

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
Конкурентоспособность	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