Анатомия женственности. Книга о том, как всегда оставаться сексуальной и желанной

Автор:
Лилия Гарипова

Анатомия женственности. Книга о том, как всегда оставаться сексуальной и желанной

Лилия Искандаровна Гарипова

Сексуальный интеллект. Книги, которыми стоит заняться

Лена не знает, что такое оргазм. Она ничего не чувствует в постели, иногда сама не знает, чего хочет, и поэтому не понимает, с чего начать. Любая неудача в сексе кажется ей поражением. Ведь для того, чтобы получить удовольствие и наполнить жизнь яркими красками, нужно просто разрешить себе это.

Кристина переживает, что, став матерью, перестала быть женщиной. Может, ее решение забеременеть было ошибкой? Ей хочется вернуть оргазм и былую страсть в отношениях с мужем. Но она испытывает материнское чувство вины и тоскует по танцам, которые делали ее такой счастливой. Ей необходимо поговорить с супругом и вспомнить, что такое быть любимой.

Лида посвятила мужу всю жизнь. Их молодость пришлась на перестройку, а секс в эти годы был тихим и «пододеяльным». Она переживает менопаузу и не помнит, когда последний раз они с супругом спали вместе. Им необходимо «разморозить» свою страсть и научиться радоваться жизни. Но возможно ли это с человеком, с которым потеряно былое притяжение?

Лилия Гарипова – психолог, сексолог с 10-летним стажем и тренер по интимной гимнастике с золотым сертификатом. Она уверена: бережный подход к работе с позвоночником – залог здоровья и насыщенной интимной жизни. Собрав кейсы своих пациентов, специалист предлагает упражнения и техники, которые помогут:

– полюбить свое тело и изучить весь спектр его возможностей;

– переосмыслить отношения с партнером и начать разговор о своих желаниях;

– увидеть новые грани своей сексуальной жизни и регулярно получать удовольствие от секса.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Лилия Гарипова

Анатомия женственности. Книга о том, как всегда оставаться сексуальной и желанной

В оформлении обложки использованы иллюстрации: Nataletado / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Гарипова Л.И., текст, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

Что делать, если при одном только слове «секс» у вас появляется чувство брезгливости? А если секса, наоборот, вечно не хватает и хочется чуть ли не каждый час? Из-за чего возникают боли во время полового акта? Как

реагировать на то, что ваш партнер считает любые ролевые игры чем-то вроде психического отклонения и наотрез отказывается экспериментировать в постели? Правда, что для женщины не испытывать оргазм – это нормально? Как быть, если сексуальное желание внезапно сошло на нет: смириться или бить тревогу? Существуют ли способы восстановить здоровье после родов без опасных операций? Откуда получить энергию, когда утром нет сил даже оторвать голову от подушки? Как сохранить красоту на протяжении всей жизни? В чем секрет вечной молодости?

Эти и другие вопросы волновали девушек и женщин тысячи лет назад. Сегодня ничего не изменилось: каждая из нас хочет сохранить здоровье и сексуальность на всю жизнь. Моя работа заключается в том, чтобы найти именно ту тропинку, которая приведет вас к исполнению заветного желания.

Я – сексолог и психотерапевт. На протяжении 10 лет я встречаюсь с самыми разными женщинами – юными и зрелыми, незамужними и разведенными, бесплодными и многодетными. Каждая приходит со своей историей и, казалось бы, неразрешимой проблемой, однако уже после первой беседы многое встает на свои места. Все просто: выход есть из любой ситуации, главное – его отыскать.

Но – стоп. Что же за профессия такая – сексолог?

Услышав это слово, большинство людей представляют себе то ли гинеколога (уролога), то ли сексопатолога, то ли психиатра – в общем, врача, занимающегося исключительно отклонениями в интимной сфере жизни человека. При этом само предложение обратиться к сексологу у многих вызывает ярое сопротивление, за которым чаще всего скрываются смешанные, но всегда неприятные чувства – от стеснения или брезгливости до настоящего страха.

«У меня нет никаких проблем с сексом», «Туда ходят только сексуально озабоченные», «Сами сексологи – сплошь и рядом извращенцы», «Да что нового я там узнаю, если все давно можно найти в Интернете?», «Вот пусть в своей Европе и ходят, если им нужно»… Это лишь малая часть возражений, которыми защищаются люди с какими бы то ни было трудностями деликатного характера. Мне самой не раз приходилось встречаться с куда более резкими определениями этой, для многих по-прежнему загадочной, профессии, и в своей книге я хочу ответить хотя бы на часть вопросов, которые возникают у человека, впервые

столкнувшегося с понятием «сексология».

Да, термин довольно однозначен. В буквальном смысле сексология – это наука о проблемах полов, но сегодня она предотвращает множество трудностей и решает множество задач, большинство из которых на первый взгляд не имеет к самому сексу никакого отношения. В отличие от сексопатолога – узкого специалиста с медицинским образованием, который диагностирует и лечит физические отклонения в половой сфере, сексолог – это в первую очередь профессиональный психолог и только потом эксперт в области интимных техник и практик.

Думаю, вы вряд ли поспорите с тем, что тема секса связана не только с человеческим организмом, но и с эмоциями, окружением и множеством других факторов. Вот и психолог-сексолог обязан работать с травмами сексуального характера психотерапевтическими методами – между прочим, позволяющими в большинстве случаев избежать медикаментозного вмешательства. Так, я с самого начала занятий уделяю большое внимание изучению жизненной ситуации учеников, а уже потом преподаю сексуальные практики и техники, когда обращаюсь к телу – к тренировке интимных мышц и работе с центральной нервной системой.

Моя практика показывает: обычно первичный запрос учениц оказывается лишь началом нитки, запутанной в огромный клубок комплексов, переживаний и страхов. Чтобы распутать этот клубок, приходится немало постараться: действовать нужно аккуратно, ведь одно неловкое движение или слово – и ниточка оборвется, а вместе с тем нарушится и доверие, без которого работа сексолога невозможна.

Этот путь непрост еще и по другой причине: разговаривая с клиентами, я раз за разом сталкиваюсь с мифами и стереотипами, прочно устоявшимися в их сознании, и, сколь бы деликатно я ни пыталась их развенчать, встречаю мощное сопротивление.

Так, мне все еще непросто доказать девушкам, что сложности с оргазмом – это действительно статистическая норма, а клиторальный оргазм, хоть и по старинке считающийся незрелым, так же хорош при партнерском сексе, как вагинальный. На первых встречах многие настороженно относятся к тому факту, что достичь новых ощущений в сексе может каждая, причем путем простых, но регулярных тренировок. Женщины с ослабленными интимными мышцами и

болезнями мочеполовой системы сначала с недоверием, а потом с удивлением понимают: исправить эти проблемы, оказывается, можно и без визитов к хирургу, точно так же, как избавиться от морщин и побороть другие визуальные симптомы надвигающейся старости можно без уколов красоты, иногда смертельно опасных.

Но больше всего сомнений возникает в тот момент, когда я говорю ученицам: практически все рано или поздно проявляющиеся проблемы со здоровьем, в том числе и интимным (разумеется, кроме травм и инфекций), связаны с неправильным отношением человека к позвоночнику. Наверное, в это действительно сложно поверить, но бережный подход к позвоночнику – это лучшая профилактика любого вида недомоганий и беспроигрышный вариант для восстановления здоровья. Именно здесь, словно в футляре, хранится центральная нервная система, и даже малейшее смещение позвонков ведет к нарушению связи между мозгом и внутренними органами, а значит – к сбою в функционировании последних.

Нарушение иннервации проявляется не сразу, а со временем, поэтому эту связь сложно отследить. Задумывались ли вы хоть раз о том, что причиной таких не похожих друг на друга проблем, как болезненные менструации, внезапное снижение либидо, высыпания на лице, онемение пальцев рук, мигрени, дискомфорт при занятиях любовью и даже затяжные депрессии, может быть давно забытое смещение позвонков? А между тем в большинстве случаев ситуация именно такова.

Я понимаю причины возмущения моими призывами отказаться от занятий спортом и даже танцами, провоцирующими травмы спины: на волне повального увлечения ЗОЖ и фитнесом мои слова звучат весьма дерзко. Тем не менее именно с работы с позвоночником я начинаю каждое занятие курса. Хотите верьте, хотите нет, но любые сомнения в эффективности этих упражнений пропадают у возмущенных сразу, как только все недомогания «волшебным образом» исчезают – будто сами по себе.

Я неспроста уделила столько внимания роли здорового позвоночника в жизни человека: в свое время эта идея кардинально изменила мою собственную жизнь. С тех пор я делюсь своим опытом с другими женщинами, совмещая классическую сексологию с нерастиражированными знаниями об устройстве нашего тела. Что из этого получается, вы узнаете на страницах книги, которую держите в руках.

Располагайтесь поудобнее: ближайшее время вы проведете в компании трех незнакомок, но уверяю: вскоре они покажутся не такими уж и чужими, ведь их переживания наверняка часто будут схожи с вашими.

Например, юная Лена была уверена, что с ней что-то не так: девушка совсем ничего не чувствовала в постели с мужчиной. Она разочаровалась в сексе и захотела вывести меня на чистую воду, считая сексологов обманщиками, которые на деле не решают никаких проблем. Эту агрессию легко объяснить: единственный оргазм в жизни Лены произошел совершенно случайно, причем в душе, а в объятиях любимого так и не повторился, и все специалисты, к которым обращалась девушка прежде, не смогли ей помочь. Смогла ли я? Вскоре узнаете.

Если у вас есть дети, вы наверняка остро прочувствуете историю 30-летней Кристины, чье долгое нежелание обратиться к специалисту едва не разрушило семью. Непростые роды, сложная реабилитация, бессонные ночи и постоянный стресс стали для нее источниками целого «букета» женских проблем, буквально отравляющих жизнь. Как молодой маме не разорваться между ребенком и мужем и при этом не забыть о себе? Можно ли восстановить дородовую форму, не покидая семью из-за долгого лечения в больнице? С радостью поделюсь с вами тем, что я ответила Кристине на эти и другие вопросы.

Можно ли оставаться магнетически притягательной в разгар климакса? Лидии, третьей героине книги, это удавалось, но только снаружи, ведь внутри ее душили боль от давней душевной раны и страх перед приближающейся старостью. Так неужели прекращение менструаций означает, что женщина тут же автоматически превращается в существо без пола? А как насчет возобновления секса с любимым, но по многим причинам отстранившимся мужем? Принять свои годы и жить в полную силу – такое возможно? Ищите ответы в третьей части – пожалуй, самой откровенной.

Раскрою маленький секрет: кроме трех основных вы встретитесь и с десятками других персонажей. При этом все истории, описанные в книге, абсолютно реальны, но каждая женщина – это выдуманный образ: так я сохранила в тайне имена своих учениц и постаралась показать, насколько разной может быть работа сексолога.

Ко мне приходят как целенаправленно, так и после долгих внутренних сомнений. Мои рекомендации на первых порах могут восприниматься

скептически, а могут вызывать доверие сразу. Некоторые девушки бросают занятия, но рано или поздно возвращаются снова. Мамы приводят дочерей, дочери – бабушек, а бабушки рекомендуют меня своим подругам. Одни предпочитают личные консультации, другие воспринимают исключительно онлайн-курсы. География проживания моих учениц простирается далеко за пределы России. Все это доказывает: как бы в нашей стране ни был зашорен взгляд на вопросы секса и отношений между полами, ситуация постепенно меняется в лучшую сторону.

Конечно, подавляющее большинство как женщин, так и мужчин по-прежнему относятся к работе сексологов с подозрением, однако прогресс очевиден. Так, я искренне надеюсь, что примеры моих героинь вдохновят и вас посмотреть с другой точки зрения на свое здоровье и интимную жизнь. В XXI веке уже нужно понимать, что сексолог – такой же специалист, как терапевт или стоматолог, и обращаться к нему не стыдно. По-моему, гораздо более стыдно жить, отказывая себе в счастье.

Кстати, идея написать эту книгу пришла ко мне во время одного из отпусков: так уж получилось, что даже на отдыхе я постоянно думаю о своих ученицах. Вот и прогуливаясь однажды по Национальной галерее в Осло, я не смогла пройти мимо картины норвежского художника Эдварда Мунка «Танец жизни». Главные персонажи – миловидная девушка в нежном белом платье, роковая красавица в красном и одетая в черное женщина «без возраста» – словно яркие вспышки, сразу меня заинтересовали. Чем? В них я увидела вас, мои читатели.

Помню как сейчас: аудиогид монотонно рассказывал об истории создания полотна, а я стояла и понимала: три женщины с небольшого холста, символизирующие юность, зрелость и старость, и есть героини будущей книги. Недолго думая, я решила собрать свой личный и профессиональный опыт воедино и рассказать, что? волнует слабую половину человечества на самых важных жизненных этапах, а главное – как справиться с этими волнениями. В итоге все получилось так, как и было задумано.

Часть I

Белая

Глава 1

«Как же вы достали со своим бесконечным враньем!» Как бы вы отреагировали на такую фразу? Лично я – улыбнулась.

«Как же вы достали со своим бесконечным враньем!» – именно такое сообщение я увидела, пролистывая директ в Инстаграме около двух лет назад. «Любопытно… Кто же так обидел девушку, что она решила выплеснуть всю агрессию на незнакомого человека?» – подумала я и решила заглянуть в аккаунт своего «врага» с говорящим ником white_lady_1997.

Стоит заметить, что я довольно прохладно отношусь к Интернету и социальным сетям. Конечно, я давно зарегистрировалась в Инстаграме[1 - Подписывайтесь на мой Youtube-канал «Лилия Гарипова» – там много интересного. – Примеч. авт.] и во ВКонтакте, но до определенного момента вела странички неактивно и больше для себя: в течение 10 лет работа офлайн была для меня приоритетной. Однако время шло, я уже давно состоялась как специалист и раз за разом стала замечать: мои клиенты часто жалуются, что в Сети море информации по самым интимным вопросам, но разобраться, где правда, а где ложь, трудно. Разумеется, мне тут же захотелось проверить, кто и зачем вводит девушек в заблуждение.

Результаты поисков, скажем мягко, ошеломили. Статьи с советами, не подходящими 90 % женщин, лже-эксперты из вымышленных медицинских центров, форумы с «народными рецептами», над которыми не знаешь – то ли смеяться, то ли плакать… Разумеется, я понимала, что ошибки в большей части материала связаны не с прямым намерением навредить людям, а с некомпетентностью авторов и отсутствием у них общих знаний по сексологии, но разве незнание закона освобождает от ответственности? Нет, я не могла рисковать здоровьем своих будущих клиентов!

Именно в тот момент я перепрофилировала свой Инстаграм: теперь это площадка, где подписчики и гости могут получить достоверную информацию от дипломированного психолога и сексолога, а не обращаться к сомнительным источникам. Через посты, прямые эфиры и сторис я делюсь с подписчиками

практиками и техниками относительно самых разных вопросов, которые обычно не принято задавать в открытую: стоит ли паниковать в случае незащищенного контакта, что делать, если муж выбирает порно, а не жену, как реагировать на детские сексуальные игры, зачем нужны лубриканты (специальные смазки), как избежать цистита после полового акта и многое другое. Статистика показывает: эта информация волнует тысячи женщин по всей России, а значит, все, что я делаю, совершенно точно происходит не зря.

Сотни учениц нашли меня через Инстаграм, и большинство отзывов от них я получаю там же. Кто-то считает соцсети злом, но мне повезло: я практически не сталкиваюсь с тем негативом, который обычно обрушивают хейтеры на публичных персон. Наверно, именно поэтому «крик души» white_lady_1997 так меня заинтересовал.

В закрытом профиле молодой обличительницы информации было немного: аватар – длинноволосая девушка в белом платье, обращенная к зрителю спиной, да статус: «Мало меня любить – надо меня понять, надо мною жить, вместе со мной дышать…»

Я вновь улыбнулась. Мне тоже было 20 лет, и я знаю, каково это – страдать от неразделенной любви и мысли, что он – он, предназначенный тебе судьбой – совершенно тебя не понимает. В таком нежном возрасте любая девушка – максималист, и частая ошибка окружающих состоит в том, что они не знают, как правильно ее поддержать.

Недаром говорят: благими намерениями вымощена дорога в ад. Только представьте: у молодой особы, которая недавно окончила школу, настоящая личная драма. Она полюбила самого прекрасного мужчину на свете, а он совсем ее не понимает. «Совсем!» – именно так со слезами на глазах рассказывает девушка своим подругам. В ответ одна, как правило, скажет: «Да брось ты его, да и все, найдешь другого», – но разве в этом решение проблемы? Девушка по-прежнему считает, что влюблена, и даже в мыслях не видит себя с кем-то другим.

Сорокавосьмилетняя Софья, одна из моих учениц, замужем за прекрасным человеком, счастлива в браке и успешна в бизнесе, но вот беда – с первого дня свадьбы она вспоминает свою студенческую любовь и жалеет, что однажды поддалась чужим уговорам и разорвала отношения.

«Лилия, мне было с ним очень трудно, но я даже не попробовала разобраться, в чем причина наших ссор, – рассказывала Софья, отводя глаза в сторону и быстро моргая, чтобы скрыть предательски выступающие слезы. – А выйдя за Сергея, я поняла, что совершила страшную ошибку. Нет-нет, он отличный муж, мой единственный мужчина, но я все чаще думаю – а если тот, из прошлого, был моей судьбой? Ведь почему мы расстались? Мама говорила: “Этот студент тебе не пара: неопытный, молодой, ни гроша в кармане, когда еще замуж позовет? Бросай его скорее да ищи партию посолиднее, только не затягивай, иначе останешься старой девой!” Никогда не прощу себе, что тогда с ней согласилась. Я ведь даже не знаю, что? потеряла: а вдруг свое настоящее счастье?»

История Софьи – лишь одна сторона медали. Во втором случае окружающие, наоборот, любят чересчур поддерживать. «Терпи, все пройдет, все образуется… Мужчины и женщины с разных планет, и мы должны подстраиваться… Будь мудрой…» Знакомые советы? А многим ли они помогли? Что толку подстраиваться, когда тебя не слышат и не понимают?

Бесконечно приспосабливаясь, немудрено потерять саму себя. Вспомните героиню Джулии Робертс из фильма «Красотка»: именно ее неспособность подчиняться и свела с ума хладнокровного мистера Льюиса.

Нет, конечно, прислушиваться к мнению близких людей можно. Просто не стоит забывать, что обычно это мнение основано на их собственном опыте. Ваша же жизнь принадлежит только вам, поэтому принимать решения необходимо самостоятельно, при идеальном раскладе – с экспертной поддержкой со стороны. Например, профессиональный психотерапевт объективно оценивает ситуацию и лишь ненавязчиво подталкивает человека к его собственному решению. Грамотный специалист использует в своей работе лишь проверенные практики, и опасаться за результат не стоит. Поэтому, если вы понимаете, что не можете разобраться в своей жизни, а советам близких не доверяете, смело обращайтесь к психологу. Это абсолютно нормально.

Но вернемся к white_lady_1997.

«Чем же я-то тебя так обидела?» Я уже выполнила свои привычные утренние практики и задумалась о завтраке, а фраза «Белой леди» все никак не выходила из головы.

Дело в том, что обработкой сообщений занимается моя помощница; я вступаю в диалог значительно позже и только в том случае, если нужно непосредственно мое профессиональное мнение. Но фраза, так дерзко ворвавшаяся тогда в мое утро, чем-то меня зацепила. Мне хотелось хотя бы увидеть лицо своего виртуального собеседника, а главное – попытаться помочь. Сейчас я понимаю, что словно почувствовала: где-то далеко «Белая» сама очень этого ждет. «Пожалуй, отвечу. В конце концов, я должна защищать свою репутацию?»

Отодвинув чашку с кофе, я решительно взялась за дело.

Глава 2

«Здравствуйте. Что вы подразумеваете под враньем?»

Поставив в конце приветливый смайлик, я громко выдохнула и протянула руки к чашке кофе. Нахмурившись – совсем остыл! – я поднялась, чтобы сварить себе новую порцию, но вдруг услышала знакомый звук.

На экране телефона высветилось сообщение: «Ваши занятия – вранье и выкачивание денег!!!!!»

Пять восклицательных знаков тут же заставили забыть о холодном кофе. Я взяла телефон в руки и быстро ответила. Так завязался наш первый диалог с Леной – именно так зовут white_lady_1997 в реальной жизни.

«Уже теплее

. А какой из моих тренингов вам не понравился?»

«Никакой».

«Никакой? Извините, но тогда я не совсем понимаю, почему вы обвиняете меня во лжи и выкачивании денег…»

Молчание. Минута, две, три.

«Пользователь был в сети 5 минут назад».

Я пожала плечами и вылила ледяной кофе в раковину: пора было бежать на важную встречу. Ничего не поделаешь: пришлось преодолеть сильное желание остаться дома; я подчинилась обстоятельствам.

Дело в том, что я люблю свою профессию, новые знакомства и места, но в душе была и остаюсь стопроцентным интровертом: именно поэтому я всегда стремилась работать максимально близко к дому или из собственной квартиры. Сейчас эта мечта стала реальностью: я купила квартиру, где провожу как личные, так и онлайн-встречи с клиентами. В дальнейшем это место станет исключительно рабочим, но уже сегодня я сама формирую свой график и, вообще, нахожусь в полной гармонии с собой и миром. По-моему, это дает мне полное право подсказывать другим, как получать удовольствие от жизни, пусть даже это удовольствие касается в основном одной сферы – интимной.

Так вот, в тот день меня вынудили выйти из дома сразу несколько дел. Непривычная городская суматоха заставила подзабыть об утреннем инциденте, однако вечером невымытая чашка освежила мою память.

Вы когда-нибудь гадали на кофейной гуще? Я не верю в подобные вещи, но тогда мне показалось, что коричневые разводы напоминают разбитое сердце. «А что с твоим сердечком, “Белая”?» Напомнив себе, что эта девушка не мой клиент и к тому же напоминает обычного интернет-тролля, я расслабилась.

День заканчивался. Я по привычке взяла телефон, чтобы завести будильник. Но там меня ждал сюрприз.

«Ой, да какая разница? Вы все одинаковые, и тренинги у вас одинаковые – шарлатанские!»

Вечер переставал быть томным. Я решила, что пора прекращать бессмысленную переписку, и поставила вопрос ребром.

«Милая девушка, я вижу, вас что-то сильно беспокоит. Как насчет встречи? Мы с вами по-настоящему поговорим, а уж потом вы решите, где вранье и выкачивание денег, а где польза. Принимаете предложение?»

Ответ прилетел мгновенно:

«Вы в Москве, а я из Красноярска – как же мы встретимся?»

Я улыбнулась.

«Мы можем встретиться онлайн – качество консультации от этого не изменится

».

«Я могу завтра. Только у нас другой часовой пояс».

И следом:

«Меня Лена зовут!!!»

Я зажмурилась и рассмеялась. Предчувствие, как всегда, не подвело.

Глава 3

Я проснулась от звона будильника и не сразу поняла, в чем дело. Подъем в 5.00 утра в субботу – серьезно? Но при воспоминании о новой знакомой все быстро встало на свои места. Лена попросила назначить онлайн-консультацию на 11.00 утра, а так как красноярское время расходится с московским на 4 часа, мне следовало быть готовой к 7.00.

Начало дня, вне зависимости от цифр на часах, мое любимое время суток. Я давно приучила себя вставать с постели с хорошим настроением, а чтобы зарядить красотой и легкостью тело, использую несколько практик. Разумеется,

каждую из них я так или иначе рекомендую и своим ученицам.

Этот час, который я посвящаю только себе, задает ритм всему последующему дню. Я уже давно не могу позволить себе пропустить его – пусть даже ради этого приходится подниматься ни свет ни заря. То утро не стало исключением.

Омолаживающий массаж лица, тренировка интимных мышц, обязательные техники для здоровья внутренних органов и стройного животика – вот то, без чего не начинается ни одно мое утро.

Между тем самой важной практикой для женщины я считаю корректные упражнения и обращение с позвоночником. В книге этому будет уделено особое внимание, но не могу удержаться от того, чтобы не «закинуть удочку» уже сейчас.

Миомы и кисты матки, воспаления и опущение женских половых органов, выкидыши – эти и многие другие женские недуги, как правило, связаны с проблемами в поясничном отделе позвоночника. Необязательно попадать в автокатастрофу или падать с высокого этажа – иногда для смещения позвонков достаточно резко поднять тяжелую сумку или ночь напролет укачивать ребенка на руках.

Представьте, что наш позвоночник – это множество кирпичиков, поставленных друг на друга и переложенных цементом. Внутри каждого такого «кирпичика», или позвонка, спрятан клубок нервов. Это спинной мозг, без которого не может функционировать ни один внутренний орган. С возрастом прослойка «цемента» истончается – так стираются межпозвоночные диски, и любая новая нагрузка ускоряет этот процесс.

Связь между нервами и соответствующими органами называют иннервацией. Нарушение иннервации может привести как к легкому недомоганию, так и к тяжелым заболеваниям – вплоть до онкологических. В чем же связь?

Нервная система заботится обо всех внутренних органах человека, для чего каждую ночь отправляется на «обход» организма и проверяет его состояние. У здоровых людей – в первую очередь детей и молодежи – проблем с самочувствием обычно не наблюдается. Это значит, что система отлично справляется и легко контролирует все процессы жизнедеятельности – от

переваривания пищи до борьбы с прыщами.

Человек принимает такое состояние как должное, но, взрослея, начинает неосознанно разрушать свое тело – к примеру, с помощью тяжелых нагрузок в спортзале. Вот и получается, что однажды при «обходе» наша нервная система сталкивается с «закрытой дверью» в виде смещенных позвонков и зажатого нерва. Пробиться к определенному органу невозможно, дорожка-ниточка перекрыта, и система уже не может навести порядок в том же сердце. Там начинается хаос, который сначала ощущается человеком как легкое покалывание или давление, а затем, если вовремя не отреагировать на симптомы, перерастает в нечто более серьезное.

Таким образом, смещенные позвонки и защемленные между ними нервы нарушают работу спинного мозга, блокируя нормальную деятельность организма. Вы можете не почувствовать дискомфорта сразу, но постепенно болезни начнут проявляться одна за другой, и это – прямой сигнал к действию. Я выбрала для себя линейный метод вправления позвоночника и безопасные упражнения, с помощью которых можно устранить застойные явления и улучшить работу органов. В этой книге я еще не раз обращусь к данной методике и ее основоположнику, моему наставнику в области работы с центральной нервной системой Юрию Николаевичу Главчеву.

БЕЗОПАСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ

Описание

Позвоночник не зря называют «саркофагом центральной нервной системы» (ЦНС): он надежно защищает ЦНС, нервные окончания которой соединены с мышцами и внутренними органами. Поэтому при малейшем защемлении нерва и последующем нарушении процесса иннервации в организме человека начинаются сбои.

Так, любое неосторожное движение, даже банальный резкий наклон в сторону, может привести к смещению позвонков. Как правило, человек чувствует его не сразу, а лишь потом – позже, когда смещение начинает отзываться болью в спине, а при дальнейшем игнорировании такого «сигнала» выливается в болезнь

определенного органа – например, кишечника. В этой связи необходимо вовремя реагировать на первые симптомы, связанные с дискомфортом в области спины, и научиться упражнениям, помогающим приостановить или частично облегчить повреждения нервной системы, а значит, дольше сохранять нормальное, здоровое функционирование организма. Кроме того, предельно важно соблюдать правила корректного подхода к позвоночнику в быту, а в идеальном варианте – периодически посещать грамотного костоправа, который работает в линейном методе.

Техника

Безопасные упражнения для позвоночника (из йоги Хиал) – это простые техники, помогающие улучшить кровообращение, не приводя к новым смещениям, как, например, другие виды спорта, такие как бег и тренировки в спортзале. Фактически каждый может выполнить их самостоятельно в домашних условиях.

Вот несколько рекомендаций:

• действуйте медленно и плавно: корректный подход к позвоночнику не предполагает резких движений;

• избегайте скручиваний: гибкость позвоночника – это не умение скрутиться в бараний рог; она указывает на большое расстояние между межпозвонковыми дисками (как у детей);

• прекращайте выполнять упражнение, если чувствуете боль в спине.

Простейшее из таких упражнений называется «Балерина». Его можно выполнять где и когда угодно – при желании, даже в вагоне метро. Для этого нужно:

• встать спиной к стене, так, чтобы ее касались ваши затылок, лопатки, ягодицы и пятки;

• потянуться макушкой вверх, при этом напрягая все мышцы тела: бедер, ягодиц и низа живота, – а также стараясь прижать поясницу к стене, даже если это и кажется невозможным;

• в течение 2–3 минут тянуться таким образом вверх и чувствовать, как вы растете.

Вывод

Не нужно путать гибкость позвоночника с умением перекручиваться. Здоровье позвоночника – в его стабильности, тогда как гибкость определяется расстоянием между позвонковыми дисками. Вспомните, как малыши без труда, совершенно естественным образом закладывают ноги за голову. К сожалению, с возрастом человек утрачивает такую возможность: межпозвоночные диски истончаются, а любые дополнительные нагрузки приводят к их деформации. Поэтому максимум, который мы можем сделать для сохранения собственного здоровья, – беречь свой позвоночник и поддерживать иннервацию внутренних органов с помощью упражнений (например, из йоги Хиал корректный подход к позвоночнику) и коррекции позвоночника у костоправа безопасным линейным методом.

Линейный метод коррекции заключается в следующем: костоправ воздействует на мышцы спины так, что они напрягаются и возвращают позвонки на место; при этом человек лежит на ровной поверхности и не двигается. В противовес линейному существует и другой метод коррекции – ротационный, когда остеопат или мануальный терапевт скручивает позвоночник в определенную сторону, чтобы выправить его в другом месте. Такой подход дает недолговечный результат, а иногда приносит больше вреда, чем пользы, ведь, с одной стороны, позвонки вправляются, а с другой, происходят защемление нервов и перерастяжение связок.

Уже заканчивая упражнения, бодрая и окончательно проснувшаяся, я прокручивала в памяти последние фразы из вчерашней переписки. Почему именно в 11.00?

«В другое время не получится: любимый будет рядом», – по-моему, примерно так «Белая» объяснила предложенное ею время встречи. Вроде бы ничего

странного, наши разговоры с ученицами действительно носят интимный характер, и посторонние люди при них ни к чему. Однако что-то в этой фразе меня насторожило – что-то похожее на… страх.

«Если мои догадки верны, – думала я, расслабленно потягиваясь, – и Лена действительно боится в чем-то признаться своему парню, ее агрессия в Инстаграме вполне объяснима – это обычная защита. В психологии даже существует термин “замещение”, когда человек выплескивает свои страхи и злость не на того, кто его обидел, а на другой объект, (иногда) вовсе не имеющий отношения к ситуации. Очевидно, у девушки неполадки в интимной жизни, и все способы, которыми она пыталась их исправить, оказались провальными. А тут я – такой удобный персонаж для слива негативной энергии…»

Закончив заниматься, я решила, что хватит строить предположения, и начала готовиться к встрече.

Ровно в 7.00 я увидела white_lady_1997. Как это часто бывает, изображение на аватаре сильно отличалось от реального образа. Никаких длинных волос и нежного белого платья: передо мной сидела щуплая маленькая девушка, похожая на взъерошенного воробья. Не будь в нике говорящих за себя цифр 1997, я бы не дала ей больше 16 лет.

У Лены из Красноярска было короткое каре, а одну из чуть выгоревших на солнце прядей она постоянно убирала за левое ухо. Девушка была одета в бесформенную серую футболку с неразборчивой надписью на английском языке и немного сутулилась. «Белая» старалась смотреть на меня вызывающе дерзко, но даже через тысячи километров ее сущность выдавали добрые, немного печальные глаза. Лена была красива, но вряд ли это осознавала.

– Доброе утро, Красноярск! – Я искренне улыбнулась и махнула рукой, приветствуя свою молодую ученицу.

– Для вас, может, и доброе, а для меня и не доброе, и совсем уже не утро.

Словно застеснявшись своего грубого тона, white_lady_1997 тут же нервно заправила прядь за левое ухо и опустила глаза. Свободной рукой она то ли оттирала пятно со стола, то ли «гладила» клавиатуру – в общем, явно пыталась

скрыть ощущение неловкости за не слишком удачное начало разговора.

– Пожалуй, вы правы, 11 часов назвать утром можно лишь с натяжкой. А про доброе утро есть шутка – вы наверняка ее знаете.

– Терпеть не могу анекдоты.

– И я не люблю. Ну разве только некоторые… – улыбнулась я. – Говорят, что добрым бывает только то утро, которое удалось проспать.

Нахохлившийся воробышек сжал губы в улыбке: похоже, тоже любит подольше поваляться в кровати. Лед треснул, и я начала переходить к делу:

– Ну что, Елена, наша встреча состоялась по обоюдному согласию, и я, например, рада, что вижу такую милую девушку, а не закрытый профиль.

Собеседница чуть слышно хмыкнула, намекая, что едва ли испытывает то же самое, но ничего не сказала.

Я чуть придвинула лицо к монитору, приняв заговорщический вид.

– Если вы будете молчать, то вряд ли разговор получится.

В ответ снова – прядь за левое ухо и молчание.

– Елена, давайте начистоту: что вам так не понравилось в моем Инстаграме?

– Да вы-то тут при чем? – Щеки «Белой» чуть покраснели – похоже, от волнения. – Я же не лично вас имела в виду, а вас… всех!

Я молчала, чувствуя, что Лене надо выговориться. Та заводилась все больше и больше.

– Только одно и вижу: «научу, как удержать мужчину», «расскажу, как получать удовольствие от секса», «знаю все секреты обольщения», – а сами-то в чем преуспели? Вот вы сами замужем? Получается мужа удерживать?

Вопрос, который многих мог бы ударить по самому чувствительному месту, совсем меня не задел. Я не замужем и не считаю это своей слабой стороной.

– Нет, я живу одна.

Такой простой и честный ответ, казалось, ошарашил «Белую». Она снова отвела взгляд, а бедную прядь как будто хотела втереть в ухо. Складывалось странное и немного комичное впечатление: Лена блестяще выиграла первое сражение по выведению меня на чистую воду, но совершенно не знала, что делать со своей «победой». Однако уже через пару секунд красноярская обличительница гордо вскинула голову:

– Ну и чему вы можете научить меня, если сами – одиночка?

– Лена, твой вопрос вполне логичен. – Я не могла сдержать улыбки: эта девочка нравилась мне все больше, и я совершенно точно хотела помочь ей разобраться со своими «тараканами». – Но давай представим, что ты пришла не ко мне – сексологу и психотерапевту, а, например, к хирургу. Запнулась о ножку кровати и сломала палец.

Вдруг мы одновременно съежились, словно от неприятной травмы, и скорчили похожие гримасы, а потом неожиданно рассмеялись. Примерно так бывает перед грозой: тучи сгущаются, дышать становится все труднее, но уже с первым раскатом грома и вспыхнувшей молнией атмосфера словно разряжается. В нашем случае откровенно некомфортную обстановку разрядил тот внезапный смех.

Успокоившись, Лена проговорила:

– Я еще не рожала, но думаю, что удариться мизинцем ноги – это куда больнее! – Вдруг она будто очнулась и с уже знакомым вызовом произнесла: – Ну, допустим, я и в самом деле ломала мизинец. А вы что, еще и ясновидением промышляете?

Я парировала:

– Нет, я только учусь. Шутка, конечно. Просто я хочу донести до тебя одну мысль: сломав палец, ты идешь к хирургу и перед приемом вряд ли

спрашиваешь, ломал ли когда-нибудь палец он сам, верно?

Лена молчала, чуть поджав губы.

– Так вот, хорошему врачу необязательно переболеть всеми болезнями, чтобы научиться их лечить. Мужчине-гинекологу необязательно рожать самому, чтобы блестяще принимать роды. Так почему я должна сходить замуж, чтобы подсказать тебе, как стать счастливой в браке?

White_lady_1997 крепко задумалась и не произносила ни слова, глядя куда-то сквозь меня.

– Кстати, твой муж, наверно, совсем скоро вернется? Сколько еще времени у нас есть?

– Он мне не муж, – буркнула «Белая». – И вернется… Не знаю, когда. Наверно, нескоро.

– И часто он так… уходит?

– Да уж явно чаще, чем хотелось бы! – Лена вскочила из-за стола и быстро заходила по комнате, показав идеально скроенную фигурку. – А вы? Вы бы не сбегали от такой серой мыши?

Ну вот и они – слезы. Самый трудный и самый искренний момент на консультациях. Именно слезы вымывают из человека все, что долго-долго сидело внутри, освобождают его от накопившейся боли и наполняют чистотой. Самое время писать на этом белом листе новую – непременно счастливую – историю.

Глава 4

С момента первой встречи с Леной прошла пара дней. Тогда она долго плакала.

Помните сказку Андерсена «Снежная Королева»? В сердце мальчика Кая попал кусочек льда и заморозил сердце, а с ним и все чувства. Только слезы любящей Герды смогли растопить ледяную корку. А когда заплакал сам Кай, холодный осколок вышел наружу с потоком слез и вернул девочке прежнего друга – искреннего и доброго. На мой взгляд, великолепная аллегория.

Волшебная сказка часто встречается в реальности. Сталкиваясь со сложной ситуацией, человек закрывает свои страхи и боли в условный ледяной панцирь и полагает, что лед навсегда их уничтожит. Увы, этого не происходит. Боль начинает разрывать человека изнутри, и чаще всего избавиться от нее можно лишь одним способом – плачем. Некоторые психотерапевты даже называют эти слезы исцелением.

К сожалению, в нашем обществе пропагандируется сдержанность эмоций. Плакать, показывать свою слабость не модно и даже унизительно. А иногда людям – особенно публичным, задающим тренды – и вовсе приходится для поддержания имиджа быть на вечном позитиве; особенно ярко это проявляется в лентах соцсетей.

Мы не знаем, что на самом деле происходит в жизни тех, с кого мы невольно берем пример, но так или иначе пытаемся им подражать. А между тем, если отбросить лирику, есть минимум три факта, подтверждающих, что плач исцеляет буквально. Первый – это необычный химический состав человеческой слезы. По словам ученых, в него входят так называемые гормоны стресса, которые при рыдании просто-напросто выходят наружу и освобождают тело.

Далее – во время плача в нашем организме вырабатывается энкефалин – морфиноподобное вещество, которое приглушает боль. Вспомните, как громко ревут дети при ушибе и как быстро забывают о неприятных ощущениях, едва высохнут последние слезы. С плачущими от неразделенной любви или потери близких происходит то же самое.

И третье, о чем хочется здесь упомянуть – дыхание. Оказывается, при плаче человек дышит так, как рекомендует восточная медицина: короткий вдох – длинный выдох. Такое дыхание приводит в норму учащенное сердцебиение и помогает организму полностью расслабиться.

Тем не менее мало просто плакать, выплескивая эмоции; нужно понимать, о чем ты плачешь. Об этом я и спросила Лену, когда та немного успокоилась.

– Наверное, мне себя жалко, – смешно, совсем по-детски всхлипывая, ответила «Белая». – Я ведь даже не помню, когда в последний раз так ревела. Не перед кем было – а чего подушку понапрасну заливать?

– Ну зачем ты так? – Я попыталась словом утереть оставшиеся на Лениных щеках слезы: – Недаром же говорят, что подушки – лучшие женские подруги.

Получилось. Лена стремительным движением провела ладонями по лицу и резко выдохнула.

– Это не про меня. У меня за всю жизнь не было ни одной подруги. После маминого побега я как-то перестала доверять женщинам – вне зависимости от их возраста.

«Мамин побег? Вот это поворот», – отметила я про себя, но промолчала.

– О чем я плачу, спрашиваете? Обо всем. О том, что не привлекаю Мишу, о том, что не умею врать, что мне с ним хорошо, о том, что не понимаю, кто мы друг для друга…

Девушка молниеносно проговорила это, а затем замолчала – выдохлась. Продолжать разговор было бессмысленно, и мы решили, что встретимся позже – на этот раз уже по Лениной инициативе.

Я обрадовалась тому, что Лена предпочла продолжать у меня обучение – и, уж конечно, не по корыстным причинам. Заплатив за услугу или продукт, неважно, в какой сфере, человек невольно стимулирует себя закончить начатое. Согласитесь, нужно обладать недюжинной самодисциплиной, чтобы до конца пройти бесплатный курс, и проявить усилие, чтобы воспользоваться подарочным купоном. Внесенная же оплата как бы гарантирует: хочешь не хочешь, но купленным воспользуешься по полной.

Именно поэтому я редко дарю свои мастер-классы. Скидки, акции – обязательны, но по-настоящему довольный клиент – это всегда платный клиент. Именно в

такой последовательности, а не наоборот. Уверена, что Лена училась, как она говорит, у «шарлатанов» бесплатно, а значит, поверхностно. Именно такие знания, недопонятые и недополученные, и стали одной из причин ее неудачных экспериментов.

Кажется, еще Коко Шанель говорила, что не бывает второго шанса произвести первое впечатление. «Белая леди» из Красноярска произвела впечатление сразу. Не сказав практически ничего, она сказала очень многое – своим видом, обрывистыми колкими фразами и плохо замаскированной детской непосредственностью. Двадцать лет – трудный этап. Интересный, восхитительный, но очень трудный. И если вовремя не подсказать девушке, как правильно поступить в той или иной ситуации, вся ее жизнь может пойти не по тому пути.

«Почему сбежала ее мать? А что с отцом? Может быть, Лена жила в детдоме?» Я задавала себе эти вопросы, но пока не находила ответов. Очевидно было одно: уж больно одинокой и беззащитной выглядела милая девушка-воробышек.

Но – снова 7.00 по Москве, и снова я вижу уже знакомое лицо. Всем своим видом Лена показывала: она ждала этой встречи. Одетая в поношенную, но чистую и явно дорогую сердцу футболку с надписью «Сочи-2014», девушка робко улыбалась. Ни намека на недавнего озлобленного на весь мир «тролля»: открывшись на последнем занятии и приняв осознанное решение работать со своими болями, она уже не боялась мне доверять.

– Привет, Лена! – Прощаясь в прошлый раз, мы договорились перейти на «ты». – Что нового?

– Привет. Можно я сразу к делу? Мне надо выговориться сейчас, иначе потом вряд ли захочу.

– Ну конечно. – Если честно, такой явной прыти я не ожидала. – Что тебя тревожит?

Привычное движение левой руки, и монолог начался:

– По-моему, со мной что-то не так.

«Знакомое начало», – подумала я, но, конечно, не сказала ни слова и продолжала слушать собеседницу.

– Мама ушла от нас, когда я училась в 5-м классе. Просто сказала, что полюбила другого дядю, и ушла. Мы остались с папой вдвоем. Он хороший, но очень строгий. Поэтому я, как только начала зарабатывать первые деньги, съехала на съемную квартиру. Уж лучше так, чем с ним.

Выпалив это как на духу, Лена резко остановилась, будто сама не поняла, что способна на откровения. Похоже, девочке и вправду было совсем не с кем поговорить. Вдруг по ту сторону экрана раздался звонок. «Белая» нервно взяла трубку и чуть отвернулась от монитора.

«Да. Хорошо. Да, я все помню. Я тебя…» Похоже, на том конце провода не очень хотели слышать слово «люблю».

– Извини. Это Миша.

– Ничего страшного. Если хочешь, перезвони. Мы можем прервать встречу.

Щеки моей ученицы слегка зарделись.

– Нет! Это ни к чему. Лучше продолжим.

Мне нравилась энергия, с которой она доносила до меня свою историю, – очень мощная и немного злая. Так бывает, когда человек долго не решался, но наконец-то надумал сбросить ненужную, неприятную ношу.

– Конечно, продолжай. Мне интересно все, что ты рассказываешь.

– Так вот. Я не хотела брать у отца деньги, и как только мне стукнуло 18, пошла работать в фитнес-центр. Сначала уборщицей. Через год стала администратором.

Лена вдруг посмотрела на свою грудь, а точнее – на надпись на футболке. Немного смущаясь, она произнесла:

– Вы не думайте, я не всегда так выгляжу. На работе у меня красивая форма, я делаю прическу… – Так же внезапно, как во многих других случаях, девушка закусила нижнюю губу и гордо мотнула головой. – А дома… Дома мне просто так удобнее!

Я позволила себе деликатно уточнить:

– Удобно тебе или Мише?

– Ему все равно. По крайней мере, он ни разу не делал мне замечаний.

– Но ведь и комплиментами вряд ли задаривал? – спросила я, про себя отметив последнюю Ленину фразу «Он не делал мне замечаний».

Собеседница сделала вид, что не услышала моей реплики, и продолжила скороговоркой:

– До Миши у меня было двое парней. От обоих я ушла. Точнее, попросила их уйти: жили-то они на моей съемной квартире. – И, словно отвечая на свой же не произнесенный вслух вопрос, добавила: – Они совсем меня не понимали!

А вот и «ножки» статуса из инстаграм-профиля. Я продолжала молчать, чтобы Лена могла высказать все, что наболело.

– Приходили домой, сразу в телефон или телевизор, потом к холодильнику. А мне 18, я что – всю жизнь мечтала стирать и варить борщи?!

Последнюю фразу девушка прокричала. Смахнув невидимую слезинку и нахмурившись, она замолчала.

– Да фиг бы с этими борщами. – «Белая леди» 1997 года рождения смешно махнула рукой. – Я все равно их готовить не научилась. Меня ни для того, ни для другого словно не существовало. Понимаете, я чувствовала себя тенью, просто серой тенью. Я за всю свою жизнь даже в ресторане не была!

Лена забавно путалась, обращаясь ко мне то на «ты», то на «вы», но меня это ни капли не смущало. История становилась все более прозрачной, и я чувствовала –

не за горами то, ради чего мы встретились.

Глава 5

Жизнь шла своим чередом. Очередная встреча с Леной была назначена на уже традиционные 7.00 субботы, и я, стопроцентная «сова», поймала себя на мысли, что жду этого раннего подъема. Проснувшись раньше будильника, я вспомнила две истории.

Большинству моих учениц от 30 до 40 лет. Зрелые, опытные, семейные женщины приходят с проблемами, которые трудно не заметить уже при первом контакте. У них все, как на ладони: рутинные домашние хлопоты, нелюбимая работа, холод в постели с мужем, измены, послеродовая депрессия и, как следствие, «стандартные» физические недомогания. Работать интересно, каждая история индивидуальна, но вместе с тем достаточно предсказуема.

С совсем юными особами все немного иначе. Зачастую они сами не понимают, что хотят. А если понимают, то совершенно не знают, с чего начать. Всем известно, что разбираться нужно не с болезнью, а с ее причиной, однако большинство об этом почему-то забывают. Между тем корни одного и того же симптома у разных людей могут как лежать на поверхности – зависеть от физиологии, уровня гормонов, так и скрываться в самых глубинных психологических установках. При этом докопаться до истинного источника переживаний в одиночку часто невозможно – требуется помощь специалиста.

Прекрасно помню недавний разговор с 24-летней Миланой. Девушка рассказывала, как они иногда развлекаются с подругами: смотрят пару эпизодов сериала «Секс в большом городе», выбирают необычную постельную сцену и стараются повторить ее со своими партнерами. После того как «задание» оказывается пройденным, девушки собираются вместе и обсуждают, что получилось, а что нет.

Милана признавала: рассказы подруг были настолько откровенными и правдоподобными, что давали фору опыту самой Саманты, и девушке приходилось приукрашивать свои.

– Не понимаю, что со мной не так, но я не могу заниматься этим при свете, – искренне расстраивалась поклонница сериалов. – У меня столько фантазий, я готова все сцены из «Секса» повторить хоть по сто раз, но только в темноте. Конечно, мужа такое положение вещей не устраивает, и дело обычно заканчивается обычной миссионерской позой. И чем я после этого должна хвастаться?

Получается абсурдная ситуация. Ушли «общежитские» времена, когда наши бабушки и мамы были вынуждены заниматься любовью без света и в полной тишине, потому что в этой же комнате спали дети или пожилые родители, да и вообще понятия «секс» словно не было. Мы живем куда свободнее: место для интимных встреч можно найти за две секунды, мир захватывает волна бодипозитива, женщины становятся все более раскрепощенными, но воз и ныне там. Молодые девушки все так же прячутся от собственных комплексов и взглядов партнера под огромным одеялом. Что это – генетика? Или упорное нежелание принять себя такой, какая есть? К сожалению, на этот вопрос нет однозначного ответа, но, по-моему, здесь имеет значение и то, и другое.

А в случае с Миланой все было до банального просто: девушка так хотела быть похожей на культовых героинь, что начала стесняться самой себя. Оказалось, она была уверена, что полумрак придаст ее образу больше очарования и сходства с признанными обольстительницами. Включенный же свет был ее самым главным врагом.

– Лилия, ладно эти ужасные складки на животе и огромная целлюлитная задница! А если он в самый ответственный момент увидит мое лицо? Оно же наверняка выглядит уродливо и смешно: когда я чувствую, что оргазм близко, вообще себя не контролирую!

Конечно, никакого толстого живота и тем более большой попы у стройной Миланы я не заметила, но здесь важно другое. Молодым женщинам нужно полюбить свою индивидуальность в самом раннем возрасте, а главное – пронести эту любовь через всю жизнь. И это действительно непросто.

– Милана, твой муж любит и хочет тебя, а не Керри или Саманту. Будь уверена, он даже не знает, как они выглядят! Пользуйся чужим опытом, повторяй, экспериментируй, но всегда оставайся собой. Ты сразу увидишь, что и при открытых шторах даже самый скучный секс может стать незабываемым – стоит только побороть страхи, – примерно об этом я говорила своей ученице. –

Визуальный канал восприятия информации сильнее всех остальных: недаром же говорят, что мужчины любят глазами. Попробуй понаблюдать за происходящим, возможно, это возбудит тебя сильнее любого афродизиака! Кстати, вовсе не нужно ломать себя и разом включать все осветительные приборы в квартире. Начинай постепенно, например, для начала зажги свечу – всего одну. Ведь ты же не будешь спорить, насколько это романтично? Затем, когда привыкнешь, расставь несколько штук по периметру спальни или ванной комнаты. Попробуй ароматические свечи, если вы с мужем любите одинаковые запахи: для многих это особый источник возбуждения. А дальше все пойдет само собой, и однажды ты даже не заметишь, в какое время дня и при каком освещении все произошло. Запомни главное: занимаясь любовью, нужно максимально раствориться в процессе, а вовсе не думать о том, что тебя окружает и как ты выглядишь.

Результата мы добились очень быстро, и я до сих пор регулярно получаю мини-отчеты с необычных посиделок. «Моя» теперь в явных фаворитках, а ведь могла бы закопать свою индивидуальность, затеряться в своих комплексах на фоне куда более раскрепощенных подруг или – кто знает? – потерять мужа.

Завершая эту историю, добавлю: технику, которую мы использовали с Миланой, называют расширением зоны сексуальной допустимости (иногда – диапазона сексуальной приемлемости). Разумеется, она работает не только в случае со светом. Представьте, что вы давно мечтаете об определенном эксперименте в постели, но по разным причинам не можете рассказать о своем желании партнеру – а вдруг он примет вас за отъявленную извращенку и тут же сбежит куда глаза глядят? Конечно, я утрирую, но факт остается фактом: если без этой заветной ласки вы не чувствуете полного удовлетворения, намекните о ней партнеру. Сомневаетесь, что он готов? Не спешите, начните с малого и постепенно наращивайте темп – раздвигайте собственные сексуальные границы.

Допустим, муж никогда не делал вам куннилингус. Вы не знаете точной причины, но изо всех сил хотите его попробовать. В случае если откровенный разговор невозможен, рекомендую действовать примерно так. Вместе с мужем посмотрите фильм с пикантной сценой и ненароком намекните, что не прочь ее повторить. Если не почувствовали отторжения, продолжите намеки уже во время предварительных ласк, поцелуев и объятий: легко направьте корпус мужчины вниз – сначала к груди, а потом к животу. В следующий раз повторите движение и попробуйте опустить мужчину еще ниже. Пусть он прикоснется к вам пальцами – сначала ненадолго, в следующий раз уже на несколько минут, а затем подключит и губы.

Продолжайте в том же духе, не стойте на месте и делитесь с любимым человеком фантазиями – лучше в момент эмоциональной и физической близости, которая располагает к откровениям. Создавайте собственную «Камасутру» – разнообразнее и увлекательнее, чем в любом из откровенных фильмов или сериалов.

В XXI веке секс сквозит во всем: спасибо свободному Интернету и телевидению. Разумеется, молодежь, которая неотделима от медиапространства, впитывает запретную информацию, как губка. Большинство ровесниц Миланы хотят быть похожими на тех или иных персонажей, при этом забывают о себе – живых и настоящих, и отсюда вытекает множество неприятных последствий.

Как быть, если с мамой откровенные вопросы не обсудишь, а у подруг все так хорошо, что иной раз и задумаешься: а сколько в их словах правды? Самый простой и, на мой взгляд, верный ответ – обратиться к эксперту, который с объективной и научно обоснованной позиции порекомендует вам эффективные пути решения проблемы.

Хорошо, возможно, ситуация с Миланой – достаточно «энциклопедичная», и разобраться в ней при желании можно было самостоятельно. А если речь идет о здоровье? Представьте, что вы – молодая, не беременная девушка – почувствовали боль внизу живота, нетипичную для месячных. Скорее всего, если она пройдет так же внезапно, как началась, или будет неострой, вы начнете ставить себе диагноз с помощью всезнаек из Интернета.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Подписывайтесь на мой Youtube-канал «Лилия Гарипова» – там много интересного. – Примеч. авт.

Купить: https://tellnovel.com/garipova_liliya/anatomiya-zhenstvennosti-kniga-o-tom-kak-vsegda-ostavat-sya-seksual-noy-i-zhelannoy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити