

Оглавление

Введение	7
----------------	---

Часть 1. БЕЛАЯ

Глава 1	15
Глава 2	20
Глава 3	23
Глава 4	33
Глава 5	39
Глава 6	50
Глава 7	55
Глава 8	62
Глава 9	76
Глава 10	102

Часть 2. КРАСНАЯ

Глава 1	107
Глава 2	114
Глава 3	124
Глава 4	133

Глава 5	153
Глава 6	162
Глава 7	177
Глава 8	196
Глава 9	206
Глава 10	217

Часть 3. ЧЕРНАЯ

Глава 1	227
Глава 2	232
Глава 3	245
Глава 4	258
Глава 5	279
Глава 6	287
Глава 7	299
Глава 8	318
Глава 9	333
Глава 10	342
Заключение	347
Благодарности	351

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 пробле-

мой, 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 про-

филактика 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 нарастиражированными 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 I

«**К**ак 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 Инстаграме¹ 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

¹ Подписывайтесь на мой Инстаграм `@garipova_lilia` и Youtube-канал «Лилия Гарипова» — там много интересного. — *Примеч. авт.*

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, лжеэксперты 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.

Сорокавосемилетняя 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 посolidнее, 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 Софы — 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 приспособливаясь, 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 пожалала плечами и вылила ледяной кофе в раковину: пора было бежать на важную встречу. Ничего не поделаешь: при-