

СОДЕРЖАНИЕ

Медицинский дисклеймер	8
Вступление	10
Словарь анатомических терминов	25
Общая часть	25
Анатомические области промежности	25
Железы/органы вульвы	28
Мышцы тазового дна	29
Поверхностные мышцы: первый и второй слой мышц тазового дна	31
Глубокие мышцы: третий слой мышц тазового дна	31
Другие термины и определения	32
Общая информация: как роды меняют ваше тело и бросают вызов сексуальности. Как справиться с изменениями?	33
Проблемы первого типа: боль и ограничение подвижности мышц из-за разрывов или эпизиотомии	35
Проблемы второго типа: слабость и дряблость мышц тазового дна	38
Еще несколько вещей, которые могут происходить с организмом после беременности и родов	44

Ключ 1: соблюдайте гигиену, выбирайте подходящую одежду и правильно ухаживайте за промежностью после родов	48
Начальный послеродовой уход за генитальной/вульварной областью	49
Улучшение кровообращения: ванна с солью и сидячая ванна	50
Очищение области вульвы: кожа чувствительна и нуждается в особом уходе	51
Облегчение болей: прикладывание холодных и горячих компрессов	52
Облегчение болей: удобное место для отдыха	53
Рекомендации по уходу за вульвой на протяжении всей жизни	54
Ключ 2: проведите диагностические мероприятия для восстановления тазового дна	59
Подготовка к осмотру	62
Осмотр промежности	62
Ключ 3: используйте смазку для влагалища после родов	73
Состав смазок	77
Ключ 4: применяйте дыхательную технику для расслабления и технику снятия спазма диафрагмы	79
Полезные советы для расслабляющего дыхания	82
Как снять спазм диафрагмы	83
Ключ 5: выполняйте упражнения для расслабления мышц тазового дна, если вам больно до начала секса	86
Поиск и расслабление мышц тазового дна	88

Выполнение упражнений по расслаблению мышц тазового дна	88
Полезные ключи для расслабления мышц тазового дна	89
Ключ 6: восстановитесь после эпизиотомии или разрывов промежности	91
Как делать массаж	93
Другие направления массажа	96
Ключ 7: примените растяжку внутренних мышц влагалища и тазового дна для избавления от боли при проникновении	98
Как выглядит триггерная точка	101
Что можно использовать для техники внутренней растяжки	103
Следите за интенсивностью растяжения и расслабления	104
Поза	105
Инструкции к технике выполнения	105
Важная техника и ключи безопасности при растяжении влагалища пальцем или вагинальной палочкой-массажером	107
Специальные упражнения для растяжки мышц тазового дна	109
Техника восстановления мышц малого таза с применением изогнутой палочки-массажера «Фламинго»	113
Техника воздействия на триггерные точки	123
Ключ 8: выполняйте упражнения для укрепления мышц тазового дна, если они ослабли после родов	127
Упражнения по сокращению мышц тазового дна	129

Полезные ключи, чтобы проследить за собой и быть уверенной, что вы правильно выполняете упражнения. 131

Ключ 9: применяйте дыхательные и двигательные

техники, которые усилят сексуальное желание 134

Техника 1: круговое дыхание с сокращением тазового дна 135

Техника 2: энергетическое дыхание, или дыхание, сфокусированное на теле 137

Техника 3: раскачивающее дыхание 139

Игра с тазовым дном 140

Особые игры с мышцами тазового дна 142

Общая картина 146

Привлечение партнера 148

Несколько способов сексуального возбуждения, которые помогут вам лучше подготовиться к проникновению 148

Ключ 10: выполняйте упражнения

для укрепления мышц туловища, коррекции шрамов

на животе и диастаза 150

Упражнение «Основной корсет» — тренировка мышц кора 155

Упражнения для активации мышц кора 158

Упражнение «Твист» 160

Упражнение «Лодочка» («Супермен») 162

Упражнение «Стульчик у стены» 163

Упражнение «Планка». 164

Упражнение «Вакуум живота» 166

Ключ 11: проведите диагностику и коррекцию

диастаза прямых мышц живота. 170

Диастаз прямых мышц живота — расхождение мышц живота 171

Тесты для самообследования на диастаз прямой мышцы живота	175	
Упражнения для уменьшения диастаза	176	
Схема тейпирования при диастазе	181	
Комплекс упражнений при диастазе прямых мышц живота	184	
Ключ 12: массируйте и мобилизуйте		
рубцовую ткань на животе после кесарева сечения	186	
Первый этап: обезболивание рубцов и растягивание кожи	188	
Второй этап: массаж рубца.	194	
Универсальный ключ: ведите правильный		
образ жизни.	198	
Вовремя ложитесь спать и высыпайтесь	198	
15 рекомендаций отхода ко сну	200	
Немного о белковом питании	208	
Вздутие живота.	213	
Дополнительный ключ: давайте загадаем желание		226
Исполняем мечту. Улучшаем внешний вид	231	
Исполняем мечту. Улучшаем отношения в семье.	234	
Заключение	237	

МЕДИЦИНСКИЙ ДИСКЛЕЙМЕР

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

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

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

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

ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

его можно и нужно исправить. Вот этим мы с вами и будем заниматься.

Пример из практики — история Ирины

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

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