



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ I

### БЛИЖЕ К ДЕЛУ: СЕКС-БАЛЛЫ

ГЛАВА 1. МЕНЯ ЗОВУТ БАТ ШЕВА — И Я МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ . . . . .	15
В чем отличие этой книги от других книг про секс . . . . .	17
Я знаю, через что вы прошли . . . . .	18
Ваше счастливое-когда-нибудь-во-сколько-нибудь . . . . .	21
О'кей. Итак, что же такое хорошая половая жизнь? . . . . .	23
Эффект домино, или «Вот черт, что же со мной не так?» . . . . .	24
Эта книга для тебя . . . . .	25
ГЛАВА 2. ПЕРЕЙДЕМ К СЕКС-БАЛЛАМ — НАБРАТЬ 100 . . . . .	28
Секторы . . . . .	30
Как секс-баллы могут работать . . . . .	33
ГЛАВА 3. ЧТО ТАКОЕ СЕКС-БАЛЛЫ, ИЛИ «НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!» . . . . .	39

## ЧАСТЬ II

### ПОНИМАЯ ПРОБЛЕМУ(Ы): ЧЕТЫРЕ ЧАСТИ ЗАМКНУТОГО КРУГА

ГЛАВА 4. СЕКТОР I. БОЛЬ. <i>Когда хочется, чтобы это была всего лишь головная боль</i> . . . . .	53
Что представляет собой боль во влагалище? . . . . .	56
Что может вызывать вашу боль? . . . . .	57

Что у вас за боль? .....	58
Что вызывает эти заболевания? .....	59
Главный виновник боли: вагинизм .....	62
Вульводиния и вестибулодиния .....	75
ГЛАВА 5. СЕКТОР II. ВОЗБУЖДЕНИЕ. <i>Агония без экстаза</i> .....	78
Проблемы с возбуждением .....	79
Возбуждение и желание — это не одно и то же! .....	80
На что похожи ваши проблемы с возбуждением? .....	81
Можно ли вылечить проблемы, связанные с возбуждением? .....	83
ГЛАВА 6. СЕКТОР III. ОРГАЗМ. <i>Не только «Когда Гарри встретил Салли»</i> .....	90
Что такое оргазм? .....	92
Какие есть проблемы с оргазмом? .....	92
Три фактора оргазма .....	93
«Просто смирись с этим»: История Шерил .....	95
«Я не испытываю оргазм во время секса» .....	97
«Я испытываю оргазм странным способом» .....	98
«Как мне включить свой способ достижения оргазма в сексе с партнером?» .....	100
«Оргазмы требуют массы усилий... А отдачи почти никакой!» .....	101
«У меня никогда не было оргазма» .....	102
«А если дело и правда в моей голове?» .....	105
ГЛАВА 7. СЕКТОР IV. ЖЕЛАНИЕ. <i>«Я бы лучше постирала белье»</i> .....	107
Что же такое низкое либидо? .....	111
Четыре уровня желания .....	113
Низкое желание можно излечить .....	117
«Куда делась другая часть меня?»: История Мэрилин .....	121

## **ЧАСТЬ III РЕШЕНИЯ!**

ГЛАВА 8. БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ. <i>Маленькие идеи, которые позволяют добиться больших изменений</i> .....	127
Поговорите с партнером .....	128
Боль .....	128
Возбуждение/оргазм .....	133
Низкое стремление к сексу .....	135
ГЛАВА 9. МЕДИКАМЕНТЫ. <i>Почему лекарства не так уж и плохи</i> .....	143
ГЛАВА 10. ГОРМОНЫ. <i>Все дело не в голове, а в циркуляции крови</i> .....	148
«Я была поражена, что может быть такая разница»: История Дианы .....	151
Итак, о гормонах .....	152
Местные гормоны, или гормоны «с кисточкой» .....	163
«Мое либидо пропало!»: История Бетти .....	167
Пара слов о биоидентичных гормонах и рецептурных аптеках .....	169
ГЛАВА 11. ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ, И ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ .....	172
Препараты и методы лечения для оказания помощи .....	173
Кремы, мази и снадобья для лечения атрофии влагалища .....	179
Что насчет марихуаны? .....	181
Препараты, (потенциально) вызывающие проблемы: противозачаточные таблетки, имплантаты, антиандрогены и лекарства .....	182
ВМС .....	187
ГЛАВА 12. КАМПАНИЯ «НИКАКОЙ БОЛИ» .....	190
Растягивание напряженных мышц .....	191
Препараты местного действия для лечения гормонального дисбаланса .....	201

Давайте поговорим о хирургическом воздействии . . . . .	205
В качестве заключения: о лечении тазовой боли . . . . .	205
ГЛАВА 13. ЛАЗЕРЫ. <i>Избавьтесь от боли</i> . . . . .	208
Фракционный СО2-лазер при постменопаузной боли . . . . .	209
ЛЛТ, или холодная лазерная терапия, при хронической тазовой боли . . . . .	210
Радиочастотные устройства . . . . .	211
ГЛАВА 14. ВИБРАТОРЫ — НЕ ИЗВРАЩЕННЫЕ СЕКС-ИГРУШКИ, А ДРУЗЬЯ ЧЕЛОВЕКА . . . . .	213
Краткий курс по вибраторам . . . . .	216
Общение с партнером на тему использования вибратора . . . . .	222
ГЛАВА 15. ВЛЮБЛЕННОСТЬ, ИЛИ «ЧТО ЗНАЧИТ “МОЙ ПАРТНЕР БОЛЬШЕ МЕНЯ НЕ ЗАВОДИТ”» . . . . .	227
Так что же происходит? . . . . .	230
«Мне хотелось секса только в начале отношений»: История Элизабет . . . . .	233
Добавляем немного влюбленности в ваши старые добрые отношения . . . . .	235
Настало время сказать кое-что непопулярное . . . . .	236
Более реалистичный подход к долгосрочной сексуальной жизни . . . . .	239
ГЛАВА 16. НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ. <i>Измени свой мозг, изменится и половая жизнь</i> . . . . .	254
Подвижность нейронов . . . . .	259
Фантазии о фантазиях . . . . .	262
ГЛАВА 17. СЛОЖНЫЕ ЭМОЦИИ . . . . .	266
Нарциссизм и объективизация — но только со стороны альфа-самца . . . . .	272
Конкуренентоспособность . . . . .	276

Стыд .....	278
Гнев 2.0 .....	280
Что теперь? .....	281
ГЛАВА 18. МУЖЧИНЫ С МАРСА, ВОЗМОЖНО, ВАМ СТОИТ ИССЛЕДОВАТЬ МАРС .....	286
Устанавливаем контакт с Марсом .....	291
Общие проблемы партнеров, из-за которых вы теряете баллы .....	293
Предостережение, если вы решите пойти на консультации для пар .....	299
ГЛАВА 19. ИДИ УЖЕ, Б***Ь, СПИ! Секс в доме, где есть дети .....	301
После родов — бывает ли счастье? .....	303
Для всех родителей, чья половая жизнь, кажется, сошла на нет .....	304
Границы в спальне .....	307
Внесите секс в семейный календарь (не буквально, пожалуйста) .....	309
ГЛАВА 20. ВЫ ПОЛУЧИЛИ ЭТО .....	312
ПРИЛОЖЕНИЕ I. ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКСА И НЕ-СЕКСА .....	315
Преимущества .....	316
ПРИЛОЖЕНИЕ II. КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПОИСКУ ПСИХОТЕРАПЕВТА, КОТОРЫЙ ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ .....	318
ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЧТЕНИЕ .....	320
БЛАГОДАРНОСТИ .....	327



# БЛИЖЕ К ДЕЛУ: СЕКС-БАЛЛЫ

---

ЧАСТЬ I





## МЕНЯ ЗОВУТ БАТ ШЕВА — И Я МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ

**К**ак 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 гово-

**Как только речь заходит о сексуальном здоровье, здравый смысл исчезает из поля зрения.**

рить 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 подушки<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> Один из типов ортопедической подушки для принятия правильной позы во время сна.

## **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 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 при-