я возбуждаюсь.

27. Когда я заканчиваю заниматься сексом с партнером, притом что нам было хорошо:

а. Испытываю облегчение от того, что мы это сделали и теперь какое-то время не нужно думать об этом.

б. Говорю себе, что нужно запомнить этот момент и в следующий раз быть более раскованной.

в. Сворачиваюсь калачиком и счастливо засыпаю.

г. Запоминаю этот эпизод для будущих фантазий.

д. Думаю: «Вау! Это было классно! Надеюсь, скоро повторим!»

28. Мышцы тазового дна:

а. Постоянно доставляют мне проблемы. У меня проблемы с кишечником, мочеиспусканием и боль при сексе!

б. Немного напряжены. Я иногда испытываю боль во время секса.

в. С ними все хорошо. У меня редко бывают проблемы с мочеиспусканием или кишечником. Секс почти никогда не причиняет боль.

г. Вроде все превосходно. У меня вообще никогда не было проблем.

д. Эти мышцы – мои друзья. Секс отличный, могу запросто сесть на шпагат.

29. Когда занимаюсь сексом с партнером:

а. Никогда не чувствую себя в должной степени возбужденной. Это меня очень расстраивает.

б. Иногда возбуждаюсь, но это происходит нечасто и требует чертовски много времени.

в. В большинстве случаев испытываю возбуждение.

г. Почти всегда чувствую возбуждение во время занятий сексом.

д. Очень легко возбуждаюсь!

30. Испытывать оргазмы:

а. Это что-то из области фантастики. Понятия не имею, что такое оргазм.

б. Это тяжелая работа. И она не стоит потраченных усилий.

в. Иногда легко, иногда сложно. Не уверена, что понимаю, почему так.

г. Все оргазмы достаточно предсказуемы.

д. Проще простого!

31. Мои оргазмы изменились:

а. Совсем нет. У меня их как не было, так и нет.

б. Раньше были просто превосходные. Сейчас куда более невзрачные.

в. Возможно, они чуть медленнее приходят или стали слабее, но это несущественные изменения.

г. Ничего такого не замечаю. Они просто отличные.

д. В любом случае чем старше становлюсь, тем они лучше.

32. В течение последнего месяца как часто я была в настроении заняться чем-то сексуальным с партнером? (Это не обязательно должен быть половой акт.)

а. Если честно, никогда.

б. Может быть... раз в две недели, а может, и нет.

в. По меньшей мере раз в неделю. Если партнер инициатор.

г. Мне нравится заниматься сексом по меньшей мере раз в неделю.

д. Чем больше, тем лучше. Я могла бы легко заниматься сексом три раза в неделю или больше.

Подсчитайте и запишите набранные баллы. За каждые:

а – 1 балл

б – 2 балла

в – 3 балла

г – 4 балла

д – 5 баллов

Если вопрос, где нужно дать ответ от 1 до 10, приплюсуйте число.

СУММИРУЕМ

Сначала посчитайте все ответы. Это позволит быстро получить общее представление о вашей половой жизни. Максимальное количество баллов, которое вы могли набрать, если в вашей жизни все идеально, будет 160. Но это случается крайне редко. Если вы набрали больше 100 – ваша сексуальная жизнь в норме. И если это так, то вы молодцы, что приобрели эту книгу, ведь половая жизнь не статична. Однажды вы можете обнаружить, что показатель снизился. И тогда книга поможет решить проблему. Если баллов набралось меньше 100, значит, вам есть над чем работать и эта книга предназначена для вас.

Если ваш результат меньше 100, не паникуйте. Это не означает, что вам уже не помочь. Именно поэтому я написала книгу. Вы не одиноки, все поправимо!

Теперь я хочу, чтобы вы вернулись к началу и посчитали все вопросы по отдельным секторам. Это должно помочь понять, где вы теряете больше всего баллов. Они станут вашим путеводителем по тексту, подскажут, на каких главах сфокусироваться и в каких конкретно областях жизни поднабрать очков.

Ж. Подсчитайте общее число баллов за вопросы 1, 4, 12, 14, 18, 23, 27 и 32.

В. Подсчитайте общее число баллов за вопросы 6, 8, 10, 19, 21, 24, 26 и 29.

Б. Подсчитайте общее число баллов за вопросы 2, 9, 13, 15, 17, 20, 22 и 28.

О. Подсчитайте общее число баллов за вопросы 3, 5, 7, 11, 16, 25, 30 и 31.

В идеальном мире, если ваша половая жизнь кипит, баллы в каждом секторе будут от 32 до 40, в совокупности здоровый балл от 128 до 160. Но также вполне вероятно, что вы увидите низкие цифры по всем направлениям или некоторые неустойчивые показатели. Это, мои дорогие, ваш ключ к тому, чтобы понять, куда двигаться дальше.

Низкое число в зоне Ж означает проблемы в секторе Желаний.

Низкое число в зоне В означает наличие проблем в зоне Возбуждения.

Низкое число в зоне Б означает наличие проблем в секторе Боль.

И, как вы догадались, низкое число в зоне О говорит о необходимости поработать над сектором Оргазмов.

Итак, есть два способа пользоваться книгой:

1. Если разброс между баллами в каждом из секторов велик – например, вы набрали 35 в одном секторе и 10 в другом, – можете глубже изучить те главы, где описываются секторы, по которым нехватка. Это позволит вам больше узнать про те стороны половой жизни, где, к несчастью, их мало. Таким образом, начнете замечать, какие именно типичные проблемы в каких секторах у вас возникают. Эта книга проведет вас по полезным главам. По тем, которые помогут приобрести очки в необходимых секторах.

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.