Наталья Белова

СЕКРЕТ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ, или МЫШЦЫ ЛЮБВИ



Как избежать распада семьи

Как испытать удовлетворение от секса

Как сохранить сексуальную привлекательность

Как победить женские недуги с помощью упражнений

Как ощутить себя полноценной в жизни

Об этом должна знать каждая женщина...

ББК 84.2 (Рос-Рус)
Б 43

Белова Н. П.

Б 43 Секрет женского здоровья, или мышцы любви. – СПб.: Издательскй Дом «Нева», «Продолжение Жизни», 2004. – 192 с., илл.

ISBN 5-94730-003-6

В этой книге Наталья Белова, бывшая балерина, а ныне руководитель школы танцев и женского клуба «Натали», затрагивает такую весьма актуальную женскую проблему, как опущение матки и влагалища, которая приводит не только к заболеваниям женской половой сферы, но и к сексуальным проблемам, часто ведущим к распаду семьи. Автор делится с читателями разработанной ею уникальной методикой борьбы с этой проблемой и дает ряд полезных, опробованных на практике советов и упражнений для ее эффективного преодоления. Книга содержит также и советы для мужчин по профилактике простатита и импотенции.

На данный момент в мире практически отсутствует литература по борьбе с данной проблемой, поэтому сведения, изложенные в этой книге, уникальны в своем роде, а сама методика оригинальна и проста в употреблении. Книга написана очень доходчиво и темы, поднимаемые в ней, будут понятны и интересны самому широкому кругу читателей.

ББК 84.2 (Рос-Рус)

Издательство выражает благодарность Е. В. Загаровой за помощь в работе над книгой

Дизайн Евгения Кустова

© Издательский Дом «Нева», 2004
© «Продолжение Жизни», макет, 2004
© Белова Н. П., текст, 2004
© А. Федоров, фотографии, 2004
© В. Васильев, фотографии, 2004

ISBN 5-94730-003-6

Писательница Крандиевская-Толстая, жена классика отечественной литературы Алексея Толстого, завершает свою автобиографическую повесть словами о расставании с мужем: «Так закончились 30 лет любви и 50 лет жизни». До слез знакомая ситуация: муж, прожив вместе почти целую жизнь, оставляет семью. Слышу я эти истории изо дня в день уже более десяти лет.

Я не психолог. Да и бог с ней, с наукой психологией, потому что не в ней здесь проблема (думаю, что, прожив вместе не один десяток лет, супруги как-нибудь совместились психологически). Проблема совсем в другом и, в основном, имеет, как ни грустно это сознавать, сугубо физиологические корни. Однако эти физиологические корни становятся корнями отложенных психологических последствий.

В чем же причина и кто виноват – спросите вы. Отвечаю: виноваты мышцы. Да, да, те самые, о которых хорошо знают мужчины, но... забывают женщины.

По данным гинекологов у каждой второй женщины перерастянуты мышцы малого таза, что приводит не только к проблемам интимного характера, но и к опущению женских половых органов. И если вовремя не помочь себе упражнениями, исход один – операция.

Случалась ли у вас при чихании, кашле, резких движениях, смехе непроизвольная микция (мочеиспускание)? Думаю, что да. Но она была настолько минимальной, что вы не обратили на это никакого внимания. А зря. Этот симптом говорит, прежде всего, о слабости вашей женской физиологической базы, иными словами – говорит о том, что вы, как женщина начинаете «разваливаться» (несмотря на молодость) и рискуете остаться одинокой. Что делать и как этого избежать – вы поймете, прочитав эту книгу.

В этой книге вы узнаете:

Симптомы и причины опущения женских половых органов и все их стадии.

Как избежать операции и укрепить эти мышцы упражнениями.

Вы совершите путешествие в спальню китайского императора и откроете для себя тайну, веками скрывавшуюся от простого народа... Тайну о том, как укрепляли «мышцы любви» его жены и наложницы.

Вы побываете в Париже, и секреты француженок уже не будут для вас секретами.

Вы познакомитесь с житейскими историями женщин, которые за невнимание к интимным «невидимым мышцам» расплатились слишком дорогой ценой - ценой одиночества.

Возраст и сексуальность.
Знак равенства или нет?

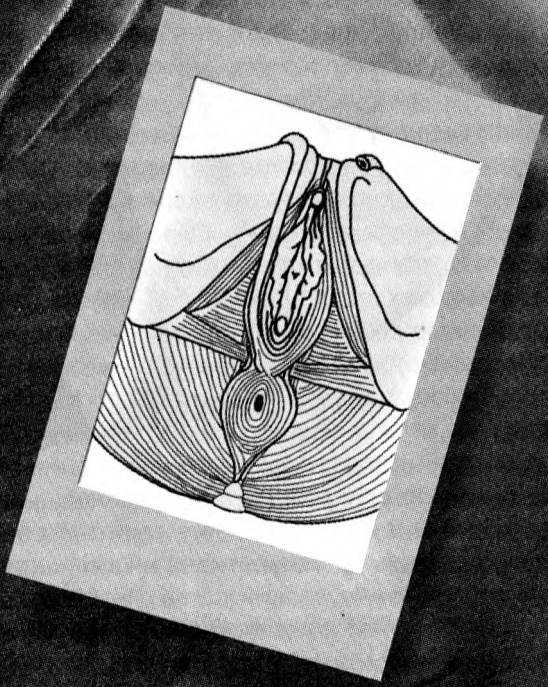
Возраст календарный и биологический.
Что это такое?

Вы узнаете все плюсы и минусы сексуальной гимнастики Арнольда Кегеля.

Легко ли стать «секс-бомбой»?!

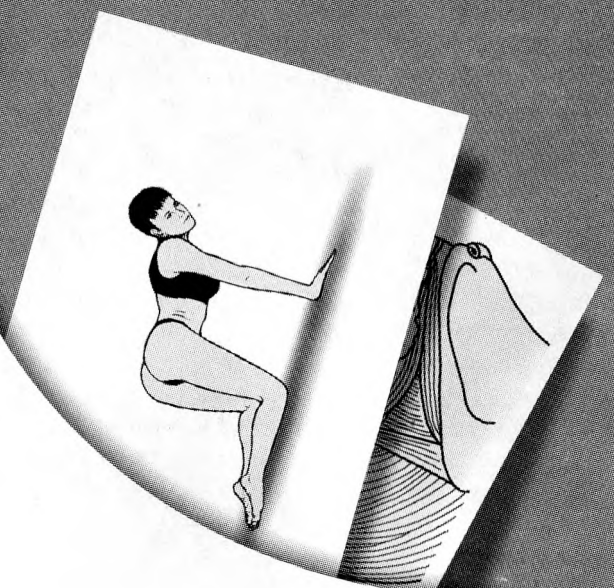
Листайте же скорее дальше!!!

Глава 1



Невидимые мышцы

Пора познакомиться...



Женские мышцы,

о которых знают мужчины...

Но!

Забывают женщины...

Невидимые женские мышцы – таинственные и коварные незнакомки. Пора познакомиться с ними поближе. Правда, это знакомство могло бы состояться и раньше, но не думайте, что вы опоздали. Опаздывает тот, кто не успевает, а мы с вами все успеем и все наверстаем. Да и потом, как говорится, лучше поздно, чем никогда!

Итак. Невидимые мышцы, как таинственные струны, находясь в ладу и гармонии друг с другом, звучат, наполняя музыкой любви наше тело и нашу душу! Но наш слаженный маленький мышечный оркестр – уязвим и капризен. Любая оплошность может вывести его из строя. Семь причин разлада этого оркестра, которые мы перечислим позже, как семь фальшивых нот, своим разрушительным диссонансом нарушают гармонию женской сексуальности. И струны нашего невидимого мышечного оркестра начинают звучать фальшиво. Ни поиски новых партнеров, ни смена сексуальных позиций не приведут наш единый мышечный оркестр к виртуозной технике! Если мышцы не работают – все будет как в басне Крылова: «А вы, друзья, как ни садитесь, все в музыканты не годитесь». Чтобы такого не случилось, начнем наше знакомство с этими мышцами визуально.

Посмотрите на рисунки 1–4. Мышцы тазового дна (ТД) – представляют собой целую армию мышц. Нет смысла перечислять всех солдат этой армии поименно, так как сила этой армии – в *единстве* и *сплоченности*.

Все невидимые мышцы тесно взаимосвязаны, и работа одной влечет за собой работу другой, поэтому акцентировать свое внимание будем на двух основных мыш-

цах: *лобково-копчиковой* (ЛК) и *кольцевой* (или круговой) *влагалищной* (КВ). После освоения и применения упражнений с их участием наша мышечная армия будет крепка, активна и сохранит боевой дух на долгие годы.

Человеческий организм – уникальная конструкция, созданная гением матушки-природы. Здесь все продумано до мелочей, и женские мышцы малого таза – прекрасное тому подтверждение. Для особой прочности матушка-природа расположила их по принципу черепичной крыши, и «крыша» эта имеет трехъярусное строение: верхний слой (внутренний), средний слой и нижний (наружный).

Верхний слой (внутренний) (рис. 1–2) важен нам своей представительницей levator ani – *мышцей, поднимающей анус* и охватывающей влагалище и мочевой канал спереди, а прямую кишку – сзади. Вот почему такие «модные» заболевания, как геморрой и опущение влагалища, так «любят» друг друга. Именно поэтому, прежде чем приступить к упражнениям, которые помогут избавиться от этих заболеваний, необходимо научиться втягивать анус и «поджимать» ягодицы.

Средний слой (рис. 3) нашей «нижней крыши» – самый загадочный и интересный. Он состоит из мышечно-фасциальной пластинки и называется *мочеполовая диафрагма*. Здесь расположен сфинктер уретры с красивым названием – мышца Вильсона. У женщин она одна, у мужчин – две. Эта взбалмошная красотка мышца Вильсона доставляет женщинам массу хлопот. Обуздать сразу ее невозможно. Внимания к себе она требует постоянного, а обращения – деликатного. Кроме сфинктера уретры средний слой мышц тазового дна (ТД) примечателен еще и тем, что здесь расположен сфинктер вагины. Эти два сфинктера называются еще «двумя листками» одной и той же мышцы: *уретровагинальной* особы. И с ней – шутки плохи! При более детальном ознакомлении напрашивается вывод: если возникли мочевые проблемы, то сексуальные – возникают гораздо раньше, просто вам об этом еще никто не намекнул. Возможно,

и не намекнет, и все будет гораздо прозаичнее: просто нежное слово – «желанная» – услышите не вы, а другая... И причина этого кроется в обычной физиологии. Поскольку мышцы уретры и вагины – неразлучные подружки, ослабление одной влечет за собой ослабление другой. И если Вильсон как виртуальный джентльмен вам деликатно намекнет, что у вас что-то не так, то джентльмен реальный – просто уйдет разочарованным. А причина в том, что *кольцевая влагалищная мышца* (КВ), которая сжимает оба сфинктера (уретры и вагины), перерастянулась, лишилась своей былой силы и подвижности, потеряла способность плотно охватывать пенис во время полового акта и ритмично сжимать его, доставляя партнерам обоюдное наслаждение. Вот почему, прежде чем приступить к упражнениям, необходимо научиться напрягать и расслаблять КВ мышцу. Это ощущение сравнимо с прерыванием мочеиспускания: КВ мышцу мы зажимаем инстинктивно из-за отсутствия поблизости туалета при переполненном мочевом пузыре. Но это не значит, что вы должны держать мочевой пузырь переполненным!

Уролог Арнольд Кегель укреплял беременным женщинам сфинктер уретры, решая проблемы неконтролируемого мочеиспускания. А поскольку эти два сфинктера взаимосвязаны, укрепляя один – вы укрепляете другой.

Мышцы малого таза функционально связаны с мышцами живота. Вот почему вам так необходимо научиться втягивать и расслаблять живот. Мышцы живота должны работать как отдельно, т.е. не вовлекая в процесс мышцы ТД, так и вместе с ними в единой команде. Втягивая живот, мы подключаем к работе нижний отдел позвоночника, мышцы брюшного пресса, грудную диафрагму. Меняя внутрибрюшное давление – активизируем кровообращение.

Нижний слой (наружный) (рис. 4) представлен основными тремя мышцами:

1. Наружным сфинктером заднего прохода.
2. Поперечной промежностной мышцей.
3. Седалищно-кавернозной мышцей.

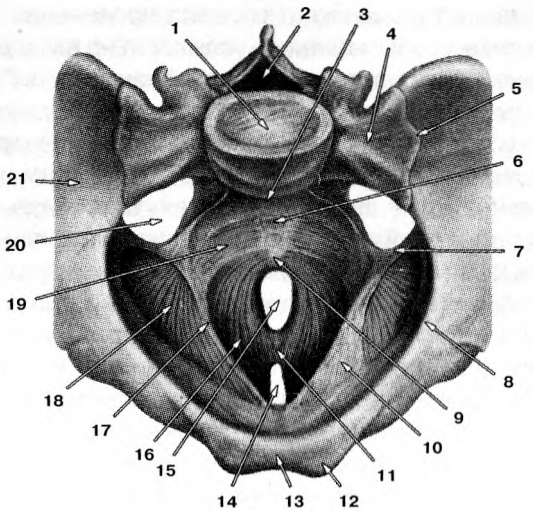


Рис. 1. Малый таз женщины (вид сверху):

1. Вид конечного отдела крестцовой кости
2. Крестцовый канал
3. Мыс
4. Крестцовая кость
5. Подвижное крестцово-подвздошное сочленение
6. Копчиковая кость
7. Крестцово-остистая связка
8. Дугообразная линия
9. Анально-копчиковая связка
10. Собственная фасция запирательной мышцы
11. Сухожильный центр промежности
12. Лобковый бугор
13. Лобковое сочленение
14. Половая щель
15. Анальное отверстие
16. Мышца, поднимающая задний проход
17. Сухожильная дуга мышцы, поднимающей задний проход
18. Запирательная мышца
19. Копчиковая мышца
20. Большое седалищное отверстие
21. Крыло подвздошной кости

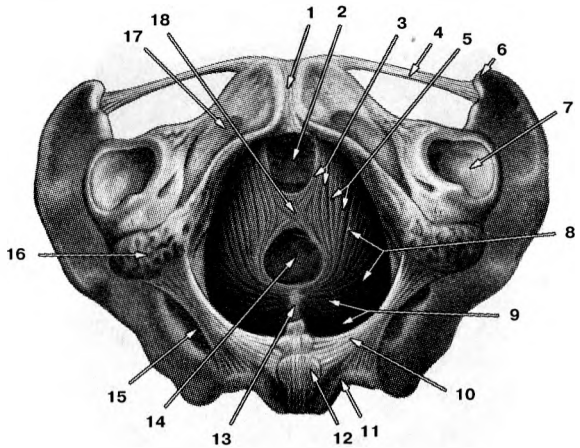


Рис. 2. Малый таз женщины (вид снизу):

1. Лобковое сочленение
2. Половая щель
3. Лобково-копчиковая мышца
4. Паховая связка
5. Подвздошно-копчиковая мышца
6. Верхняя ость подвздошной кости
7. Вертлужная впадина
8. Седалищно-копчиковая мышца
9. Копчиковая мышца
10. Крестцово-седалищная связка
11. Крестцовая кость
12. Копчиковая кость
13. Анально-копчиковая связка
14. Анальное отверстие
15. Большое седалищное отверстие
16. Седалищный бугор
17. Запирательное отверстие
18. Мышца, поднимающая задний проход

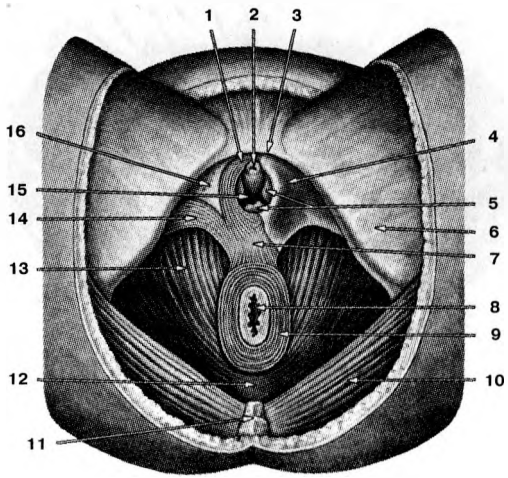


Рис. 3. Малый таз женщины (средний слой):

1. Сфинктер уретры
2. Уретра
3. Лобковая дуга
4. Верхняя фасция мочеполовой диафрагмы таза
5. Девственная плева
6. Широкая фасция
7. Сухожильный центр промежности
8. Анальное отверстие
9. Наружный сфинктер заднего прохода
10. Большая ягодичная мышца
11. Копчиковая кость
12. Анально-копчиковая связка
13. Мышца, поднимающая задний проход
14. Глубокая поперечная мышца промежности
15. Влагалище
16. Перепончатая нижняя часть мочеполовой диафрагмы

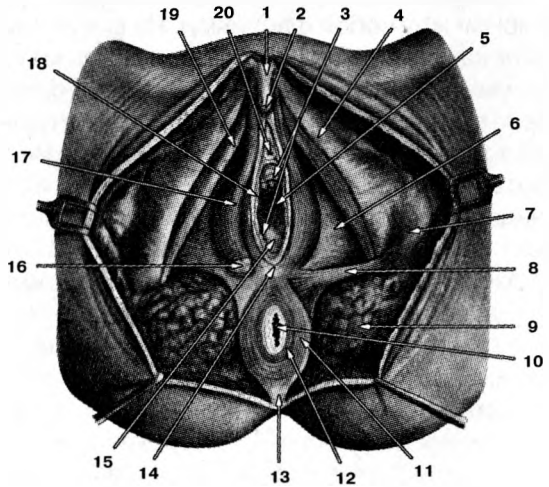


Рис. 4. Малый таз женщины (нижний слой):

1. Лобковое сочленение
2. Клитор
3. Возвышение слизистой оболочки на передней и задней стенках влагалища
4. Внутренняя ветвь лобковой кости
5. Влагалище
6. Мочеполовая диафрагма
7. Седалищный бугор
8. Поверхностная поперечная промежностная мышца
9. Седалищно-ректальная жировая ткань
10. Анус
11. Наружный сфинктер заднего прохода
12. Внутренний сфинктер
13. Анально-копчиковая связка
14. Центральное сухожилие промежности
15. Задняя стенка влагалища
16. Бартолиниевы железы
17. Луковично-пещеристая мышца
18. Преддверие влагалища
19. Седалищно-кавернозная мышца
20. Наружное отверстие уретры

Все три слоя мышц дружно держатся друг за друга, скрепляясь между собой фасциями. На все эти хитрости природа пошла ради одной цели: дать возможность женщине как можно быстрее восстановить свои силы и функции после родов. И, если нижняя «крыша» в полном порядке, все так и происходит. В старину русские женщины, работая в поле, в поле и рожали. А по истечении шести недель (это срок полного послеродового восстановления) были готовы к новой беременности. Но поскольку смертность среди рожениц и новорожденных в старину была совсем не редкость, то сравнивать в данном случае имеет смысл лишь образ жизни – образ жизни женщины, работающей в поле, и образ жизни женщины, сидящей по семь часов у компьютера. Какая «крыша» у современной женщины «поедет» раньше – это только вопрос времени. И если «верхняя крыша» даст о себе знать головной болью, недомоганием, то «нижняя» будет молчать как партизанка на допросе, надеясь на кредит прочности, данный самой Природой. Но чаще всего этот кредит прочности бывает уже исчерпан. А когда природа долго терпит насилие над собой, то платить приходится по счетам сполна.

1. Почки
2. Мочеточники
3. Фаллопиева труба
4. Яичник
5. Матка
6. Прямая кишка
7. Мочевой пузырь
8. Лобковая кость
9. Влагалище
10. Уретра
11. Венерин холм
12. Клитор
13. Половые губы
14. Анальное отверстие

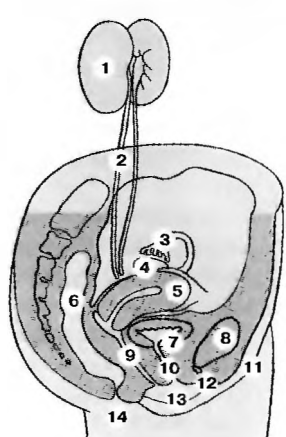
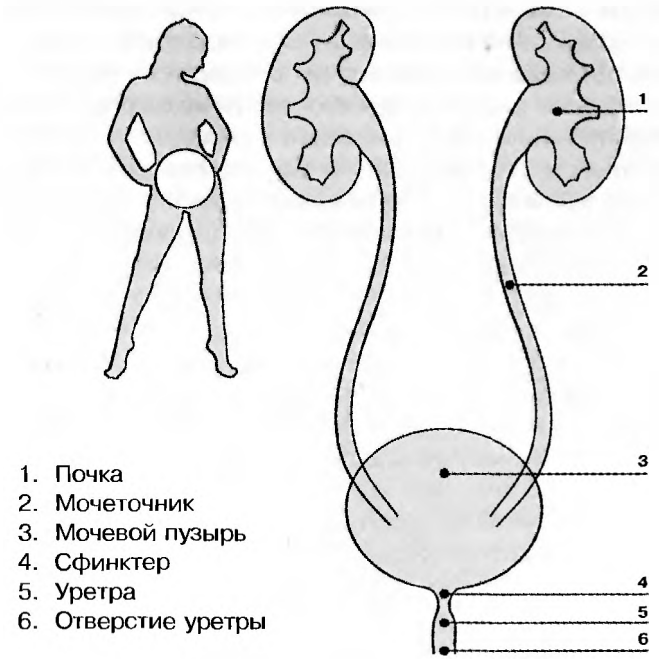


Рис. 5. Область таза женщины



1. Почка
2. Мочеточник
3. Мочевой пузырь
4. Сфинктер
5. Уретра
6. Отверстие уретры

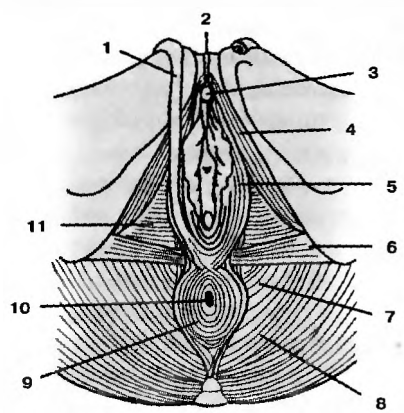
Рис. 6. Мочевыводящая система женщины

Область таза женщины представлена на рис. 5. Сложность женской половой системы заключается еще и в том, что она расположена в тесном соседстве с мочеиспускательным каналом (рис. 6). Мышечная трубочка под названием уретра у женщин имеет длину всего 3,8 см, у мужчин – 20 см, и именно по ней из мочевого пузыря моча выходит наружу. Соединение мочевого пузыря с уретрой охватывается сфинктером. Сфинктер – это кольцеобразный мускул. Он обладает способностью сжимать и расслабляться. Его сжатие препятствует выходу мочи, а расслабление дает возможность моче поступать в уретру. Когда мышцы грудной диафрагмы, брюшной полости, малого таза теряют тонус, а связки атрофируются, наш мочевой пузырь испытывает постоянное давление. И в

результате... наша уретра «краснеет от стыда», несмотря на то, что бедняжка не виновата. Ее подставили ближайшие соседи, прежде всего этот самодовольный «мокрушник», мышечный мешок, похожий на надувной шарик, – наш мочевой пузырь. В наполненном состоянии в нем может содержаться до 0,57 литра мочи. За 24 часа взрослый человек в среднем за 4–6 приемов выделяет от 0,8 до 1,4 л. Но это среднестатистические данные здорового человека. Часто позывы на мочеиспускание не связаны с его переполнением, а имеют другие причины. И этот «мокрушник» идет в очередной раз на «мокрое дело» не по своей воле. Чаще всего во всех своих бедах он обвиняет близлежащую соседку – тазовую диафрагму, с которой потерял былую связь. Эта мышечная ткань (тазовая диафрагма) разделяет полость таза и промежность. Одной из основных ее функций является поддержание таких органов, как уретра, влагалище и прямая кишка. Кроме того, тазовая диафрагма является еще и дном брюшной полости и поддерживает такие жизненно важные органы, как желудок, тонкую и толстую кишки, печень, почки и мочевой пузырь! Она поддерживает эти органы снизу, вот поэтому мочевой пузырь и обвиняет ее, ослабевшую лентяйку, во всех своих «мокрых» делах. Тазовая диафрагма, в свою очередь, тоже не сдается, указывая на соседей, «живущих» этажом выше. И навести порядок среди этой Большой Мышечной коммунальной квартиры не так-то просто: нарушено единство и сплоченность. Совместные действия мышц и связок, поддерживающих вышеперечисленные органы, потеряли былую силу.

Немногочисленная литература, имеющаяся на этот счет, говорит, что родоначальником укрепления лобково-копчиковой мышцы был Арнольд Кегель, который помог укрепить мочевой сфинктер беременным женщинам, создав комплекс упражнений на сжатие влагалища. Безусловно, ЛК мышца реагировала на это упражнение. Ведь все мышцы тазового дна (ТД) тесно взаимосвязаны! У беременных женщин проблемы неконтролируемо-

го мочеиспускания были спровоцированы целым рядом причин, обусловленных прежде всего самой беременностью. Как вы знаете, при беременности увеличивается в размерах матка, которая давит на мочевой пузырь. А на нее в свою очередь оказывает давление плод, часто «закормленный» в связи с малоподвижным образом жизни. Во многих случаях, когда беременность благополучно разрешалась, эти проблемы исчезали сами собой. Но как быть с ними и как их решить, если не беременность тому виной, а сидячий и малоподвижный образ жизни?!



1. Круглая связка
2. Поддерживающая связка
3. Головка клитора
4. Седалищно-кавернозная мышца
5. Луковично-пещеристая мышца
6. Поперечная мышца промежности
7. Лонно-копчиковая мышца
8. Тазовая диафрагма
9. Мышца анального сфинктера
10. Анус
11. Мочеполовая диафрагма

Рис. 7. Мышца ***Ци*** включает в себя мочеполовую диафрагму, тазовую даифрагму, анальный сфинктер и лонно-копчиковую мышцу

Ответ один – поменять этот вредоносный образ жизни и посвятить хотя бы малую часть своего времени на физические оздоровительные упражнения.

ЛК мышца, расположенная у основания таза, является частью группы мышц, которую китайцы называют «мышцей Ци» (рис. 7). Она окружает анальное отверстие, влагалище и уретру. Эта мышца есть как у мужчин, так и у женщин, и главная ее функция – обеспечить поддержку всех репродуктивных органов. Даосизм, объединяя группу мышц ТД в «мышцу Ци», считает ее основным генератором энергии и связывает ее со многими органами человеческого тела.

Современные сексологи также считают, что при слабом тонусе этой мышцы, как у мужчин, так и у женщин, возникает целый ряд физиологических проблем (в том числе недержание мочи), сексуальных проблем, трудностей деторождения и т.д. А. Кегель знал: чтобы укрепить эту мышцу, нужно сжимать и расслаблять влагалище. Для беременных женщин этого было вполне достаточно, но абсолютно недостаточно для современных деловых (не беременных), сидящих у компьютера и за рулем машины. Так что скажем спасибо старичку Кегелю и примем к сведению его советы. Однако жизнь стремительно меняется, и чтобы соответствовать ее течению, упражнения, давно «пропахшие нафталином», не стоит считать панацеей от всех бед. Нужно искать новые пути.

Более эффективно подключить к работе ЛК мышцу можно следующим образом: сжав влагалище и ощутив эффект мнимого прерванного мочеиспускания, втянуть затем мышцы живота, а расслабив мышцы живота, стараться не расслаблять сжатие влагалища. Освоив это упражнение, вы, в прямом и переносном смысле, собственной кожей почувствуете работу ЛК мышцы! Ведь, когда вы втянули живот, лобковая кость выдается вперед, а нижний отдел позвоночника, распрямляясь, уходит назад. Таким образом, ЛК мышца достигает своего максимального сокращения. Соединив эти упражнения с упражнениями для стопы, мышц ног и подключив дыхание,

можно своими силами навести порядок в разладившемся соседстве некогда дружной мышечной «квартиры». И не только на ее первом этаже! Ремонт капитальный, а не косметический, понадобится мышцам всего нашего телесного строения. Ведь без мышц наш скелет – просто груда костей. С комплексом этих упражнений мы познакомим вас чуть позже.

Жизнь не стоит на месте. Наука радует нас новыми открытиями, но проблема, о которой я пишу, остается нерешенной. Главный недостаток в решении этой проблемы заключается, на мой взгляд, в одностороннем к ней подходе. Гинекологи-урологи решают ее, как правило, хирургическим путем. Психологи-сексопатологи подходят сугубо теоретически, отправляя особо настырных к методике А. Кегеля. А профессионалам, занимающимся движением, не хватает знаний по медицине и физиологии. Слияние всех трех направлений в решении одной проблемы до сих пор затруднительно, но решить ее можно только КОМПЛЕКСНО.

В медицинской литературе читаю: «С годами женщина теряет свою женскую физиологическую базу». Что же это такое – *женская физиологическая база* (ЖФБ)? Ну просто стратегический объект какой-то! Как выясняется, под ЖФБ обычно подразумевают функции женского организма, сформированные в период полового созревания. Но фраза об утрате ЖФБ – необъективна по своей сути, и я ей не верю, потому, что теряет тот, у кого карман дырявый или с головой не все в порядке. А у нас с вами – с головой все в порядке, а карман, если что, так и заштопать можно.

Так вот, возвращаясь к нашим невидимым мышцам, к той самой женской физиологической базе, должна вам сказать, что объект этот действительно стратегически важный, и, теряя его, женщина зачастую расплачивается одиночеством. И совсем не обязательно это происходит с возрастом. Не возраст тому виной, а образ жизни и, уж простите за грубость, – наши невежество и лень.

Первые ласточки, или первые сигналы, говорящие о слабости женской физиологической базы

Эти первые ласточки, первые сигналы посылает вам ваш собственный организм, и горе тому, кто вовремя к ним не прислушался, оставив без внимания.

Какие сигналы, спросите вы? Очень пикантные, скажу я вам: при чихании, кашле, резких движениях, стрессах – микция, то есть минимальное мочеиспускание. Порою женщины не придают этому значения, списывая то на простуду, то на переполненный мочевой пузырь, то еще на какие-нибудь причины.

Так что же? Вам знакомы эти симптомы? К вам уже залетали эти первые ласточки, птички весенние? Весенние-то они весенние... Да вот сообщают о приходе осени. Хотя вы совсем не женщина бальзаковского возраста и возраст здесь, увы, ни при чем. А что «при чем» и «что почем» – вы узнаете, прочитав дальше.

Так отчего же происходят эти микции, это пусть минимальное, но не контролируемое нами мочеиспускание?

А происходит оно оттого, что наш внутренний мышечный и связочный аппарат ослаблен и потерял свою способность удерживать матку, придатки и петли кишечника в нужном, предусмотренном природой, подвешенном состоянии. Эти органы начинают давить на низлежащие отделы и тазовое дно, где и находится мочевой пузырь. Бывают, правда, случаи, когда опущение органов в силу ряда причин не провоцирует мочеиспускание. Но в моей практике они достаточно редки.

Вот вам и разгадка: *слабый мышечный и связочный аппарат мышц ТД.* Кажется, все очень просто. Причина установлена, и мы знаем, в чем дело, но в разгадке этой кроется и загадка. Загадка о том, почему опущение женских половых органов не только помолодело, а просто расцвело махровым цветом, не оставив без внимания совсем юных и зеленых созданий. Как говорят в народе – цветет и пахнет. Но вот пахнет... Бедой!

Однако не будем дрожать мелкой дрожью и впадать в панику. Будем укреплять и держать под контролем наш секретный стратегический объект – нашу женскую физиологическую базу – одним-единственным, но всегда надежным оружием – знанием. Оно не подведет. Итак, оружие к бою!

Почему-то вспомнилось название фильма «В бой идут одни старики». А в наш «бой», вы думаете, идут одни старушки? Так наверняка думают молодые девушки, но, увы и ах, как они ошибаются! Потому что в первых рядах этого сражения находятся именно они – «зависающие в Internete» и зубрящие английский, они, чья работа связана с сидячим образом жизни и особенно с компьютером. И именно для них это сражение грозит обернуться поражением. Компьютер не тронул поколение ваших бабушек, и в этом плане им повезло. Повезло хоть в этом, им, а как быть вам? А вам пора штопать карманы. И учиться штопать начнем не со старой бабушкиной юбки, а с ваших новых модненьких джинсов. Итак, начнем!

Семь основных причин, вызывающих опущение женских половых органов (матки и влагалища)

Семь маленьких загадочных тропинок, ведущих в одну большую пропасть, название которой – «он ушел».

Я перечислю сейчас вам эти причины. Эти тропинки, которые вы топчете собственными ногами, не задумываясь, что в конце (а может, и не в конце) пути можно споткнуться, а споткнувшись – больно удариться. Вам больно, а подуть на рану – некому. Ведь ударились вы сами! Возможно, все погубила темнота, которая была вокруг, или бесконечные дебри... Возможно, вы просто устали от безысходности пути и не видите просвета...

А возможно, и то и другое, но мне бы очень хотелось, чтобы наши советы помогли вам задуматься и вовремя остановиться, приняв мудрое решение, помогли не унывать в трудные минуты, а если понадобится – повернуть

обратно и начать сначала свой жизненный путь. Опущение влагалища и матки – вещь серьезная (рис. 8). Помочь упражнениями можно лишь на определенном этапе, а дальше – операция, операция сложнейшая и, увы, малоэффективная.

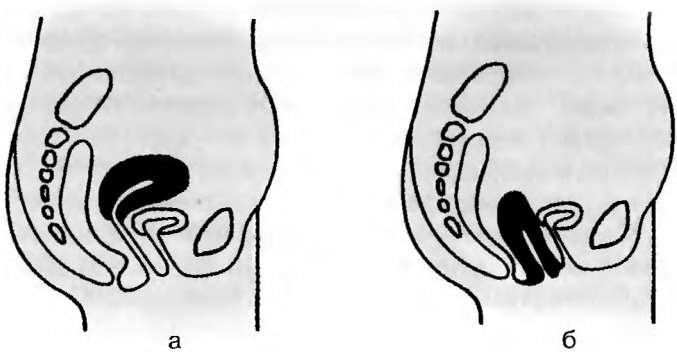


Рис. 8. Расположение матки
а – нормальное, б – выпадение матки

Итак, семь причин, которые делают нам больно. Больно в прямом и переносном смысле. Счастливое, воспетое в сказках и поговорках число семь: «Семеро одного не бьют». А эти «семеро» – бьют! И бьют по самому интимному месту. Пора с этим кончать, пора им дать отпор!

Вот они, эти причины:

1. Сидячий образ жизни.

2. Нерегулярный стул.

3. Прерывание беременности, поздние роды, а также разрывы при родах, крупный ребенок, частые роды, неправильное положение матки, инфекционные и воспалительные процессы органов малого таза.

4. Малоподвижный таз как следствие вялой осанки, сутулой спины, плоскостопия (возможен и генетический фактор), а также мышечная слабость диафрагмы и большой живот.

5. Резкое похудание (без должной гимнастики) и переутомление.

6. Подъем тяжестей (особенно в период полового созревания и в предклимактерический период).

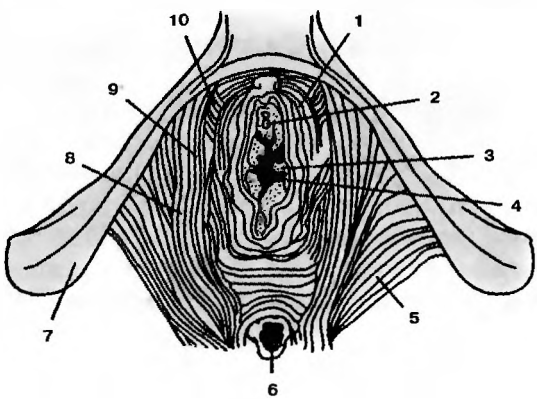
7. Отсутствие профилактики и необходимых знаний.

А теперь рассмотрим отдельно каждую конкретную причину. И отнесемся к ней очень внимательно, так как эти выводы – результат десятилетней практической работы, подтвержденный общением с множеством женщин, пришедших ко мне с этими проблемами.

Причина первая. Сидячий образ жизни

Итак, что же это такое – сидячий образ жизни? О нем уже столько сказано и столько написано. Стоит ли повторяться? Да, стоит, потому что здоровье женщины – дорого стоит. Это, если хотите, общегосударственное достояние, всенародная ценность! С моей позиции, с позиции женского здоровья, сидячий образ жизни, – это, прежде всего, застой крови в малом тазу и половых органах. А на застое, как на заброшенном болоте, обожают распускаться пугающие своим разнообразием интимные «красоты»: кисты, миомы, полипы и т.п. «прелести». А теперь представьте себе молодую женщину, сидящую по 6–7 часов у компьютера. Что происходит с ее женскими мышцами, с ее дарованной богом физиологической базой? Дарованной для продолжения рода человеческого. Ее детородные мышцы не просто находятся в постоянном расслаблении, они от постоянного сидения, образно говоря, расплываются по стулу или креслу, приобретая его формы и очертания. Связочный аппарат ослабевает, так называемые «мышцы любви» (рис. 9) теряют свою упругость и эластичность, бедра и ягодицы напоминают дрожащий студень (ошибочно полагать, что это удел лишь полных женщин). Дряблые мышцы на худом женском теле выглядят еще более непривлекательно, не сексапильно. Итак, все это внизу. А что наверху? А наверху – все наоборот. Мышцы спины находятся в постоянном на-

пряжении. Динамика мелких мышц при работе с клавиатурой компьютера происходит за счет статического напряжения крупных мышц (мышц спины). А что происходит, когда мышцы находятся в постоянном напряжении? Ухудшается их кровообращение, они не получают должного питания, и это создает замечательную почву для всходов другого, не менее «модного», заболевания, такого как остеохондроз.



1. Сфинктер уретры
2. Отверстие уретры
3. Девственная плева
4. Отверстие и стенки влагалища
5. Поднимающая мышца ануса
6. Анус
7. Седалищный бугор
8. Лонно-ректальная мышца
9. Лонно-вагинальная мышца (передняя часть поднимающей мышцы ануса)
10. Волокна лонно-копчиковой мышцы около влагалища

Рис. 9. «Мышцы любви» включают в себя лонно-копчиковую, лонно-вагинальную и лонно-ректальную мышцы

Оба этих заболевания обожают друг друга и бывают порой неразлучны, так как «скованная» спина «закрепощает» таз, и это одна из причин не только опущения, но и всевозможных других сексуальных женских проблем! Вот вам и «картинка с выставки». Верх – в постоянном напряжении. Низ – в постоянном расслаблении. Ну, в общем, почти революционная ситуация. Вечно эти низы с верхами живут в противоречии!

Причина вторая. Нерегулярный стул

Говоря об этой проблеме, почему-то всегда вспоминаю разговор, услышанный мной в Париже, городе, где в далекие «застойные», как теперь говорят, годы проходила моя первая стажировка, первое знакомство с французской женщиной. Тогда слова: «Она была в Париже» воспринимались почти как в песне В. Высоцкого, и, встречаясь с Михаилом Кржижановским, известным собирателем и знатоком творчества поэта, я слышала одну и ту же произнесенную нараспев фразу: «Ну, ей что до меня, она была в Париже». Я смеялась и в ответ парировала: «Вижу я, идет животик, не с ногами, а один». Это правда, его животик действительно появлялся первым. Но лирику в сторону, вернемся к нашим баранам (а о животиках и мужских и женских еще поговорим далее). Так вот, француженки считают, что стул у женщины должен быть два раза в день. Учитывая особенности нашего региона, достаточно иметь стул один раз в день. Никто не отрицает важности этой проблемы. Шокировала только несвойственная нам, русским, откровенность этой темы. Они эту проблему обсуждают так, как мы, например, обсуждаем погоду – в любом месте, с кем угодно и в любое время. И вы знаете почему? Да потому, что «батарейки» женской сексуальности без четко налаженного регулярного стула будут на нолях. Это знает каждая француженка, но не знает русская женщина. Регулярный стул – залог женского здоровья, как, впрочем, и мужского (запор и простатит – две стороны одной медали). Далее я по-

стараюсь самым доступным способом объяснить и прокомментировать эту мысль с научной точки зрения, а сейчас развеселю вас еще одной парижской историей, связанной с затронутой нами пикантной темой. Во время разминки в хореографическом зале как-то слышу такую фразу: «Вуаля?! Все в сборе? Ах, нет Шарля, но он сейчас придет, у него не было „ка-ка"». Ничего себе сообщение, подумала я, особенно если учесть, что Шарлю не три года, а тридцать...

Привожу я эти примеры не случайно, они, прежде всего, иллюстрируют отношение к проблеме. Конечно же, откровенность этой темы, как и ее засекреченность, не всегда на пользу, но каждый должен понимать, что нерегулярный стул – маленькое начало большой проблемы, которая у женщин создает предпосылки к опущению, а у мужчин – к простатиту и ранней импотенции.

А теперь проблему нерегулярного стула, которая зачастую приводит к хроническим запорам, рассмотрим подробнее. Отчего же женщина, имеющая ее, теряет не только свою сексуальную привлекательность, но впоследствии и здоровье? А все очень просто: матка и прилегающие к ней женские органы, находясь под постоянным давлением, не выдерживают этого напора – пардон, напора от запора – и начинают смещаться, перерастягивая все и вся на своем пути. Запоры постепенно перерастягивают и одну из главных женских «мышц любви» – лобково-копчиковую мышцу, которая, простираясь от копчика до лобковой кости, держит всю нашу женскую базу, весь наш женский код (об этой мышце у нас с вами еще не раз будет разговор, у женщин она связана с маткой, а у мужчин с предстательной железой). А если запор к тому же еще и затяжной, хронический, ставший, как говорится, нормой жизни, что тогда? Тогда ваши нежные женские детородные органы, не без помощи вашей сидячей работы, будут напоминать не что иное, как футбольные ворота, и даже самый опытный игрок потеряет на этом «поле» все свое профессиональное мастерство. И замена «игрока» ни к чему хорошему не приве-

дет. Сексуальные контакты с такой женщиной для мужчины превращаются в пытку. Он под любым предлогом будет их избегать и, что вполне вероятно, продолжит «игру» на другом «поле». Проигрыш «семейной команде» обеспечен.

Почему еще так важен регулярный стул для женского здоровья? Потому что от него зависит еще одна проблема, ставшая просто национальным бедствием для всех европейских женщин: *проблема молочной железы*. Это сейчас я постараюсь объяснить.

Вы, наверное, слышали про гормон эстроген, гормон, недостаток которого в организме приводит к дряблости кожи, раннему климаксу и старению, остеопорозу (потере кальция в костях) и тому подобным горестям и бедам. К чему приводит его недостаток – я перечислила. А вот его избыток? А его избыток приводит к раку молочной железы. Для большей убедительности обратимся к профессионалам. На странице 165 книги Джона Михневича и Дианы Клейн «Как снизать риск заболевания раком молочной железы» пишется: «После того как эстрогены выполнили свою работу, их нужно вывести из организма. Если этого не сделать, они будут накапливаться и их количество достигнет опасного уровня. Вывод из организма лишнего эстрогена – функция кишечника и почек. Так что, не забывайте, одной из форм профилактики рака молочной железы является регулярный стул!»

О функции почек и мочевыводящих путей мы будет говорить достаточно подробно, уделяя внимание нижнему отделу позвоночника, который как раз за эти функции и отвечает. А что касается молочной железы, то вникнуть в эту проблему меня заставили анкеты моих подопечных, в которых, с поразившим меня количеством, эти проблемы упоминались.

Но вернемся к нашему кишечнику. Вот видите, как недооценивали вы эту проблему, как легкомысленно к ней относились, не следили за своим питанием, мало двигались. От запоров страдает весь наш организм, а главное – наша иммунная система, которая стоит на страже защи-

ты нашего здоровья и начинает давать сбой, когда на стенках кишечника откладываются каловые камни, вызывающие интоксикацию (отравление) всего организма.

Многолетний опыт работы с женщинами позволяет мне даже по внешнему виду, определять тех, кто страдает хроническими запорами. Как? Да очень просто! Ну, например, в момент разминки. У всех начинают розоветь щеки, а у них – краснеть нос. Нос, его величество, обо всем докладывает первый. Плохая кожа, прыщи на лице – тоже мои информаторы, но в меньшей степени. А вот Нос действительно предатель, он наглым образом краснеет и на морозе, и за бокалом шампанского, вызывая ненужные ассоциации у окружающих.

Меня часто спрашивают, как француженки решают эту проблему, что они пьют и что они едят? Ну, прежде всего, едят много фруктов и овощей, а также морепродуктов, обожают устрицы. За обедом практически не едят супов, пьют красное вино, вернее, не пьют, а запивают им пищу (красное вино благотворно сказывается на состоянии всего организма и особенно показано людям после 40 лет, так как полифенолы, содержащиеся в этом напитке, замедляют процесс старения) и много натуральных соков. Предпочтение отдается не сокам из бумажных пакетов, а так называемым сокам прессе (процесс их выдавливания происходит на глазах), которые способствуют стулу и содержат весь комплекс необходимых витаминов и минералов. Но больше всего меня поразило то, сколько и как они едят листьев зеленого салата! Это не три листика в обед, это огромный поднос с горкой на двоих. Без майонеза и сметаны, его даже не режут ножом, а рвут руками, пересыпая при этом специями и поливая соком свежего лимона.

Ну, а теперь давайте с вами поужинаем по-французски. У нас на столе бутылка красного вина, салат и роскошный ассортимент сыра: от острого с тмином до нежно-оранжевого с морковью. Он, этот сыр, упаси бог, не нарезан на кусочки, как это принято у нас, а лежит целехонек, кругом или квадратиком, привлекая к себе вни-

мание и украшая стол своим изящным оформлением. Правда, почему-то у нас принято сначала пить вино и закусывать сыром, у французов же все наоборот – они едят сыр и запивают его вином. А необходимый объем желудку для ощущения сытости они воздают салатом, который прекрасно усваивается и стимулирует обменные процессы в нашем организме. Приятного вам аппетита!

Вредные советы по питанию и глупые афоризмы, взятые нами бог знает откуда и надолго застрявшие в наших мозгах, вызывают у меня поток возмущения. Возьмем, к примеру, хотя бы этот: «Вставайте из-за стола с ощущением голода». Ничего себе! Зачем тогда вообще за стол садиться!? Такой совет – прежде всего мощный удар по психике. Каждая мать знает, что такое отнять ребенка от груди в самый разгар кормления, вызывая у него чувство неудовлетворенности. Какую истерику он вам закатит! И как отвалится в блаженной улыбке, когда наполнит свой маленький желудочек, выражая всем своим видом полное счастье.

Я акцентирую на этом ваше внимание еще и потому, что недостаточный объем пищи, который не создает должного давления на стенки кишечника, может также способствовать запорам и стать причиной многих болезней. Это не значит, что надо переедать и перерастягивать свой желудок, ни в коем случае! Необходимый объем вы должны создать жидкостью, а также фруктами и овощами, которые, легко усваиваясь, будут работать как безотказные «щетки», одновременно очищая и насыщая ваш организм.

Не могу не остановиться еще на одном «умном» совете, по поводу ужина, который «надо отдать врагу». Помните, наверное: «Завтрак – съешь сам, обед – раздели с другом, ужин – отдай врагу». По-моему, этого делать не стоит, к тому же ужин теперь слишком дорого стоит и в прямом, и в переносном смысле. На ночь не кормили только рабов, в целях экономии. Истощенные работой, они засыпали стоя. А вот многим из нас, особенно тем,

кто страдает бессонницей, небольшой, но калорийный ужин перед сном – совсем не повредит. В таких продуктах, как сыр или мясо индейки, содержится вещество, называемое триптофан, которое способствует сну. А сон, как вы знаете, восстанавливает не только нашу нервную систему и наши клетки, но и сексуальную энергию.

И опять-таки не забывайте: ни к каким советам нельзя подходить однобоко, без учета индивидуальных особенностей вашего организма, вашего здоровья, режима дня, загруженности на работе и т.п. Что хорошо одному – может быть плохо другому. Если человек способен спокойно лечь спать, отказавшись от ужина, и не создает тем самым стрессовой ситуации для своего организма – это замечательно! Так держать! А если изнуряющая вас диета с рекомендацией после шести вечера ничего не есть привела к бессоннице и плохому самочувствию, то лучше эту диету оставить в покое.

Запомните! *Любая диета – это прежде всего мощный удар по психике*, и за долгие годы работы с женщинами я насмотрелась на ее результаты. Но об этом мы поговорим отдельно, эта тема требует особого разговора. А сейчас, завершая нашу беседу о стуле, должна не забыть сказать вам еще одну важную вещь, связанную с национальной особенностью нашего русского характера, со словом «потерпи».

Это мы слышим с детства, и ужаснее этого слова, говоря о естественных физиологических процессах, в рамках вышеназванной темы, – нет ничего. Объясню почему.

Наше тело имеет память, а терпение в момент естественных физиологических позывов приводит к спазму участвующих в этом процессе мышц. Спазм фиксируется в нашем сознании и надолго откладывает свой отпечаток. Таким образом, стоит «потерпеть» несколько раз, и вы будете терпеть всю жизнь, терпеть свой грязный кишечник приблизительно по такой схеме: позывы есть – результатов нет. А если стула не было два дня, то на стенках кишечника начинают откладываться маленькие каловые камешки, и носит человек при себе этот грязный ка-

ловый мешок всю жизнь. Сто раз правы француженки: регулярный стул – основа здоровья. Какие советы дать на этот счет? Их миллион! Найдите приемлемый для вас. Одним помогает столовая ложка растительного масла натощак, другим чернослив и тертая свекла, третьим – сырая вода (не из-под крана, конечно). Постарайтесь обойтись без слабительных, к ним очень быстро привыкают. А из упражнений посоветую одно, доступное и эффективное. Но сразу должна предупредить, что на «сырое», не разогретое без должной разминки тело выполнять его не следует. Не следует также увлекаться им и гипертоникам. В моем комплексе таких упражнений целая серия, и суть их в следующем: ваш таз должен находиться наверху, а голова – внизу. Это создает необходимое давление и активизирует перистальтику кишечника. Итак, достав пол руками, вы не просто должны обойти в этом положении комнату, но и создавать при ходьбе толчок стопой. Этот небольшой удар расслабленной стопой (желательно при этом не сгибать локти и колени) даст хороший результат и приведет к победе. Главной победе – Победе над собой!

И еще одно замечание в завершение темы «стула» не из мебельного гарнитура. Когда вы страдаете запорами, то проводите на унитазе довольно много времени в тщетных попытках хоть что-то из себя «родить». Так вот это сидение на унитазе тоже вносит существенный вклад в постепенное опущение половых органов. Самой физиологичной для испражнения позой считается поза «сидя на корточках». Она помогает быстрее «сделать дело» и не позволяет в ней слишком долго засиживаться – ноги затекают. Но люди, стремясь к комфорту, и тут придумали для себя обманчивое и коварное удобство – «ночные вазы» и унитазы, долгое сидение на которых вызывает пусть временное, но все же нефизиологичное «провисание» органов малого таза и может вызвать даже выпадание прямой кишки. Недаром старые люди всегда следили, чтобы ребенок долго не сидел на горшке. Поэтому наш совет – в борьбе с запорами принимайте различ-

ные меры, но только не устраивайте соревнование с ва шим запором на длительность – кто кого пересидит... Вы обязательно проиграете.

Причина третья. Прерывание беременности, поздние или частые роды, крупный ребенок, разрывы при родах, неправильное положение матки, воспалительные процессы

Аборт – это трагедия, великая и непредсказуемая, как айсберг, потому что его последствия спрятаны в глубинах нашей психики, и всплыть на поверхность они могут в самое неподходящее время. Ни в одной стране мира не делают столько абортов, сколько у нас. И виной всему – наше невежество, болезнь, страшнее которой ничего нет. Самое неприятное то, что прерывание беременности отрицательно влияет на гормональный фон. Представьте себе женщину во время беременности: это вулкан гормонов, мощнейшая перестройка всего организма. Все железы активизируются, грудь набухает, подготавливая женщину к материнству, и вдруг – раз – и все это в одночасье обрубается, а не завершается естественным природным процессом. И вот уже пошатнулся ваш гормональный фон, а с ним шутки плохи. Как аукнется и как откликнется все это на вашем здоровье – вопрос времени. Могу сказать, что молочная железа отомстит вам в первую очередь. Ведь надо же куда-то деваться лишним гормонам, особенно эстрогенам, вот они со страху и прячутся куда подальше, где их труднее всего найти, и сидят тихо-тихо... До поры... А дальше свою месть продолжат «невидимые» женские мышцы, «мышцы любви», которые были травмированы противоестественным вмешательством. Их месть – не менее коварна уже потому, что их не видно и вспоминаем мы о них очень редко. А вот мужчины – наоборот, вспоминают о них гораздо чаще, чем вы предполагаете. А поскольку все познается в сравнении (для мужчин это особенно актуально)... сравнение это будет, увы, не в вашу пользу.

Аборты, при соответствующем образе жизни, провоцируют опущение половых органов, и, кроме того, частые аборты приводят к сухости влагалища. Оно теряет свою естественную кислую защитную среду, и возможность заразиться половым путем резко возрастает. Чтобы не занести инфекцию, гинекологи рекомендуют в течении 2–4 недель после аборта избегать половых контактов, а также отказаться на этот период от использования тампонов.

Половым путем передаются более 20 заболеваний, самые опасные из которых – СПИД и гепатит В и С. Современная наука выявила и другие разновидности гепатита. СПИД и гепатит представляют сегодня серьезную угрозу для всего человечества. И современная наука лечить их пока не научилась. О СПИДе мы наслышаны, а вот насколько коварен гепатит – знают не все.

Познакомившись с коварством гепатита В, я не выдержала и помчалась делать прививку. Там мне вручили интересный проспект (рис. 10). Оказывается, гепатит в 100 раз более заразен, чем СПИД! Статистика показала, что более 10 миллионов россиян инфицированы вирусом гепатита В. Также добавлю, что 90% детей первого года жизни, инфицированные вирусом гепатита В, – не выздоравливают!

Но вернемся к нашей основной теме. Что слышу я на собеседовании от совсем молодых женщин? «Из-за опущения у меня боли во время полового акта, что делать?» Или: «Практикуем одну-единственную позу, любая другая для меня болезненна, мужу уже это надоело». Или: «Я не могу расслабиться во время полового акта, если я это сделаю – подо мной будет лужа, так реагирует мой мочевой пузырь».

Ну и как? Вас впечатляет такой финал? Не успев познать жизнь, женщина познает ее удары. Выдержит ли она их? ОНА – ДА! А ОН? Этот единственный желанный? Скорее всего – нет! Но будем надеяться на лучшее и, что самое главное, учиться на чужих ошибках, своих наделать мы еще успеем.

Гепатит В	СПИД
Вирус	Вирус
Возможен смертельный исход	Возможен смертельный исход
Число инфицированных 2 миллиарда	Число инфицированных 19,5 миллионов
Наибольший риск заражения в 15-29 лет	Наибольший риск заражения в 15-29 лет
Передается при половых контактах	Передается при половых контактах
Может передаваться через кровь и медицинские инструменты	Может передаваться через кровь и медицинские инструменты
Можно предупредить заболевание с помощью вакцинации	Пока вакцина не производится

Рис. 10. Некоторые данные о гепатите В и СПИДе

А теперь поговорим о родах. Итак, беременность счастливо разрешилась крепышом-малышом. Все счастливы. «Молодец Маша, богатыря родила», – не устают повторять бабушки. Это в России. А во Франции наоборот – крупный ребенок там вызывает сочувствие: «Бедняжка Мари, у мужа Пьера будут проблемы»... Почему? Да потому, что сей богатырь перерастянул эту Машу вдоль и поперек, а Маша-то наша не на селе живет, не в поле работает, а часами сидит у компьютера, и ее изнаночные «невидимые мышцы» и без того оставляют желать лучшего.

И вот опять я после собеседования несу домой очередную трагедию с многосерийной темой: ОН УШЕЛ! И ни один психолог не сможет дать здесь толковый совет, так как причина эта не психологического, а физиологического порядка.

Подобная история у Вики. Хрупкая, миниатюрная, едва оправившись от первых родов – рожает второго ребенка. Дети болеют, вечно на руках. Из-за этого еще больше

ухудшилась осанка: лопатки – назад, живот – вперед. Слабые от природы мышцы и связки не выдерживают такой нагрузки. Врачи ставят опущение влагалища.

– Он так хотел второго ребенка... Почему он ушел?

– Да, хотел, искренне хотел, – подтверждаю я, – но хотел, чтобы и ты при этом выглядела, как Клаудиа Шиффер. Мужчины любят глазами, да и потом, их мозги и половые органы, – пытаюсь шутить я, – часто одно целое.

Но шутка проходит мимо...

Открытость ее доверчивой души и полное отсутствие даже интуитивных знаний мужской психологии – обескураживает. Я теряюсь. «Разве так важно быть этой вашей Клавой?» – в задумчивости произносит она. Для тебя, возможно, нет, а для него – да! И когда ты это поймешь, все изменится к лучшему. Ох уж эти мне Клавы, разлучницы и обольстительницы! Но раз о них зашла речь, уделим этому несколько слов.

«Это ОНА... ОНА разрушила нашу семью!» Услышав это, я уже знаю дальше все наизусть. Дальше – уже не интересно. Ведь так хочется найти «героев-виновников» в собственной семейной драме. Очередную Клаудию, разлучницу и обольстительницу. Сколько язвительных сравнений, образных народных выражений выдал наш великий и могучий русский язык в их адрес! Безусловно, искать недостатки в себе, любимой, – малоприятное занятие, а вот искать их у других – занятие любопытное, а главное творческое! Какой взлет фантазии тебя ожидает! Сколько критических фраз и эпитетов в адрес разлучниц согревает твою душу. Какую радость доставляет тебе рассказывать об этом окружающим. Это своеобразная психологическая самозащита. Рассказывая о том, «какая она плохая», ты лишний раз убеждаешь себя в том, какая хорошая ТЫ. Вот только один вопрос не дает покоя: почему же от такой «хорошей» он все-таки ушел? Но большинство женщин этот вопрос игнорирует. И это нежелание разобраться в себе – главное препятствие на пути решения семейных проблем. Разобраться и наконец понять, что Измена никогда не бывает односторонней.

Долевое участие каждой из сторон в ней – очевидно. Даже опытному психологу правильно оценить и четко предугадать вашу семейную ситуацию бывает очень сложно. К психологу необходимо идти Двоим, а это бывает крайне редко. Чаще всего его взору представлена одна из сторон, в данном случае – жена. О второй половине, о муже, психолог узнает лишь с ее слов, а это великая разница.

Память услужливо подсказывает житейскую историю из моей практики. Ситуация, возникшая у Елены, довольно типична. Перейти рубеж сорокалетнего возраста, зная о том, что у мужа появилась другая, – совсем не просто. Елена замкнулась в себе, разболелась. Психолог при виде такого жалкого и раздавленного жизнью существа четко обозначил задачу: взять себя в руки и заняться собственным личностным ростом. Елена выполняла все его предписания: она поменяла имидж и прическу, стараясь быть интересней, находила себе занятия вне дома и т.д. Дальнейший сценарий предписывал: вызвать у мужа чувство ревности. К этой цели был подключен семнадцатилетний сын подруги, который, недавно сменив петушиный голос на низкий бас, за небольшое вознаграждение звал к телефону Елену Петровну. Все шло как по маслу... и вдруг записка: «Лена, я так рад, что ты нашла себя и у тебя появился друг...», завершавшаяся словами о том, что чувство жалости и ощущение вины никогда не позволило бы ему ее оставить, а теперь он уходит со спокойной совестью. Отчаянию Елены не было конца. Количество виноватых у нее удвоилось: к виновнице-разлучнице прибавился еще один виновник – психолог. Но причина расторжения близких отношений с мужем так и осталась невыясненной. А осознать часть своей ответственности за происшедшее – всегда важно, ведь жизнь в 40 лет еще не заканчивается. Вполне возможно, что появится новый муж, в жизнь с которым ни к чему втаскивать те же ошибки.

Но, кажется, мы отвлеклись от нашей главной темы. Мы говорили о родах. Трудно давать советы будущим мамам, не зная индивидуальных особенностей их организма,

генетики и конституции. Гораздо лучше это сделает личный врач, но дать общие рекомендации я себе позволю:

1. Сделайте прививку от гепатита В до беременности. Плод может заразиться от инфицированной матери.

2. Не закармливайте плод, стремясь родить богатыря. Дети с маленьким весом очень быстро его набирают, обгоняя крепышей-собратьев.

3. Не поленитесь, особенно на ранних стадиях беременности, еще раз сдать анализ мочи и повторить мазки. Врачи утверждают, что даже самые незначительные мочеполовые инфекции приводят к развитию у плода пороков сердца.

4. Следите за венами на ногах. Если ноги отекают и гудят – делайте контрастные ванночки, чередуя холодную и горячую воду, а отдыхая, поднимайте ноги наверх.

5. Больше двигайтесь, но не переутомляйтесь! Если нет противопоказаний, обязательно делайте гимнастику для беременных, чтобы укрепить мышцы спины и живота, подготовить себя физически к родам (далее мы предложим несколько полезных упражнений, рис. 11–14). Для того, чтобы облегчить роды и сделать схватки менее болезненными необходимо выполнять следующие упражнения на дыхание: дышать всей грудью, дышать животом, сохраняя грудную клетку неподвижной, и задерживать дыхание на вдохе и выдохе (рис. 12).

6. Не поленитесь лишний раз после родов сходить к гинекологу. Пусть проверит, насколько аккуратно и тщательно зашит разрез (если таковой был), нет ли осложнений после воспалительных процессов, которые снижают эластичность ваших интимных мышц.

7. Не забывайте о себе и после родов. Комплекс упражнений (рис. 15–20) должен стать для вас обязательным. Особенно после вторых родов.

Позаботьтесь о себе заранее. Слабый брюшной пресс, вялые мышцы и кожа живота могут оставить после родов множество мелких рубцов на животе, приносящих женщине сплошные огорчения. Медицина будущего – это ПРОФИЛАКТИКА, помните это! Ну, а как рожает элитарная Европа – я расскажу вам дальше.

Дородовые упражнения

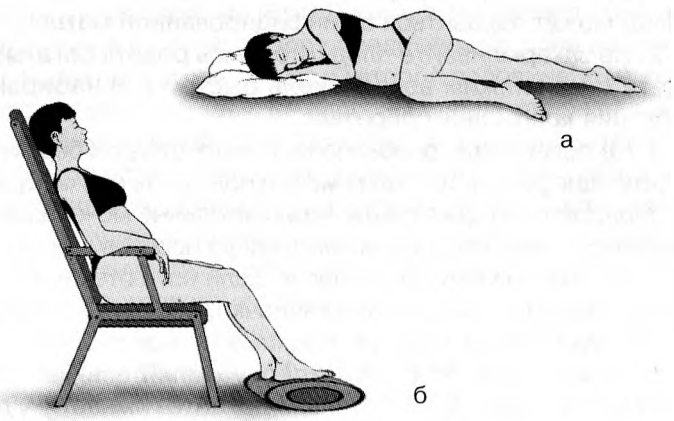


Рис. 11. Релаксация (а, б)

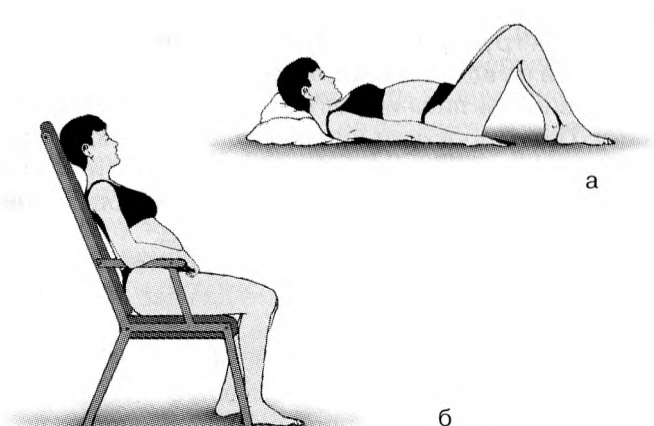


Рис. 12. Дыхательные упражнения (а, б)

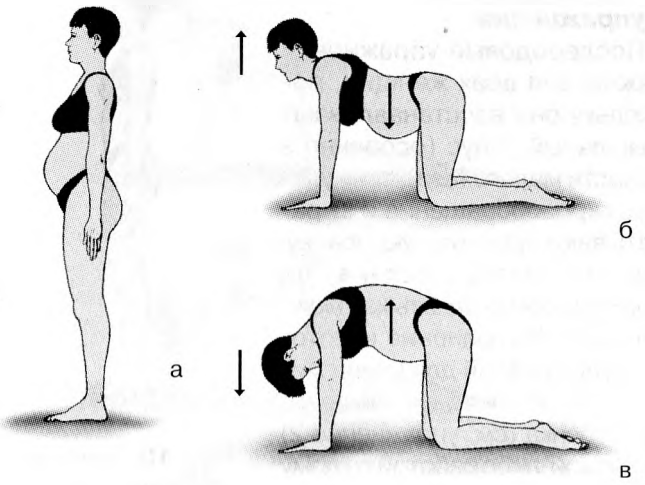


Рис. 13. Упражнения для осанки (а, б, в)

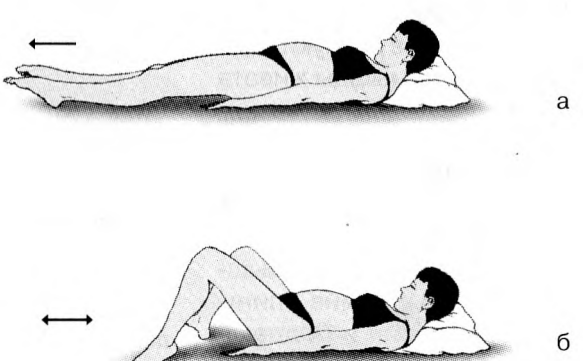


Рис. 14. Упражнения для родов (а, б)

Послеродовые упражнения

Послеродовые упражнения важны для всех женщин, поскольку они восстанавливают мышечный тонус (особенно в области малого таза), стимулируют кровообращение и вырабатывают правильную осанку. Как только мать встанет на ноги, их нужно делать как можно чаще. Выполнение некоторых упражнений для мышц живота совместимо с кормлением ребенка (см. упражнение 2) или какой-либо работой по дому (см. упражнение 1).



Рис. 15. Упражнение для живота стоя

Упражнение 1

Встаньте прямо, втяните живот и не выпячивайте ягодицы. Напрягитесь изнутри (рис. 15).

Упражнение 2

Сядьте, приняв ровную осанку. Напрягайте мышцы живота (рис. 16).

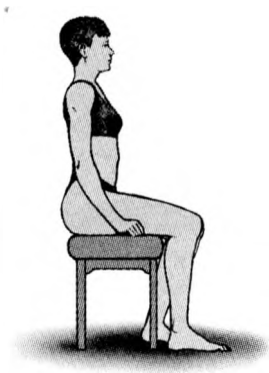


Рис. 16. Упражнение для живота сидя

Упражнение 3

Поочередно прогибайте спину (рис. 17а) и округляйте ее (рис. 17б), напрягая мышцы живота. Выпрямив спину, двигайте головой и бедрами сначала вправо, потом влево (рис. 17в).

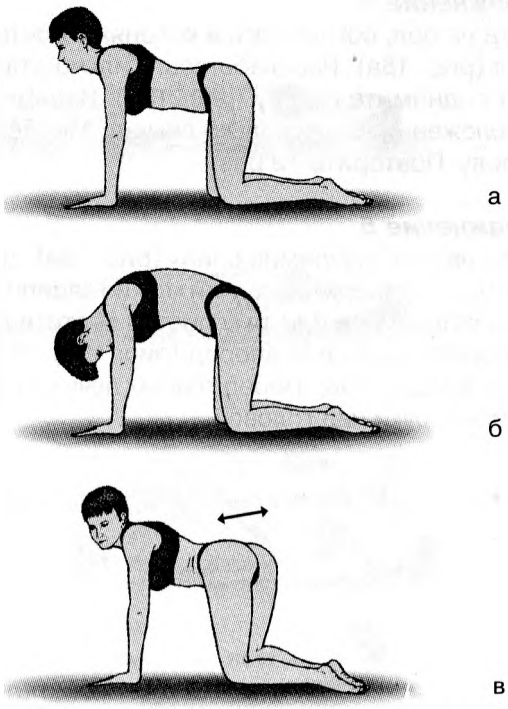


Рис. 17. Упражнение в положении «на четвереньках» (а, б, в)

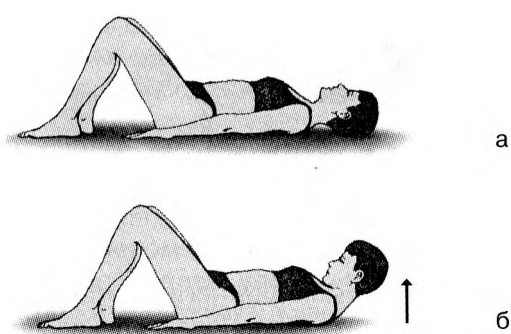


Рис. 18. Упражнение на пресс (а, б)

Упражнение 4

Лягте на пол, согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол (рис. 18а). Расслабьтесь. Сильно втяните живот, потом поднимите голову (рис. 18б). Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно опустите голову. Повторите 10 раз.

Упражнение 5

Лягте на пол, выпрямив спину (рис. 19а). Ноги должен кто-нибудь придерживать, или можно зацепить их за что-нибудь устойчивое или тяжелое. Скрестите руки на груди и поднимайте тело вперед (рис. 19б), затем откиньтесь назад (рис. 19в). Перед тем как лечь на спину, можно вытягивать руки над головой.

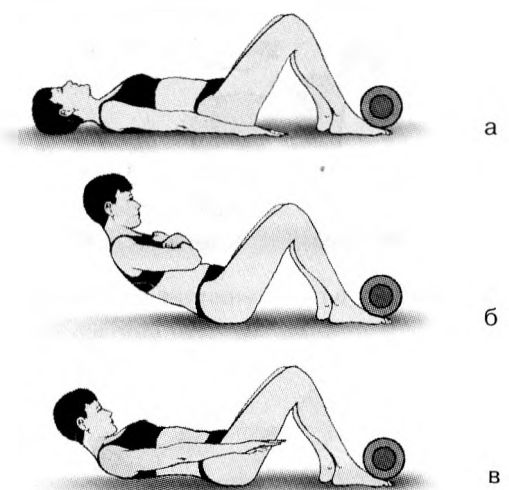


Рис. 19. Упражнение на пресс с фиксацией ног (а, б, в)

Упражнение 6

Лягте на спину, выпрямив ноги. Двигайте ногами вверх, вниз и по кругу (рис. 20а). Напрягите коленные чашечки, а также мышцы ног (рис. 20б). Скрестите щиколотки, сожмите бедра и напрягитесь изнутри (рис. 20в).

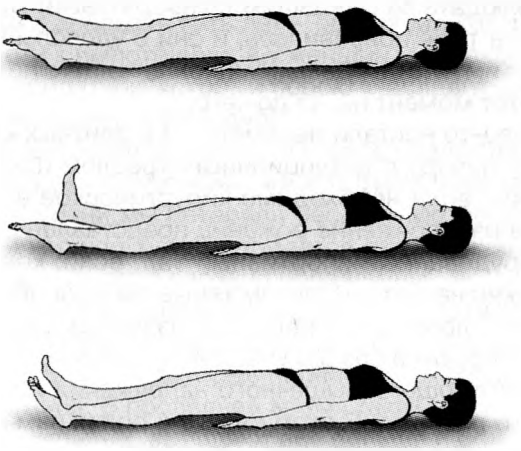


Рис. 20. Упражнение для ног в положении лежа (а, б, в)

Заново учимся рожать

Со своей колокольни (а я всю жизнь занимаюсь движением и что такое мышцы – знаю не понаслышке) могу сказать, что поза лежа на спине, в которой мы все рожаем, – не лучший вариант! Более неудобной для родов позы невозможно придумать!

В этой позе очень сложно, особенно неопытным женщинам, напрягать мышцы или, как говорят акушерки, тужиться. Поза «лежа на спине» настраивает на расслабление. Так устроены наши мышцы! А небезызвестное гинекологическое «кресло», надолго оседая в нашей памяти, напоминает нечто вроде орудия пыток. Как говорит одна моя знакомая дама: «Уж лучше в монастырь, чем в это кресло». Да, несомненно, врачу – удобно. Удобно разрезать, удобно зашить, удобно принять. А НАМ?! И получается по жизни все как у Жванецкого: «Школа для учителей, больница – для врачей». Самое интересное, что незабвенное Кресло – «плоское ложе для родов» – было изобретено французским доктором Морисом, которо-

му надоело переносить рожениц со стула на кровать. Его изобретение пришлось по вкусу Людовику XIV, который любил наблюдать за рожавшими фаворитками. Врачам изобретение тоже понравилось, и они с удовольствием пользуются им и по сей день. Ну а женщин никто не спрашивал, в этот момент им ни до чего.

Но наконец-то настали перемены, и в элитных клиниках Европы наряду с традиционным Креслом (без него не обойтись, если необходимо хирургическое вмешательство) в распоряжение рожениц представлен специально оборудованный спортивный зал, если, конечно, его так можно назвать. Всевозможные приспособления: перекладины, лесенки, ступеньки, обязательно канат, повиснув на котором и создав упор для ног можно добиться соответствующего мышечного напряжения и родить без единого разрыва. В этом случае в родах вам поможет и сам плод за счет вертикального расположения своего центра тяжести. Этот специализированный спортивный зал позволяет женщине во время схваток не гнуть батареи центрального отопления, а снять боль и напряжение, выбрав удобную позу и подключив правильное дыхание, т.е. позволяет легко родить, осознанно подойдя к своим ощущениям, и, что самое главное, – помочь своим мышцам естественным путем. *Но это решает врач.* Если соотношение размеров вашего таза и вашего плода ему не нравятся – Кресла вам не избежать. К сказанному добавлю, что медицина в Европе стоит дорого и роды в элитных клиниках, требующие индивидуального подхода и условий повышенной комфортности, – далеко не каждому по карману.

О Моде и о Погоде

Продолжая разговор о третьей причине опущения половых органов, нельзя не коснуться причин простудного характера, вызывающих воспалительные заболевания половой сферы.

Зима у нас совсем не такая, как в Париже. Мужская куртка длиною до пупка или мини-юбка на морозе выглядят

одинаково нелепо и дарят прекрасную возможность потерять здоровье. Как известно, потеряешь – больше не найдешь. А если поискать, как следует... то найдешь... у мужчин в двадцать пять лет – простатит, который может привести к импотенции, а у женщин – аднексит – воспаление придатков, который порою «наследит» так, что оставит женщину бесплодной.

Такая ветреная картинка «О Моде назло Погоде» имеет еще один «приятный» момент. Поскольку по дороге к лучшей жизни мы потеряли бесплатную медицину – худеть, и хорошо худеть, придется вашему кошельку. Кошелек и здоровье сегодня неразлучны.

Для полноты информации, в связи с данной проблемой, необходимо коснуться еще одной темы – темы половых инфекций, которые провоцируют опущение половых органов. В последнее время таких инфекций, порой весьма скрытых, выявляют все больше и больше. Одной из самых распространенных скрытых половых инфекций считается хламидиоз.

В какой же связи находятся эти инфекции и опущение женских половых органов? Да в очень простой: инфекции способствуют воспалительным заболеваниям, а воспалительные заболевания в свою очередь снижают эластичность мышц (в данном случае мышц малого таза). Вот такая схема.

Беседую с молодой женщиной. Она собирается в недалеком будущем зачать ребенка и хочет укрепить мышцы живота и малого таза. Такова цель ее прихода.

– Вы не представляете, какой живот стал после родов у моей сестры! Ужас какой-то, сплошная сетка-клетка, – говорит она мне.

Беседуем дальше. Выясняю кое-какие любопытные для себя детали.

– Мы с мужем предпочитаем натуральный секс, он не переносит всех этих резиновых изделий.

– Замечательно, что вы ему так доверяете, – одобряю я, – но поскольку вы хотите ребенка и пока не беременны – сдайте мазки на скрытые инфекции.

– Это еще зачем? Он – цивилизованный человек.

– Это на всякий случай, – успокаиваю ее я. В том, что ее муж «цивилизованный» – я уже не сомневалась: четыре аборта в двадцать пять лет – серьезный признак его «цивилизации».

Неделю спустя любительница «натурального секса» ждет меня в коридоре, от былых амбиций нет и следа. «Вы экстрасенс?» – спрашивает. «Что, получили результаты анализов?» – задаю я ей встречный вопрос. «Вы как в воду смотрели. Мне хламидиоз надо лечить. Месяц антибиотики и еще уколы, стимулирующие иммунитет. Потом – контрольный анализ, и если он плохой – все опять начинать сначала. Я этого не перенесу, у меня и так почки больные, да еще говорят, что антибиотики эти очень сильные и печень могут повредить. Это правда?» Да. Это правда. Но лучше эту правду знать!

А вы представляете себе, что все это могло вскрыться гораздо позже, во время беременности? Ребенок, еще не появившись на свет, обречен травиться химией или, если инфекцию не лечить, пополнить статистику детей с отклонением в развитии! А дальше?

А дальше пусть мне ответят психологи: почему, когда в семье рождается больной ребенок, – муж уходит?! Возможно, что и болен этот ребенок по его, мужа, вине. Но за все платит женщина. Статистика – вещь упрямая: 90% женщин, чьи дети больны ДЦП, воспитывают их без мужей, оставаясь лицом к лицу со своей бедой.

Я никак не отрицаю преимуществ натурального секса. Но чтобы в наше время говорить о НИХ, надо быть или очень глупой или очень «смелой», так как все эти преимущества меркнут перед такими болезнями, как СПИД или гепатит, передающимися половым путем и остающимися пока практически неизлечимыми. При таких заболеваниях опущение половых органов кажется уже не такой большой проблемой. Но все же...

Отчего опущение так помолодело? Отчего уже в тридцать лет ей сделали «пластику», а в сорок пять – предложили повторную, в результате которой невозможна по-

ловая жизнь, так как сшиваются передняя и задняя стенки влагалища? Зато угроза выпадения предотвращена. Вот уж где уместно вспомнить крылатую фразу: «Лучшим средством лечения перхоти является гильотина». Не подставляйте же туда раньше времени свою голову!

Да, опущение, как, впрочем, и многие другие болезни помолодело. И мне думается, что помолодело оно и в связи с ранней половой жизнью нашей молодежи. Так называемой половой акселерацией. Читать мораль на эту тему совсем не моя задача, да я этого и не умею. Мораль сей басни такова – милые девушки, поберегите свое здоровье и здоровье своих будущих детей. Я хочу видеть ваши улыбки, а не ваши слезы. «Наивность детская нетронутой души» – как сказал поэт – это замечательно. Но в ЭТИХ вопросах наивность должна быть исключена и детство тоже, раз вы уже повзрослели. За все свои ошибки женщина расплачивается здоровьем. Не спешите разменивать эту золотую монету. Жизнь, возможно, и сама ее разменяет, без ваших усилий. Помните, как сказал поэт: «Мы сами слагаем и судьбы свои и песни». И это – ГЛАВНОЕ!

А о нашем здоровье и безопасности должны позаботиться прежде всего мы сами. Что же может быть лучшим гарантом безопасности в половой жизни? На сегодняшний день, пожалуй, единственная гарантией нашей безопасности и здоровья являются презервативы. Скажем им спасибо, а заодно и придворному врачу английского короля Карла II – Кондому (или Контону), с именем котором связывают это изобретение. Говорят, что Карл II был настолько восхищен этим изделием, что пожаловал изобретателю рыцарство. Хотя упоминания о применении кондомов найдены историками в летописях разных стран и народов. В Египте о них знали еще в 1350 году до нашей эры. Материал, из которого их изготавливали, был самый разный. В выгребной яме замка XIII века в Уэльсе был найден кондом из рыбьей кожи. Анатом XVI века Габриеле Фаллопий писал о применении полотняных футляров как средства, предохраняющего от заражения.

Удовольствие это было не из дешевых, поскольку изготовление таких изделий требовало мастерства и тончайшей ручной работы и было доступно в основном знати. Долгие годы единственным, что совершенствовалось в кондоме, был материал, из которого его изготавливали. Полотно было заменено шкурами животных, а в XIX столетии в Японии вошли в обиход презервативы из кожи. Открытие в 1843 году процесса вулканизации сделало возможным промышленное производство надежных кондомов. В 30-е годы XX века стали применять жидкий каучук, и производство презервативов резко возросло, став действительно массовым. Но раз авторские права на сие изделие принадлежат англичанам, французы по сей день называют его «английский капюшон». Французы вообще обожают любым, даже весьма неромантического рода, изобретениям давать привлекательные и поэтические названия. Они даже умудрились одну отвратительную болезнь (от которой, кстати, это изделие и защищает) поэтично назвать «ожерельем Венеры». Этим «ожерельем» «одаривали» воинов специально засланные зараженные женщины, и через некоторое время добрая половина армии выходила из строя. Сифилис тогда не лечили и больных ждал страшный конец. «Все болезни от нервов, одна – от удовольствия» – говорили французы. Теперь же от «удовольствия» выявляют целый букет заболеваний, самая страшная из которых – СПИД. Но имейте в виду, что презерватив, как любое другое резиновое изделие, бывает как плохого, так и хорошего качества и имеет срок годности. Следите за этим, иначе мне придется озвучить откровенную реплику американки Джен Кинг: «Опять эти безобразники-детки продырявили презерватив своего папаши». Очень по-американски! Но наука не стоит на месте, и недавно в Англии было объявлено о создании первого в мире пластикового кондома. Этот презерватив из нового полиуретанового материала – дурона, который вдвое прочнее резины, может без ущерба для надежности быть намного тоньше привычного презерватива, что, как вы сами

понимаете, увеличивает чувственное восприятие «пользователя». Еще одно его достоинство заключается в том, что благодаря новому составу будет полностью отсутствовать запах резины.

В последние годы появились презервативы ультраярких цветов, а также ароматизированные – с запахом и вкусом клубники, апельсина, шоколада и т.д. В странах Америки и Европы входят в моду презервативы, увеличивающие мужской член. Существует целая галерея презервативов – произведений искусства – с насадками разнообразных форм, с усиками и щеточками, с пупырышками и пузырьками. Таким образом, нестареющий «капюшон» лекаря Кондома по-прежнему «держит фасон». Нынче он на любой цвет и вкус. Прогресс в области резиновых изделий дошел до того, что некоторые страны выпускают даже музыкальные презервативы: открываешь коробочку, и... в усладу любимой звучит приятная музыка. Не зря же говорят: мужчина любит глазами, а женщина – ушами! А женщина в возрасте, подсказы-вает мне один юморист, – слуховым аппаратом. Конечно, такой «презерватив-плейер» будет стоить намного дороже, но скупой платит дважды. Таким образом, «английский капюшон», все более усовершенствуясь, заслуживает все больше внимания и почтения. Французы, хоть и не они его изобрели, относятся к нему с большим уважением. И что странно, даже сами англичане, а вслед за ними и другие народы, все лавры в этом начинании почему-то отдают именно французам. Судите сами: в Англии и в Южной Африке это резиновое изделие называют «французское письмо», а в Германии – «парижанином». В США – «шапочка Джимми», в Португалии – «рубашка Венеры». У нас же в России все просто: раз есть фамилия – назовем по фамилии. Есть Калашников – назовем «Калашниковым», есть Кондом – так и назовем. Зато все понятно! Вечно эти французы всего напридумывают!

Когда же меня спрашивают, какое самое надежное противозачаточное средство, я отвечаю, что не знаю, спро-

сите у актера Ширвиндта. Он знает точно. «Самое надежное противозачаточное средство, – сказал он, – это мои года». С Ширвиндтом спорить бесполезно. А к выше сказанному добавить нечего.

Поздние роды

А теперь поговорим о поздних родах, которые так же являются одной из основных причин опущения половых органов. Для меня это не было открытием, так как вычислила я эту причину из анкет моих женщин. В анкете есть такая графа: «Во сколько лет рожали последнего ребенка?» И – УВЫ И АХ! Не надо быть мудрецом, чтобы понять простую вещь под названием: «всему свое время».

Откладывать на потом то, что даровано природой сейчас, – неразумно. Перед природой неразумно, но вполне допускаю, что разумно перед своей семьей, работой, учебой и т.п. Да мало ли какие причины заставили женщину отложить все ЭТО на потом?!

Поздно рожают во всем мире. Но не будем трогать ВЕСЬ МИР. Его объять невозможно. Скажу только, что поздно рожать плохо не только для здоровья малыша, но и для здоровья женщины.

По данным моих анкет, более 80% поздних родов провоцируют в дальнейшем опущение влагалища и матки. На Западе гораздо чаще, чем у нас, в таких случаях практикуют кесарево сечение. Но это решает врач с учетом вашего здоровья, конституции и, наконец, вашей генетики. Самое главное, пожалуй, здесь не биологический возраст, а состояние вашего организма, с которым вы к этим родам подошли.

В Париже говорят, что сорок лет – это начало женской жизни и что до сорока женщина вовсе и не жила, а по их выражению, «пребывала в нижних водах». То есть, находилась где-то на уровне эмбрионального развития. Целиком с этим согласна. Но если ОНА в двадцать лет начала курить и делать аборты, что будет с ней к сорока? Это НАЧАЛО вполне реально может стать КОНЦОМ.

«В Париже тоже все курят», – с умным видом возрази-

ла мне одна моя юная собеседница. Да, курят. Только питаются несколько по-другому, и уровень жизни и медицинского обслуживания несколько другой. И на кухне стоит мощный кондиционер, да и сигареты качеством получше, уж если сравнивать. Но не будем вдаваться в сравнения и переубеждать друг друга. Если вы все же курите и не можете отказаться от этой привычки – вы должны хорошо питаться. Вы должны питаться в два раза лучше, чем ваша некурящая подруга. Это – первое. А что «на второе»? А «на второе» то, что курение не лучшим образом влияет на ваши яичники (не знаю, как у нас, а во Франции, когда женщине подбирают противозачаточные препараты, обязательно задают вопрос насчет курения. И если она курит – вносят соответствующие коррективы. И делают это неспроста).

Когда я бываю в дорогих ночных клубах и вижу там ухоженную и сытую деву, томно выкуривающую сигарету, – это не вызывает во мне диссонирующих ассоциаций. «Курение для нее – игра-секси, она на работе». Она привлекает партнера, демонстрируя свою холеность, свои роскошные руки и губы и т.п. Я понимаю правила этой игры, а также ее цели и задачи. Эта дева не будет курить, идя по улице, она слишком дорого стоит (вполне возможно, что и вообще не курит). Она бережет свое здоровье и красоту своей кожи. Но когда я вижу молоденькое бледненькое личико над плохо оформленной фигуркой, жадно затягивающееся на ходу сигаретой, – ассоциация у меня одна. Это или бытовая наркомания, возможно, перешедшая по наследству от пьющей и курящей во время беременности матери, или крайнее слабоумие, желание быть как все, «своим в доску парнем», таким образом, к ним приблизившись (не зная того, что притягивает противоположное).

Уж какая тут сексуальная привлекательность?! Чувство жалости и сострадания возникают у большинства людей, глядящих на это зрелище.

Особо страшным является курение в период полового созревания. Человеческий организм это терпит, но не

прощает. И за это баловство рано или поздно придется расплачиваться здоровьем своих детей. Но мы несколько отвлеклись. Мы с вами говорили о поздних родах. Говорили о тех, кому за тридцать и кто, дожив до этих лет, еще не осчастливил себя материнством.

С чего же надо начинать? Прежде всего со спортивного зала. Время восстановить свою физическую форму у вас пока есть. А остеохондроз – тоже есть? Если он есть, скажем ему – нет! А если не сможете ему это сказать, то в период беременности, когда в связи с большим животом нагрузка по позвоночнику распределяется неравномерно, он, этот остеохондроз, может преподнести вам хорошенький сюрприз. Итак – в спортзал!

Следующий ваш поход должен быть, куда бы вы думали? К стоматологу. Не забывайте, будущий ребенок требует много кальция, и берет он его, конечно же, у своей мамочки. Санация полости рта требует много сил и здоровья, не откладывайте это на потом. «Потом» – возникнут другие проблемы. Плохие зубы, создающие инфекцию в полости рта, могут стать причиной многих болезней, например, язвы желудка. Раньше считалось, что язва желудка – результат плохого питания и нервных стрессов (безусловно, они играют роль). Теперь наука доказала другое. Язва – это инфекционное заболевание, вызываемое микробом по имени хеликобактер, и лечат его хорошей дозой антибиотиков. Исключите эту болезнь раз и навсегда, начав с похода к стоматологу.

Я вспоминаю, как на собеседование ко мне пришла уже немолодая женщина. Группы были сформированы и свободных мест не было. Я попросила ее заполнить анкету и пару месяцев подождать. Из заболеваний в анкете значилась – язва желудка. Я обратила внимание на ее зубы, они оставляли желать лучшего. Мы поговорили. Как выяснилась, она ходит в группу здоровья, где наряду с упражнениями их учат улыбаться. «Улыбаться с такими зубами? Разве что для рекламы фильмов ужаса», – про себя подумала я. А вслух сказала: «Это замечательно, что такие группы есть. А не направили ли они вас сна-

чала к стоматологу? Инфекция полости рта, возможно, и провоцирует вашу язву. А уж потом – улыбайтесь себе на здоровье!»

Итак поход к стоматологу мы взяли на вооружение. Мы хотим и нам пора заводить ребенка. Но... Но он не получается. Все обследования пройдены, все болезни подлечены, бросили даже курить. Врачи разводят руками. В чем же причина? *Почему природа протестует?*

Помните, я говорила про наш гормональный фон, и говорила, что шутки шутить с ним опасно. Потому что, каким он должен быть и что вообще это такое – никто толком не знает. Отследить работу всех наших желез внутренней секреции – задача невыполнимая. Это сложнейшие и дорогостоящие биохимические исследования, не всегда дающие ясную и объективную картину. Скажу лишь про один гормон. Гормон, который называется адреналин. Вы, наверное, о нем слышали. Слышать-то слышали, только не знаете, на что он способен. Адреналин, по мнению профессора Е. Шапошникова, «подвергает сверхнагрузке все жизненно важные органы, в первую очередь сердечно-сосудистую систему». Это не только дрожь в руках и коленках, плохой сон и депрессия. Человек теряет способность нормально жить, зарабатывая себе гипертонию, инфаркты и инсульты.

Ученые считают, что существует около тысячи гормонов и гормоноподобных веществ, но на сегодняшний день наука обнаружила только двести. В медицинском институте г. Ганновера был проделан интереснейший эксперимент: сорок пять добровольцев впервые прыгали с парашютом. У каждого из них находился маленький контейнер для экспресс-анализа крови. Результаты эксперимента были ошеломляющими. Уровень адреналина увеличился в семь раз, резко увеличилось и количество других гормонов: норадреналина, кортизола, дофамина (эти гормоны иногда даже вызывают чувство эйфории и обезболивающий эффект). Резко увеличилось количество клеток, отвечающих за иммунитет. Все это позволило ученым сделать вывод, что в стрессовой ситуации

организм мобилизует все свои скрытые силы и резервы, вплоть до обезболивающего эффекта на случай физической травмы. Наш организм умеет все. Но если НЕ УМЕЕМ МЫ, не умеем спокойно жить и владеть собой, подвергая бесконечным стрессам свой организм, наш гормональный фон не выдерживает такой нагрузки и может этим адреналином, образно говоря, захлебнуться.

Что касается женского здоровья, то влияние на него гормона адреналина чрезвычайно интересно. Мы с вами даже не догадываемся, на что он способен! А он способен на самое страшное. *Он способен лишить женщину главной ее функции: способности продолжать свой род.* Последние научные данные говорят о том, что его избыток в крови у женщин блокирует детородную функцию (многочисленные опыты на крысах это подтвердили). Животные, дававшие ранее потомство, получив необходимую дозу раздражения, прекращали свою репродуктивную функцию. Так что проблема деторождения имеет глубокие корни, уходящие порой в тайны психики. И роль положительных эмоций в жизни женщины трудно переоценить. Этой интереснейшей теме мы обязательно посвятим отдельную страничку, а сейчас поговорим о возрасте и сексуальности.

Возраст и сексуальность

Говорить на эту тему мне грустно и радостно одновременно, так как на занятиях я вижу женщин, а не их паспорта. И когда двадцатилетние девушки не могут выполнить тех упражнений, которые с легкостью выполняют сорокалетние, – меня одолевают противоречивые чувства. А их? Их, безусловно, тоже. Но они блестяще выходят из ситуации, обрушивая водопад обвинений на дружка-компьютера. Он, любимый, во всем виноват! Это из-за него все болезни и неприятности!

Я принимаю такое оправдание и даю один-единственный совет на тему любви: изменяй почаще дружку Компьютеру в спортзале с Тренажером. Вашим любовным отношениям это пойдет только на пользу.

Опираясь на многолетний опыт работы, могу сообщить: с возрастом женщина теряет не свою женскую физиологическую базу, а свою репродуктивную функцию, т.е. возможность воспроизводить потомство. Что же касается сексуальности – здесь скорее наоборот.

Я держу в руках целую пачку анкет. Анкет женщин, чьи мужья на десять и более лет моложе. Это явление набирает силу и представляет собой особую тему для разговора. Уверяю вас, у этих женщин есть чему поучиться!

Частые роды

Безусловно, частые роды перерастягивают женщину, но к проблемам, связанным с опущением органов малого таза, приводят далеко не всегда. Здесь скорее играют роль не количество родов, а их качество и состояние организма.

Женщины азиатских стран, ведущие подвижный образ жизни, – рожают много и часто, рожают всю жизнь! И это только на пользу их здоровью.

Подвижный образ жизни на протяжении всей беременности – работа на рисовых полях, чайных плантациях и т.п. – не позволяют ей закармливать плод. Он остается маленьким и подвижным, а опыт деторождения азиатские женщины приобретают с детства (в семье каждый год рожают). Причем рожают, в основном, сидя на корточках (при правильном расположении головки ребенка и соотношении размеров плода и таза в этой позе уже сам плод создает необходимое давление). Женщина рожает «как по маслу». Разрывы и травмы мышц отсутствуют, и мышцы быстро восстанавливаются.

Другое дело – частые осложненные роды. Если женщина ведет сидячий малоподвижный образ жизни, имеет лишний вес, а следовательно, и закормленный плод, да еще при этом узкий таз – такие роды уже сами по себе вызывают опасение и провоцируют опущение.

На этот счет примеров и житейских и исторических – более чем достаточно. Такие роды в конечном итоге де-

лают женщину неполноценной в сексуальном плане и несчастной в семейной жизни.

Достаточно вспомнить судьбу императрицы Марии Федоровны, жены Павла I. Частые роды и сидячий образ жизни (любимыми занятиями ее были рисование, музицирование и вышивка) привели к тому, что врачи запретили ей рожать. Очередные роды представляли уже серьезнейшую угрозу для здоровья. И, несмотря на любовь, духовную близость и уважение к жене, император удаляется от нее и поступает, увы, весьма традиционно. Нарушив не только придворный этикет, но и элементарные правила приличия, он привозит в Павловск и поселяет в императорских покоях любовницу («дурищу с глазищами» – так окрестил ее один из современников).

Униженная перед всем Двором и каждым лакеем, императрица в растерянности обращается за помощью к кому бы вы думали? К бывшей смолянке и фаворитке Павла I Нелидовой. Но – безуспешно. Нелидова в то время уже не имела на Павла I прежнего влияния. Мария Федоровна глубоко страдала.

Так закончилась история любви совсем еще молодой и красивой женщины, пользовавшейся любовью и уважением не только своего мужа, но и всего Двора. Скрепить семью не помогли ни духовная близость, ни годы, прожитые вместе, ни дети, которых они оба любили.

Да, физиология – вещь серьезная. Недооценивать ее и не замечать, пряча, как страус, голову в песок, не следует.

Причина четвертая. Малоподвижный таз

Большой живот доставляет нам массу проблем из-за неправильной осанки во время сидения. Разглядите внимательно рис. 21. Когда спина выгнута в виде лука (рис. 21б), живот выступает вперед, в мышцах появляются боли, нижний отдел позвоночника «цементируется». Ни одна диета при такой постановке спины не поможет вам убрать живот!

А теперь рассмотрите рис. 22. Таз при соответствующем образе жизни и длительном неправильном сидении становится малоподвижным, крестец и кости таза срастаются, сексуальная энергии угасает.

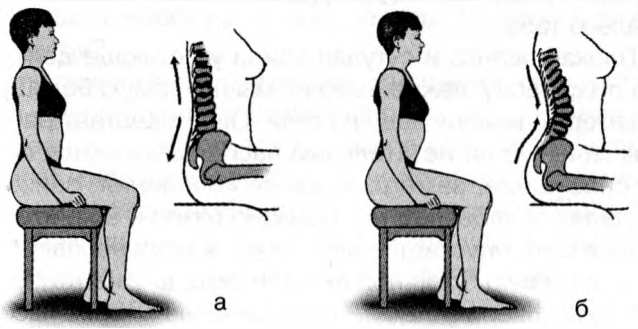


Рис. 21. Спина расслаблена (а), спина выгнута в виде лука (б)

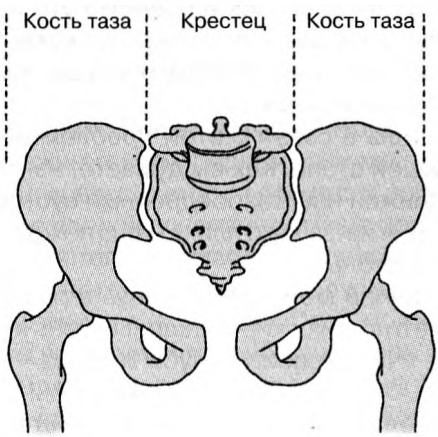


Рис. 22. Крестец и кости таза – это три различные кости, которые при отсутствии упражнений срастаются

Малоподвижный таз и плохая осанка – две стороны одной медали. Конечно, если существует генетический фактор, нужно принять во внимание все способы профилактики. Профилактика – это медицина будущего.

Начнем по порядку, в какой же взаимосвязи находится плохая осанка и опущение матки и влагалища. «При чем здесь ОНА?» – спросите вы. Да при том, что ОПУЩЕНИЕ – есть результат нарушения совместного действия трех основных мышц: мышц диафрагмы, мышц живота и мышц малого таза.

Плохая осанка и сутулая спина угнетающе действуют на диафрагму, важнейшую из мышц, самую большую по размерам мышцу нашего тела. Она перестает работать как мощный нагнетательный насос: ухудшается ее кровоснабжение, замедляются ее колебания, связочный аппарат ослабевает, и... образно говоря, все, что к ней привязано, опускается чуть ниже. А если несовершенен при этом ваш брюшной пресс и мышцы живота? Откуда им быть совершенными, когда женщина по семь часов сидит у компьютера, а потом еще садится за руль машины?!

Вот тогда-то ОПУЩЕНИЕ медленно и верно продвигается дальше, не встречая на своем пути ни малейшего сопротивления, и достигает мышц самых интимных и невидимых. Мышц – малознакомых женщинам, но зато хорошо знакомых мужчинам.

Особую роль в связи с этой проблемой необходимо уделить нашей стопе. Как вы думаете, из-за чего скован и малоподвижен наш тазобедренный сустав? Из-за плохой походки. А из-за чего плоха наша походка? Из-за плохо развитой стопы.

Один смешной молодой француз в разговоре с нами как-то заметил: «русские женщины очень красивы, только у них не очень красивые зубы и стопа». Какой наблюдательный! Как говорится, зрит в корень!

Действительно, стопа наших женщин отличается от стопы все тех же француженок, увы, не в нашу пользу.

Наблюдаю в Булонском лесу на утреннем солнышке за компанией говорливых французских старушек. Разглядываю их фигурки, примечательные, как сказал бы Антон Павлович Чехов, «только тем, что ничем не примечательные». Замечаю и вены на ногах, и суставы, тронутые артритом. Но как только взгляд останавливается на сто-

пе – мой скепсис сменяется восторгом. Какие пальчики! Какая пяточка! Вуа-ля! Ноготочки блестят, никаких тебе мозолей, пяточка розовая, как у младенца...

Да, стопа – вечная труженица, она часами, не зная отдыха и покоя, носит на себе наше тело. Но почему у них ОНА другая?

Опять-таки из-за другого к ней отношения, другого питания, другого уровня сексуальной культуры. Ведь на подошве стопы находится огромное количество активных точек и нервных окончаний, с помощью которых можно подключиться к любому органу нашего тела. Подключиться и воздействовать на него. В том числе и на эрогенные зоны, которые неожиданно могут проснуться и зазвучать, создавая прилив энергии и подъем настроения. Но это в том случае, если наша стопа не похоронена под толстым слоем неухоженной кожи, если не утолщилась ее подошва вследствие неправильного питания и нарушения обмена веществ и если мы не заработали себе плоскостопие, нагружая ее, бедняжку, своими лишними килограммами.

Теперь поговорим о плоскостопии. Нормальная ступня имеет два важных свода: первый проходит вдоль, между пяткой и подушечкой, второй проходит поперек подушечки. Наличие сводов позволяет ступне пружинить при ходьбе. К плоскостопию приводит неправильное строение стопы. Ее своды слишком низко опущены, и вес тела оказывает давление на всю стопу. Свод можно укрепить специальными упражнениями, но наша лень, как правило, мешает этим заняться. Конечно, лучше всего обратиться к врачу-специалисту. Но диагноз «плоскостопие» каждый может себе поставить или, если его нет, – исключить сам.

Как это сделать? Да очень просто. Стоит только намазать подошву жирным кремом и встать на чистый лист бумаги. На бумаге четко отпечатается ваша стопа. Теперь возьмите карандаш и соедините контурной линией края изображения, потом проведете поперечную линию посередине и разделите ее на три равных отрезка. Если

отпечаток этой части стопы умещается на одну треть поперечной линии – ваша стопа имеет правильное строение, если же отпечаток доходит до половины – положение серьезное (рис. 23). Упражнения, которые вам помогут избавиться от плоскостопия, вы найдете во второй главе на стр. 102.



Рис. 23. Свод стопы в норме и патологии:
а) отпечаток нормального свода;
б) отпечаток опущенного свода

Одной из главных функций стопы является функция амортизатора, то есть, амортизируя при ходьбе, стопа как бы гасит ударную волну. Хорошо развитая стопа – отличный амортизатор, бережет наш таз и позвоночник. А плохо развития стопа эту функцию теряет: походка становится скованной, в суставах не вырабатывается в должной мере синовиальная жидкость (смазка). Таз смещается.

Органы нижней части живота и прежде всего половые органы при неправильной постановке таза хуже снабжаются кровью и в результате это сказывается на состоянии лобково-копчиковой мышцы – мышцы любви и женской сексуальности.

Еще больше усугубляет эту проблему большой живот, мина замедленного действия, враг номер один как для женщин, так и для мужчин.

В одном маленьком городке на юге Франции, просматривая на автозаправке свежие газеты и журналы, я об-

ратила внимание на тоненькую книжечку со смешными сексуальными картинками. Смешное заключалось в том, что мужчина, который был на них изображен, имел большой кругленький животик. «Комиксы какие-то», – подумала я и ошиблась. Оказывается, это было нечто вроде сексуального пособия для мужчин, и называлось оно так: «Если у мужчины большой живот».

Вот как о людях заботятся! Освоить толстяку эту нехитрую технику можно, как говорится, «не отходя от кассы», сев за руль своей машины уже просвещенным человеком. Но заправлявший рядом «Пежо» толстяк на газетный прилавок не обратил ни малейшего внимания. А зря.

Большой живот, как я уже сказала, это мина замедленного действия. Как мужчинам, так и женщинам, он доставляет массу хлопот. Во-первых, страдает позвоночник, так как нагрузка распределяется неравномерно; во-вторых, страдает стопа и перенапрягаются вены. Но варикозного расширения вен на ногах у мужчин практически не бывает. Мужской варикоз – это простатит.

Расскажу вам один рассмешивший меня случай. К соседям по даче приезжали гости с Украины. Их маленькая девочка, увидев на пляже дядьку с большим животом, громко и удивленно спросила: «Шо у дида в пузи, диты?» Весь пляж покатился со смеху. И «дед», которому было слегка за тридцать, тоже.

Итак, большой живот способствует опущению, так как ваша походка напоминает походку беременной женщины: таз подается вперед. И это положение продлится не девять месяцев, а всю оставшуюся жизнь, если не принимать мер.

Закрепощается нижний отдел позвоночника – источник жизненной и сексуальной энергии (в разговоре о проблемах молочной железы я уже упоминала важность именно этого отдела позвоночника, ответственного за функцию наших почек и мочевыводящих путей). Таз становится, образно говоря, зацементирован. Один мой любимый писатель сказал о женской походке так: «Ее уста-

лая тяжелая походка не оставляла никакой надежды на личную жизнь». Как говорится – мило и к месту! Надежда ни личную жизнь умирает последней. Не дадим же ей умереть!

То, что походка – элемент женской привлекательности, привлекательности сексуальной, – все знают давно. Помните фильм «Вокзал для двоих»? Две уставшие, нагруженные сумками официантки усталой походкой плетутся домой. И вдруг сзади – мужские шаги. Первое, что они делают, и делают это инстинктивно, – меняют походку. Откуда что взялось?! Усталости как не бывало!

Когда моя дочь училась в первом классе, к ним в школу часто приезжали иностранцы. Однажды она прокомментировала их визит так: «Приезжали заграничные бабушки, все очень немолодые... но все до одной еще девушки». Муж удивленно поднял брови. Но все быстро прояснилось: «Они быстро ходят и смеются...».

Вот так ребенок с детской умной наивностью все расставил на места. И мне бы очень хотелось, чтобы и среди наших бабушек подобных «девушек» было как можно больше.

Причина пятая. Резкое похудение (без должной гимнастики)

О последствиях всевозможных голодных диет и резкого похудения мы уже говорили. Но одно дело, когда об этом слушаешь, а другое, когда все это видишь собственными глазами. Это впечатляет куда больше.

«Я похудела. Но стала такая нервная, – рассказывает мне моя собеседница, – ногти на руках уже не могу остричь без успокоительной таблетки».

Или вот: «Раньше я была пышкой, мой муж хоть и подтрунивал надо мной, но я ему нравилась. А сейчас мое тело потеряло всякую упругость, кожа повисла, возраст весь на лице, давление скачет и в сексуальном плане проблемы...»

Рассмотрим более пристально эти проблемы. Худеть, и причем активно, после сорока лет небезопасно по той простой причине, что в эти годы и без того гормональный фон претерпевает изменения. Падает уровень эстрогена (как правило, у полных женщин он выше, чем у худых). А наши бесконечные диеты это падение еще больше провоцируют, отсюда и плохое самочувствие. Железы внутренней секреции снижают свою активность, и женщины жалуются на сухость влагалища и отсутствие сексуального желания. Приходилось ли вам когда-нибудь видеть руки резко похудевшей женщины? Нет? А жаль, картина впечатляет. От локтя до подмышки свисают две потрепанные тряпочки. Это-то мы видим. А то, что не видим?! Вы что думаете, что ваши женские невидимые мышцы на эти «тряпочки» не похожи? Ошибаетесь. Похожи, и еще как! Но только вы об этом узнаете последней. Первым с этой проблемой столкнется ваш муж или любимый мужчина. Он с ней столкнется, но ее не столкнет. Это проблема, возможно, станет и его проблемой.

Да бог с ними, с «тряпочками». С ними, в конце концов, можно жить, если очень хочется, даже если ОН ушел. Но беда вся в том, что эти «тряпочки» провоцируют опущение. Они перестают держать все то, что им необходимо, особенно после сорока, когда упругостью нашей кожи и мышц мы и так не можем похвастаться.

И здесь уже не до шуток и радостей от «успешного» похудения. Чаще всего опущение начинается с передней стенки влагалища, и если вовремя не помочь себе упражнениями, гинекологи вам посоветуют сначала влагалищные кольца, а затем и операцию. Зайдите в любую аптеку и посмотрите на это изобретение. Конечно, ЕМУ спасибо, а еще спасибо заводу резиновых изделий, который его выпускает. Но мурашки бегут по коже при виде этой толстой резиновой баранки диаметром от 8 до 12 сантиметров, без которой многим женщинам уже и не обойтись. А ведь мышца, где бы она ни находилась, имеет одни и те же свойства. Чтобы восстановиться, она должна работать! Такой протез

лишает ее этой возможности, он ее не лечит, а лишь поддерживает. А что потом? А потом подбирают кольца с диаметром побольше...

Потому-то француженки так стараются держаться в одном весе, а если и худеют, то делают это под прикрытием регулярной и специальной гимнастики.

Они любят похвастаться тем, что на свадьбу сына могут надеть платье из гардероба своего далекого замужества, и оно не лопнет по швам. Льгот на возраст они себе не дают. Как и не дает наша нестареющая звезда Людмила Гурченко, которая на вопрос, как ей удается так стабильно держаться в одном и том же весе, ответила русской пословицей: «Баба – не гармонь». Ну, а раз баба – не гармонь, стоит задуматься, потому что в этой народной мудрости заложен глубочайший физиологический смысл. И далеко не у каждого «гармониста» с такой «гармонью» сложится песня. Поэтому старайтесь держаться в одном весе. А как это сделать, спросите вы? Остановимся на этой теме и рассмотрим ее чуть подробнее.

Поскольку мы люди цивилизованные и живем в мире научных открытий и достижений, будем к ним прислушиваться. Раньше нам говорили, что для того, чтобы похудеть, необходимо снижать калорийность потребляемой пищи, и мы, тараща глаза на этикетки с указанием калорий, мысленно подсчитывали их количество.

Теперь наука говорит другое. Говорит приблизительно следующее. Низкокалорийная пища замедляет метаболизм клеток, что ухудшает обменные процессы, происходящие в организме. А нарушенный обмен приводит к полноте. Вот вам и пожалуйста! Поэтому все современные диетологи, оценив это открытие, именно на его идее и строят свои методики. Они нам говорят: ешьте все и худейте на здоровье! И они правы намного больше, чем те, которые сажают нас на голодные диеты. Полнота связана с нарушением обменных процессов, и чтобы эти процессы шли активно (активно сжигались жиры), клетка должна быть тоже активной. А где ей, бедняжке, взять эту активность и силу? Низкокалорийная пища ее не дает,

и она, клетка, как разрядившаяся батарейка, начинает барахлить. И наш жирок вместо сгорания начинает наращиваться. А мы, ограничивая себя в питании, изо всех сил ему в этом помогаем. Блестящие успехи: все старания мимо! Ну, а как этого избежать, спросите вы? Старой гармошкой ведь никто не хочет быть, и себя жалко, и гармониста терять не хочется...

Начнем с самых естественных и простых способов, которые нам позволят без особых затрат сил и времени контролировать вес.

О пользе кисломолочных продуктов всем хорошо известно. Я напомню только о сыворотке. Употребление стаканчика сыворотки перед едой не только улучшит обменные процессы, но и обеспечит чистку кишечника, способствуя регулярному стулу.

Ну а если говорить о французах, то приблизительно этим же эффектом обладает традиционное употребление ими сухого вина. Вино как бы продлевает время переваривания пищи и замедляет поступление углеводов в кровь. А если при этом ваш обед – целый ритуал (как у французов)? Вы никуда не спешите и можете себе позволить медленно и тщательно пережевывать пищу, которая, активно смачиваясь слюной, вступает в полноценные биохимические процессы, т.е. лучше расщепляется. Тогда – просто замечательно! И волки сыты и овцы целы. И свой аппетит вы удовлетворили, и о фигуре позаботились.

Контролировать вес и хорошо расщеплять жиры вам поможет также один экзотический фрукт, который африканцы любовно называют «на-на», а мы – ананасом. Ананас содержит вещество энзим бромелин. Ценность его необыкновенна. Оно расщепляет животный белок настолько хорошо, что тот почти без остатка усваивается. Поэтому долька, всего лишь долька ананаса перед едой – прекрасный подарок для своей фигуры.

Нельзя не сказать, в рамках данной темы, и о яблочном уксусе, который также облегчает переваривание жиров в нашем организме. Но увлекаться им не стоит.

Многие американцы, следуя рецептам доктора Джарвиса, в ажиотаже желаемого настолько увлеклись этим «безобидным» способом похудения, что испортили себе желудки.

Не забывайте, что лечебным эффектом обладает яблочный уксус, приготовленный из натуральных плодов, а не из эссенции и концентратов. Поэтому научитесь его готовить сами. Это очень важно, так как принимают его натощак перед завтраком! (Одну-две столовых ложки размешивают в стакане воды и добавляют две чайные ложки меда). Людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также с повышенной кислотностью желудочного сока, яблочный уксус не рекомендован.

Не менее активно работает на обменные процессы и такое известное растение, как крапива. Набор витаминов и микроэлементов, которые в ней содержатся, – ценнейший источник сексуальной энергии. Особенно полезны молодые весенние побеги.

За десятилетний период практической работы с женщинами я вычислила еще один немаловажный фактор женской полноты: очень часто лишний вес женщины набирают где-то за неделю перед месячными. Эту неделю вам особенно необходимо следить за питанием. Именно в этот период нападает страшный жор и постоянно хочется перекусить. Воспользовавшись этим советом, многие мои дамы привели в порядок излишки своего веса и научились его контролировать. Пакетик орехов и пакетик изюма стабильно поселился в их сумочках на всю эту грозную неделю.

А неделя действительно грозная. Плаксивость, обидчивость, депрессии – постоянные спутники этой недели. Срывы на работе, конфликты с начальством, ссоры в семье – тоже приходятся в основном на нее. Это естественный процесс: резко меняется ваш гормональный фон, он, образно говоря, выходит из-под контроля, и вы начинаете нервничать. Падает уровень сахара в крови, и для вас одно единственное спасение – скорей подавить этот бунт пирожком или бутербродом. Срабатывает хо-

рошо, а главное, надолго. Надолго оседает в бедрах и ягодицах в виде роскошных жировых складок. Но не стоит уж так на этот счет сокрушаться...

Смею вам заметить, что если все великие и знаменитые мужчины были худощавы, то женщины – наоборот, отличались статью и дородностью. Достаточно вспомнить знаменитую императрицу Екатерину Великую, королеву Анну Английскую, испанских королев Христину и Изабеллу. Кстати сказать, не отличалась худобой и Клеопатра. Этот список можно продолжить, но не сейчас. Сейчас мы продолжим то, с чего его начали: продолжим разговор о том, как без скидок на возраст держать свое любимое и единственное, но подчас такое проблемное и неуправляемое тело в одной и той же весовой категории.

Особую роль здесь необходимо уделить регулярной половой жизни. Реализованная сексуальная энергия, как доменная печь, сжигает в своей лавине все лишние жиры и, снимая мозговое напряжение, рождает новую энергию.

Я наблюдала женщин, которые истязали себя диетами, морили голодом, но... появлялся ОН, сексуально активный, молодой и любимый, и все само собой приходило в норму. Незнакомое доселе чувство оргазма, сменившее вялость и апатию, становилось огнем, сжигающим самым естественным путем все лишние калории и жиры.

Одна из моих толстушек, Лариса, проведя медовый месяц в Прибалтике, всех нас сразила наповал. Лариса стала стройнее кипариса. «Ты хотя бы скажи нам, кто ОН по гороскопу», – шутили на этот счет мои дамы. Оказалось, что он Скорпион. Так что, милые дамы, не спасайтесь от скорпионов бегством, а согрейте их и приласкайте на своей груди. Так, на всякий случай.

И, конечно, нельзя сбрасывать со счетов всевозможные виды самомассажа, особенно растирание тела щеткой и березовый веник в бане. Все эти виды самомассажа стимулируют жировые процессы и способствуют сжиганию жира. А что касается влияния на обменные процессы в организме двигательной активности – об этом все хорошо знают, но знают скорее лишь теоретически. А что

практически? А практически – недостаток движения выливается в серьезнейшие проблемы со здоровьем. И я просто обязана эти выводы выделить особой рамкой.

Недостаток движения:

1. Ослабляет сердечную мышцу, что приводит к ее дистрофии.
2. Ухудшает обменные процессы в организме, что приводит к непредсказуемым последствиям: артритам, артрозам, остеохондрозу, остеопорозу и т.п.
3. Ослабляет питание клеток, а именно: ухудшается их чистка, их метаболизм.
4. Ухудшает работу сосудов, они теряют свою эластичность (именно здесь кроется причина помолодевших инсультов, инфарктов).
5. Ослабляет капиллярное кровообращение (ощущение холодных ног и рук).
6. Ухудшает гормональный фон, что приводит к многочисленным заболеваниям эндокринной системы, к образованию миом, кист, полипов, а также к проблемной коже и раннему климаксу.

Итак, забудем ненадолго ставшую модной пословицу: «Меньше знаешь – лучше спишь». И не только примем эту информацию к сведению, но и вырежем эту рамочку, повесим над кроватью и начнем с понедельника новую жизнь!

А отдохнув, поговорим о ПЕРЕУТОМЛЕНИИ.

Переутомление

Про то, как не просто то, что очень просто! Переутомление связано с нашим неумением рассчитать свои силы и одинаково вредит здоровью, как в молодом, так и в «серебристом» возрасте. Но если в молодые годы силы достаточно легко восстановить с помощью сна и питания, то в предклимактерический и постклимактерический период сделать это не так-то просто. И в первом и во втором случаях переутомление приводит к нарушению

гормонального фона. В молодые годы физическое переутомление и стресс нередко приводят к прекращению менструального цикла: к аменорее, вызванной резким снижением необходимых женщине гормонов.

Наш организм устроен так, что, защищая женское здоровье, он как бы «экономит» на месячных. И месячные циклы сначала сокращаются, а затем и вовсе могут исчезнуть. Девушки, у которых были эти перебои с месячными, должны серьезно задуматься. А если курят – раз и навсегда бросить это занятие, так как курение снижает уровень эстрогенов в нашем организме, а в дуэте с переутомлением приводит к угасанию женской сексуальности.

Вы когда-нибудь слышали про возраст Клеточный и Календарный? Так вот: по паспорту вам двадцать, а по состоянию вашего организма – все сорок. И вы, молодая и красивая, изо всех сил раскачивая свой гормональный фон, стоите на пороге климакса. Сигарета – прекрасный тому помощник. Сигарета, переутомление и плохое питание приводят к аменорее даже абсолютно здоровых женщин (я не говорю о тех, кто страдает заболеваниями щитовидной железы, яичников и тому подобным).

А связано это с нарушением кальциевого обмена. Это нарушение делает наши кости пористыми и способствует возникновению остеохондроза и переломов. Слабые кости – это удел старушек, думаете вы, однако это не совсем так. Безусловно, остеопороз больше любит «серебристый» женский возраст и с особой силой обрушивается в период менопаузы. Но исключения из этого правила настолько участились, что необходимо остановиться на этом более подробно.

Небольшая потеря костной ткани – от 10% до 20% – называется остеопения, а потеря более 25% костной ткани – уже полноценный остеопороз.

Это проблема достаточно актуальна для манекенщиц и «супермоделей». Плотность их костной ткани в связи с гормональными нарушениями не достигает возрастного максимума и соответствия. Они довели свою щито-

видную железу до такого состояния или она их – это вопрос. Но самостоятельно зачать и родить ребенка, как правило, эти девушки уже не могут. А если и могут, то после родов у них очень долго восстанавливаются месячные и без гормональных препаратов здесь уже не обойтись.

Иногда к потере кальция приводит прием слабительных препаратов или заболевание желудочно-кишечного тракта. Прислушайтесь к своему организму. Если занятия в спортзале приводят к сокращению месячных – уменьшите нагрузку! Стремление похудеть, подставив под удар свое здоровье, не лучший выход из положения.

На собеседовании – две стройные девушки. Занимаются шейпингом, увлекаются модными диетами. Ко мне их привели все те же проблемы. Казалось бы, почему? Где взаимосвязь?

Разглядываю их стройные загорелые тела: прямая осанка, плоский живот, в районе пупка – золотое колечко, из модного рюкзачка торчат дорогие сигареты... «Мышки-модницы», – думаю про себя. А ситуация довольно типичная: у одной из них исчезли месячные, и, заподозрив нежелательную беременность, моя юная собеседница помчалась к гинекологу. Беременности не оказалось, но осмотр гинеколога не был утешительным: опущение передней стенки. «В мужья вам теперь придется брать Наполеона, не выше... Ниже ростом, конечно, можно... А вот с высоким мужчиной, учитывая такую предрасположенность, у вас могут быть проблемы», – сказал на прощание гинеколог. Разве это действительно так? Разве рост партнера здесь играет роль? «Для здоровой женщины рост партнера роли не играет», – отвечаю я. А вот для такой крошки, да еще с проблемами опущения, некоторые интимные позы с высокорослым партнером могут быть болезненными. Здесь все будет зависеть и от его такта и умения, и от ее сознания. Пока ее возраст позволяет исправить ситуацию при помощи регулярных упражнений.

Часто переутомления с вышеперечисленными последствиями провоцируют стресс. Стресс не только приво-

дит к синдрому хронической усталости, но и нередко также влечет за собой аменорею (прекращение месячных). Как ему противостоять? Казалось бы, очень просто. Для этого необходимо освоить всего лишь два навыка:

1. Умение расслабляться.
2. Умение переключаться.

Но как непросто порою то, что очень просто!

Причина шестая. Подъем тяжестей

Интуитивно я догадывалась, что подъем тяжестей – не на пользу женскому здоровью. Но более тесно столкнулась с этой проблемой лет пять тому назад на собеседовании.

Должна вам сказать, что никто в мире не таскает таких тяжестей, как русская женщина: стахановка и ударница, передовица и труженица. Ну просто владимирский тяжеловоз какой-то (есть такая порода лошадей). Вы когда-нибудь видели тяжести в руках у цыганок, женщин, ведущих кочевой образ жизни? Нет? И я тоже. О других более цивилизованных нациях и говорить не приходится. Любой чемоданчик – на колесиках, любая сумочка – рюкзачком (в рюкзаке центр тяжести распределяется равномерно и не создает такого давления на малый таз).

Из окна моего дома видна стройка. О боже! Сколько кирпичей нагрузила на себя эта женщина-строитель. Ну зачем столько сразу?! Ну зачем «загонять» себя раньше срока! Что тут поделаешь. Как говорится, если нет ума, так это навсегда.

Я вспоминаю собеседование пятилетней давности. В коридоре меня ждут две очаровательные особы спортивного телосложения. Просто мисс Шейпинг. «А вас каким ветром ко мне занесло?» – спрашиваю. «Все тем же, – отвечают. – Слышали ваше выступление по радио по поводу женских мышц. Все симптомы, о которых вы говорили, есть и у нас. Более того, – добавила одна из них, – я, как только простужусь, бегу в аптеку не за микстурой

от кашля, а за памперсами. Любой кашель, любое чихание вызывает мочеиспускание. Оно, конечно, минимальное, но ужасно неприятно. Врачи ничего серьезного не находят, анализы хорошие, правда, ставят небольшое опущение передней стенки влагалища. А я в свои двадцать восемь лет просто старушка с недержанием, мужа стесняюсь». «У меня почти то же самое, – добавила вторая, – блин. Мы же всю жизнь спортом занимались, на шейпинг ходим...»

Задаю наводящие вопросы. Как долго и насколько серьезно занимались спортом. Каким именно. Были ли серьезные физические нагрузки в период полового созревания. Как реагируют месячные на эти нагрузки. Поднимали ли тяжести.

«Было дело. Штангой баловались. Мы пятиборьем занимались. И это входило в тренировки. Молодые были, не задумывались... А вот теперь, это при моих-то хороших анализах, я абсолютно не могу сдерживать позыв на мочеиспускание. Если в туалете очередь длиною в два человека, я готова всех по сторонам раскидать. С ужасом думаю, что ждет меня дальше...» «Блин! – хочется ответить мне на их же жаргоне. – Напекли блинов – да все комом!»

Достаточно много случаев в моей практике, когда послеродовое опущение провоцировал приученный к рукам крепыш-малыш. Единственное и любимое сокровище. А если не единственное, если их двое?!

Не окрепшие после родов женские мышцы не выдерживают такой нагрузки и начинают смещаться вниз. Постепенно и незаметно начинает меняться осанка: спина сутулится, а таз выпячивается. И эта скованность мускулатуры в области таза влечет за собой застой жизненной энергии именно в том месте, где она зарождается. С этим я часто сталкиваюсь на практике. Женщинам, имеющим трудности в достижении оргазма, врачи советуют родить ребенка (и это логично). Но после родов эта проблема не только не исчезает, но и «накручивает» на себя целый ряд дополнительных трудностей. Болезни ребен-

ка, недосыпание и переутомление зачастую отнимают у молодой женщины все силы и всякое желание заняться собой. Проблемы обрушились, а она к ним не готова психологически, не может найти в себе нишу, куда можно спрятаться хоть на мгновение. Это все придет потом, с мудростью и годами. Но этому следует учиться.

Беседую с Дашей. Она пока еще не рожала, но проблема опущения есть у сестры. Родители живут в пригороде. «Бидоны с молоком таскали каждое лето, да еще на прицеп грузили», – рассказывает она на собеседовании. – «Глупые были. Молодые, не понимали. Вот теперь и расплачиваемся. Сестре предложили операцию, а я по натуре такая хохотушка, боюсь неожиданно рассмеяться. Смех провоцирует мочеиспускание. Однажды в метро, возвращаясь домой после институтских занятий, меня рассмешила подружка. Чем это кончилось – стыдно признаться... Хорошо, что дело было зимой. Я сразу побежала сдавать анализ мочи, анализ оказался хорошим. „У вас я ничего не нахожу", – сказал мне врач».

Задаю дополнительный вопрос, выясняю, что незначительные микции беспокоили уже давно, но в основном при чихании, внимания этому не придавала, думала, что так у всех.

А вот другое высказывание, тоже совсем молодой девушки: «Меня эта „мокрая" проблема совсем достала, не дает расслабиться. Иду к парню на день рождения, запасаюсь памперсами. А врачи ничего не находят и говорят, что у меня все в порядке».

Слезы текут ручьями. «Не надо воды, все нормализуется, – успокаиваю я. – У молодых все восстанавливается через 2–3 месяца систематических упражнений. Но если не заниматься, микции будут прогрессировать, подстерегая в самый неожиданный момент и, что особенно неприятно, могут давать о себе знать и в момент полового акта».

Теперь мои девушки в полном порядке. Но многие продолжают заниматься, собираясь в перспективе рожать. Они уже знают, что роды – еще одно испытание на прочность невидимых женских мышц.

Подобная проблема у Нины. Но все еще усложняет и возраст, приближающийся к пятидесяти. «Раньше я работала продавщицей. Машина с товаром придет – сами и разгружали. Сколько тяжестей перетаскали – мужикам и не снилось...» О слабости ее интимных мышц свидетельствует и послеродовый геморрой. У женщины с хорошо развитыми тазовыми мышцами геморрой встречается крайне редко. Нина этого не знала. Пришлось все объяснить, а также объяснить и то, что возрастные изменения климактерического характера в значительной степени ослабляют мышцы малого таза. И если эти проблемы раньше не давали о себе знать, то в этот период могут обрушиться снежной лавиной. И эта лавина будет неуправляемой.

Перефразируя известную пословицу, могу сказать: «Милые дамы! Берегите платье с нови, а мышцы любви смолоду». Климактерический период и без того повесит на вас гроздья проблем, не усугубляйте их тем, чего можно избежать.

Продолжая разговор о «серебристом», как говорят японцы, женском возрасте, позволю себе напомнить, что с каждым упущенным годом помочь себе упражнениями вам будет сложней и сложней.

Особенно недопустим подъем тяжестей после операции по поводу опущения влагалища и матки.

Исповедь Валентины довольно типична: «Вторые роды были после сорока. Два года назад сделали операцию по поводу опущения. Летом поработала на даче – и все началось сначала. На повторную операцию и под страхом смерти не пойду», – делает она грустное заключение.

Ну что ж, страх – это естественная защитная реакция, и он нам необходим, чтобы выжить. В арсенале психотерапевтов существует более семисот методик, цель которых – победить страх. А ученые генетики даже вывели породу мышей, которые ничего не боятся. Позавидуем этим мышкам и начнем учиться побеждать свой страх РАЗУМОМ, РАЗУМОМ и ЗНАНИЯМИ.

Причина седьмая. Отсутствие профилактики и необходимых знаний

Да, мы многого не знаем. Да, наша страна воспитывала в нас труженицу, стахановку, заботливую мать, только не женщину, скажите мне вы и будете совершенно правы. А я все равно с вами не соглашусь. Не соглашусь, и все! Потому, что всегда приятнее находить виновных, чем обвинять себя. И еще потому, что настоящая женщина в любых условиях себя не потеряет и ею останется.

Вспоминаются стихи одного человека, который провел двадцать пять лет в сталинских лагерях. Звучат они так: «Топчите в навозную жижу, кормите отходами дня, но, если я сам не унижусь, никто не унизит меня!»

Потерять себя, как и унизить, – можешь только ты САМ. Так блистательно никто, кроме тебя, этого не сделает.

Одна из моих многочисленных тетушек, врач-гинеколог, живущая сейчас в Австралии (в годы сталинских репрессий их выслали в Сибирь с клеймом врагов народа), рассказывала мне, как в душном эшелоне, где постоянно не хватало воды, бабушка говорила ей, девочке-подростку: «Не выпей, а подмойся». Вот так начиналось воспитание настоящей женщины, и истребить этот ген невозможно.

А теперь вернемся к нашему оружию, к ЗНАНИЯМ. И вам придется осилить одну главу далеко не развлекательного характера. Да, веселого здесь будет мало. Но, тем не менее, я постараюсь не делать из этой главы страшилку, которой мы будем бояться, так же как и визита к гинекологу.

Я от души смеялась, когда в одной из радиопередач зачитали письмо от жителей отдаленной деревеньки, которую спас от пожара случайно проезжавший мужчина с мобильным телефоном. Жители деревни просили передать для него песню и в письме сообщили: «Не надо бояться мужика с мобильным телефоном, не обязательно он бандит». Мой совет: не надо бояться визита к гинекологу. Он совсем не бандит!

Помните про первые симптомы, говорящие о слабости интимных женских мышц? Да, да. Те самые, первые ласточки, микции – неконтролируемое минимальное мочеиспускание при кашле, чихании, резких движениях, подъеме тяжестей, стрессах и т.п. Иногда они настолько минимальны, что женщина не придает им значения или, того хуже, спросит совета у какой-нибудь «всезнающей» подружки. «Ерунда, – ответит та, – это у всех бывает».

Вот тут-то и начало всех начал. Вспоминаю случай из моей практики. На собеседовании – красивая сорокалетняя женщина. Все те же проблемы. Но в роли советчицы здесь оказалась ее мама, точно с таким же ответом: «Ерунда, и у меня это было». И что же дальше? А дальше – ведро слез, потому, что эта «ерунда» со стабильной регулярностью начала проявляться и во время половых контактов. Около года муж стойко терпел тщательно замаскированную под простынкой клееночку, но недавно оставил семью. Теперь моя собеседница одна воспитывает детей и во всех своих бедах винит... Кого бы вы думали? Ну конечно же, свою мамочку. Время, когда можно было помочь упражнениями, упущено. Упущено по собственному невежеству. Невежество – самая большая беда. Грустно, так как с подобными историями приходят ко мне и совсем молодые женщины. И истории эти молодеют с каждым годом.

Вот из рассказа тридцатипятилетней Лены: «После долгожданных родов, на которые возлагала надежду, надежду укрепить семью, – полная сексуальная неудовлетворенность у мужа». Поход к гинекологу был также неутешителен: «Да у тебя, милочка, ворота». Гинеколог поставил диагноз опущение и, поскольку Лена от операции отказалась, посоветовал приобрести в аптеке влагалищное кольцо с поэтическим названием «пессарий».

Пессарий. Что это такое?

Это такое приспособление в виде эластичного кольца или наперстка диаметром от восьми до двенадцати

сантиметров (для более полного представления можете взять в руки линейку). Цель его – поддерживать половые органы, не позволяя им опускаться. Если хотите, это такая своеобразная затычка, протез, который сам по себе не лечит, но без него уже нельзя. С такими «окольцованными» женщинами я встречаюсь довольно часто. Шанс помочь упражнениями еще есть, но домашними заданиями и гимнастикой Арнольда Кегеля здесь не обойтись.

Самое грустное в этой ситуации то, что назначение врачом влагалищного кольца в целом проблемы не решает. Это «лечение» временное, симптоматическое. А почему? Да очень просто. Пессарий, который постоянно упирается в стенки влагалища, еще больше их растягивает, и гинекологу ничего не остается, как увеличивать диаметр этого приспособления. В связи с чем угроза выпадения матки возрастает еще больше.

Врачи стараются назначать пессарий в довольно позднем возрасте (образно говоря, в старости все усыхает, уменьшается и диаметр влагалища, и вес половых органов). Но проблема эта настолько помолодела, что не редкость, когда с такими «колечками» ходят и тридцатипятилетние.

Подбор пессария – дело тонкое. Женщина, использующая это устройство, должна находиться под постоянным наблюдением гинеколога, поскольку нередко возникают серьезные осложнения. Сами понимаете: неживое приспособление внедряется в наши живые ткани, причем самые нежные. Здесь могут быть и язвы, и отек слизистой, и образование свищей, и многое другое...

Из ортопедических приспособлений, чтобы обрисовать вам полную картину, есть еще одно, которое называется ГИСТЕРОФОР. Это такой поддерживающий аппарат, который прикрепляется на поясе и проходит под промежностью. Нетрудно себе представить, насколько «сексуально неотразимо» выглядит такая женщина.

Все эти приспособления строго индивидуально подбирает врач (определяя ваши дефекты в сантиметрах).

Ну, что? Получилась у меня обещанная страшилка? Тогда слегка поменяем тему. Как говорится, от грустного до смешного один шаг. Шагнем и улыбнемся!

На собеседовании у меня высокая, крепкого телосложения женщина. Врач по профессии, занимается мануальной терапией и массажем. Энергии и юмора ей не занимать. «Представляете, – говорит она мне – делаю я клиенту болевой массаж. Надавливаю как следует, ему бы от боли в самый раз «пи-пи», это естественный рефлекторный позыв, а за него это делаю я. Вот какая с клиентом солидарность!» – смеемся обе. «Ну, а что говорят ваши коллеги-врачи?» «А, ничего. Анализы приличные. А потом, на эту мокрую тему с коллегами не очень-то побеседуешь...»

Беру ее в группу для начинающих. Диагноз опущения ей не ставят. Даю домашнее задание для укрепления мочевого сфинктера. Разговорившись дальше, выясняю и некоторые проблемы сексуального характера. «У меня, – говорит она, – все как в русской пословице: сверху – мило, внутри – гнило. Видите как развит плечевой пояс, а про тот пояс, что ниже пояса, я забыла... Заработалась».

С ней у меня полное взаимопонимание. Да, наше тело не любит, когда о нем забывают. Оно начинает мстить. Люблю людей с чувством юмора. С ними легко идти по жизни, и любая, даже самая мрачная жизненная ситуация светлеет. Но на собеседованиях это бывает крайне редко. Все проблемы.... Проблемы... Иногда загоняющие женщин чуть ли не в петлю. К психологам русские женщины ходить побаиваются, для них это все равно что идти к врачу: откладываешь на потом, пока тебя совсем не прижмет. Психолог для них чужой, и преодолеть этот барьер для многих – сложный этап. А я – своя, всегда рядом.

И вот слушаю дальше. Моя собеседница – дама лет сорока пяти. Чуть располневшая, ухоженная, регулярно посещает косметолога. На нее приятно смотреть. Держится сдержанно и официально, но вдруг срывается, и слезы... слезы... С мужем полная гармония. Поженились

на втором курсе института. И вот на пороге серебряной свадьбы – трещина. Почти как у Крандиевской-Толстой: «Так закончились тридцать лет любви и пятьдесят лет жизни». Только здесь лет любви было чуть поменьше: двадцать пять, и она еще не закончилась. Просто этой любви нужно было чуть-чуть помочь. «Я сама во всем виновата, – говорит она. – Нельзя было говорить ему ЭТО в такой момент...» Да, момент действительно был неподходящий. Она просто забыла, что ему уже не двадцать, а пятьдесят, и что рядом с ней не ее пылкий второкурсник, а солидный, занятый бизнесом мужчина. И однажды, в момент неудавшегося интимного контакта, она посоветовала ему обратиться к сексологу (из лучших побуждений, разумеется). Реакция была яростной и мгновенной. «Это тебе надо обратиться. Это с тобой у меня не получается. А с секретаршей, к твоему сведению, могу и два раза... Если уж правду хочешь знать».

Слова-булыжники слишком больно ранили мою собеседницу. Успокаивая ее, я говорила, что для мужчин лучшая тактика защиты – это нападение, и еще многое другое.

Я кривила душой. Потому что поведение ее мужа, его уверенность в себе, уверенность в том, что проблема не в НЕМ, возникла не на пустом месте (а вполне возможно, что и на рабочем). ТАМ он был герой, удалой джигит, а дома с женой, увы, старый валенок.

Пример этот типичен для многих семейный пар, просто трещины в их супружеских отношениях иногда удачно маскируются одним из супругов. Но... до поры... Потому что любая трещина может стать пропастью.

Это – физиология, не считаться с ней нельзя. И с точки зрения физиологии расшифровывается подобная ситуация довольно просто.

Мужчина в 40–50 лет уже не тот, что в двадцать. В эти годы у него могут возникать свои собственные, сугубо возрастные периодические сексуальные нарушения. А если жена при этом утратила женскую физиологическую базу, ее интимные мышцы перерастянуты, потеряли свою упругость, подвижность (я уже не говорю об опущении,

когда половые контакты могут быть болезненными). Сексуальная близость с такой женщиной для мужчины превращается в пытку. Он боится потерпеть фиаско. Для него это – трагедия: он избегает этих контактов под любым предлогом. Он инстинктивно хватается за молодую красотку, пытаясь за счет нее продлить свою собственную молодость. Зачастую этот его мужской эгоизм не остается безнаказанным. Финал его, как правило, незавидный. Он думает, что ТАК будет всегда, и, увы, ошибается.

Помните эту песню про дельфинов: «А дельфины – это те же дети, плачут, если их заманят в сети». Слово «дельфины» я всегда заменяю словом «мужчины». Мне их жаль. Я знаю их финал. Я знаю, на какие камни бросает это «кораблекрушение» их семьи. И как это больно.

«А кто виноват?» – спросите вы.

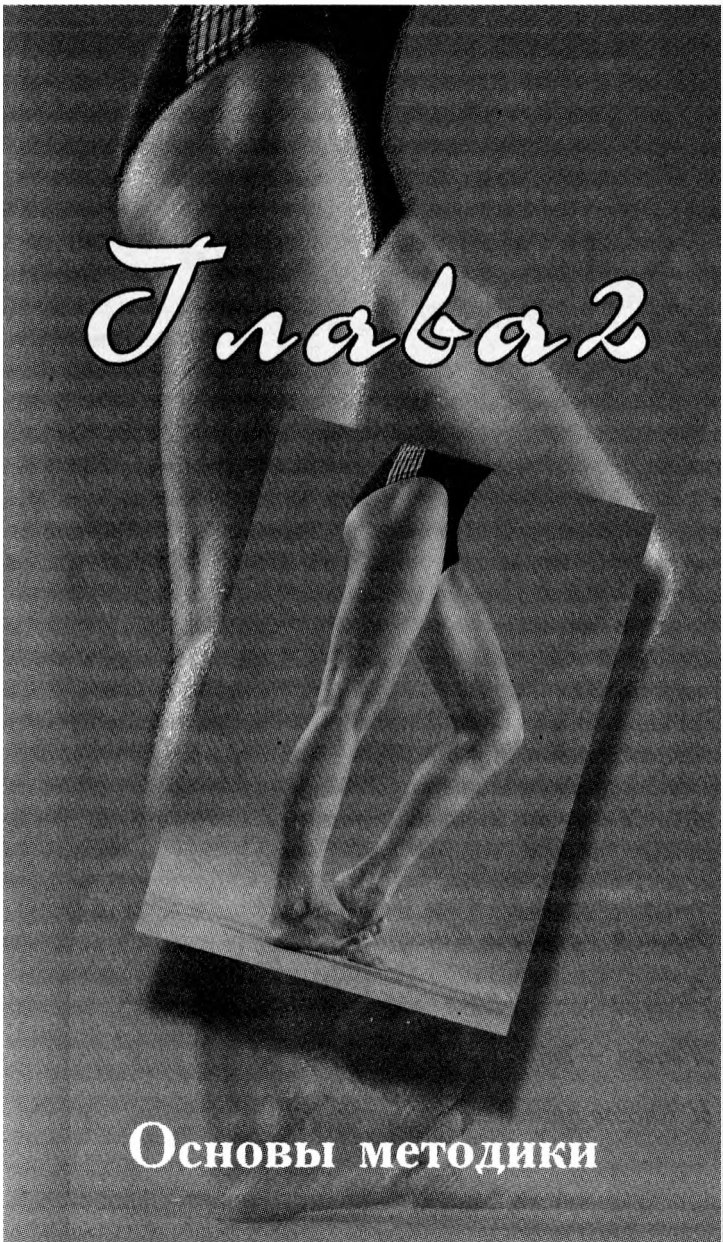
«Та самая стахановка-жена, вечная хозяйка и труженица», – скажут одни. Да еще вспомнят старый анекдот про фрау Марту, которая возбуждается только при виде швабры и половой тряпки.

«Сам хорош, резвый козлик, – скажут другие. – За что боролся – на то и напоролся».

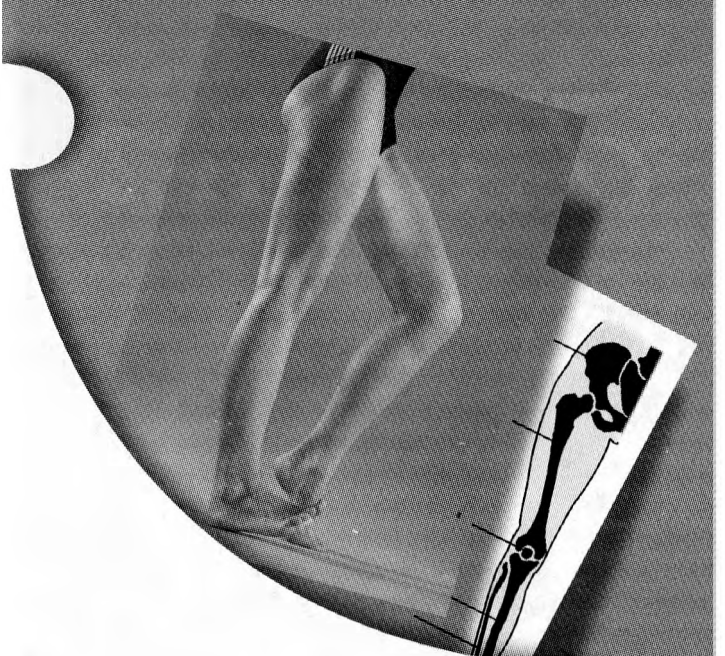
А я промолчу. Ведь все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастная – несчастна по-своему. Бог им судья.

Пусть эти житейские истории, мои милые дамы, заставят вас задуматься и дадут возможность учиться на чужих ошибках, не совершая своих. Осмыслив, по возможности, собственную житейскую ситуацию, свои супружеские отношения, вовремя заняться собой, памятуя о том, что невидимые мышцы более коварны, чем видимые. И не только потому, что спрятаны от нас далеко, а потому, что несут на себе колоссальную нагрузку и, не выдерживая ее, лишают нас женского счастья.

А сейчас перейдем к освоению методики, которая поможет вам справиться с вашими недугами и связанными с ними проблемами.


Глава 2
Основы методики

Приступаем к освоению методики...



Учимся «давить виноград»

Сексуальная гимнастика Арнольда Кегеля

Танец — это жизнь

И многое другое...

Прежде чем приступить к изучению основных принципов методики, позволю себе дать вам несколько простых рекомендаций:

1. Подвергайте сомнению все упражнения и советы по движению, которые вам дают непрофессионалы. Профессионализм нужен везде, а в нашем деле – особенно. Наш профессионализм начинается в раннем детстве, и только прочувствовав на себе каждый сустав и каждую мышцу, эти советы можно давать другим. О соответствующем образовании и знании биомеханики я уже и не говорю. Это и так понятно.

2. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо психологически настроиться, а затем, как говорят в балете, «разогреться». Растереть ладони и пальцы рук, снять напряжение с плечевого пояса, помассировать шейно-затылочные мышцы, которые, зажимаясь, блокируют позвоночные артерии, стряхнуть плечи и т.п. Лег-

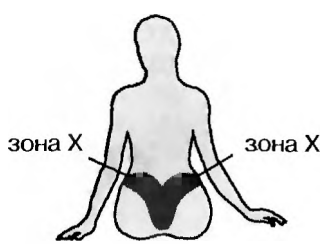


Рис. 24. Массаж зоны Х

кий массаж нижней части спины, «зона Х», поможет подготовить к работе жизненно важные органы (рис. 24).

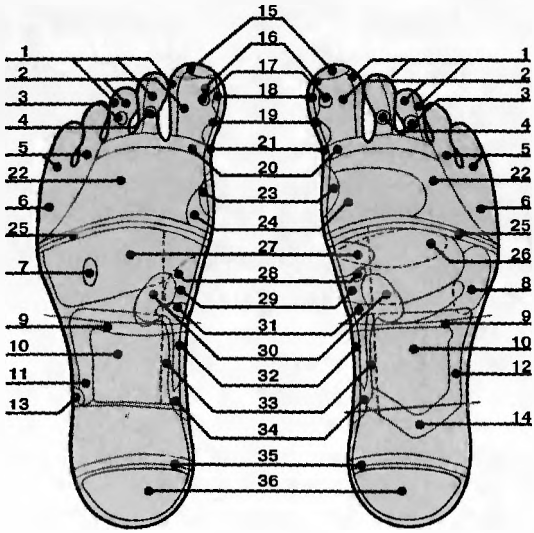


Рис. 25. Рефлекторная карта ступни

1. Боковая часть шеи
2. Пазухи носа
3. Ухо
4. Глаз
5. Плечи
6. Подмышки
7. Желчный пузырь
8. Селезенка
9. Поперечная кишка
10. Тонкая кишка
11. Восходящая кишка
12. Нисходящая кишка
13. Аппендикс
14. Сигмовидная кишка
15. Мозг
16. Гипоталамус
17. Гипофиз
18. Нос
19. Горло
20. Шея (щитовидная железа)
21. Седьмой позвонок
22. Легкие
23. Вилочковая железа
24. Сердце
25. Диафрагма
26. Солнечное сплетение
27. Печень
28. Надпочечники
29. Желудок
30. Почки
31. Поджелудочная железа
32. Позвоночник
33. Мочеточники
34. Мочевой пузырь и прямая кишка
35. Седалищный нерв
36. Таз

Стимулируя рефлекторные зоны стопы, можно «подключиться» к любому органу человеческого тела (рис. 25). Прежде чем приступить к упражнению, необходим легкий массаж стопы. Упражнение лучше выполнять в свободной обуви (босиком, в носках или «чешках») – кроссовки исключить!

Выполняя массаж стопы, особую роль отведите точкам № 34 и № 36. Стимулирует эти точки также хождение на пятках и на внутреннем «ребре» стопы.

Рассмотрите рис. 26 и 27 – знание расположения костей ноги и стопы также будет полезно.

Хорошо разогревает бег трусцой. Как его выполнять правильно, я объясню чуть ниже.

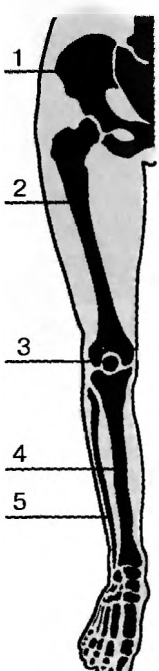


Рис. 26. Кости ноги

1. Тазовая кость
2. Бедренная кость
3. Коленная чашечка
4. Большая берцовая кость
5. Малая берцовая кость

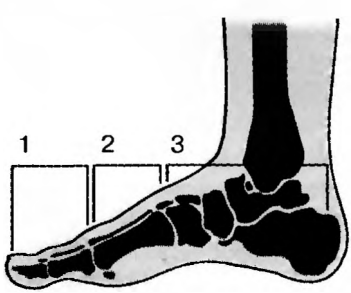


Рис. 27. Кости стопы

1. Фаланги
2. Кости плюсны
3. Кости предплюсны

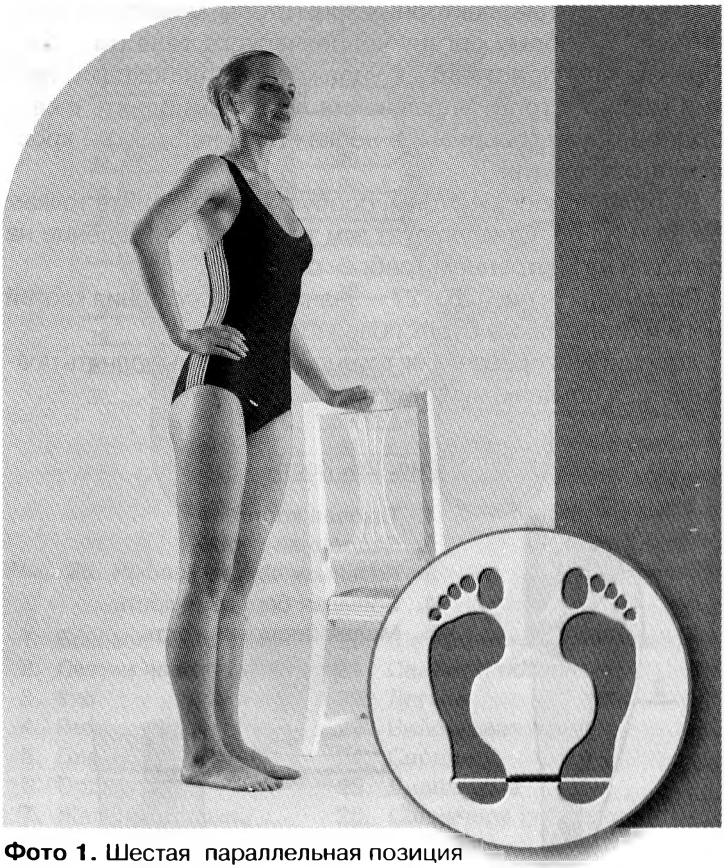


Фото 1. Шестая параллельная позиция

3. Для дальнейшего освоения моей методики и проверки состояния вашего здоровья вам необходимо знать свою дыхательную норму – так называемую пробу Генча (сделать это очень просто: выдохнув, не дышите и сосчитайте, сколько секунд вы можете выдержать. Не доводите только себя до головокружения и излишнего переутомления. Норма здорового человека – так называемая проба Генча – составляет 35–40 секунд задержки дыхания на выдохе). Не переживайте, если ваша проба будет далекой от нормы. Все в наших силах.

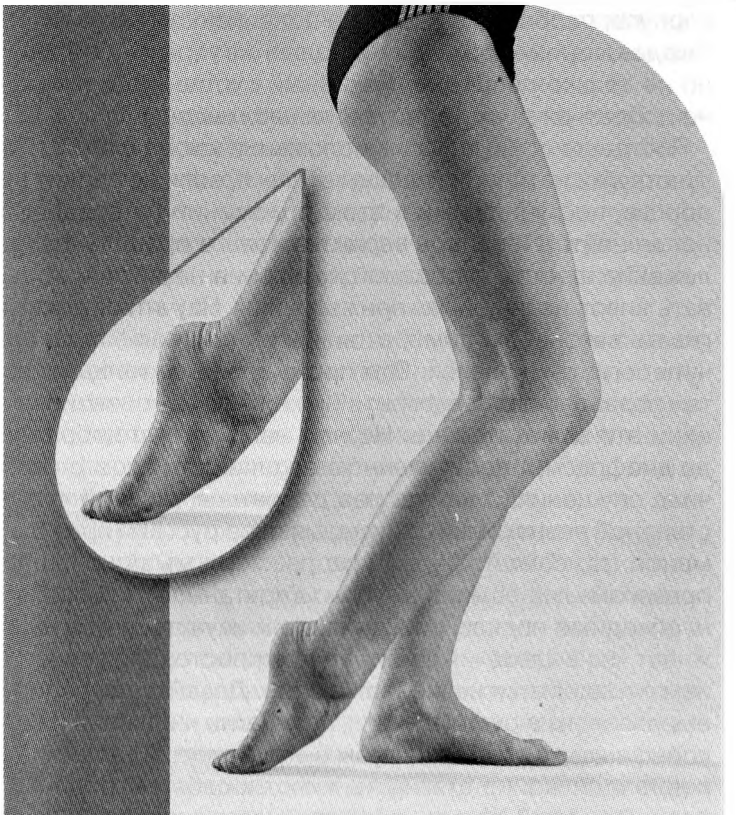


Фото 2. Отбивка стопы

Итак, вы разогрелись, можно приступать к изучению правильной постановки стопы. Прежде всего, нужно принять шестую свободную параллельную позицию (фото 1).

Главной ошибкой при изучении этой позиции является то, что все обычно ставят ноги так: пятки вместе – носки врозь. Это, конечно, красиво, когда вы ходите или сидите, но в русле данной темы является грубейшей ошибкой. Итак, необходимая нам позиция должна быть свободной и параллельной. Эта параллельность постановки ног – залог успеха в дальнейшей постановке всего

корпуса, особенно в развитии подвижности таза. Не соблюдая, теряя ее во время исполнения упражнений, можно не только повредить коленный сустав, но и никогда не добраться до интересующих нас мышц.

Поставьте правую ногу в положение как на фото 2. Почувствуйте натянутые пальцы стопы и, если не сводит судорога, постучите ими в этом положении (очередность ног меняйте). А теперь верните стопы в правильное положение шестой свободной позиции и научитесь втягивать живот, не поднимая при этом плеч. Научиться его втягивать вам необходимо, стоя как при прямых, так и при чуть согнутых коленях. Эти произвольные «танцы живота» позволят вам разогреть нижний отдел позвоночника, и это замечательно. Но нам необходимо добраться до диафрагмы, ведь именно в ее слабости кроется причина опущения! А как до нее добраться, до этой «таинственной незнакомки», так называл ее русский врач Залманов (до самой крупной по размеру мышцы нашего организма, да еще так глубоко спрятанной)?! Для этого необходимо подключить дыхание и научиться втягивать живот «на выдохе». А это не так-то просто, для усвоения вам понадобится не менее месяца. Давайте потренируемся: положив руки на живот, начинайте медленно и спокойно выдыхать, сложив губы в «трубочку», и так же медленно и спокойно втягивать живот в себя, не поднимая плеч. Втянули? Живот «прилип» к позвоночнику? Замечательно. Стойте так и не дышите. Восточные красавицы, исполняя танцы живота, не только вырабатывали подвижность таза, излучая сексуальную энергию, но и укрепляли диафрагму, а значит, и свое здоровье.

Здесь нельзя спешить и форсировать. Работа с дыханием должна быть постепенной и сугубо индивидуальной, в зависимости от вашего дыхательного теста. Иначе, кроме головокружения, вы ничего не добьетесь. Дыхательный тест у большинства женщин совсем невысок и порою не дотягивает и до половины (за годы работы лишь несколько человек поразили меня высокими показателями дыхательного теста, среди них две женщины

занимались греблей, а одна имела разряд по плаванию. К слову замечу, у тех, кто любит лыжи, дыхательные навыки также намного выше среднестатистических).

Вы целый месяц осваиваете танцы живота, исполняя их не только произвольно, но и по всем правилам, втягивая мышцы «на выдохе». Теперь вы на себе прочувствовали, что втянуть «живот на вдохе» куда проще, чем «на выдохе». Но усилия затрачены не зря. Кое-что уже получается. А теперь начинаем тренировать стопу, чтобы затем соединить оба эти упражнения воедино.

Исходное положение мы не забыли: наши ноги стоят в шестой позиции свободно и параллельно. Не ставьте их только слишком широко. Расстояние между стопами должно соответствовать приблизительно ширине вашей пятки (фото 1). А теперь в этом положении вы должны научиться «давить виноград», поставив одну ногу на пятку (с натянутым коленом), а другую на высокие полупальцы (с чуть согнутым коленом). Получается? Тогда отлично! Следите только, чтобы ноги не отрывались от пола и стопы медленно и поочередно фиксировали все точки, а согнутое колено сменялось натянутым (фото 3).

Соедините оба упражнения воедино (руки поставьте на талию, чтобы они вам и не мешали). Итак, втянули на выдохе живот. Не дышим. Высоко держим спину и диафрагму. И на этой задержке дыхания (у каждого она индивидуальна) подключаем к работе стопу, то есть «давим виноград» (фото 3). В быстром темпе выполнять это упражнение гораздо легче, чем в медленном, так как медленный темп требует устойчивости, которая достигается за счет мышечной подготовки. И это не так-то просто! Это работа мышц, спрятанных внутри нас, и от нее устают даже спортсмены. Много «винограда» вы не надавите (при втянутом животе). И вино нам с вами пить еще рано!

Пить «вино» мы будем тогда, когда я исправлю все ваши ошибки. Бывают небольшие проблемы со стопой, ну, например, увеличенная косточка у большого пальца. Когда она есть – очень сложно высоко держать подъем, не заваливаясь при этом на мизинец, то есть не «косола-

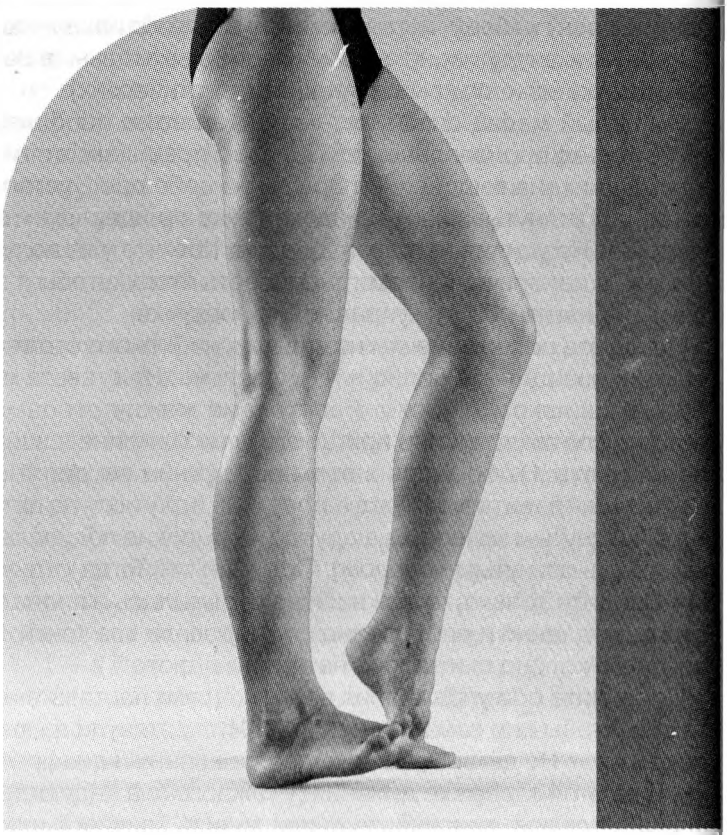


Фото 3. Разминка стопы и мышц малого таза – «давим виноград»

пить». Бывают проблемы с коленным суставом. Ведь когда вы поставили ногу на пятку, сделав тем самым стопу «кочергой», коленную чашечку необходимо втянуть, а это не выходит, и она торчит как набалдашник.

Бывает так, что вместо того, чтобы «давить виноград», наши ноги «месят глину», и, в итоге, в ней вязнут, теряя осознанность и мышечную выразительность.

Бывает отложение солей в мышцах и суставах, и выполнять упражнения даже самые простые – болезненно.

Бывает, что ноги сводит судороги (это связано чаще всего с мышечным переутомлением), а бывает наоборот: отсутствие мышечного тонуса делает наши ноги похожими на макароны, разварившиеся после долгого кипения.

Еще бывает, что из-за отсутствия стула упражнение вызывает дискомфорт. Еще бы! Ведь кишечник переполнен и раздут газами (в таких случаях выполнять упражнение не стоит). А если стула не было два дня и более – то и вообще запрещается, так как вы можете себе навредить, перерастянув внутренний мышечный и связочный аппарат еще больше.

Бывает так, что во время выполнения упражнений вам захочется кое-куда сбегать... (так при опущении реагирует мочевой пузырь). Сбегайте на здоровье и до, и после, и во время, я никому не скажу куда. Я скажу на ушко только вам, скажу то, что необходимо делать. Это совет старичка Арнольда Кегеля, уролога по профессии, который в целях укрепления мочевых сфинктеров советовал женщинам делать упражнения во время мочеиспускания. Он называется «прерванная струя». Я думаю, всем понятно, а для тех, кто не понял, расшифрую: силой мышц приостанавливайте мочеиспускания столько раз, сколько сможете (совет Арнольда Кегеля мы приняли к сведению и теперь продолжим работу над ошибками).

Бывает, что нам с трудом дается устойчивость и мы «заваливаемся» то в одну сторону, то в другую, теряя центр тяжести. Не истязайте себя и не мучайте, начинайте с простой зарядки, о которой вы давно забыли.

Если вам сложно удержать корпус в положении, когда одна нога с прямым коленом стоит на пятке, а другая с чуть согнутым – на полупальцах, начинайте с самого простого. Просто походите на полупальцах, и просто постойте на пятках, и только затем втяните живот, и все то же проделайте, ощутив его втянутые мышцы (некоторые умеют втянуть живот и при этом продолжают спокойно дышать, некоторые этого не умеют и замирают, как будто проглотили кирпич). Этому сразу не научишься. Для

этого необходимо укреплять дыхательную систему. Зимой ходить на лыжах, летом плавать и делать зарядку, а самое главное – громко петь и много смеяться. Смех и пение – гениальные дыхательные упражнения, придуманные самой природой.

Хождение на пятках, на высоких пятках, с втянутым животом – является одним из элементов разминки нужных вам мышц. И выполняется после бега трусцой.

Вот, кажется, и все замечания.

Ну а как в идеале должно выглядеть это упражнение? Оно, прежде всего, тренирует лобково-копчиковую мышцу (ЛК мышца), которая является не только мышцей любви, но и мышцей здоровья, так как держит всю нашу женскую физиологическую базу. В идеальном исполнении вне зависимости от размеров живота, как только вы его втянули, выступает хорошо очерченная лобковая кость. Вытягивается позвоночник. Чуть увеличивается в размере бюст. Высоко стоит диафрагма. Осознанно опускаются вниз плечи (мы тренируем их заранее). И красиво вырисовывается шея, о которой мы забыли, спрятав под двойным подбородком. И нет уже ни усталой Тани, ни рыхлой Лены, ни безликой Юли – есть КРАСАВИЦА, от которой невозможно оторвать глаз. Возраст здесь не играет никакой роли. Он ушел. Расслабляя мускулатуру лица, мы снимаем маску усталости и напряжения, которую постоянно носим. Это называется мимической трансформацией. В этот момент я жалею только об одном. О том, что моих женщин сейчас не видят их мужчины.

Итак, осваиваем первый этап основного упражнения (второй его этап мы изучим после освоения гимнастики Кегеля). Исходное положение – шестая свободная параллельная позиция (фото 1). Стойте прямо с ощущением всей стопы. Затем с одновременным втягиванием живота на выдохе – поставьте одну ногу на пятку, а другую на высокие полупальцы с чуть согнутым коленом. И задержитесь, замрите в этой позе. Чем выше подъем вашей стопы, чем «глубже уходит в себя» ваш живот, чем выше вы держите спину, тем эффективнее работа ниж-

него отдела позвоночника, работа копчика, с которым соединяется ЛК мышца. О дыхательной «пробе» я и не говорю. От ее показателей здесь многое зависит. Один человек может спокойно стоять в этой неудобной позе да еще с втянутым животом 40 секунд, а другой не выдерживает и пяти. А теперь отдохните, и затем все повторите с другой ноги.

В этом упражнении работа над ошибками занимает очень много времени.

Итак, ***ошибка первая:***

Когда вы одну ногу ставите на пятку, ваши ягодицы уходят назад (вы, образно говоря, начинаете «садиться на горшок»). Спину при этом вы наклоняете вперед, смещая таз.

Ошибка вторая:

Из-за низкого свода стопы или плоскостопия вам сложно другую ногу держать на полупальцах (возможно, вам мешает косточка), и вы, как балерина ставите ее на большой палец, скрючивая стопу и уменьшая тем самым площадь опоры.

Ошибка третья:

Вы не умеете держать центр тяжести. Вы не умеете распределить нагрузку равномерно на обе ноги! И не потому, что вы плохие ученики и отпетые двоечники. На это есть ряд объективных причин, устранить которые может только опытный педагог. Вы знаете, почему вам так трудно устоять в этой позе? Да потому, что к этим двум точкам опоры вы пока не умеете подключать третью, внутреннюю опору, образно говоря, спрятанную у вас в пупке. Втянутый живот должен вам помогать держать равновесие за счет работы своих мышц, а получается наоборот: мышцы живота еще не работают, и, втянув его, мы падаем, теряя равновесие.

Это происходит еще и потому, что не работают и наши ягодицы (о них у нас пойдет отдельный разговор). Эти мышцы иногда так похоронены под слоем жира, что вернуть их к жизни бывает очень сложно. А без них – результатов не ждите!

Видите, как все сложно. Но не думайте, что на этом упражнении ваши мучения закончились. Вся сложность еще впереди. Ведь пока у нас задействована в основном ЛК мышца, а моя задача – разбудить и укрепить все остальные мышцы малого таза, в том числе и кольцевую влагалищную, которая контролирует степень сжатия входа во влагалище, а также мочевые сфинктеры. Владея этой мышцей, женщина может возродиться к жизни и, что самое главное, сама получить удовлетворение даже со стареющим и сексуально ослабленным мужчиной.

Таких женщин немного. Это – настоящий женский профессионализм в хорошем смысле этого слова. Он требует ежедневных тренировок. Но не пугайтесь и не прячьтесь со страху в спальню китайского императора. Если вас там найдут и окажется, что как любовница вы далеки от совершенства, вас просто сбросят с обрыва или, что еще хуже, отправят на строительство Китайской стены, а оттуда живыми не возвращались.

Но шутки в сторону. Мы говорим о серьезных вещах. И, чтобы понять, насколько они серьезны, я вас попрошу об одном: поговорите с женщинами, которые через ЭТО прошли, которые не понаслышке знают, что такое операция по поводу опущения матки или влагалища. Вот фрагмент одного из таких разговоров:

«После операции три месяца было больно сидеть, ела и пила стоя, позвоночник не выдержал такой нагрузки, разгулялся остеохондроз. Старшему ребенку было пять лет, а младшему полтора года. И если бы не мама, из этой ситуации я бы не выкарабкалась».

А теперь продолжим упражнения. Мы идем постепенно от простого к сложному. Живот втягивать мы научились и теперь даже умеем спокойно ходить по комнате, спокойно дышать, ощущая при этом его мышечный тонус. Не всем сразу это удается, не огорчайтесь и не форсируйте. Если в комнате собрать девять беременных женщин, ребенок все равно через месяц не родится. Так что не гонитесь за сиюминутным результатом. Не ждите его скоро еще по одной причине: по причине слабости

ваших ягодичных мышц. Чтобы правильно подключить к работе все тазовые мышцы, необходимо заняться и нашими ягодицами. Здесь все взаимосвязано, т.е., весь первый этаж нашего тела должен наконец проснуться и начать работать!

Всем нам хочется иметь красивые бедра, так вот, без участия ягодичных мышц этого сделать невозможно. Какие упражнения здесь можно посоветовать? Прежде всего, в любое свободное время втягивайте их и расслабляйте, делая это сначала очень медленно, а затем чуть быстрее. Научитесь, втянув ягодицы, походить по комнате. И далее – это уже высший пилотаж: вы должны, держась одной рукой за спинку стула и сильно втянув ягодицы, медленно приседать вниз, сделав, как говорят в балете, grand plie, т.е. полное приседание. Это будет не просто. Спину необходимо держать прямой, а не «садиться на горшок», наклоняя корпус вперед (ноги необходимо поставить в известную нам шестую параллельную позицию). Ягодицы нас слушаться не будут, и как только мы начнем приседать, они начнут «расползаться». Поэтому сразу не делайте глубокого приседания, начните с demi plie, т.е. небольшого приседания.

И только теперь мы подходим к следующему этапу, к работе с кольцевой влагалищной мышцей. Отдохните и сосредоточьтесь, потому, что эта работа в основном будет строиться на ваших ощущениях.

Встаньте прямо и положите руки на живот, теперь втяните кольцевую (или еще ее называют круговой) влагалищную мышцу. Прочувствовать ее очень просто: эта мышца участвует в процессе мочеиспускания, и, втянув ее, вы как бы прерываете мнимое мочеиспускание.

Повторите это упражнение несколько раз и научитесь выполнять его в любом положении.

Если верить древним китайским летописям, импульсы, посылаемые женщиной, искусно владеющей этими мышцами, даже во время простого разговора с мужчинами, передаются мгновенно и действуют магически.

Плюсы и минусы сексуальной гимнастики Арнольда Кегеля

Упражнение, направленное на контроль мочеиспускания, является ключевым в системе гимнастики Арнольда Кегеля, который в 1952 году, будучи врачом-урологом и занимаясь проблемой контроля над мочеиспусканием, разработал для женщин систему упражнений, направленных на укрепление мочевых сфинктеров. Все эти упражнения укрепляли ЛК мышцу и увеличивали приток крови в эту область. А это, как вы сами понимаете, играет важнейшую роль в возникновении сексуального желания. Тренированные тазовые мышцы дают женщине возможность не ждать подвигов Геракла от своего партнера, а идти к победе самой, достигая чувства оргазма и эмоционального удовлетворения. По мере тренировки этих мышц не только возрастает вероятность достижения оргазма, но и его интенсивность. Женщина как бы рождается заново, познавая новые ощущения и радость бытия. Исчезает сонливость и апатия, появляется энергия, возвращается здоровье. Меняется не только она сама, меняется все вокруг. Серые будни становятся цветными, солнце – сияющим, а небо – голубым.

Надеюсь, вы поняли всю важность укрепления женской физиологической базы. Без вас никто этого не сделает. Хватит лежать на диване, ждать принца и рассуждать на эту тему. Пора подняться и взяться за работу.

Итак, мы занимаемся гимнастикой, которую рекомендовал женщинам Арнольд Кегель.

1. Нужно выделить (без участия мышц живота) только кольцевую влагалищную мышцу и затем, в спокойном темпе, двадцать раз ее напрячь и расслабить (осваивать этот навык удобнее всего в положении лежа на спине).

2. Следующий этап – уметь держать эту мышцу напряженной (держите столько, сколько сможете). Дыхание пока не подключайте. Не переутомляйтесь.

3. А вот теперь подключаем дыхание. Научившись безошибочно выделять эту мышцу, умейте сократить ее на

вдохе (но не сокращайте при этом мышцы живота). Живот остается спокойным. Повторите это упражнение от пяти до десяти раз (по самочувствию).

Выполнять эти упражнения необходимо три раза в день. Они дадут необходимый навык в дальнейшем освоении моей методики. Но, к сожалению, гимнастика Кегеля найдет отклик в основном у женщин молодых и не имеющих проблем с опущением, а имеющих скорее отклонения в мочевыводящей системе (т.е. первые начальные симптомы ослабления тазовых мышц). Для остальных – этой гимнастики недостаточно, потому что процесс опущения – сложный процесс. Он нарушает совместное действие целого ряда мышц и связок, находящихся гораздо выше. И начинать их укрепление необходимо с диафрагмы.

Кстати сказать, в этой своей гимнастике Кегель не был первооткрывателем. Если внимательно читать древние трактаты на эту тему всех стран и народов Востока, в этом легко убедиться. В качестве примера приведу одно из названий – «капкан» или «щипцы для орехов». Ну, о каком «орехе» идет речь и что поймано в «капкан», я думаю, вы догадываетесь.

Вожди племен некоторых африканских стран, выбирая себе жену, устраивали своеобразные ритуальные состязания: приглянувшимся вождю красавицам давали плод, напоминавший нашу зеленую сливу, который она силой своих интимных мышц должна была раздавить. «Чемпионка» и победительница в этой своеобразной олимпиаде и становилась женой вождя.

Примитивные племена и народы зачастую обладали интуитивным знанием физиологии. Вождю необходимо было иметь здоровое, многочисленное потомство. Женщина со слабой физиологической базой на это была неспособна. Детородным органам, как мужским, так и женским, в ритуальных обрядах отводилась особое внимание.

Подведем маленький итог, а после вернемся к нашему основному упражнению. Ведь мы с вами столько труда затратили, работая над его ошибками!

Итог таков:

1. Мы приобрели навык самостоятельного владения мышцами живота, умеем втягивать его на выдохе (на вдохе это делать очень просто, и на этом я не акцентирую свое внимание).

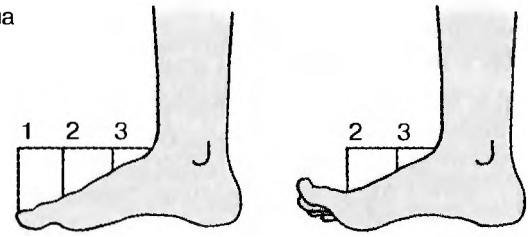
2. Мы освоили все основные упражнения, направленные на укрепления ягодиц.

3. И, наконец, мы научились при помощи гимнастики Кегеля выделять кольцевую влагалищную мышцу и самостоятельно, без участия мышц живота, включать ее в работу.

Освоив все это, мы возвращаемся на страницу 90 к нашему упражнению (фото 3).

Вернитесь на эту страничку и прочтите ее внимательно еще раз. Помните, что исходное положение – это шестая свободная параллельная позиция. Стойте прямо с ощущением всей стопы, колени прямые. А теперь попробуйте поднять наверх только пальцы ног (участок 1–2 на рис. 28). Следите за тем, чтобы во время подъема пальцев ноги не поднималась косточка у большого пальца и не смещался таз. Поднимая наверх пальцы ног, вы еще плотнее должны как бы придавить остальную часть стопы к полу, следя за равномерным распределением центра тяжести.

Рис. 28. Стопа



А теперь подъем пальцев ноги вы должны выполнить с одновременным втягиванием кольцевой влагалищной мышцы. Схема такова: подняли пальцы ног – втянули мышцу, опустили пальцы ног – расслабили (колени не

сгибаем). Повторите это упражнение несколько раз. У тех, кто предварительно освоил гимнастику Кегеля, оно не вызывает трудностей.

И вот только теперь мы можем выполнить основное упражнение целиком. Для начала необходимо держаться за высокую спинку стула или шведскую стенку. Предварительно разогрев тело и встав в знакомую нам исходную позицию, вы должны:

1. С подъемом пальцев ног – втянуть кольцевую влагалищную мышцу.

2. Затем, плавно переведя стопу одной ноги на пятку, а другой на полупальцы, с чуть согнутым коленом, втянуть на выдохе живот (по мере втягивания живота кольцевую влагалищную мышцу необходимо втягивать еще больше).

3. Постоять в этой позе несколько секунд. Затем отдохнуть, слегка согнув колени, стряхнув плечи и расслабив легким массажем икры ног. Все упражнение повторите с другой ноги.

Женщинам, которые по ряду причин не имеют возможности жить регулярной половой жизнью, – эти упражнения необходимы прежде всего! Они снимают напряжение и излишнее давление внизу живота, позволяют предотвратить опущение и регулируют гормональный фон. А еще позволяют снять депрессию и раздражительность, которая достигает своего максимума где-то за неделю до месячных. Позволю себе вам напомнить, что все беды и несчастия, срывы и ссоры происходят с вами именно в эту «черную» неделю. И здесь нет вашей вины. Здесь во всем виноваты разбушевавшиеся гормоны, и укротить этот бушующий вулкан, увы, может только сама природа... Каким образом? Да самым простым и естественным – активной половой жизнью (а если такой возможности нет – упражнениями).

Пуская все это на самотек или просто не зная об этом, вы подвергаете свой организм излишнему перенапряжению, так как последствия стрессов надолго откладываются в структурах мозга, приводя к его истощению, синдрому хронической усталости и микроинсультам.

Ну а теперь я расскажу вам, как правильно выполнять бег трусцой, который является прекрасной разминкой и приводит в работу все наши винтики и колесики. Здесь почему-то все делают одну и ту же ошибку – все бегут «на цыпочках», а это неправильно. Почему? Да потому, что вы не создаете нужного притока крови в малый таз (у вас пока не развит навык «давления винограда»), а создаете ненужное напряжение вен. Такая разминка никакого толку не дает. При беге трусцой должна работать вся стопа и толчок должен происходить от пятки (толчок не жесткий и болезненный, а мягкий и упругий). Прикасаясь к полу пяткой, мы как бы отталкиваемся от него, а если пятка зависает в воздухе, она этого толчка не дает.

Теперь позволим себе отдохнуть, а пока вы отдыхаете, я расскажу вам об упражнениях для ленивых.

Вы, я думаю, поняли, что все ваши старания в комплексе упражнений, развивающих ЛК мышцу и подвижность таза, будут напрасными, если не разработана ваша стопа. Если она является тормозом и препятствием для достижения поставленной цели. Но бывает так, что нам некогда, наши тела и наши мысли загружены сплошными проблемами, и хватает сил только на то, чтобы включить кнопку телевизора. Постараемся и здесь поработать на свою мельницу и даже из слезоточивого сериала извлечь пользу для здоровья.

Расскажу вам об упражнении для ленивых. Одним из простейших и приятных является катание теннисного шарика. Разуйте ногу, поставьте ее на шарик и катайте себе на здоровье! Это упражнение не только стимулирует ваши внутренние органы, но и очень полезно при запорах. А вот еще один совет для ленивых: вы знаете насколько полезно ходить босиком. Древние римляне ходили босиком до совершеннолетия. Но ходить желательно не по комнате, а по неровной поверхности – вот в чем секрет. А где же ее найдешь в родной квартире? Не расставлять же на пол тарелки из любимого сервиза!? Нет, делать этого не стоит, есть способ гораздо приятнее и безопасней. Соберите в невысокую коробочку камешки

самой разнообразной формы, и неровная поверхность готова. В любое свободное время, можно сидя, можно стоя (как вам больше нравится), соприкасайтесь стопой с этой поверхностью. Это поможет вам не только восстановить подвижность стопы, но и улучшить сон и укрепит нервную систему. Этот домашний пляж одинаково полезен взрослым и детям. Заканчивая эту процедуру, помассируйте стопу, расслабьте икроножную мышцу и поднимите ноги чуть повыше, положив их на стул или мягкий пуфик.

Старайтесь уделять стопе как можно больше внимания. Она, эта вечная труженица, его заслужила. А самое главное – эти упражнения абсолютно не требует времени! Ну разве трудно во время очередного телесериала шевелить пальцами ног? Это же не шевелить мозгами! А упражнение, кстати сказать, очень полезное. Я наблюдала, с какой любовью и упоением его делают француженки. Сев в любую удобную позу, они поднимают пальцы ног, а затем поочередно опускают их веером, начиная с мизинца. Попробуйте, как это приятно!

Приятно и полезно и для тела и для дела, которое нам предстоит освоить.

Итак, упражнения для ленивых вам понравились, а теперь поднимаем с дивана наш «пушистый хвостик» (а если он не пушистый – тоже) и возвращаемся к бегу трусцой. Как ведут себя при этом ноги – я вам объяснила. А вот корпус и особенно плечевой пояс должны быть абсолютно свободными (руки согнуты в локтях). Попробуйте теперь в такт бега как бы «сбрасывать» вниз расслабленные плечи. Это хорошо разогреет вашу спину, освободит ее мышцы (как бы отделив их от кожи) и подготовит к работе позвоночник.

Что касается позвоночника, то работу с ним необходимо начинать как минимум после пятнадцатиминутной разминки. Иначе вместо подвижности таза вы можете заработать его неподвижность.

А сейчас вернемся к нашей шестой параллельной позиции. Вы не забыли постановку стопы? Давайте еще раз

ее повторим и внимательно рассмотрим фото 1, после чего я вам расскажу о профилактике плоскостопия. Помните, я это обещала, когда мы обводили карандашом контуры своей стопы и самостоятельно определяли, нет ли у вас плоскостопия. Конечно, лучше всего это сделает врач, но мы к нему ходим, когда уж очень прижмет. А обращаться к врачу по поводу профилактик, да еще к тому же когда ничего не болит, нас и палкой не загонишь!

Это упражнение, укрепляющее свод стопы, очень простое, особенно оно нравится детям (ходить «задом – наперед»). Расшифрую. Когда мы просто идем вперед, мы идем с пятки, т.е. на нее ставим ногу. А вот когда идем назад, то ставим ее на полупальцы, фиксируя свод стопы и укрепляя тем самым ее подъем. Старайтесь выполнять это упражнение как можно медленнее. Но не забывайте, что плоскостопие бывает разной степени, и совет врача профессионала ничто не заменит.

Итак, мы научились ходить, бегать, ну а теперь?

Ну а теперь будем учиться танцевать!

Подвижность таза лучше всего восстанавливается именно танцевальными движениями (но пока с одним «но», а именно: вы не должны терять шестую параллельную позицию).

Сон. Любовь. И танцы

«В жизни человеческой, – говорил великий Аристотель, – есть ТРИ удовольствия: сон, любовь и танцы». Мне очень повезло в жизни, потому, что этими удовольствиями она меня наградила сполна.

Если вы хоть на минуту задумаетесь над словами великого философа, вы поймете, что каждое из выше перечисленных удовольствий служит одной единственной цели: снимает мозговое напряжение.

Ну, о СНЕ и говорить нечего, это и так понятно. Недаром народная мудрость гласит: «Утро вечера мудренее». СОН возвращает нам силы и восстанавливает разрушенные клетки. Единственное, чего он не выносит, так это

насилия. Не пытайтесь его завоевать силой. На этот счет у меня даже есть стихи:

Недаром СОН мужского рода,
Сон – это ОН, мои друзья,
Мужская царствует порода,
И силой взять его нельзя.

Да, сон, как и мужчину, нельзя завоевать силой. Он должен прийти к тебе сам. А если не приходит? В этом виноваты только мы. Возможно, мы переутомились, возможно, нас что-то беспокоит, возможно, что-то болит. Да мало ли чего бывает в жизни, что его к нам не притягивает?! Эту тему, я надеюсь, мы с вами продолжим, а сейчас поговорим о более приятном и возвышенном: О ЛЮБВИ.

Поскольку речь у нас идет о снятии мозгового перенапряжения, о ЛЮБВИ мы поговорим с точки зрения физиологии. Что такое оргазм с точки зрения физиологии? Это мощный поток энергии, который, достигая головного мозга, его «освобождает», отключая на какой-то момент. Оргазм бывает разной интенсивности (у некоторых женщин, говоря специально, во время оргазма наблюдается даже кратковременная потеря сознания, сравнимая по некоторым симптомам даже с эпилепсией).

Мозг, освободившись от напряжения, способен работать с новой силой, способен «заново родиться», наполнив жизнь обновленными эмоциями и новым содержанием.

Ну а поскольку для мужчин оргазм – величина постоянная (он «при нем всегда»), нам теперь понятно, почему наши «цари природы» чаще всего «снимают мозговое напряжение» с секретаршами. Ни искать не надо, ни напрягаться, ни дорого платить, ни завоевывать... На это вообще не надо тратить энергии.

Амурные похождения своих политиков и их секретарш обожают смаковать американцы (когда моя маленькая племянница меняет платье своей кукле Монике, я невольно вздрагиваю). А у нас... У нас свои проблемы...

Нам их проблемы бы и страсти.
Трясут Америку напасти:
«Позор. Наш Билл в грехах сознался!
Ах, эта Моника Левински
Так поступила с ним по-свински».
Слыхали? Не она одна!
Другая к славе потянулась,
Бестселлер звонко назвала:
«Я тоже с Клинтоном спала».
Кто автор? Хиллари – жена!

Да, во всей этой скандальной истории жалеешь только жену. Женщины всей планеты здесь солидарны. Но оставим в покое нашу женскую солидарность и продолжим разговор о любви. Женский оргазм, в отличие от мужского, – дело сложное. И переживает она его гораздо сильнее мужчины. Испытав однажды, стремится к нему всю жизнь.

Моя собеседница рассказывает: «Замуж я выходила три раза, и все за одного и того же человека... Он неисправимый бабник и эгоист. Но... я так и не смогла найти никого другого, кто давал бы мне столько счастья и неистового сексуального наслаждения».

Можно по-разному относиться к этой женщине. Можно ее осуждать, но нельзя оспаривать. Факт остается фактом. Факт воздействия этого чувства на женскую психику – вещь неоспоримая.

Любое искусство – есть отражение жизни. Танец – это не отражение жизни. Танец – это сама жизнь! Занимаясь методикой танца и рассматривая движение с точки зрения биомеханики, поражаешься, сколько грамотности, энергетики и, не побоюсь этого слова, лечебного эффекта несут в себе многие движения народных танцев.

Наверное, все знают греческий танец сиртаки. Культ красоты человеческого тела как нельзя лучше отразился во всех его движениях. Более гениального упражнения (если танец можно так назвать) для стопы, талии и подвижности тазобедренного сустава – невозможно

представить! Но не будем опережать события. В танце сиртаки участие таза происходит вместе с поворотом корпуса то направо, то налево. Это нам пока рановато. Нам необходимо освоить сначала технику движения таза «вперед-назад», и к ней мы обязательно вернемся. Мы ведь уже изучили эти упражнения. Не забывайте их. Повторение – мать учения. А репетировать в переводе с французского означает повторять!

А чтобы не было скучно, наши движения надо разнообразить. Начнем, пожалуй, с восточного «танца живота». Только не старайтесь сразу выполнять круговые движения, как это делают красавицы в гаремах. Начнем с азов.

Поставив стопу в шестую параллельную позицию и слегка согнув колени, научимся подавать таз то вперед, то назад, сохраняя при этом прямую спину. Проделайте это движение сначала медленно, а затем чуть быстрее.

Дыхание при этом подключать не надо. Дышите произвольно, как умеете. Главное – чтобы движение вам нравилось и вы при этом получали удовольствие и положительные эмоции.

А теперь включите музыку и подключите свою фантазию, дополняя эти упражнения шагами. Например: два шага вперед – «танец живота», два шага назад – «танец живота». Затем танцы живота разнообразьте ритмом. Например: два раза медленно и четыре раза быстро, или наоборот.

Подобные упражнения развивают не только подвижность таза, укрепляют диафрагму, мышцы живота, но и создают ощущение легкости, пробуждая сексуальную энергию (как вы поняли, мы как раз к ней и подбираемся). На этом движении в принципе строится весь современный стриптиз, уходящий своими корнями в глубокую древность. Игра женских мышц безотказно действует на мужчин, будь он австралийский абориген или английский лорд, предвкушая дальнейшее с ними (мышцами) соприкосновение. Это происходит, прежде всего, по двум основным причинам психофизического воздействия:

1. Он возбужден (мужчина «любит глазами», и его «основной инстинкт» овладел им всецело).

2. Испытывая огромное желание к такой женщине, он чувствует себя по меньшей мере Гераклом (физиологическая база такой натренированной женщины может ему это позволить).

Этих особенностей мужской психики цивилизация так и не коснулась. Как английский лорд, так и австралийский абориген боятся только одного: потерпеть фиаско (с той лишь разницей, что абориген боится сильнее). Он боится этой неведомой обожествляемой его предками ЭНЕРГИИ, рождающей все живое. Рождающей саму жизнь. С ее уходом (это он знает) уходит и его сила, прекратит существовать его племя, его род.

В культуре разных народов существовала одна и та же традиция: девственниц лишали невинности не их мужья, а специальные люди, для которых это «дело» было профессией (на Филиппинах обычаи эти имеют место до сих пор).

У народов Севера эту роль брали на себя шаманы, а у африканских племен (если дефлорацию девочкам не проводили в раннем возрасте бабки) брали на себя отцы молодых мужей. Описывая эти факты, Зигмунд Фрейд считает, что это происходило потому, что древние люли фанатически боялись крови.

Я позволю высказать на этот счет свое мнение: не крови они боялись (как вообще воин-охотник может бояться крови?). Они боялись не справиться и, в сей ответственный момент, быть осмеянными. Ну ладно, если не справился простолюдин. А если сын вождя?! Нет уж, лучше не рисковать, а призвать на помощь папочку. Его опыт не подведет!

Позволив себе это небольшое лирическое отступление, мы возвращаемся к танцу.

Подобные танцы живота можно встретить и в Индии, где украшенный колокольчиками наряд то замолкал, то заливался нежным звоном, который девушка создавала, играя мышцами живота и ягодиц (этот звук еще больше приковывал внимание и будоражил мужское воображение). Этот элемент скрытой и явной мышечной игры, только без участия колокольчиков, присутствует во всех лати-

ноамериканских танцах, а также в танцах народов Африки, и является неотъемлемой частью ритуальных плясок аборигенов всех времен и народов. В этом плане у них есть чему поучиться! Казалось бы, примитивные, малоразвитые племена, а в «мышцах любви» толк знали. Ведь эти мышцы давали им ЖИЗНЬ, а важнее ее ничего нет!

Вспоминаю гастроли в Петербурге (тогда Ленинграде) национального балета Сенегала. Мы впервые увидели на сцене совершенно обнаженные тела (правда, слегка прикрыть низ их все-таки заставили), но это прикрытие носило весьма символический характер (не знаю, как реагировали мужчины, сидели они тихо, а вот я любовалась красотой стройных тел, длиной шоколадных ног и природным естеством, лишенным всякой вычурности и украшательства).

Обнаженное тело требует жаркого климата (и вы заметили эту особенность). Во всех этих странах жарко. Россия – дело другое. У нас зима. Россия пряталась под юбками, шубками и рукавицами, а чтобы согреться, делала хлопушки, топотушки и присядки. Кстати, о пользе этих русских топотушек и дробушек следует упомянуть особо. Ведь именно они, эти удары каблучком, создавали приток крови в малый таз. И чем виртуознее сыпались эти удары, тем неотразимее выглядела девушка. Это была так же своеобразная «ловушка-секси» с участием энергии, динамики, зова каблучка и роскошного русского тела. И если восточные мужи созерцали в молчаливом предвкушении, русские мужики не выдерживали и сами пускались в пляс, в пляс безудержный и неистовый.

Многие танцевальные движения несут мощный заряд энергетики. Я знаю немало таких движений и в танцах наших славянских народов. Недаром украинские искусствоведы считают, что танец гопак – это не танец вовсе, а целая система оздоровления, система единоборств, благодаря которой Запорожская Сечь была непобедимой. Эта система включала и работу с дыханием (на Украине много пели, а пение – один из элементов его тренировки). Трудно с этим не согласиться.

Приходилось ли вам когда-нибудь видеть, как танцуют на Кавказе? Не на сцене концертного зала, а в быту, в повседневной жизни? Я наблюдала это в Кабардино-Балкарии, когда была там со своими студентами. Ребята работали в поле и, возвратившись усталыми в свой палаточный лагерь, присели отдохнуть. Кто-то, перевернув ведро, начал барабанить. Звук подхватили дальше. Вот уже барабанят в целых три ведра. Но как барабанят! Звук становится осязаемым. Это целое искусство, и им они владеют в совершенстве. Звук усиливается хлопками. Кто-то кричит: «Арсен!» Но звать и упрашивать не надо – горящие глаза Арсена уже в центре круга, а самого Арсена нет. Есть поток энергии, дикой и стихийной, завораживающей своей красотой. Женщины сидят тихо, в каком-то восхищенном оцепенении, потупя глаза, всем своим видом показывая, что они не достойны этой красоты и этой силы.

Это мужской танец. Стихия танца охватила всех. С чем это можно сравнить? С безумием какого-то внутреннего безудержного восторга. Усталости как не бывало.

Да, прав великий Аристотель. Сон, любовь и танцы – несомненно, величайшие из удовольствий, позволяющие себя потерять и вновь найти, но уже став чуть-чуть другим. Физиология танца такова, что он (в первозданном своем виде), пробуждая сексуальную энергию, вызывал чувство полета, восторга и эйфории. Это – наркотик, который никогда не приведет к беде, а приведет только к счастью! Как жаль, что не все это понимают и молодежь стимулирует себя совсем «другими удовольствиями». Стимулируя вначале, алкоголь и наркотики поглотят вас целиком в дальнейшем. Не разбивайте же свои молодые жизни о дно бутылок и не губите их уколом, ведущим в пропасть! «Извилина удовольствия», которая находится в вашем мозге, – вас не оставит в покое. Она день за днем будет требовать новых доз и новых вливаний. Это – мозг! С ним шутки плохи. Это ОН дает вам команды, и даже очень сильный человек не в силах перед ними устоять. И вот вы уже всецело во власти этих «цветов зла». Вер-

нее, ВАС уже здесь НЕТ, осталось только ваше тело, рабское и беззащитное. Дай! – умоляюще просит оно. «Извилина удовольствия» не прощает перерывов. Укротить ее неистовство может лишь... дырка в голове. Нет, это не пуля, пущенная в висок. Это дорогостоящая операция, итог которой – инвалидность. «Извилина удовольствия» удалена скальпелем хирурга, но ВЫ на всю жизнь остаетесь инвалидом. Хватит ли у ВАС сил все начать сначала? Но не будем заканчивать главу на столь минорной ноте.

Коронованная королева – лобково-копчиковая мышца

Лобково-кобчиковая мышца (или лонно-копчиковая, как ее еще называют, сокращенно – ЛК) – важнейшая мышца женского здоровья. В ней сосредоточена и энергия, которая рождает жизнь, и энергия, которая эту жизнь поддерживает. Ослабление ЛК мышцы у женщин приводит не только к сексуальным проблемам, но и к постоянному чувству усталости, апатии и депрессии. Это доказано научно. Как у женщин, так и у мужчин эта мышца связана с головным мозгом. Обратите внимание на рисунки 29 и 30. Помните, я говорила, что мужские мозги и половые органы – это одно единое целое? У нас, у женщин, почти то же самое. Взаимосвязь этой ЛК мышцы с головным мозгом осуществляется через позвоночник. Регулярная половая жизнь уже сама по себе тренирует эту мышцу. Женщины, которые лишены такой возможности, должны уделять ей особое внимание. Должны укреплять ее упражнениями, прежде всего для своего собственного здоровья. Описанное раньше на стр. 92 упражнение развивает не только подвижность таза, но и вовлекает в работу весь нижний отдел позвоночника, стимулируя таким образом:

1. Симпатический нерв – управляет кульминацией при половом акте.

2. Блуждающий нерв – управляет кровенаполнением половых органов.

3. Эрекционный нерв – связывает половые органы со спинным мозгом.

Это упражнение – прекрасный тренинг для лобково-копчиковой мышцы, он повышает потенцию у мужчин и половую активность у женщин. Эффективность выполнения этого упражнения будет зависеть от вашей общей



Рис. 29. Информационный обмен между ЛК мышцей и головным мозгом у женщины

физической подготовки и состояния органов дыхания. Еще раз позволю себе повторить, что слабость и недоразвитие этой мышцы приводят к серьезным последствиям. Она – отчасти виновница неконтролируемых микций. Она – виновница застоя кровообращения в малом тазу (а застой – любимое место для образования миом, поли-



Рис. 30. Информационный обмен между ЛК мышцей и головным мозгом у мужчины

пов, воспалений и т.п. «прелестей»). Она виновата в том, что женщина, прожив долгую жизнь с мужем и родив детей, так и остается «девственницей», незнакомой с чувством высшего наслаждения. С чувством оргазма.

И она же зачастую делает женщину одинокой. Как поэтично сказала мне одна собеседница: «Я узнала имя-отчество, имя-отчество ОДИНОЧЕСТВА».

Лучше его не знать.

Рассмотрим еще раз внимательно рисунок 2 на стр. 11 с изображением лобково-копчиковой мышцы. И в поисках истины будем опираться прежде всего на науку, а не на низкопробную сексуальную литературу, убивающую порой своей неграмотностью. Эдакий сексуальный пирог со вкусом йоги, запахом сакуры, а начинкой так и вовсе из дешевого тайского борделя.

Лобково-копчиковая мышца, как вы уже, я думаю, заметили, поддерживает наши внутренние органы, не давая им опускаться. Мышца достаточно основательно простирается от лобковой кости до копчика, чем и обусловлено ее название. Она также поддерживает еще один важный атрибут нашего тела – анус (задний проход). Поэтому-то и запоры так неблагоприятно отражаются на ее функции. Тренинг для этой мышцы один – регулярная половая жизнь. И если она отсутствует, то эта мышца постепенно слабеет и атрофируется.

Она важна как для женщин, так и для мужчин. Многие мужские проблемы, связанные с ослаблением эрекции, упираются лишь в одну: в слабость этой мышцы.

Природа устроила наш организм так, что значительная энергия поступает в него тогда, когда он сексуально активен. Эта энергия рождает не только новую жизнь, но и продлевает старую. И с незапамятных времен люди это знали и, накопив знания, оставили нам. Одна из таких систем знаний о внутренней или жизненной энергии человека пришла к нам из Индии, где эту энергию называют Кундалини. В Китае ее называют «Ци», в Южной Африке – «Нум» и т.д.

Древние рукописи Тибета, Египта, Греции тоже ее упоминают. Но наибольший простор для научного изучения

представляет для ученых энергия «Кундалини», так как о ней сохранилось много рукописей. И американцы заинтересовались этим всерьез. Но нельзя вырывать из целостной и единой древнейшей философской системы какие-то отрывочные знания, слепо им следуя, и оздоровиться, став йогом в клубе ближайшей жилконторы. Это также нелепо, как и вырвав страницу из книги, убедить себя в том, что ты ее познал. «Невозможно быть русским буддистом, для этого надо умереть и родиться в Китае», – писал знаток Востока Лев Гумилев. Так же невозможно быть и русским йогом. Эта уникальная философская система годится для НИХ, но не годится для НАС.

Изучая индийские танцы для реферата по истории балета (как вы знаете, индийские танцовщицы-жрицы любви обучались и воспитывались в храмах), я была поражена откровением и разнообразием их сексуального мастерства и сексуального воздействия. Главная и основная задача храма в индийской культуре – сексуально возбудить прихожан. И на этот «основной инстинкт» работает всё, начиная с барельефов, изображающих сексуальные сцены из жизни животных и людей, и заканчивая пышногрудой танцовщицей – эдакой «божественной стриптизершей». Секс как высшее телесное и духовное наслаждение – это ИХ религия. В соитии мужского и женского начала они усматривают божественный смысл. Благодаря этому соитию можно победить землетрясение, наводнение, получить хороший урожай (на плантации, разумеется, урожай в смысле потомства – у них и так велик). Все это частица индийской культуры, их жизненной философии. И в это они свято верят.

Но вернемся к нашей незнакомке, к ЛК мышце. Она связана с тазом, и от него идет ответвление, которое соединяет нижнюю часть позвоночника с маткой и мочевым пузырем (это у женщин). А у мужчин почти та же связь, только с простатой и мочевым пузырем. Вот почему вся эта система и называется мочеполовой.

Во Франции есть такое выражение, его можно встретить в обиходе, когда речь заходит о легкомысленном поведении: «Все его развлечения происходят на уровне первого этажа».

Об этом первом этаже нашего тела мы продолжаем разговор. Я надеюсь, вы поняли, что сокращение ЛК мышцы стимулирует простату у мужчин и матку у женщин. Самое главное, что при этом вырабатываются гормоны, дающие нам жизненный тонус, приподнятое настроение. От женской фригидности не остается и следа. Иными словами, можно сказать, что эта мышца – сильнейший источник энергии. Поэтому в комплекс по восстановлению женского здоровья я включаю упражнения, которые непосредственно затрагивают нижний отдел позвоночника (начиная с его массажа). Заканчивается данный комплекс упражнениями для диафрагмальных мышц с последующим вовлечением мышц брюшного пресса и малого таза.

Я еще раз подчеркиваю, что процесс опущения – это процесс нарушения совместной работы мышц диафрагмы, брюшного пресса и тазового дна. И одной гимнастикой Кегеля здесь не обойтись. Я говорила о том, что Кегель, будучи урологом, укреплял мочевые сфинктеры, ослабевшие у женщин по различным причинам. Он не занимался проблемами опущения. Его упражнения хороши как профилактика ослабевших мочевых сфинктеров и дают положительные результаты по большей части в молодом возрасте, когда мышечный тонус и так достаточно высок. А для женщин после сорока с проблемами, о которых я говорила, ограничиваться гимнастикой Кегеля – это все равно что палить из пушки по воробьям. Цель не будет достигнута, так как все снаряды полетят мимо.

Поскольку ЛК мышца находится на расстоянии двух-трех сантиметров от кожного покрова, работу с ней, как я уже сказала, мы начинаем с массажа. Мышца управляется со стороны нерва, который контролирует активность ануса и половых органов. От них она посылает сигналы в мозг и получает их обратно. Вот такой своеобразный чел-

нок-труженик, перед челночной дипломатией которого нам надо преклоняться.

Из вышесказанного становится понятным и еще одна проблема. Поскольку ЛК мышца связана с анусом (задним проходом), у женщин с хорошо развитой мышцей такое неприятное заболевание, как геморрой, встречается крайне редко. И наоборот. Если беременность, роды или еще какие-либо причины спровоцировали у вас геморрой – это прежде всего говорит о слабости вашей женской физиологической базы.

Образно говоря, где тонко, там и рвется.

Думаю, что о королеве мышц Лобково-копчикового Величества я рассказала вам достаточно и теперь позволю себе продолжить разговор об опущении, ставшим для многих женщин ужасающим бедствием.

Причины опущения вам теперь известны, а вот чем она нам угрожает, вы представляете довольно смутно. А угрожает она еще и тем, что затрагивает не только половые, но и другие соседствующие с ними органы. Весь первый этаж нашего тела потихоньку начинает разваливаться. Образуются грыжи передней и задней стенок влагалища, в которые попадает и мочевой пузырь (спереди) и передняя стенка прямой кишки (сзади). Зажатые в такие тиски органы не могут нормально функционировать, в них начинает образовываться застой мочи и кала, что в конечном итоге потребует оперативного вмешательства или длительного консервативного лечения. Но оно не принесет ожидаемого избавления. Это все равно что красить крышу дома, когда развалился его фундамент. Надо устранять причину, иначе лечиться можно до бесконечности.

Иногда в тиски влагалищных грыж попадает не только мочевой пузырь, но и мочеиспускательный канал (можете себе представить, что это такое) и петли кишечника. Могут образовываться пролежни стенок, полипы шеечного канала, воспалительные процессы, эрозии и тому подобное.

Женщины жалуются на сухость влагалища, а следовательно, на неприятные ощущения во время половых кон-

тактов (с возрастом это все больше усугубляется). Про сексуальное удовольствие приходиться забыть всерьез и надолго. Мужчина испытывает неудовлетворенность, начинаются проблемы семейного характера.

Поскольку у женщин опускается мочевой пузырь – мужские фрикции для нее становятся болезненными, и (это я выяснила на собеседованиях) пары вынуждены практиковать одну-единственную позу, в которой женщине пока еще не больно: позу сзади. Мужчина чувствует неполноценность женщины, появляются проблемы психологического характера и т.п. Даже преданный и любящий муж в результате оставляет семью.

Но самое неприятное (об этом женщины могут рассказать лишь человеку, которому всецело доверяют) заключается в том, что во время полового контакта их преследуют позывы на мочеиспускание. Если хотя бы на секунду расслабиться – может случиться и ... ОНО САМО.

Говорить о том, что испытывает в этот момент мужчина, – лучше не стоит. Любовь улетела в окно.

Женщина замыкается в себе, становится нервной и неудовлетворенной. Ощущение своей неполноценности и страх перед половым контактом прочно оседает в ее сознании.

При первых симптомах опущения, о которых я говорила (микции при чихании и кашле), анализы мочи, как правило, показывают норму. Но постепенно картина меняется: анализы отмечают наличие бактерий, может развиваться застой мочи в мочеточниках и почках, а также опущение почек. То есть, как вы сами догадываетесь, выходят из строя почти все органы мочеполовой системы. Развивается цистит, нефрит и др. заболевания. А заодно в эту компанию пристраивается кишечник (он реагирует недержанием газов, запорами, геморроем, а иногда и недержанием кала).

Постоянное давление, которое испытывает мочевой пузырь, начинает его деформировать: с одной стороны он как бы утолщается, с другой – утончается, т.е. напоминает неравномерно надутый резиновый шар. Так выг-

лядит он внешне. А внутренне – изменения его еще более неприятны, так как нарушено расположение устьев мочеточника, что приводит к застою мочи. Мочеточники и почки не справляются со своей работой. Всевозможные влагалищные протезы, специальные наперстки или кольца-пессарии, к сожалению, не лечат, а лишь поддерживают и окончательно обездвиживают мышцы. В связи с чем угроза выпадения матки только возрастает. Но, тем не менее, пессарий назначают при небольшом опущении. Что же касается операций – говорить о них довольно сложно, так как у каждой женщины свои индивидуальные особенности организма.

Чаще всего опущение начинается с передней стенки (первая степень). При таком опущении вырезают кусок слизистой и сшивают края раны, как бы уменьшая общую площадь. Как говорят гинекологи – мочевая система укрепляется, а вот половая – оставляет желать лучшего. В сексуальном плане способности женщины будут ограничены.

Поскольку каждый человек индивидуален и на стол хирурга попадают совсем молодые женщины, в арсенале сексуальной пластики есть более десятка разновидностей хирургических операций. Есть операции, которые позволяют беременеть и рожать, а есть, увы, такие которые не позволяют даже жить половой жизнью (сшивается между собой передняя и задняя стенки влагалища). То есть выпадение предотвращено, но половая жизнь – невозможна.

Вот и получилась обещанная мной страшилка. Но горькая правда лучше сладкой лжи. Она позволяет вовремя спохватиться и своевременно принять меры. А это великое преимущество. Это – половина успеха. Как говорят восточные мудрецы: победа над соперником – ничто, победа над собой – все!

Кажется, необходимыми знаниями я вас вооружила. И теперь, немного отдохнув от своих проблем, поговорим о мужчинах. Об их сексуальном здоровье. И это не просто лирическое отступление. Как вы, вероятно, поняли, это продолжение начатой темы, так как регулярная по-

ловая жизнь является одной из главных составляющих в укреплении женского здоровья.

Еще со школьной скамьи мы знаем, что любой орган, лишенный активности, постепенно начинает атрофироваться. Половые органы, увы, исключением не являются.

О костях, о гормонах и о мужчинах...

Как известно, после тридцати лет организм, как мужской, так и женский, начинает стареть. Если говорить о костной ткани, то до тридцати лет наш организм ее вырабатывает больше, чем удаляет. Эта одна из причин, иллюстрирующая тот факт, что рожать женщине желательно до тридцати лет. Поскольку выработка костной ткани идет на спад, наш организм начинает стареть. А старость, как известно, не радость.

А вот самую любопытную «радость» на тему старости я вам сейчас сообщу.

Не случайно я вам рассказывала о возрасте биологическом и календарном. Профессор Шабанов (г. Харьков) в 1997 г. исследовал электрический потенциал клетки. Исследовал более двух тысяч человек, беря соскоб со щеки человека. Щечный эпителий – наиболее активная и мобильная ткань.

Результаты были ошеломляющими. У молодых людей наблюдалось явление прогерии (ускоренного старения). Ядро и мембрана их клеток были деформированы, клетки малоподвижны, и их электрический потенциал оставлял желать лучшего. Свою наибольшую активность клетка достигает к двадцати годам. В этом возрасте ее активность приближается к своему максимуму – 76%. Все в ней живет и все движется! А вот к столетнему юбилею электрический потенциал клетки приближается к возрасту четырехлетнего ребенка и составляет всего 12%. Старость и младость на клеточном уровне здесь достигают полной идентичности. Но это среднестатистические данные. Далеко не всегда наша клетка выглядит так, как выглядим мы. Например:

электрический потенциал клетки резко снижается от выкуренной с утра сигареты. Вместе с тем, наблюдался полнейший хаос в поведении клетки, если многолетний курильщик резко бросал курить. Клетка уже успела привыкнуть к этому наркотику, и ей некомфортно с ним расставаться.

Возвращаясь к разговору о преждевременном старении женского организма, мне необходимо снова напомнить вам о незабвенных половых гормонах: эстрогене и прогестероне.

Функции этих гормонов очень разнообразны. Это гормоны молодости и здоровья. А угасать их функции могут гораздо раньше, чем нам хотелось. Низкое содержание этих гормонов в женском организме приводит, как я уже сказала, к разрушению костей. Эстроген предохраняет костную ткань от разрушения. Прогестерон в компании с эстрогеном стимулирует образование новой костной ткани.

Без этих гормонов невозможно нормализовать женский менструальный цикл, а значит, невозможно быть полноценной женщиной.

Эстроген влияет на рост и питание груди, матки, влагалища, гладких мышц кожи, предохраняет женщин от многих болезней. Но это еще не все. Когда груди не хватает этого гормона, она делается плоской и отвисшей, матка и яичники сжимаются, стенки влагалища истончаются.

Потеря мышечного тонуса, эластичности кожи, появление морщин – тоже связаны с падением уровня эстрогенов. Ткани, поддерживающие влагалище и мышцы малого таза, становятся менее эластичными, теряют тонус.

А что за этим следует, вы, как я понимаю, уже догадываетесь – выпадение матки и влагалища.

Я не случайно так подробно рассказала вам о функции этого гормона. Так что не переутомляйтесь, особенно в период полового созревания и в предклимактерический период. Научитесь любить себя и вас полюбят окружающие. Придя в спортивный зал, научитесь дозировать нагрузку, так как переутомление создает нам еще одну

неприятность: накапливает в организме мочевую кислоту, которая способствует возникновению остеохондроза. Опущение и остеохондроз обожают друг друга. И, чтобы противостоять этой дружной парочке, необходимо поговорить о питании.

Каждый школьник знает, что белок – полноценный строитель наших мышц. И отказ от мясных продуктов, увы, не всегда идет на пользу нашему здоровью. Многие пытаются заменить белки животного происхождения белками растительного и доводят себя до такого состояния, когда здоровый образ жизни приходит на смену самой жизни. Особенно любопытно наблюдать, как это делают мужчины. В ответ мне остается только пошутить:

Здоровый образ жизни –
Мечта всех мужиков:
Есть мясо перестали –
Вред от его белков.
Война холестерину.
Смешные мужички!
Ведь от крахмала....
От крахмала...
Стоят одни воротнички!

Каждая хозяйка это знает!

Сексуальное здоровье мужчин

Эта тема очень деликатная и тонкая и с годами становится еще тоньше, а чтобы раньше времени не истончились и не разорвались ее нити, на страже мужского здоровья должна быть жена. Потому что сексуальное здоровье мужа – это прежде всего и ЕЕ собственное здоровье, гарантия стабильности энергетического и гормонального фона. Особенно это ощущается, когда женщина перешагнула рубеж так называемого квадратного (сорокалетнего) возраста. Именно с этими проблемами мне приходится сталкиваться прежде всего. Переходный жесткий период и недомогание, связанное с ним, нередко

приводит к гормонозаместительной терапии (отношение к ней среди врачей далеко не однозначно). Это одна из сложнейших терапий, которая вторгается в тончайшие струны женского организма. Удачный ее подбор (почти фантастическое попадание) облегчит ваше страдание, а неудачный – добавит дополнительные трудности. Об этом мы еще обязательно поговорим, а сейчас нам необходимо понять, что самочувствие в переходный женский период – в руках вашего мужа или любимого мужчины.

Регулярная половая жизнь в этом возрасте – это не только профилактика простатита у мужчин. Это стабилизация гормонального фона у женщин. Регулярная половая жизнь оттягивает приход климакса. В нашем дамском клубе недавно выступал уролог. Он был очень категоричен в оценках и обрушил на женщин целый шквал претензий: «Помолодевший простатит у мужчин – дело ваших рук», – заявил он. Все засмеялись. «Не рук, конечно, – ничуть не смутившись, добавил он. – А мозгов!» «Бедные мы, бедные... Опять во всем виноваты», – вступили в дискуссию мои дамы. Но все напрасно. Как выяснилось, вина наша действительно присутствовала и в два счета была доказана.

В чем же она?

Оказывается, прежде всего в нашей грубейшей ошибке – наказывать мужа, сексуально от него отдаляясь. Это ни к чему хорошему не приведет, вернее, приведет к тому, что часть семейного бюджета впоследствии пойдет на лечение простатита или (что тоже не лишено смысла) ко вполне благополучному решению любовной проблемы на стороне. И в первом и во втором случае мы в проигрыше. С позиции здравого смысла и разумного женского эгоизма, это не вариант. Поищем другие. Они есть, но о них позднее. А сейчас мы говорим о сексуальном здоровье мужа и, следовательно, о своем собственном.

Мы не хотим набирать лишний вес и сидеть на гормонах. Мы – за естественный натурпродукт, гарант здоровья и долголетия. Поэтому обратим свои взоры на Восток.

Восток, как известно, дело тонкое. И спросим совета у восточных женщин, которые в меньшей степени, чем мы, испорчены цивилизацией (будем надеяться, что у них с мозгами на этот счет все в полном порядке).

«Говорит нам седой Восток, что не будешь ты одинок», – это стихи одной из моих учениц, знатока восточных искусств и мудростей. Так что же говорит нам седой Восток? А говорит он нам следующее. Женщины Востока, традиции которого, как уже не раз упоминалось, воспевали и поддерживали здоровье, несли всю ответственность за сексуальное здоровье своих мужчин. Они не только были сведущи в вопросах целебного питания, но и владели всеми видами мужского массажа, который снимал застойные явления и являлся лечебным по отношению к таким заболеваниям, как простатит и импотенция. Сейчас этот массаж широко используют урологи. Суть его в следующем. Врач, естественно в перчатках, через анус (задний проход) массируют мужскую предстательную железу (выдавливая ненужные застойные скопления секрета и облегчая тем самым процесс мочеиспускания). Иногда этот массаж выполняют при помощи специального вибратора.

Этот прием, известный еще целителям Древнего Китая, был не только одной из стадий тантрического секса (индийского секса высшего наслаждения), но и являлся лечебной процедурой для мужчин пожилого возраста, страдающих временной импотенцией.

Зная эти тонкости, а также то, что запор и простатит – две стороны одной медали, женщины Индии отправляли своих мужей в воды священной реки Ганг, торжественно вручая им бамбуковую трубочку (на современном языке эта процедура называется чистка кишечника).

Китайская целительница Мэниван Чиа, изданная на русском языке крохотным тиражом, со свойственной Востоку откровенностью дает женщинам советы, помогающие справиться с импотенцией мужа. Эти ее упражнения я называю экзотами, от слова экзотика. Вполне естественные для них, они вгоняют в краску нас. Но, по-

скольку мои дамы всегда просят о них рассказать, я рискну это сделать и для вас. В этих упражнениях, безусловно, есть своя мудрость и своя эффективность. Но на нашей российской почве они вряд ли дадут положительные всходы. У нас другая культура и другое воспитание. Тем более что эти упражнения, как говорят спортсмены, «с предметами».

Представляю себе ваше любопытство, хотя должна вас огорчить (вы, наверное, подумали не о том предмете... так что зря размечтались...)

Я не устаю повторять: то, что хорошо для НИХ, не всегда хорошо для НАС! Почему?

Во-первых, есть психологический барьер, сдерживающий наше восприятие. Во-вторых, каждая народность имеет свою культуру, свои традиции и свой, соответствующий им, менталитет. Приведу один пример.

В индийских школах наряду с другими предметам изучают эрогенные зоны. Это входит в школьную программу. А один из классиков японской поэзии воспевает «флейту», которая чарующе звучит, когда к ней прикасаются Ее губы (о каком «музыкальном инструменте» идет речь вы, наверное, поняли). Эти примеры достаточно убедительны, чтобы понять колоссальную разницу наших КУЛЬТУР и наших БОГОВ.

Поэтому не стоит слепо следовать восточным традициям (да у нас это и не получится). Но некоторые знания, являющиеся профилактикой мужских болезней и укрепляющие наше здоровье, нам необходимы.

Всю эту экзотику вы сможете найти, приоткрыв дверь... в «Спальню китайского императора».

Что же касается питания, то и здесь женщины Востока, накопив опыт поколений, были недосягаемы. Они отлично понимали, что душевное равновесие и питание – это одно-единое целое. Если человек раздраженным садится за стол, то пища, пусть самая изысканная и питательная, становится токсичной и ничего, кроме вреда, для здоровья не принесет. Отрицательные эмоции разрушают иммунную и эндокринную системы.

Обратите внимание на церемонию чаепития в Японии – образец покоя и гармонии. На «сад камней», созерцая который, человек общается с вечностью, уходя от суеты и житейских проблем...

Все это служило одной-единственной цели – вернуть человеку его душевное равновесие, восстановить психическое здоровье. И все это ложилось на плечи женщины, продолжательницы рода и хранительницы семейного очага.

Возникающие с возрастом сексуальные расстройства мужчин китайские женщины лечили не только широко применяя корень женьшеня, но и поддерживая организм необходимыми микроэлементами. Эта мудрость, пришедшая в Китай с Тибета, до сих пор остается загадкой фармакологии. Тибетская медицина в качестве недостающих организму ферментов и микроэлементов использовала природные минералы: их соскабливали с горных пород и затем растирали в порошок. Там содержалось все: и йод, и железо, и фосфор, и магний, и многое другое. Знание пропорций и дозировка до сих пор поражают современных ученых медиков.

Но, пожалуй, искуснее всего Восток владел аромотерапией. У нас бытует мнение, что все эти благовония и растирания – сущее баловство, придуманное для неги томных дев. Но это далеко не так. Прежде всего, эти природные ароматизаторы обладали бактерицидным, противовирусным и противомикробным свойством.

Теперь и наша наука подтвердила, что даже обычная елка, которую мы украшаем под Новый Год, обладает этими свойствами. Поэтому не спешите ее выбрасывать, особенно в период эпидемии гриппа.

Обычаи осыпать молодоженов лепесткам роз и растирать благовониями – тоже были придуманы не баловства ради. Это была своеобразная гигиена и профилактика инфекционных болезней, особенно вирусов, которые, в отличие от микробов, любят здоровую и молодую клетку. Да вы и сами это знаете. Когда в семье грипп – первыми заболевают дети.

Попутно позволю себе дать совет: соберите в мешочек иголки ели или можжевельника, если в доме вирус – окуривайте таким образом помещение (даже небольшой дымок способен погубить вирус гораздо надежнее, чем обычное проветривание).

Женщины Востока прекрасно понимали, что стресс (в их жизни его было более чем достаточно: шли кровопролитные междоусобные войны), если от него не избавиться, может привести к нервному истощению. Напряжение после стресса еще долго сохраняется в структурах мозга. А избавиться от стресса можно всего лишь двумя способами: первое – умением переключаться, второе – умением расслабляться. И эта нелегкая задача целиком ложилась на женские плечи.

Эффект воздействия благовония для возбуждения и расслабления мужчин играл не последнюю роль. Это целое искусство, изысканное и утонченное.

Возвращаясь к теме пищи для любви, следует сказать, что пища эта должна соответствовать двум критериям: быть легкой и высококалорийной одновременно. Поэтому все дары моря и морского дна – особенно полезны. Недаром французы обожают устрицы. Для мужчин – это просто целебный комплекс! Про петрушку, сельдерей вы, наверное, знаете. А вот орехами, которые так любим мы, женщины, своих мужчин угощать забываем. А витамин «Е», который в них содержится, очень может им пригодиться! Ну и конечно, если уж возникнут сексуальные проблемы – советуйте мужчинам обращаться к профессионалам, а не к лекарям-самоучкам, которые посоветуют вашему мужу долго пить магнитную воду, пить долго... долго пить... Ну, а потом? Ну, а потом, на ночь привязывать магнит!

А какую же воду советуют пить мужчинам специалисты? Ведь организм человека на 80% состоит из воды, а вода из-под крана в наших городах не выдерживает никакой критики (икринки мальков в воде, взятой из-под крана, не только не развиваются, а просто гибнут – это говорит о многом!).

Кипяченая вода также имеет свои недостатки: при кипячении разрушаются многие соли и микроэлементы, откладываясь в виде слоев накипи на стенках чайника. А ведь они так необходимы для нашего здоровья. Какой же вывод: пить сырую воду из природных источников (в пригородах Санкт-Петербурга таких источников несколько, один даже находится в черте города).

Очень полезен для мужского здоровья зеленый чай. Многие компоненты, содержащиеся в его листьях, входят в состав лекарственных препаратов, повышающих мужскую потенцию. Пьют зеленый чай без сахара, заваривая две чайные ложки на стакан (эффективной считается только свежеприготовленная заварка). Что касается кофе – им увлекаться не стоит. Пить больше трех чашек кофе в день – врачи не рекомендуют. Также не рекомендуют мужчинам употреблять газированные напитки, так как они содержат красители и тонизирующие добавки.

Итак, милые дамы, прежде чем заглянуть в «спальню китайского императора», не забудьте напомнить ОБО ВСЕМ ЭТОМ вашим мужчинам!

Глава 3



В спальне китайского императора

Приоткрыв ее, вы узнаете...



Тайны Великого княжества Лу

Сексуальную виртуозность жен и наложниц

Коварство китайских богдыханов

Высший «пилотаж» любовной атлетики

Летописи времен Фу Ти Ши

Слезы на холмах Ни-Киеу

И многое другое...

Прежде чем оказаться в экзотической и загадочной спальне китайского императора, совершим небольшой экскурс в историю, и тогда многое из непонятного и таинственного станет для нас осмысленным и доступным.

Много интереснейшей информации о жизни и культуре Древнего Китая оставил автор Юэ Ши (930–1107 гг.), один из знаменитых представителей прозы эпохи Сун. Этот автор был необычайно плодовит, собрания его сочинений насчитывают четыреста двадцать томов. Сам Юэ Ши после падения династии Тан служил династии Сун и, занимая высокие посты, получил звание «тайган баши» – «мужа необычайно глубоких познаний». Особенно прославился этот «муж глубоких познаний» двумя своими произведениями. Одно из них – «Жизнеописание Люйгжу – зеленой жемчужины». Другое – «Неофициальное жизнеописание Ян Тайчжэнь» (посвящено знаменитой фаворитке Танского императора Сюань-Цэуна). Оба произведения сохранились в старинных антологиях. Первое – в «Собрании книг тайной Нефритовой комнаты». Второе – в «Собрании прозы и библиотеки семьи Гу».

В эпоху правления Тан женщина Древнего Китая становится более свободной и «дамы из зеленых беседок», т.е. наложницы, пользуются особыми привилегиями, если рожают сыновей, возбуждают сексуально и, виртуозно владея техникой секса, умеют передавать эту энергию на расстоянии, т.е. возбуждать партнера, не прикасаясь к нему и не совершая при этом ни малейших заметных глазу действий.

Все действия такого рода обольстительница совершала «внутри себя», и достигалось это годами упорных тре-

нировок. Устоять перед таким соблазном было невозможно. Эти женщины высоко ценились и, присутствуя на переговорах, выполняли особо важную стратегическую задачу: отвлечь противника, смягчить переговоры, склонив их в решающую минуту в свою сторону.

Сексуальную природу чтили не только женщины, но и мужчины. Так, например, в период засухи в некоторых провинциях Древнего Китая мужчины, дабы не усох их член, носили специальные мешочки, заполненные водой.

Жизнеописания и летописи в Древнем Китае создавали не только известные авторы. Каждый почтенный муж богатого семейства считал своим долгом оставить сыновьям в качестве самого ценного наследства свой опыт и накопленные знания. И, будучи в преклонном возрасте, садился за «мемуары».

Таким образом, молодые сыновья, вступая в жизнь, уже имели определенные знания и пусть не практически, но теоретически были подготовлены к сексуальной жизни. Задачи и обязанности жен и наложниц четко обозначались. Например, массажем, как оздоровительным, так и эротическим, владели в основном наложницы. Для жен занятие это было недостойным.

Многие летописи и жизнеописания «просвещенных мужей» были настолько откровенны, что попадали в разряд запрещенной литературы. Например, «История Ли Шиши» (анонимный автор). Как известно, все запретное привлекает, а книга этого автора привлекала вдвойне. Написана она была «изысканно и утонченно» и посвящена певице Ли Шиши. Жизнеописание Ли Шиши сохранилось в антологии «Тайное собрание Нефритового хранилища». Это жизнеописание порочило Сунский двор и находилось под строжайшим запретом. Некий Мэн Вэн однажды сказал, что дал бы сто золотых за то, чтобы прочесть «Жизнеописание». Но даже за такие деньги ему это не удалось. И только спустя годы, в местечке Хуан Тинцзянь, в семье Су, ему удалось наконец найти эту книгу. Вот отзыв после прочтения: «Стиль прекрасен, изыскан и утончен. Жаль, что Ли Шиши принадлежала к презрен-

ному сословию певичек и не сумела встать вровень с теми, кто добродетелен».

И только в XIX веке интерес к женщинам несколько ослабевает. Распространение получают опиумные курильни. Эти заведения посещали исключительно мужчины, и именно они, опиумные курильни, положили начало распространению гомосексуализма.

Седовласый Восток таит в себе загадку и не любит открывать чужеземцам своих тайн, уходящих в глубину веков. Но философы и мудрецы древнего Китая оставили нам летописи, которые дают возможность понять этот талантливый народ, прикоснувшись к его культуре, жизненной философии и непонятным для европейского взгляда традициям. Летописи истории Китая относятся к 2350 году до н. э. и связаны с именем великого правителя Яо. При нем было установлено правильное летоисчисление и изданы первые писаные законы.

Какими же они были и как протекала жизнь китайских женщин в рамках этих законов, мы попытается рассмотреть на примере еще одного знаменитого философа и законотворца. Его имя – Конфуций (родился в 551 году до н. э.). А законы эти были действительно жестокими. Женщина древнего Китая полностью зависела от мужа и не имела права после его смерти вторично выходить замуж. В девичестве она зависела от своих родителей, в замужестве – от мужа, а после его смерти – от сына. А если не было сына? Тогда жизнь ее превращалась в сплошное унижение. В этом случае она была обязана подчиняться своим братьям или мужу своей сестры. Поэтому китайские женщины с мольбою и надеждой поднимались на вершину священного холма Ни-киеу, умоляя небеса послать им сыновей.

Не избежала подобной участи и мать Конфуция, юная Инг-Тси. Ее муж – отец Конфуция по имени Хо – имел всего двух жен. От главной, старшей жены у него было десять дочерей. После ее смерти оставаться всего с одной женой ему, говоря современным языком, было не престижно, и Хо, несмотря на свой семидесятилетний

возраст, пожелал жениться еще раз. Выбор пал на семейство Иён, в котором было три сестры. На которой из них жениться, Хо абсолютно не интересовало (и это было типично в исторических рамках того времени). Здесь все решал отец семейства. Он призвал к себе дочерей и сообщил следующее: «Хо намерен жениться, и одна из вас должна стать его женой». Старшие сестры промолчали. А раз так – соглашаться пришлось младшей. Ослушаться отца было невозможно, и пятнадцатилетняя Инг-Тси становится женой семидесятилетнего Хо. Подобная разница в возрасте в древнем Китае никого не удивляла и была привычным явлением. Но горе было той женщине, которая рожала одних дочерей. Овдовев, как правило, в совсем юном возрасте, она не имела права не только вторично выйти замуж, но и выходить за пределы своей комнаты. Она должна была посвятить себя уединению.

Подобные законы не были случайны. Возвеличивая мужчин, эти законы не только вырабатывали в женах покорность и послушание, но и в определенной степени регулировали рождаемость.

В древнем Китае всячески приветствовалось самоубийство вдов. Это зрелище представляло собой пышную и торжественную церемонию, сопровождаемую ритуальными поклонами и особым почетом. Да, послушание было беспрекословным. Но, как говорят современные психологи, «не радуйтесь, если у вас в семье послушный ребенок. Самые проблемные дети – это дети послушные».

Послушание подавляет личность, загоняя вглубь все ее истинные помыслы и желания. И рано или поздно этот дремлющий вулкан может проснуться, поразив окружающих своей силой и неожиданной контрастностью.

И именно эта контрастность присутствует в характере китайского народа. С одной стороны – кротость, покорность, послушание и удивительная работоспособность. С другой стороны – хитрость, коварство, жестокость, надменное корыстолюбие.

Мужчина считал себя НЕБОМ («ЯН»). Женщина, хоть и считалась ЗЕМЛЕЙ («ИНЬ»), была обезличена, и на нее

смотрели как на сексуальный объект, воспроизводящий потомство. А раз так, раз другого не дано, что ей оставалось? Оставалось развивать и культивировать в себе те качества, за которые ее ценили, то, чем она могла удивить и чем отличиться: свое женское здоровье, детородную функцию и сексуальные навыки. И эти навыки передавались из уст в уста, от матери к дочери. Прося Небеса о рождении сына (разница в возрасте, как правило, была фантастическая), каждая из жен обязана была не только вдохнуть жизнь и молодость в старость супруга, но и превратить старого мужа в молодого отца. Только от ЭТОГО зависела вся ее дальнейшая судьба. Только ЭТИМ она могла обеспечить свой покой и стабильное существование.

Итак, «про ЭТО»

Традиции китайцев в области сексуальной культуры необычайно любопытны. Элитарную, если ее можно так назвать, сексуальную культуру держали в глубочайшей тайне от простых смертных. Ее техникой и ее приемами овладевали лишь императрицы и наложницы, т.е. ближайшее окружение императора.

Свою сексуальную энергию император чтил как святыню: с ее уходом уходила жизнь. И все императорское окружение должно было эту ЖИЗНЬ поддерживать. И смерть грозила наложнице, которая не умела стареющего императора превратить в молодого мандарина.

Как она это делала? Конечно же, при помощи специальных систематических и ежедневных упражнений (шейпинг и боди-билдинг рядом с ними отдыхают).

Китайские врачи еще с глубокой древности знали, что сексуальная энергия связана с мозгом, что она улучшает память, стимулирует мозговые центры и способна преобразовываться в энергию духовную, рождая творчество, всплеск мудрых решений и полет фантазии.

Одним из таких «тренажеров», который женщины использовали для своих упражнений, было небольшое де-

ревянное яйцо (культовый обряд многих религий). Т.е., предмет гладко-овальной формы с отверстием посередине, куда продевался изящный шелковый шнурок. Суть упражнения состояла не только в том, чтобы удерживать этот предмет в положенном месте, но и уметь им манипулировать (т.е. втягивать его в себя и выталкивать обратно). Длина шнурка, свисающего вниз, была показателем наивысшего мастерства «такой чемпионки».

Но, мои милые дамы! Не спешите бежать в лавку художника за сувенирными яйцами и шелковыми шнурками, оставьте их для жен императоров. Вы научитесь выполнять эти упражнения и без инородного предмета, (голову за это вам никто не отрубит), мы посвятим им отдельную страничку.

Высший пилотаж подобной «атлетики» достигался тогда, когда женщина не только умела это делать на задержке дыхания, но и работать с ним в разном ритме: сначала очень медленно, затем очень быстро, сохраняя при этом безмятежное выражение лица. Дыхательная гимнастика осваивалась накануне. Это был обязательный составляющий элемент. Достигая в этой технике определенных успехов, женщина осознанно могла остановить шнурок на разной высоте.

Этот тренинг, говоря современным языком, мог «вылечить» любую импотенцию. Даже самый вялый мужской орган в объятии таких мышц становился живым и сильным. А самое главное, что и женщина получала от этого удовлетворение, доводя и себя и своего возлюбленного до полного экстаза.

Итак, милые читательницы, если вам надоела спальня китайского императора, вы можете перелистнуть страничку, но для полноты обозначенной темы я должна вам сообщить следующее: описанным выше тренингом данный комплекс не ограничивался. Методика развивалась все выше и выше, достигая поистине нереальных высот. Мастерство наложниц доходило до того, что при помощи любовных мышц они могли не только втягивать и выталкивать соответствующие «секс-тренажеры», но и под-

нимать тяжести, тренируя таким образом ЛК мышцу. Делалось это так: на кончик изящного шелкового шнурка привязывался не менее изящный грузик. «Атлетка» после определенной подготовки, которая вырабатывала в ее интимных органах жидкость-смазку, вкладывала яйцо подобно тампону тампакс в нужное место. Затем усилием мышц втягивая его в себя, поднимала подвешенный на кончике шнура груз. Фантастика, да и только! До каких рекордов там доходило дело, я не знаю, но, думаю, китайский император был доволен.

Такая сексуальная гимнастика требовала не только много свободного времени и ежедневных систематических упражнений, но и длительной подготовки, которой предшествовал соответствующий психологический настрой. Яйца, которыми пользовались элитные дамы, не только содержались в чистоте и были изготовлены из ценнейших пород древесины, но и обладали бактерицидным свойством.

От простого люда эти тайны тщательно скрывались, и только избранным «богдыханам» была оказана подобная честь. Наряду с освоением сексуальных навыков жены и наложницы обучались танцам, пению и игре на музыкальных инструментах (лира и тридцатиструнная гитара была изобретена в Китае еще во времена правления Фу Си Ши, задолго до рождения Конфуция). Овладевшие всеми видами искусств женщины высоко ценились и имели влияние на своих покровителей. Не без помощи таких красавиц совершались государственные перевороты, устранялись конкуренты и даже разорялись отдельные княжества.

В подтверждение этих слов приведу исторический пример (как вы знаете из истории, древний Китай был разбит на множество мелких княжеств). Благодаря влиянию Конфуция наибольшего расцвета достигло княжество Лу. Это вызывало зависть и опасение со стороны соседей. Они всеми силами пытались подорвать влияние Конфуция на князя Лу. И удалось им это без помощи яда и кинжала, а с помощью женщин...

Будучи тонкими политиками и знатоками человеческих страстей, они подарили князю Лу тринадцать красавиц, специально обученных искусству любви, музыки и танца для забав и развлечений (а в придачу к ним сто двадцать превосходных лошадей). Князь Лу так увлекся женщинами, что абсолютно перестал обращать внимание на Конфуция, а вскоре и вовсе прогнал. Это привело к началу упадка Великого княжества Лу.

Проанализировав и осмыслив подобный женский тренинг, относиться к нему можно по-разному, но нельзя не признавать, что, безусловно, он позволял женщине, которая часто и рано рожала, прежде всего не «перерастянуть» себя. Позволял оставаться до глубокой старости в хорошей форме и, конечно же, сохранить здоровье мужа, и физическое, и психологическое.

Медицина Древнего Китая была на высоком уровне. Древние врачеватели знали, что сексуальная энергия связана с головным мозгом. Поэтому регулярная сексуальная жизнь вплоть до «серебристого» возраста давала возможность и мужчине сохранить свое здоровье, ясный ум и физическую активность.

Уходящие сексуальные силы мужа компенсировала женщина! А ради его здоровья и здоровья своей семьи она была готова на все. Это был ее долг и обязанность. Поэтому женщины Древнего Китая (в отличие от нас) заботились о своем здоровье со всей серьезностью, передавая опыт и знания из поколения в поколение. Многие врачебные тайны, просочившись сквозь века, не теряют своей актуальности и сегодня. Каждый школьник знает об открытиях древних китайцев в области медицины, их древнейшие методики иглоукалывания и сегодня с успехом применяют во всем мире. Точечным массажем и дыхательной гимнастикой владела каждая женщина. Этот навык позволял ей уберечь свою семью от многих болезней, им были доступны и знания биоэнергетики (о ней сейчас много говорят, но уже никто не отрицает, так как современная наука научилась эту энергию измерять). Китайские целители блистательно уме-

ли подпитывать энергией своих богдыханов и военачальников. В этом они знали толк.

Энергию мы получаем прежде всего из пищи и воздуха, поэтому-то столько книг написано о здоровой, энергетически ценной пище. А теряем мы ее не только от стрессов и болезней. Причиной, «обесточивающей» наш организм, могут быть люди, даже самые близкие и самые любимые. Люди с чуждым вам биополем. Недаром в Японии для работы с детьми (кстати сказать, работа воспитателя детского сада одна из самых высокооплачиваемых) принимают женщин не только с соответствующим образованием, но и, что самое главное, с положительным биополем.

Но вернемся в спальные покои китайского императора. Стареющих и больных богдыханов лечили не только традиционными порошками и растираниями.

В задачу лекаря входила и энергетическая подпитка. Точной ее техники и методики я не знаю, но думаю, что все это исцеление напоминало ритуал наших северных шаманов (с их искусством я познакомилась, обучаясь со студентами из Якутии на кафедре хореографии). И что удивительно, чем больше изучаешь литературы на эту тему, тем больше поражает сходство ритуальных обрядов исцеления какого-нибудь африканского племени и целителей Тибета.

Все они практически делают одно и то же (некоторые движения шаманов изучали и мы, осваивая танцы народов Севера).

Так как же они исцеляли? Каким образом передавали больному свою энергию?

Прежде чем передать свою энергию другому, целитель должен ею зарядиться сам. Я знакома с очень многими танцевальными движениями, которые позволяют это сделать. Все они сводятся к тому, что сначала необходимо создать приток крови в нижний отдел позвоночника (этот прием широко используют как индийские кришнаиты, так и наши славянские секты «трясунов», пробуждая тем самым сексуальную энергию). Часто это действо

сопровождается прерывистым пением или криками. То, что соответствующими прыжками можно создать приток крови в малый таз и половые органы, это понятно. Но зачем они так кричат? А кричат потому, что крик и пение – это своеобразная дыхательная гимнастика, которая, слегка «отравляя» кислородом мозг при глубоком вдохе перед криком, позволяет ему в какой-то степени отключиться и целиком уйти во власть танца.

Здесь уместно привести одно из высказываний доктора Бутейко, автора системы поверхностного (неглубокого) дыхания. К своей системе он пришел, работая врачом с призывниками. Он заметил, что после команды «дышите глубоко» многие здоровые молодые ребята падали в обморок. Мозг не выдерживал такого притока кислорода.

Вот для чего и такие крики, и такое прерывистое пение. Почти всегда эта пляска сопровождалась ударными инструментами (палка, бубен, барабан, все что угодно). Четкий ритм и звук – здесь необходим. Это дополнительное воздействие на мозговые центры.

Таким образом, возбудив себя до состояния полного экстаза, лекарь впадает в транс, и только в этом состоянии он способен передавать свою энергию окружающим (чем меньше их будет, тем больше достанется). Китайскому императору, я думаю, все доставалось одному. Эту энергию китайские целители называли энергией Ци (нам хорошо известно одноименное название дыхательной гимнастики Ци-Гун). Состояние транса достигалось тогда, когда сексуальная энергия, поднимаясь по позвоночнику выше, достигала мозга.

Все это действие и зрелище было хорошо продумано и отрежиссировано. На больного воздействовало всё: и яркий костюм целителя с перьями на голове, и звук барабана, и, конечно же, запахи, исходящие от трав, которыми окуривали помещение. Предварительно больному давали питьё. Индейцы Америки в качестве питья использовали раствор из ядовитых грибов (точное знание дозировок позволяло целителю не отравить больного, а лишь добиться необходимого эффекта). Ни для кого не

секрет, что этот «грибной коктейль» имел наркотическое воздействие, но, в отличие от наркотиков, к нему не было привыкания. Все это освобождало сознание и мозг от «наследивших» там болезней, работая на исцеление.

На этом мы покидаем спальню китайского императора, но покидаем ненадолго, а лишь для того, чтобы отдохнуть, а затем взглянуть на эту древнейшую восточную экзотику глазами современной женщины.

Сексуальная экзотика Востока (все «за» и «против»)

А теперь постараемся проанализировать и осмыслить всю эту обрушившуюся на наше неподготовленное восприятие по-восточному откровенную информацию. Проанализируем ее с точки зрения физиологии и здравого смысла. Безусловно, все эти упражнения не только тренировали ЛК мышцу, но и активизировали выработку гормонов в организме, что избавляло женщину от многих проблем, особенно в климактерический период. Вне всякого сомнения, эти упражнения улучшали работу желез внутренней секреции. Но при нашем образе жизни, связанном с сидячей работой, да еще при наличии начальной стадии опущения, они не принесут должных результатов по той простой причине, что не с них надо начинать. Начало опущения в вашей диафрагме, поэтому выполнять эти упражнения все равно что пытаться застегнуть молнию в битком набитой сумке. Эту «сумку» сначала надо облегчить и хорошенько в ней разобраться. А уж потом все остальное. И что обязательно, так это поход к гинекологу. Это во-первых. А во-вторых, для работы с подобным «тренажером» нужна естественная жидкость-смазка. Женщины Востока добиваются этого в два счета. Замена ее на всевозможные вагинальные кремы или предварительно простерилизованное растительное масло не дают должного эффекта, потому что естественная жидкая смазка – сигнал к тому, что тело «разогрето». Это естественный показатель готовности ваших интимных органов. Каким

бы слоем крема вы себя ни смазали, мышцы ваши не будут в должном состоянии (это все равно что гимнасту сесть на шпагат без соответствующей разминки).

Для современных женщин (а вспоминают они о «мышцах любви», приближаясь к сорока), имеющих проблемы и с гормональным фоном, и с обменом веществ, и с лишним весом, эти упражнения так и останутся экзотами.

По той простой причине, что требуется уйма времени на предварительную психофизическую подготовку (о регулярности тренинга я уже и не говорю), современные женщины – не жены и даже не наложницы китайских богдыханов, которые только и занимались своей красотой и сексуальной виртуозностью. А что же на этот счет нам советуют гинекологи? Объективности ради должна вам сказать, что некоторые «советы» гинекологов меня изумляют. И если они так же работают, как и мыслят, остается лишь пожалеть женщин. Приведу лишь одни «совет» гинекологов (передо мной лежит вполне солидная и популярная газета). Цитирую: «Вставьте в вагину два пальца так глубоко, как сможете (это советуют делать в ванной), разведите их в стороны, как ножницы, а затем постарайтесь усилием тазовых мышц соединить их вместе». Да, вставлять пальцы – это их работа, это они умеют. Подобный натурализм упражнения не только шокирует, он по сути своей приносит больше вреда, чем пользы.

Импотент? Или... Им нужен патент?!

Довольно часто в разговорах со мной женщины жалуются на сексуальную пассивность мужей: «Он уже не тот, мягко скажем, не Геракл, ну, в общем, импотент», – заявляют они, ставя убийственный диагноз. «А сколько ему лет?» – интересуюсь я. «Уже 52». «Всего 52? – переспрашиваю. – И что, эрекции совсем нет?» «Нет, все это есть, просто происходит у него все это очень быстро». И когда

начинаешь интересоваться, что же жена предпринимала, чтобы ему помочь, посылала ли она мужа к врачу и тому подобное, выясняется, что предпринимала она одно, но зато самое «надежное» средство от импотенции – спать ложилась в другую комнату. Слыша такие истории, мне ничего не остается, как отправить милых жен в спальню китайского императора. Это для них хорошая психотерапия. Жалобы на сексуальную пассивность мужа приблизительно следующие: «Он уже ничего не может, я на своей личной жизни уже крест поставила». Из разговора выясняю, что это не он (красавец-полковник, 54 года), а ОНА ничего не может, потому что крест на себе поставила... Как всегда, спасает юмор: «Наложницы китайского императора из вашего мужа героя-любовника бы сделали и в очередь к нему записывались, – говорю я напоследок. – А вы своего полковника сразу в рядовые разжаловали... Поспешили». Или вот еще одна цитата из очередной моей беседы (народный фольклор цитирую дословно): «Раньше мой мужик был ОГО-ГО! Две ручки, две ножки, посередине гвоздик! А теперь... Посередине тряпочка». «А вам ГВОЗДИК подавай», – в ее стиле иронизирую я. «Ну а кто же откажется?!»

В том-то все и дело, что отказываться мы не хотим, но и мер для того, чтобы этот ГВОЗДИК железным оставался подольше, – не предпринимаем.

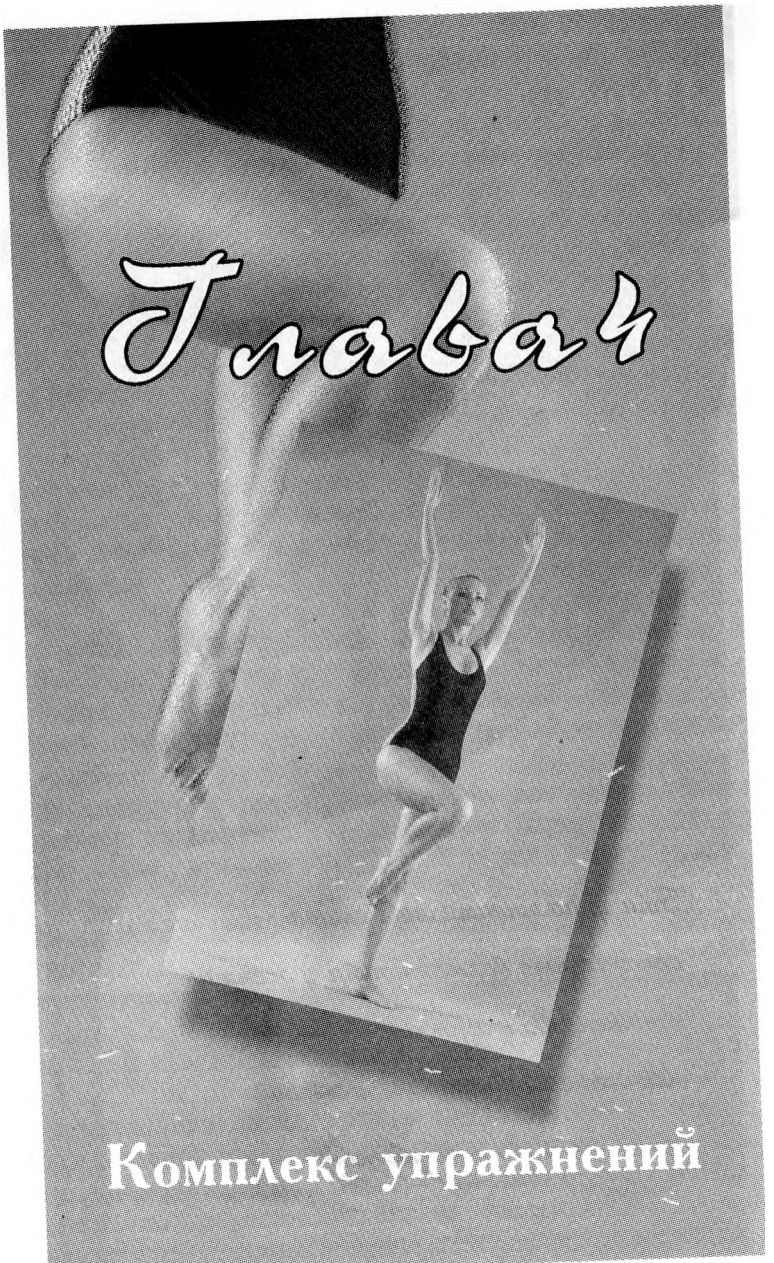
Наши женщины, в большинстве своем, справляются с ЭТОЙ мужской проблемой, уходя спать в другую комнату, тем самым эту проблему только усугубляя.

Дорогие мужчины! Пусть вас не пугает слово импотент. Это явление временное и проходящее, и означает оно только то, что ИМ, женщинам, нужен ПАТЕНТ на прочность вашего стального «гвоздика». ПАТЕНТ, гарантирующий надежность и долголетие (скажите спасибо, что еще инструкцию по применению не требуют).

А если уж очень они вас будут доставать и надуваться, обратите внимание на их собственное умение и качество, порою успевшее превратиться в количество. В количество лишних жиров и килограммов, далеких от евростан-

дарта. И если ОНА будет уходить спать в другую комнату, отправьте ее лучше на страницу 129 в «Спальню китайского императора». Стажировка там не помешает!

А лучше не спорить, а вместе заняться упражнениями, которые я рекомендую всем, кто хочет сохранить свое здоровье и отличную физическую форму.


Глава 4
Комплекс упражнений

Переходим к упражнениям...



Эти упражнения повышают
сексуальные возможности у женщин
и потенцию у мужчин
Меняется отношение к жизни
Апатию и сонливость побеждает
Энергия!

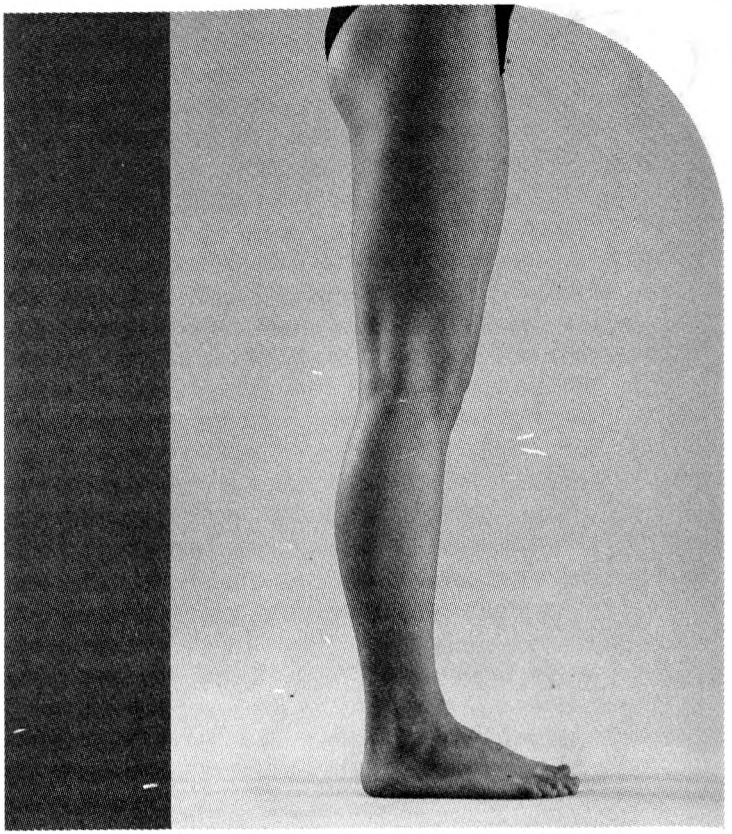


Фото 4. Шестая параллельная позиция

Подготовку к упражнениям начинаем с массажа стоп, спины, поясницы и др. Выполнив дыхательную разминку, встаем в шестую параллельную позицию: ноги ставим вместе, стопы – параллельно друг к другу, чтобы расстояние между ними было равно ширине пятки (фото 1 на стр. 86 и фото 4).

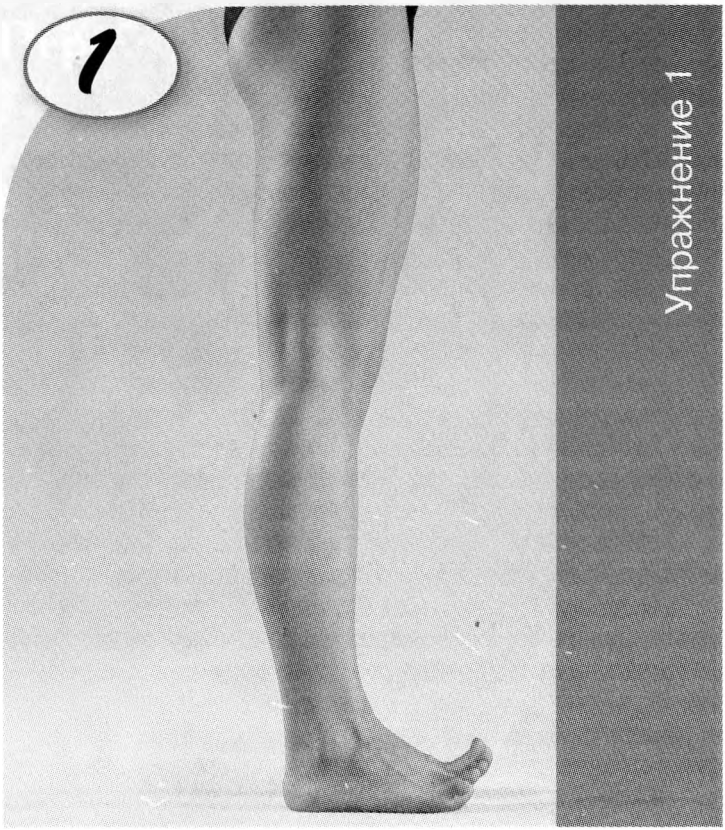


Фото 5. Подъем пальцев и втягивание колена

В первом упражнении разрабатываем мышцы и суставы стоп, голени и колена. Поднимая пальцы ног, стараемся втянуть колени, при этом коленная чашечка как бы поднимается вверх, растягивая подколенное сухожилие (фото 5). Делая упражнение, не забываем сохранять правильную осанку. Переходим во вторую фазу упражнения. Сохраняя пальцы стоп поднятыми, а колени втянутыми, приседаем и в момент plie

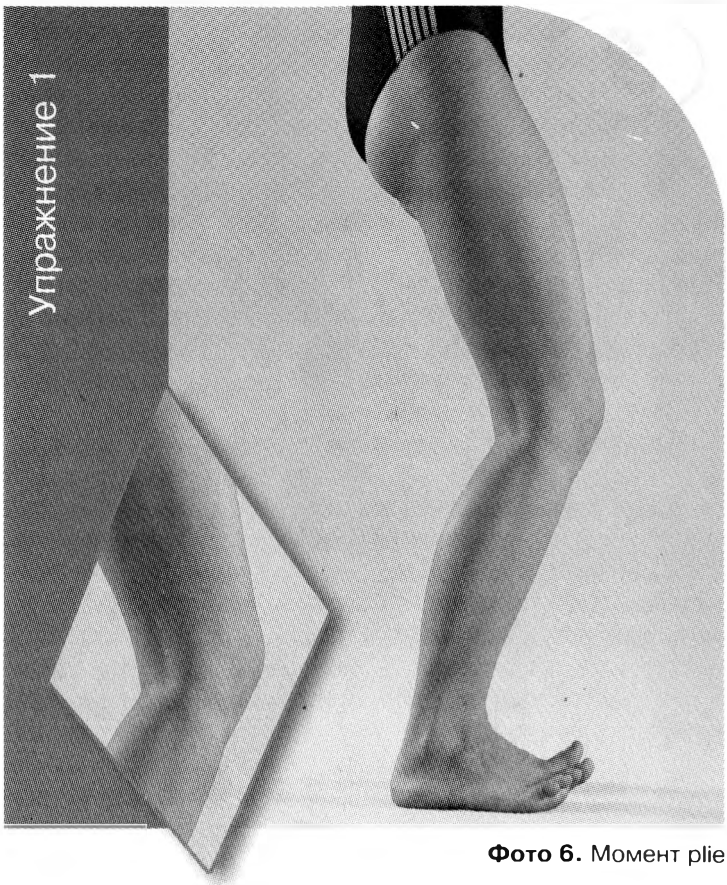


Фото 6. Момент plie

(приседания) сжимаем кольцевую влагалищную мышцу (фото 6), как мы научились делать во второй главе нашей книжки. Остаемся в этом напряженном положении несколько секунд. Наклоняться вперед нельзя. Делайте упражнение не спеша и аккуратно. Почувствуйте работу мышц и запомните это ощущение.

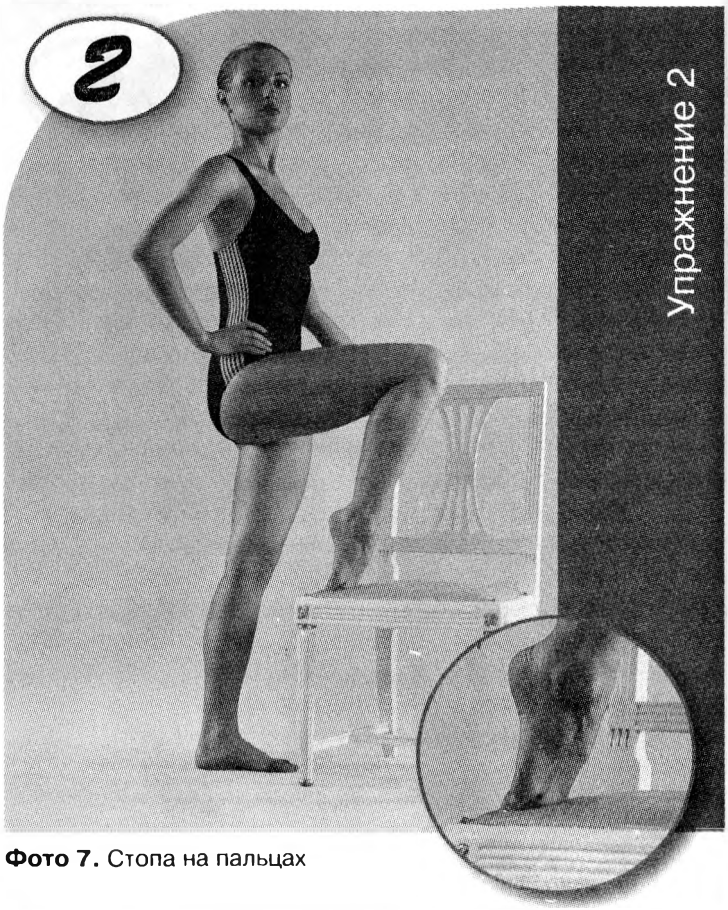


Фото 7. Стопа на пальцах

Разминку стопы и мышц малого таза продолжаем в упражнении 2. Для выполнения этого упражнения воспользуемся стулом. Для начала прочувствуйте ощущение стопы, стоящей на пальцах и на полупальцах на полу. Ноги чередуйте. А теперь поставьте правую ногу на стул. Чередуем положение стопы: на пальцах (фото 7) и на полупальцах (фото 8). Корпус держим прямо, опорная нога прямая, одна рука на поясе, другой –

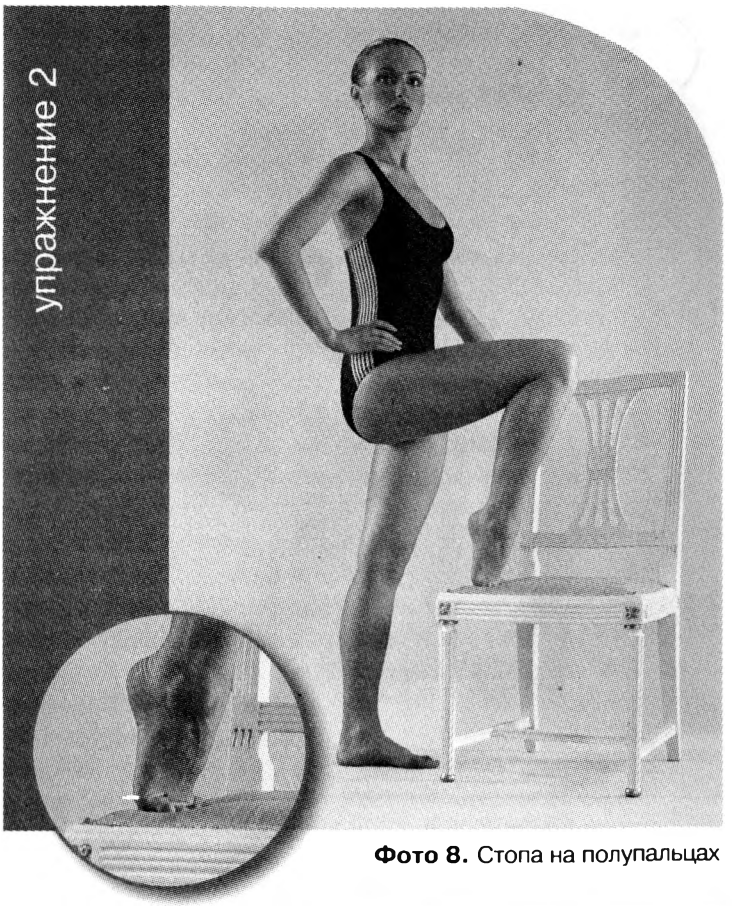


Фото 8. Стопа на полупальцах

опираемся на спинку стула. И далее подключаем к работе мышцы малого таза, т.е. это же упражнение повторяем со втянутыми мышцами живота, а после небольшого отдыха – со втянутой кольцевсй влагалищной мышцей. Не забывайте чередовать ноги. Эти первые упражнения – залог будущего успеха.

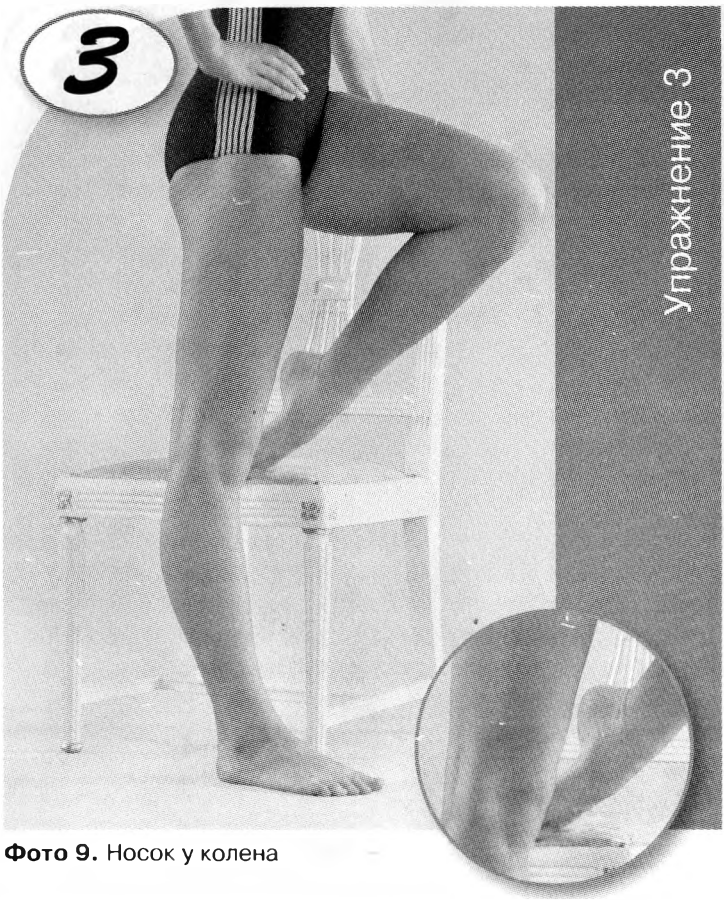


Фото 9. Носок у колена

Для упражнения 3 нам также понадобится стул. Все упражнение можно разбить на четыре этапа:

1. Из положения на фото 9 скользящим движением отводите ногу назад до положения на фото 10 (колено у колена) и возвращайте ее обратно в исходное положение. Повторите 4 раза.

2. Проделайте все то же, но с втянутыми мышцами живота.

Упражнение 3

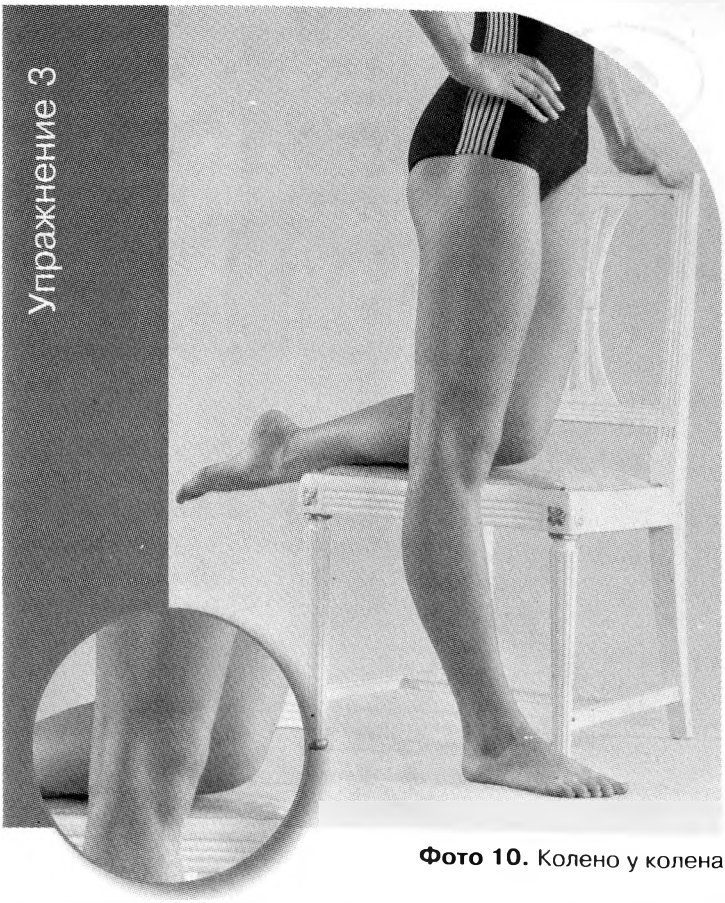


Фото 10. Колено у колена

3. А теперь с втянутыми ягодичными мышцами.

4. Усложненный вариант. Отводя колено назад, втягиваем кольцевую влагалищную мышцу. Фиксируем это ощущение в позиции фото 10. Через несколько секунд возвращаем ногу в исходное положение и втягиваем кольцевую влагалищную мышцу еще сильнее.

Отдохните немного и повторите все упражнение с другой ноги.

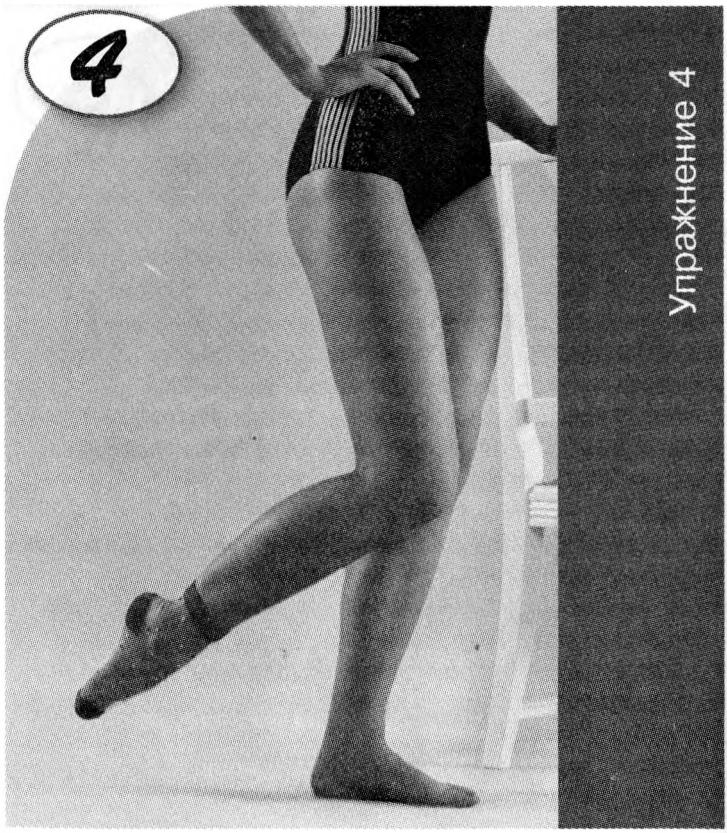


Фото 11. Отбивка стопы

Размять стопу, постучав остро натянутым носком об пол. Затем возвратить ее в исходное положение, изображенное на фото 12. Приступаем к упражнению 4 (фото 12–14), координирующему совместную работу всех необходимых нам мышц и нервных центров. Обратите внимание на поведение мышц живота в этом упражнении. Кольцевую влагалищную мышцу здесь мы втягиваем одновременно с мышцами живота.

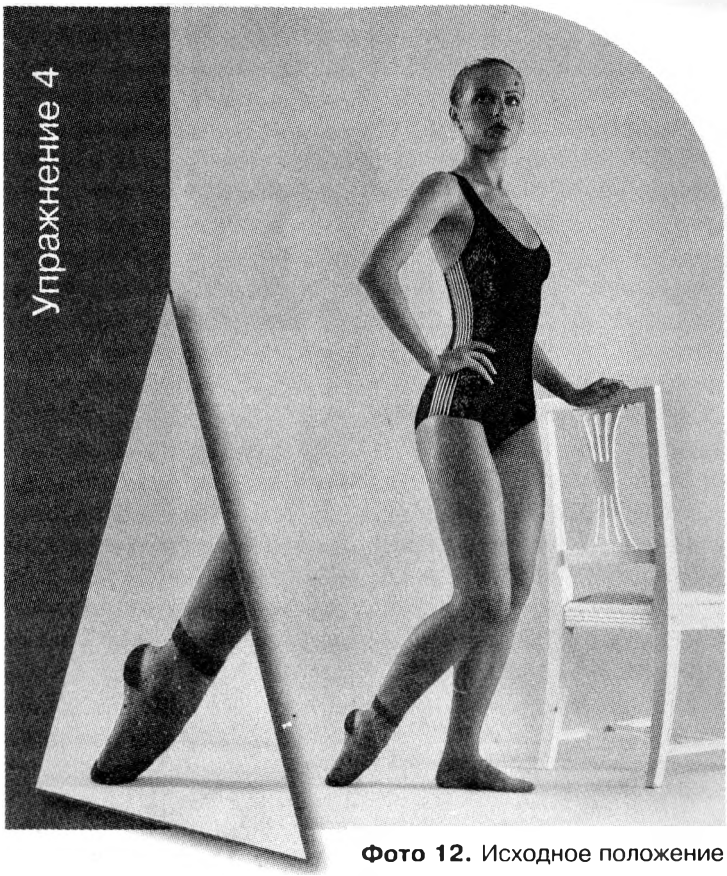


Фото 12. Исходное положение

В дальнейшем работу этих мышц будем чередовать, усложняя упражнение. Из исходного положения (фото 12) отводим ногу назад с одновременным натяжением всей ноги (фото 13а). Из этого положения стопа переходит в положение, фиксирующее полупальцы (смотри фото 13б). При этом втягивайте ягодичную мышцу. Сохраняя это положение, втягивайте и расслабляйте ягодичную мышцу несколько раз. Затем возвращайте стопу

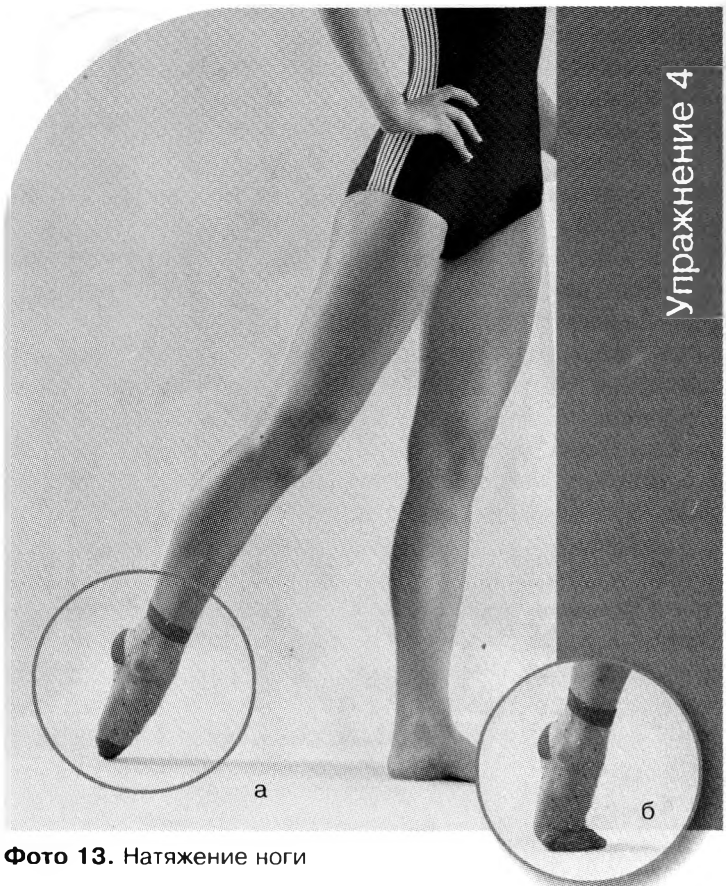


Фото 13. Натяжение ноги

к стопе (фото 14) с одновременным втягиванием кольцевой влагалищной мышцы и мышц живота. Пятка опорной ноги поднимается, работающая нога плотно прижата к полу. Постойте в этом положении несколько секунд, отдохните и все повторите с другой ноги. Чтобы усложнить упражнение, нужно сначала втягивать кольцевую влагалищную мышцу в позиции на фото 14, затем уже мышцы живота в этой же позиции.

Упражнение 4

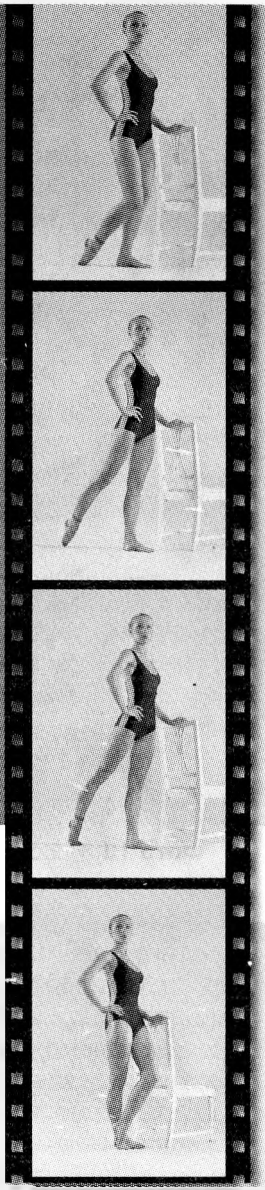




Фото 14. Стопа к стопе

Повторите каждое упражнение не менее 4-х раз, меняя очередность ног.

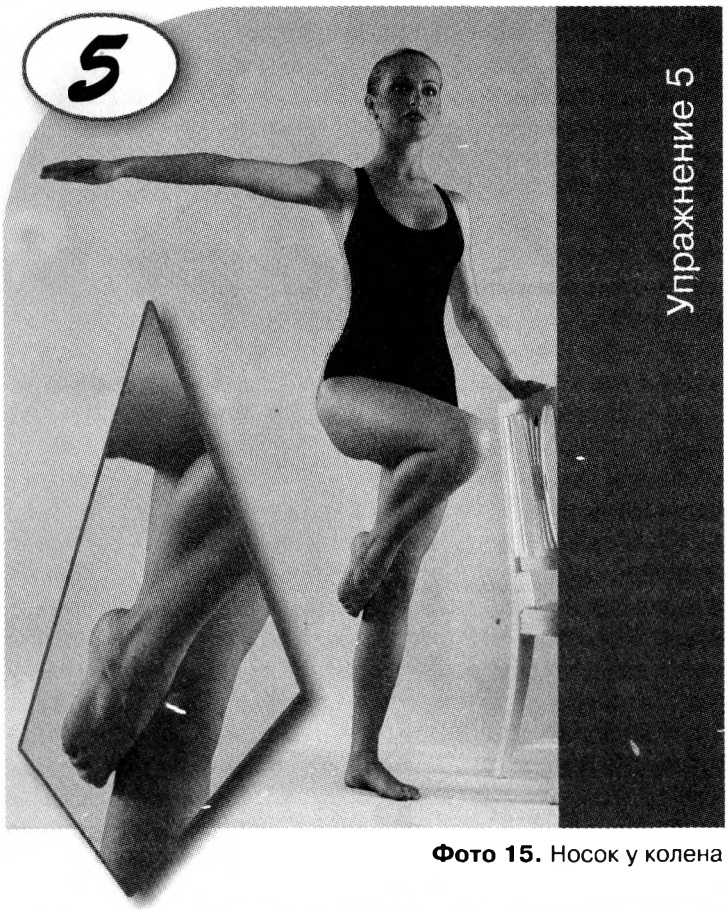


Фото 15. Носок у колена

Начинаем упражнение 5. Для этого принимаем исходное положение – носок у колена (фото 15). Колено опорной ноги натянуто. Держите осанку, руку для баланса отведите в сторону. Сгибаем колено опорной ноги, выполняя demi plie (небольшое приседание) с одновременным сокращением стопы поднятой ноги (фото 16). Усложняем это упражнение. Сначала в момент приседания и сокращения стопы втягиваем

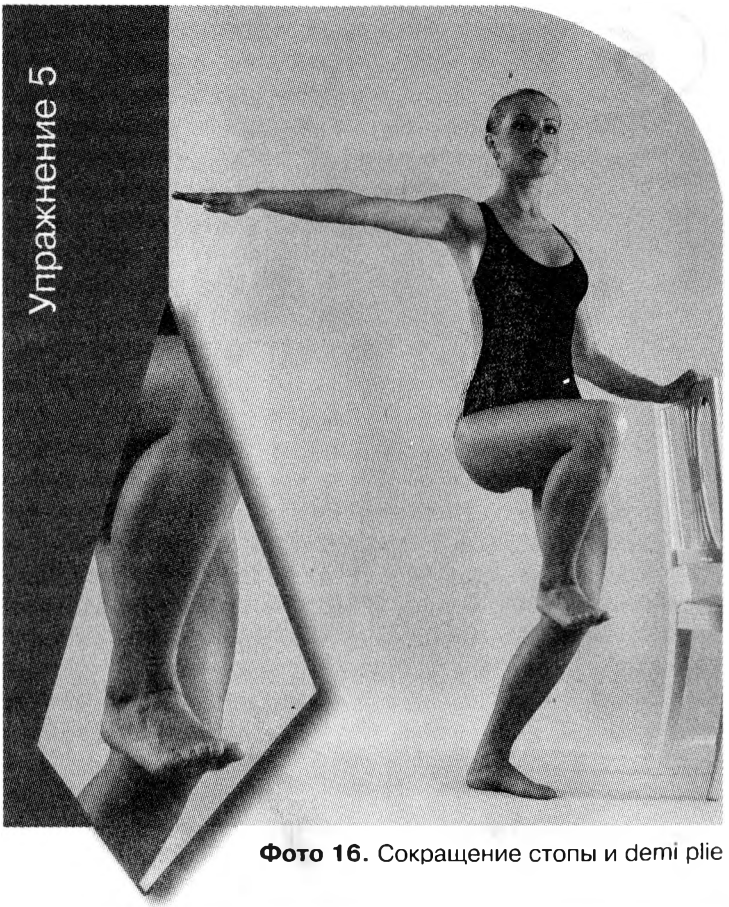


Фото 16. Сокращение стопы и demi plie

мышцы живота. Повторяем упражнение не менее 4-х раз в медленном темпе. А затем в момент приседания и сокращения стопы втягиваем только кольцевую влагалищную мышцу и также повторяем 4 раза в медленном темпе. Не забывайте отдыхать между всеми вариантами упражнения.

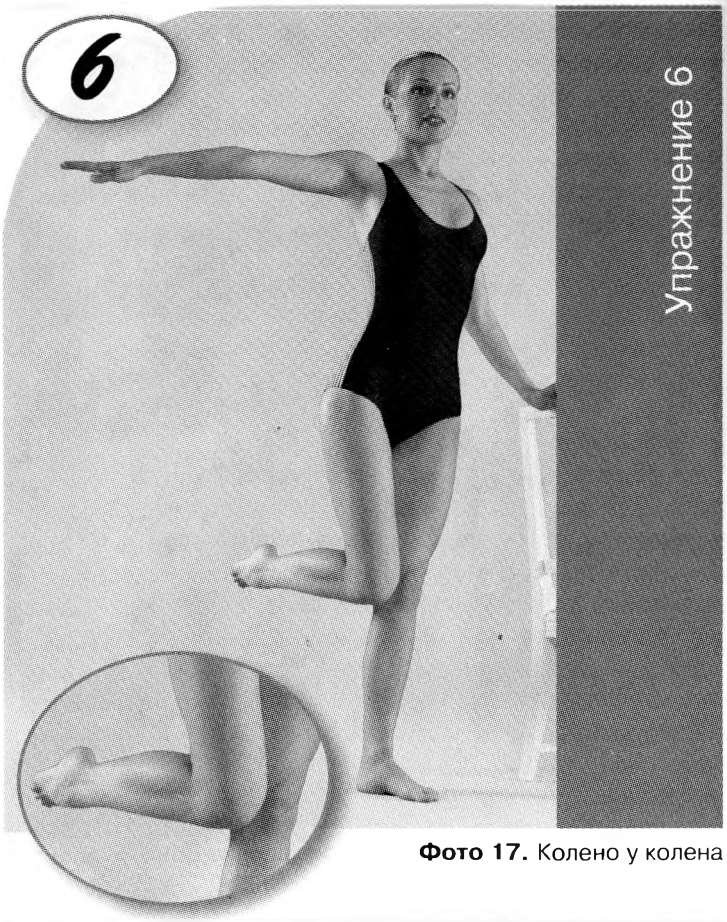


Фото 17. Колено у колена

«Колено у колена» – исходное положение для упражнения 6 (фото 17). Колено опорной ноги натянуто. Приседая, сгибаем колено опорной ноги с одновременным сокращением стопы поднятой ноги (фото 18). Теперь усложняем упражнение. В момент приседания и сокращения стопы втягиваем мышцы живота. Повторяем упражнение не менее 4-х раз в медленном темпе. А затем в момент приседания и сокращения стопы

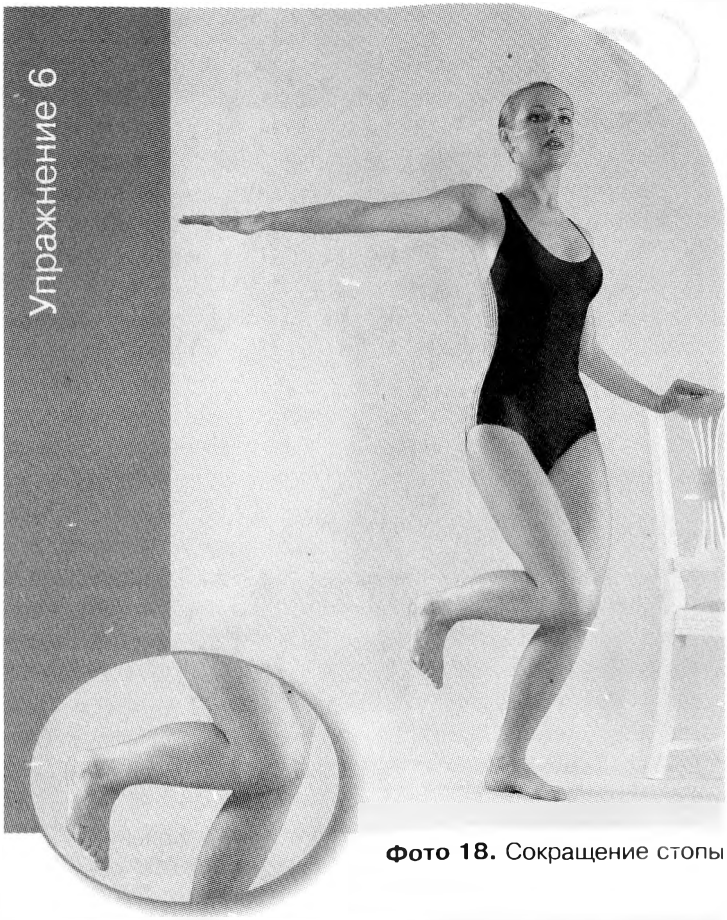


Фото 18. Сокращение стопы

втягиваем только кольцевую влагалищную мышцу и также повторяем 4 раза в медленном темпе. Освоив упражнения 5 и 6, где мы держались за спинку стула, приступаем к следующему более сложному этапу: убираем стул и вырабатываем устойчивость за счет собственного мышечного резерва. Но сначала перед этим немного отдохните.

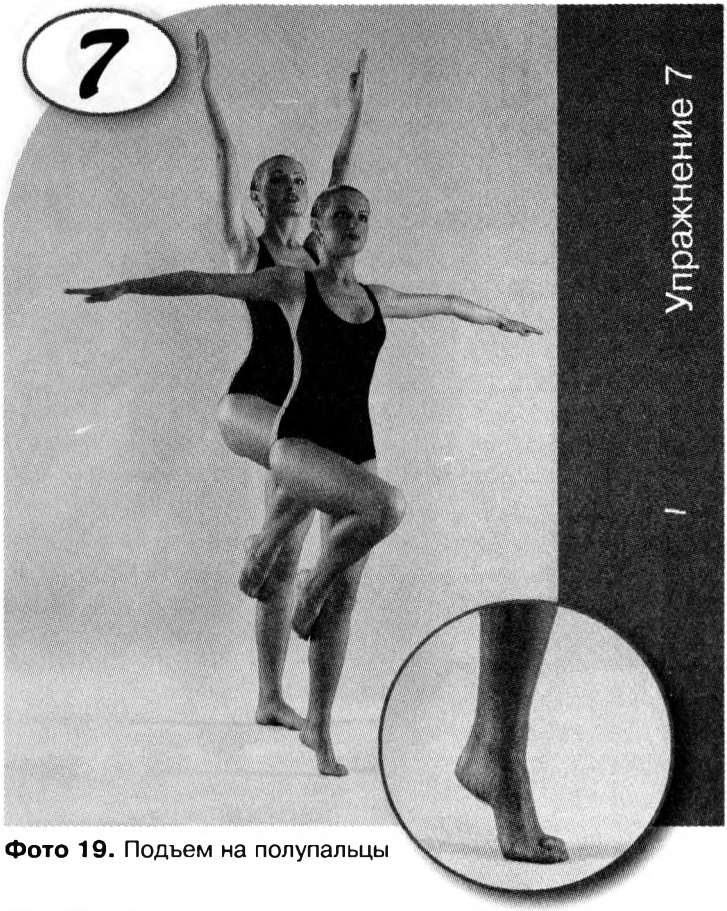


Фото 19. Подъем на полупальцы

Упражнение 7 требует хорошей физической подготовки! Исходное положение – руки подняты вверх, а ноги в том же положении, как и в упражнении 5. Опускаем руки в стороны и поднимаемся на полупальцы (фото 19). Мы будто держимся за воздух, сохраняя центр тяжести. Оставаясь на полупальцах, выполняем небольшое приседание с одновременным сокращением стопы и втягиванием мышц живота (фото 20).

Упражнение 7

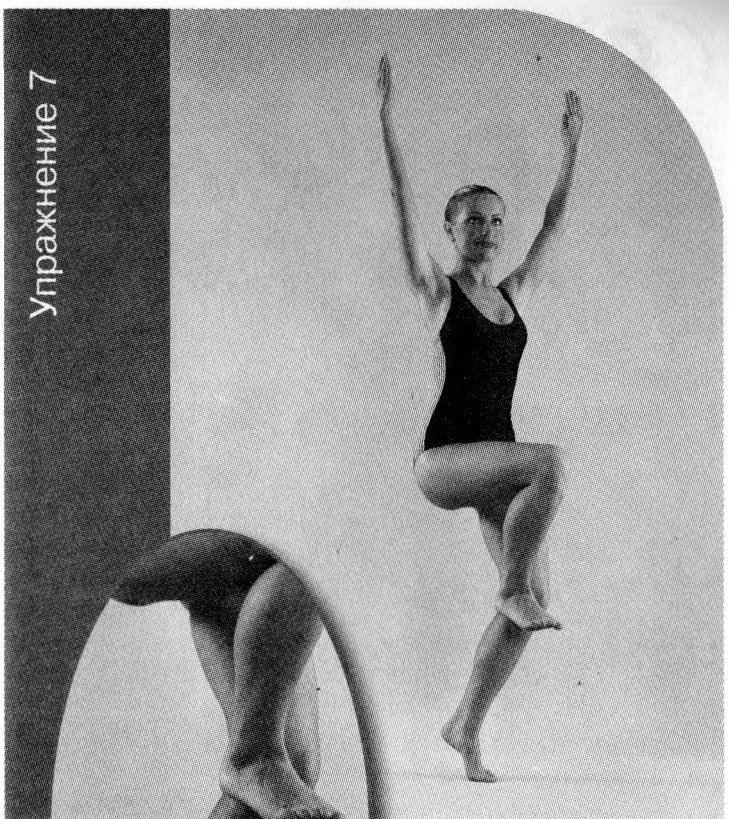


Фото 20. Приседание с сокращением стопы

Усложняем это упражнение. Для этого в конечной фазе упражнения 7 (фото 20) медленно поднимаем руки вверх. Лицам, страдающим варикозным расширением вен, это упражнение не рекомендуется!

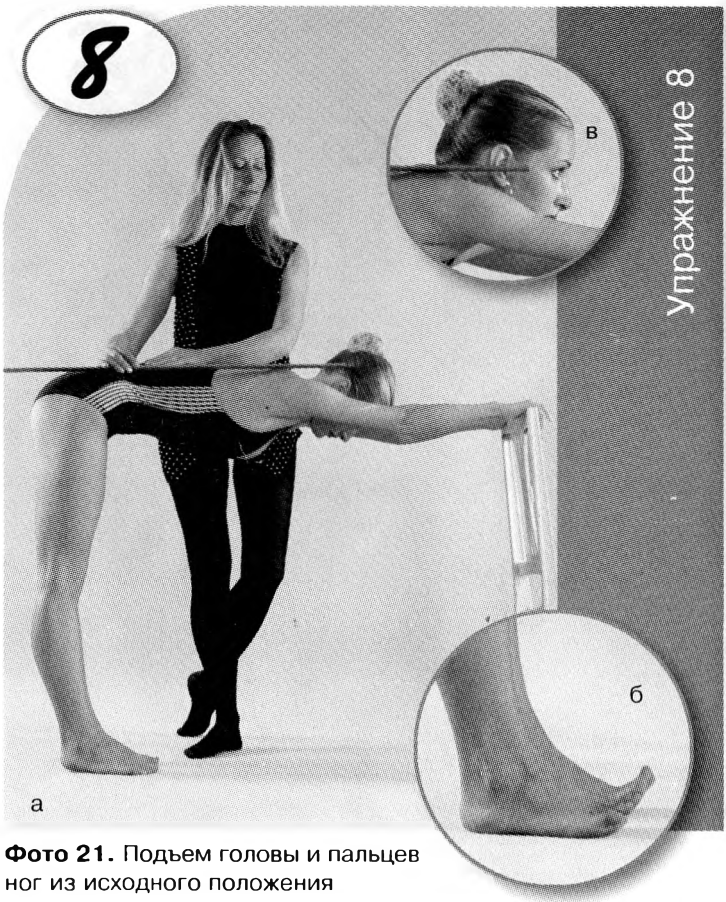


Фото 21. Подъем головы и пальцев ног из исходного положения

Упражнение 8. Исходное положение: ноги в шестой параллельной позиции, корпус – под прямым углом, руки свободно лежат на спинке стула параллельно друг другу, локти смотрят вниз. Линия шеи и головы как бы продолжает линию спины (фото 21а). На вдох медленно приподнимите пальцы ног (фото 21б) и втяните кольцевую влагалищную мышцу, а также поднимите голову вверх (фото 21в). Постарайтесь прочувствовать

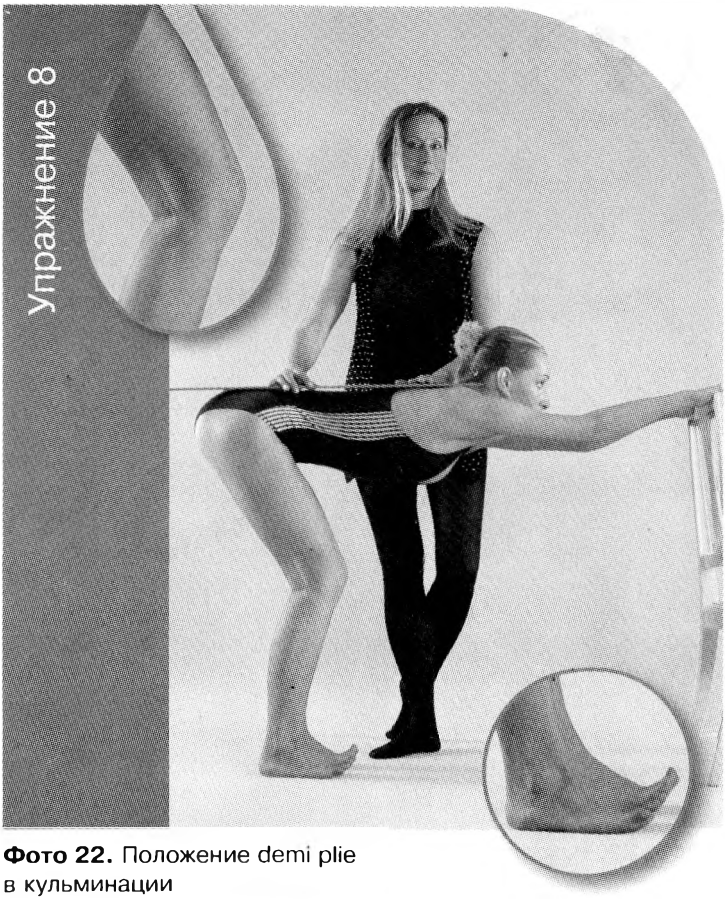


Фото 22. Положение demi plie в кульминации

эту позу и зафиксируйте ее на несколько секунд. На выдохе, переходя в положение demi plie (фото 22), втягивайте кольцевую влагалищную мышцу еще сильнее. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Затем расслабьтесь и отдохните в удобной вам позе. Произвольным движением разомните плечевой пояс и еще раз повторите упражнение от 3 до 6 раз.

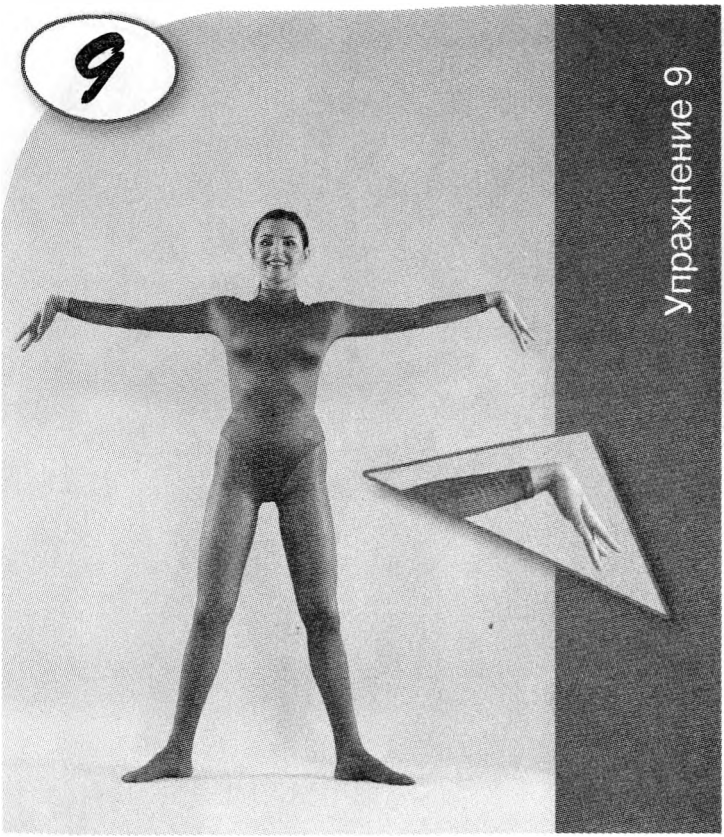
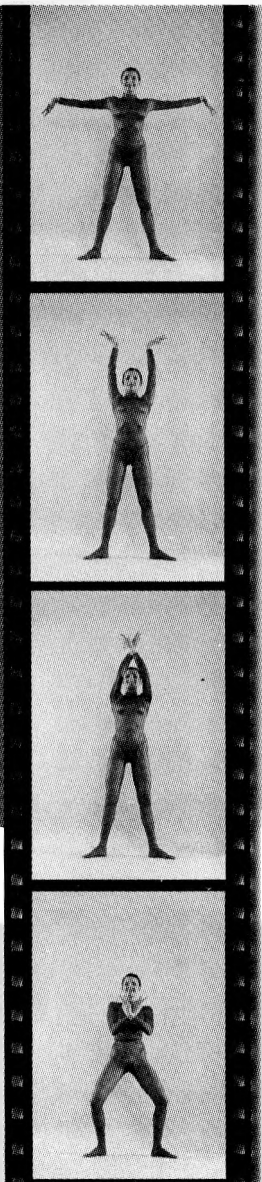


Фото 23. Исходное положение

Упражнение 9 – «Вечное движение » (фото 23–25).

Исходное положение – вторая выворотная позиция ног. Руки в стороны, кисти опущены. Поднимая руки вверх, соединяем их над головой (фото 24), колени натянуты, стопы плотно прижаты к полу. Вначале упражнение выполняется в медленном темпе, затем в более быстром. Ощутив максимальную высоту рук, начинаем их опускать, выполняя при этом plie (фото 25).

Упражнение 9



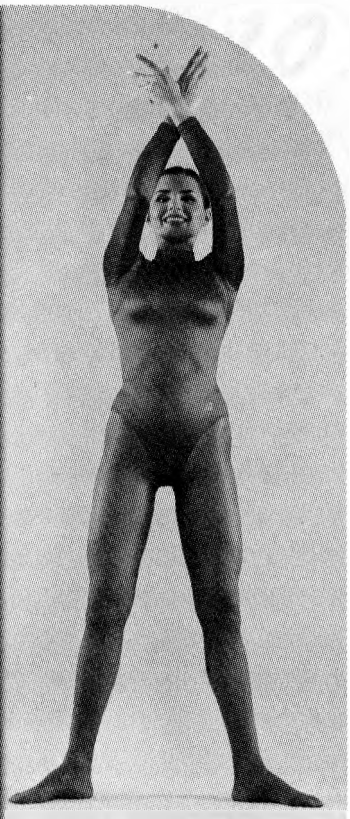


Фото 24. Максимальная высота рук

В момент прохождения рук от линии плеч до линии талии втягиваем мышцы живота, углубляя при этом plie как на фото 25. Опуская руки еще ниже, добавляем ощущение втянутой кольцевой влагалищной

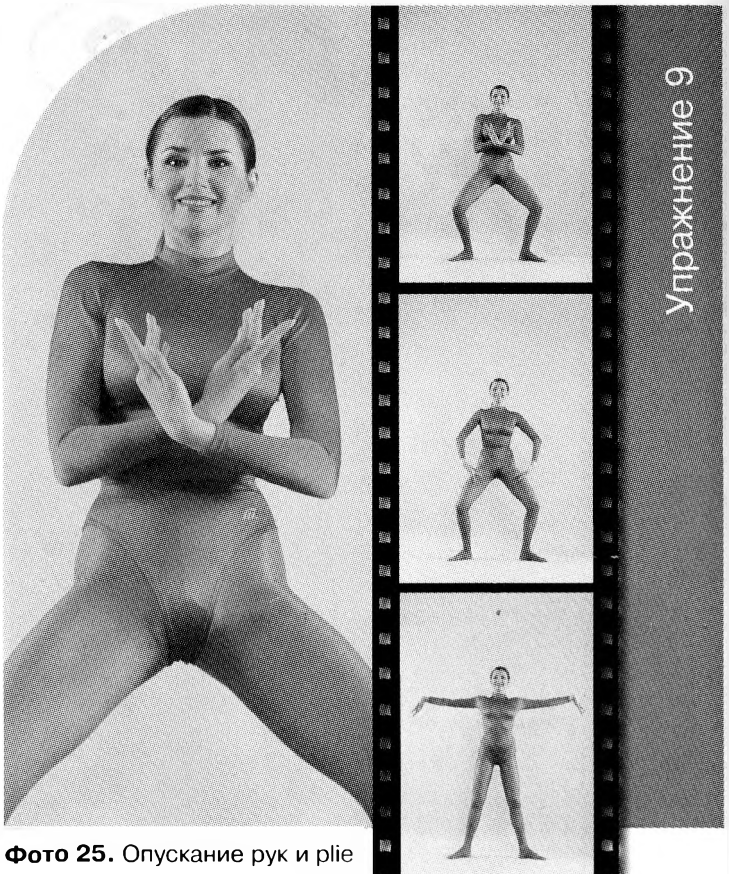


Фото 25. Опускание рук и plie

мышцы. Пятки еще сильнее прижимаем к полу, plie слегка углубляем и возвращаемся в исходное положение, выпрямляя колени (фото 23). В процессе изучения упражнения – дыхание произвольное, а далее соответственно: поднимая руки – вдох, опуская руки – выдох. Задача упражнения «Вечное движение» – не отвлекаясь на движение рук, сосредоточиться на движении невидимых мышц.

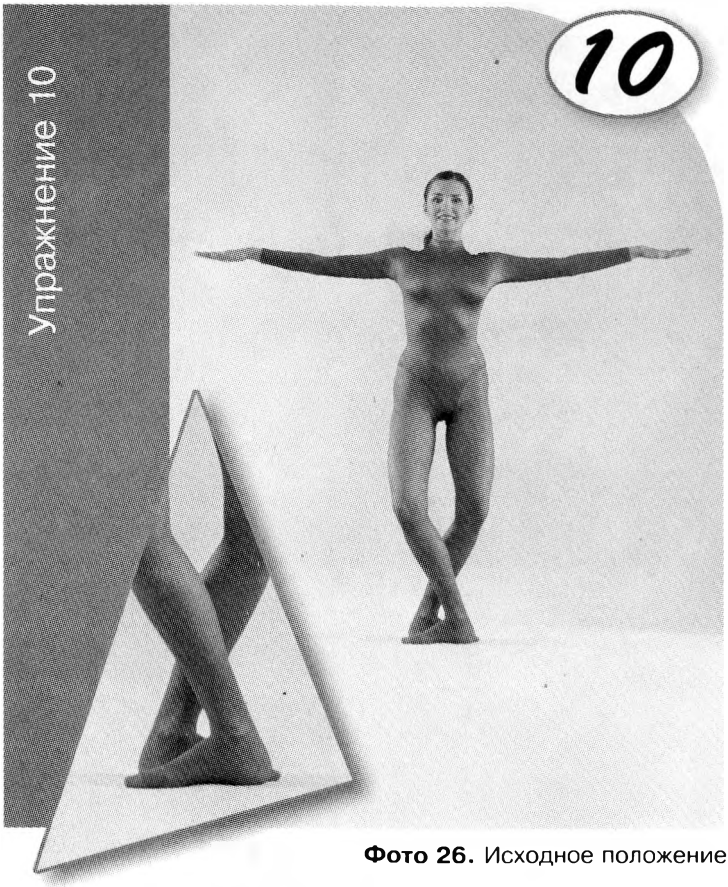


Фото 26. Исходное положение

Исходное положение упражнения 10 «Веревочка» – свободная пятая позиция (фото 26) – носок сзадистоящей ноги прижат к пятке ноги впередистоящей. Колени согнуты в небольшом demi plie. Сохраняя demi plie и равновесие, поднимаем впередистоящую ногу до уровня колена (фото 27), а затем опускаем ее, ставя назад. Таким образом, происходит продвижение назад, будто вы «плетете веревочку». Проучивают

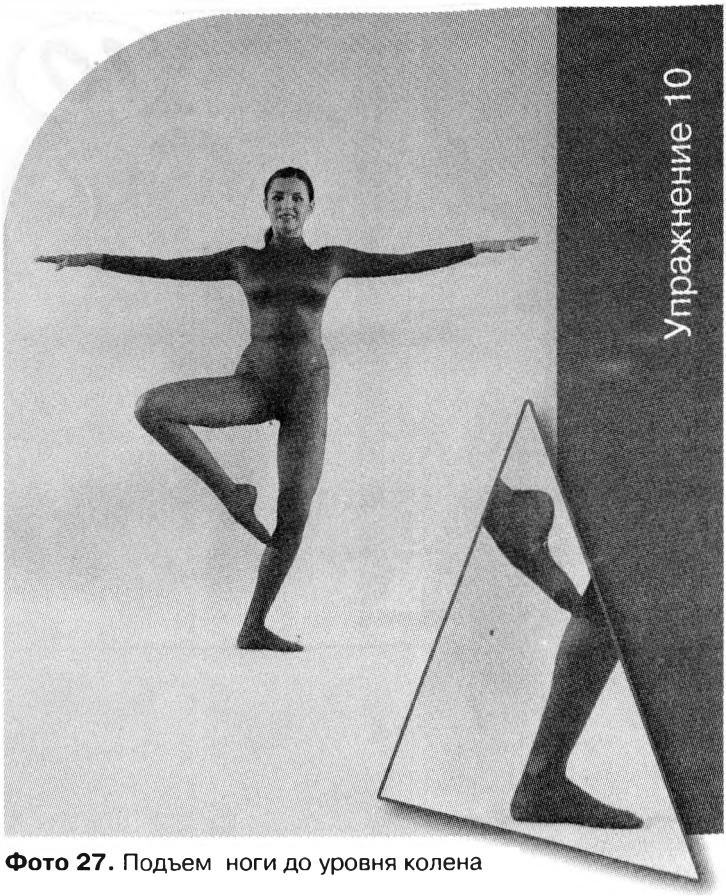


Фото 27. Подъем ноги до уровня колена

упражнение без участия рук. На этой первоначальной стадии мышцы малого таза к работе не подключаются. Следите за равновесием и правильным положением колена, которое, поднимаясь, должно смотреть в сторону, стараясь находиться на линии руки (фото 27). Для контроля за равновесием на голову кладут листок бумаги. Колени на протяжении всего упражнения чуть согнуты и не меняют глубины приседания, т.е. упраж-

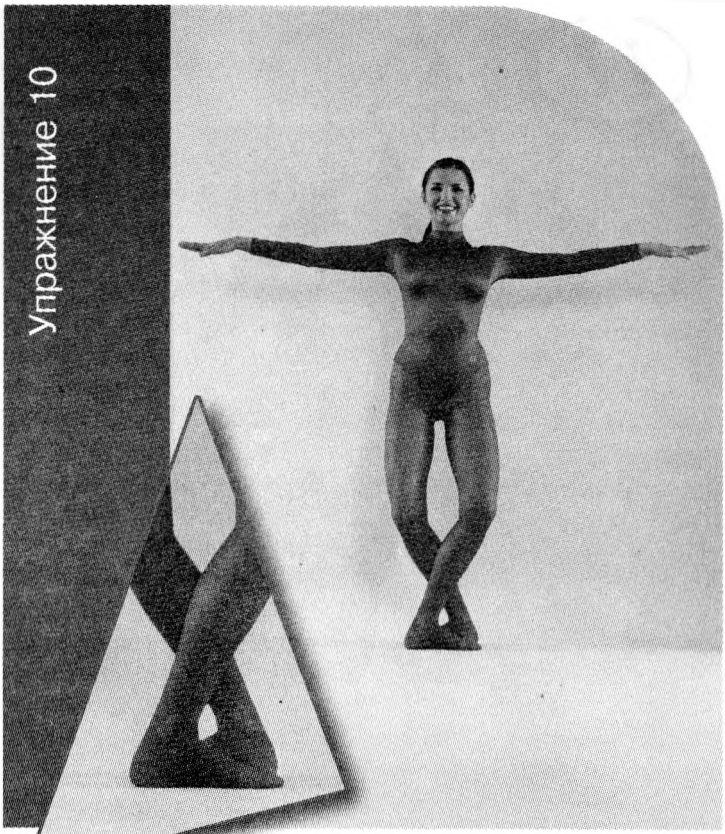


Фото 28. Опускание ноги в заднюю позицию

нение выполняется в едином demi plie. Усложняют упражнение либо втягивая мышцы живота, сохраняя при этом свободу дыхания, либо втягивая кольцевую влагалищную мышцу, расслабляя живот, а также круговым движением рук. Следите за ровностью плеч и сохраняйте длину шеи. Дыхание произвольное. Количество упражнений зависит от вашей физической подготовки, от 4 до 8.

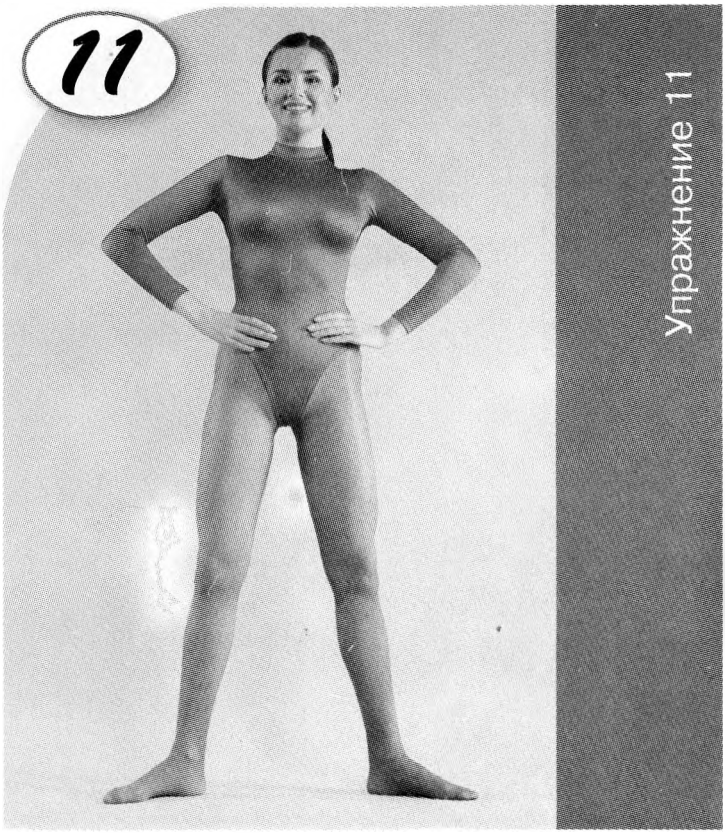


Фото 29. Исходное положение – вторая выворотная позиция

Упражнение 11 выполняется во второй выворотной позиции. Ноги на ширине плеч, колени натянуты. В этом положении выполняем demi plie (небольшое приседание) (фото 30), затем колени выпрямляем. Повторить приседание не менее 4-х раз. В положении выворотного plie втягиваем и расслабляем ягодичные мышцы, а затем мышцы живота (не менее 4-х раз). Отдохните. Разделите мысленно ваш корпус по линии

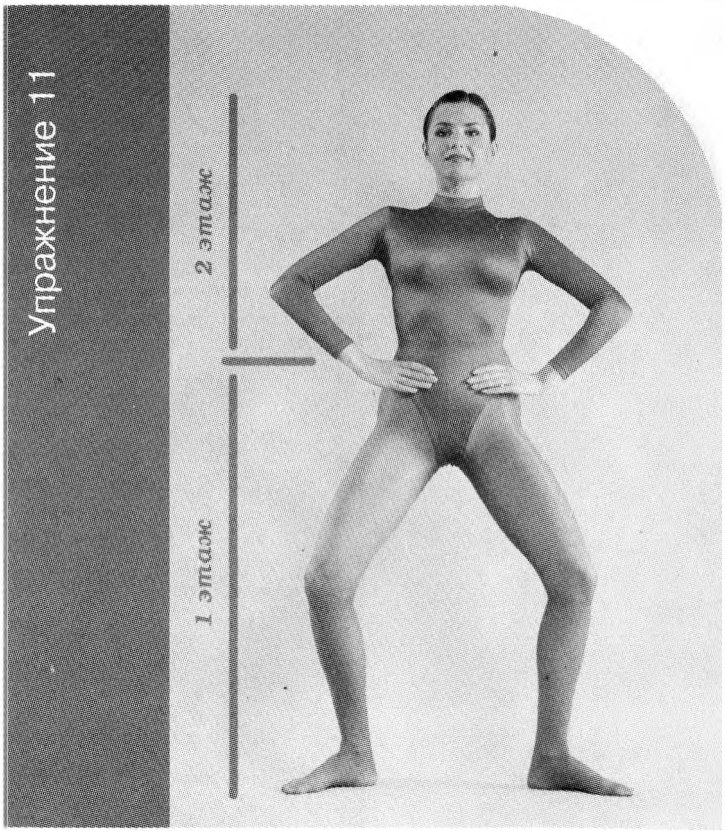


Фото 30. Положение выворотного demi plie

талии на 1 и 2 этаж. Приседание выполняйте с ощущением корпуса 2 этажа, тянущегося наверх. Это ощущение позволит вам правильно включить в работу мышцы спины и не «висеть на бедрах». Центр тяжести равномерно распределяем на обе ноги. Усложняем упражнение тем, что во время plie втягиваем кольцевую влагалищную мышцу, а затем расслабляем, возвращаясь в исходное положение. По этой же схеме втягива-

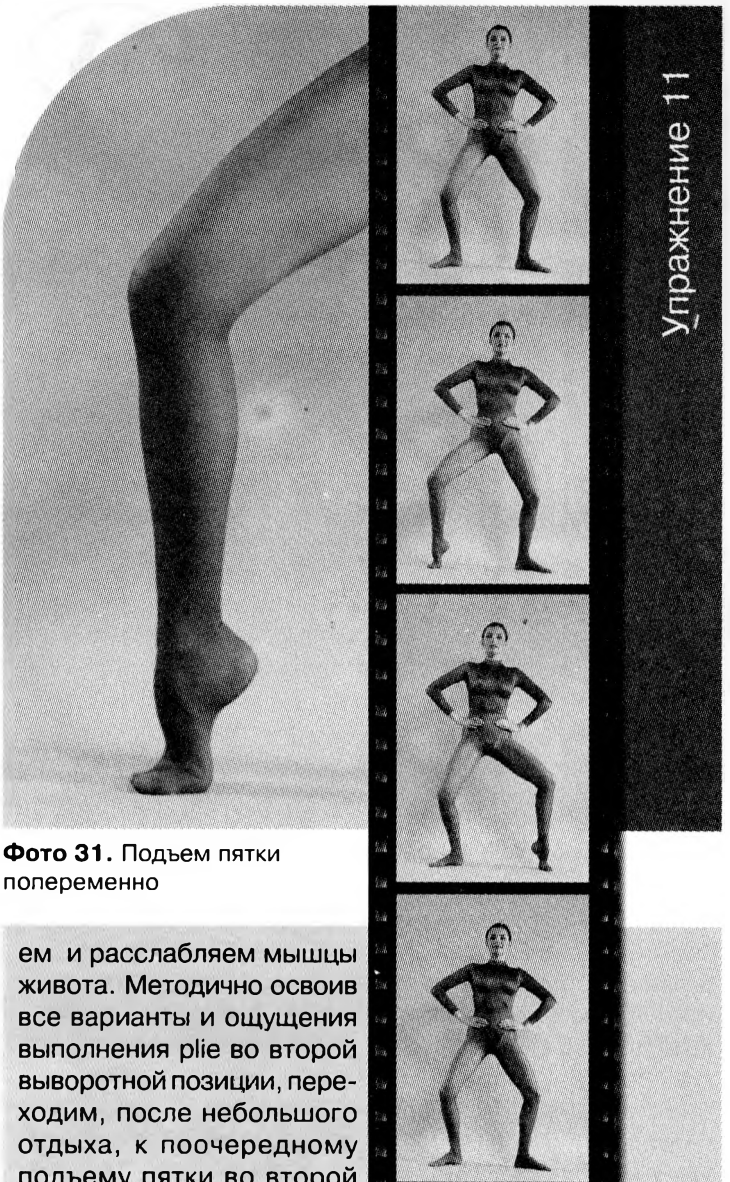


Фото 31. Подъем пятки попеременно

ем и расслабляем мышцы живота. Методично освоив все варианты и ощущения выполнения plie во второй выворотной позиции, переходим, после небольшого отдыха, к поочередному подъему пятки во второй

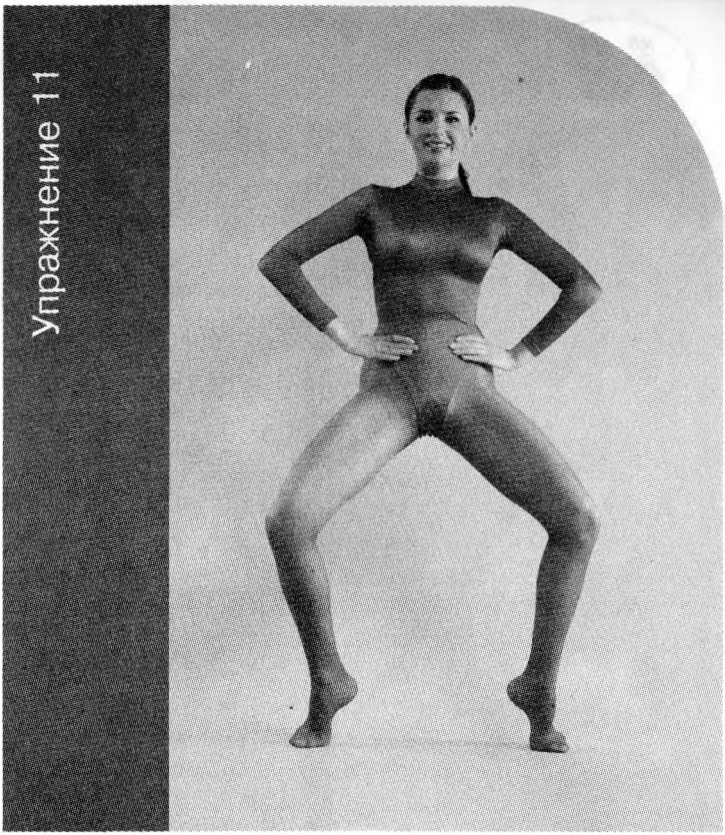


Фото 32. Подъем на полупальцы

выворотной позиции (фото 31). Поднимая пятки, плотно прижимайте к полу пальцы ног с ощущением мизинца. В противном случае будет формироваться неправильное положение стопы. Работает только I этаж нашего корпуса. На фото 32 изображена усложненная позиция для этого упражнения. Выполните все указания к упражнению 11 в позиции на полупальцах. При варикозном расширении вен это упражнение не рекомендовано.

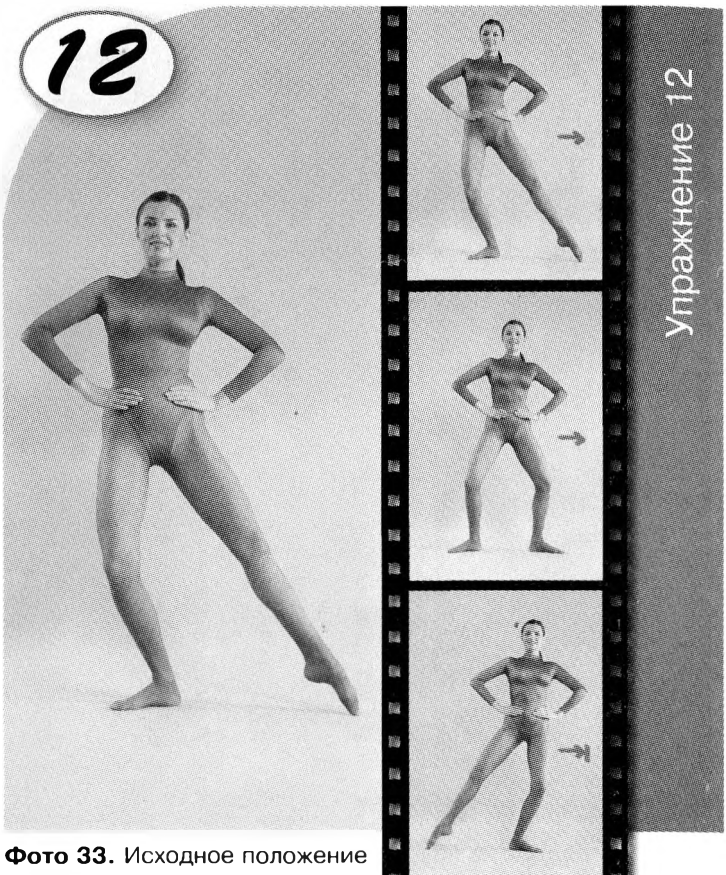


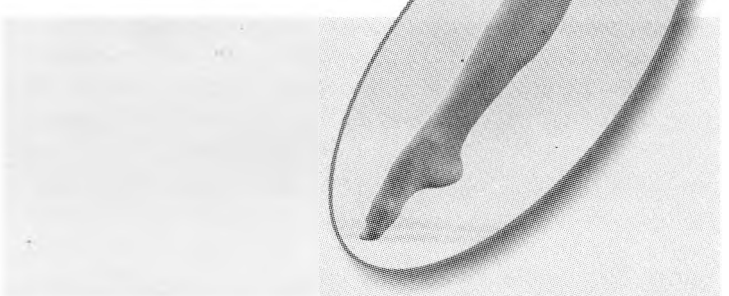
Фото 33. Исходное положение

Освоив работу стопы в выворотной позиции, усложняем задачу, выполняя движение корпуса из стороны в сторону (упражнение 12, фото 33), что позволяет правильно распределять центр тяжести и не терять ощущения необходимых нам мышц. Исходное положение на фото 33. Из этой позиции начинаем выполнять плавный переход с одной ноги на другую. Не задерживаясь на середине, плавно переходим на дру-

Упражнение 12



Фото 34. Переход на другую ногу



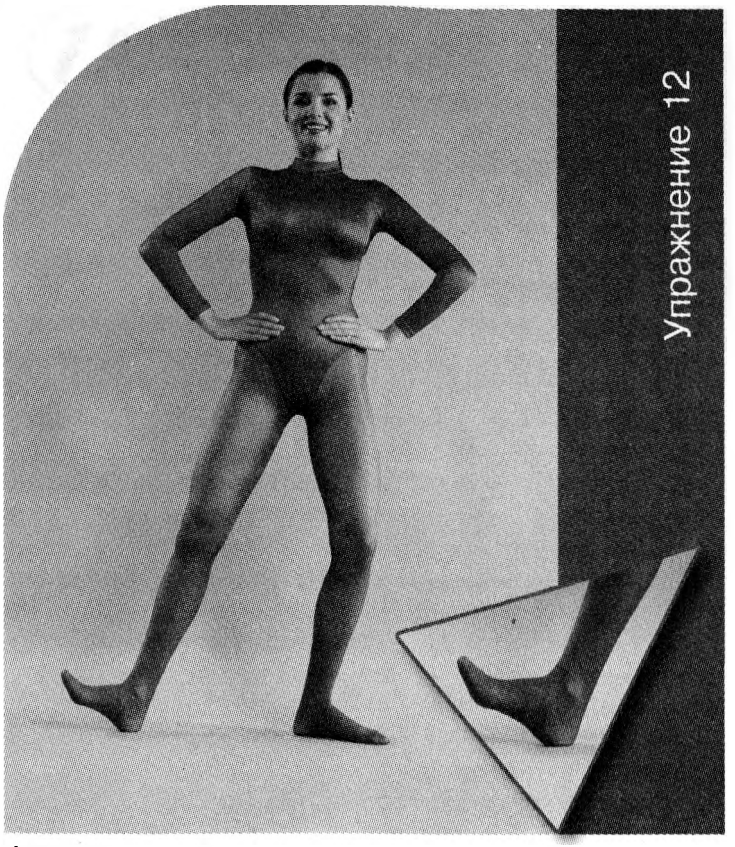


Фото 35. Сокращение стопы

гую ногу (фото 34). Отдохнув, приступайте к более сложному этапу. Из исходного положения (фото 33) сократите стопу, поставив ее на пятку с одновременным втягиванием кольцевой влагалищной мышцы (фото 35). Постойте несколько секунд в этой позе, сосредоточьтесь и, не расслабляя кольцевую влагалищную мышцу, оторвите пятку от пола, сохраняя позу (фото 36). Держать на весу натянутую ногу, да еще с

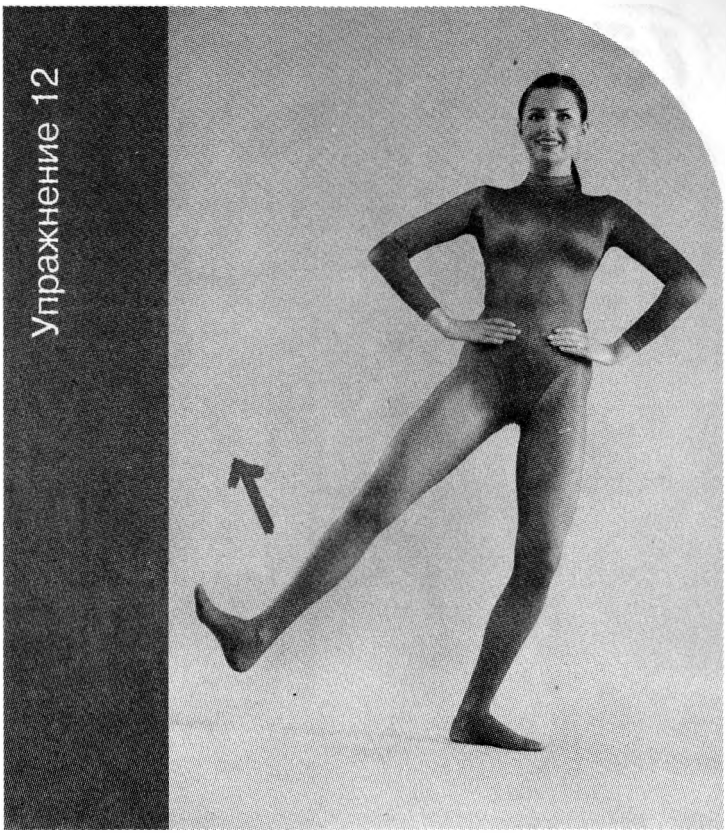


Фото 36. Подъем ноги

сокращенной стопой, очень сложно, поэтому не стремитесь к механическому выполнению упражнения. Вся сложность его скрыта внутри. В этой позиции не просто выделить кольцевую влагалищную мышцу и, сохранив это ощущение, приподнять ногу. Спину держите ровно. Плечи и мышцы шеи старайтесь не напрягать!

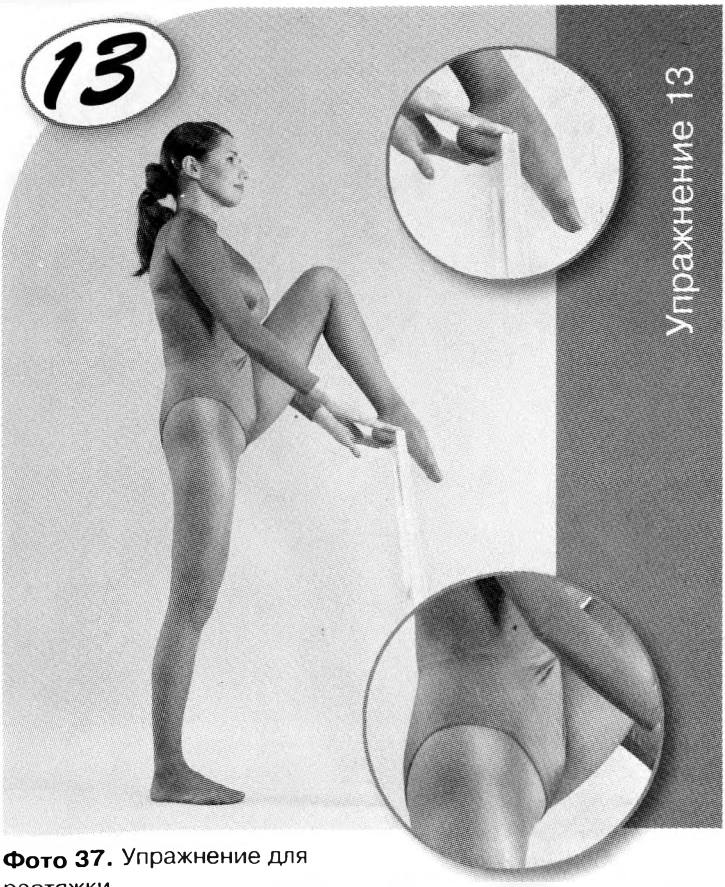


Фото 37. Упражнение для растяжки

Упражнение 13 посвятим растяжкам мышц малого таза, спины и ног. Встаньте в положение, изображенное на фото 37, и втяните живот, при этом пятку опорной ноги плотно прижмите к полу. Медленно поднимитесь на полупальцы, втягивая живот еще сильнее (фото 38). Зафиксируйте позу и затем возвратитесь в исходное положение, втягивая ягодичные мышцы и анус. Выполнять упражнение нужно в медленном тем-

Упражнение 13

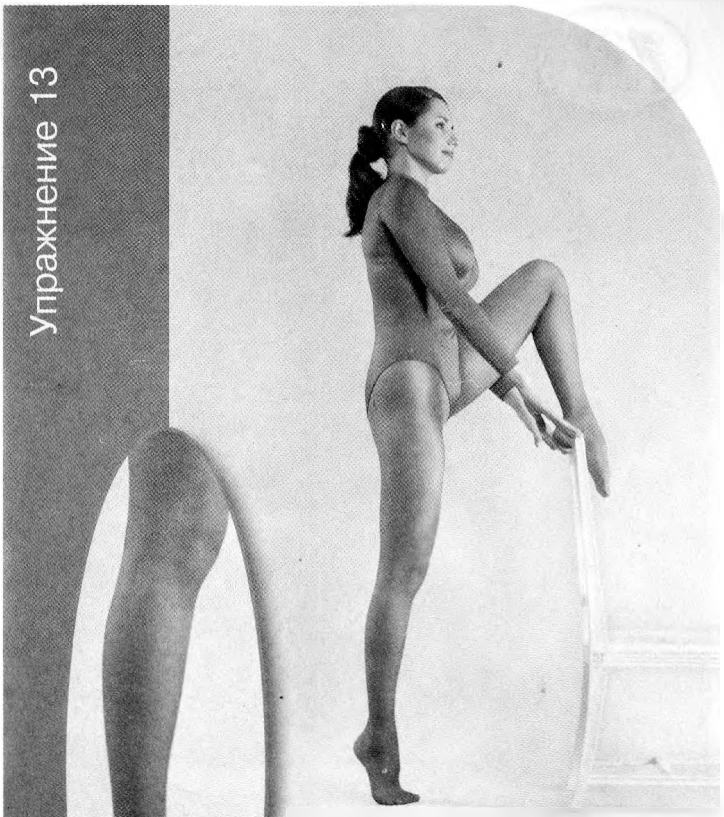


Фото 38. Подъем на полупальцы при растяжке

пе. Постепенно подключайте дыхание: на вдохе поднимаетесь на полупальцы, а на выдохе – опускаетесь. Сохраняйте осанку в течение всего упражнения. Старайтесь тянуться вверх, когда опускаетесь. Отдыхая после упражнения, помассируйте икроножную мышцу и все повторите с другой ноги.

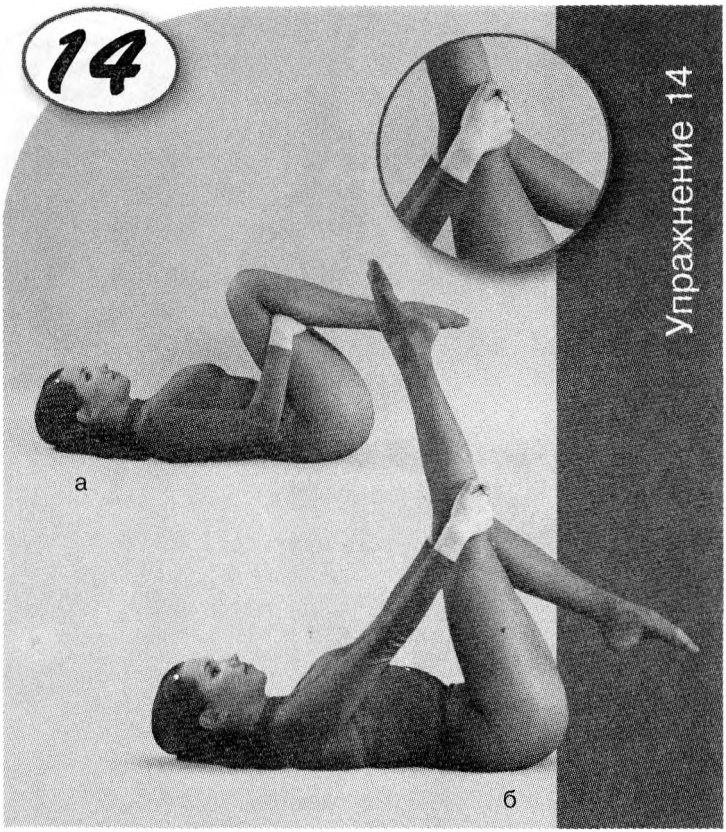


Фото 39. Исходное положение и прижим тела к полу

Исходное положение упражнения 14: лежа на спине, колени согнуты, нижний отдел позвоночника плотно прижат к полу (фото 39а). Сосредоточьтесь на кольцевой влагалищной мышце и постарайтесь 4 раза втянуть ее на вдохе, расслабляя на выдохе. Отдохните. Затем, вдохнув и выпрямив колено, еще сильнее придавите к полу нижний отдел позвоночника (фото 39б). Из этого положения на выдохе начинаем медленно

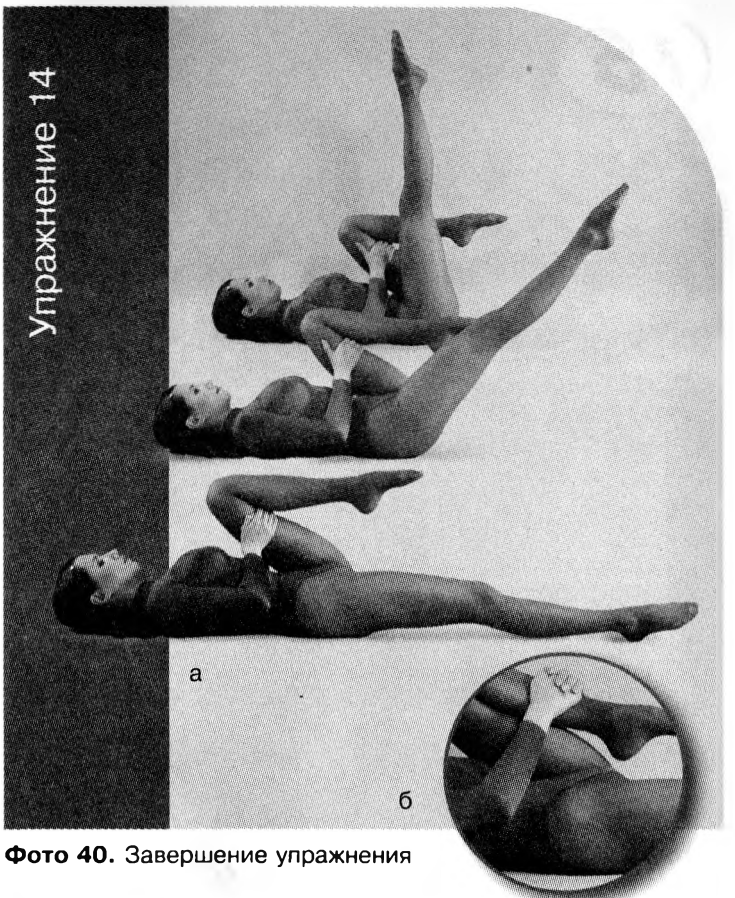


Фото 40. Завершение упражнения

опускать ногу, втягивая при этом кольцевую влагалищную мышцу (фото 40а). Нога опускается медленно, как бы рисуя натянутым носком линию. Ощущение кольцевой влагалищной мышцы стараемся не терять до полного опускания ноги! Как только пятка коснулась пола, мышцы расслабляем и на этом мышечном расслаблении выполняем небольшую растяжку, потянув на себя колено (фото 40б).

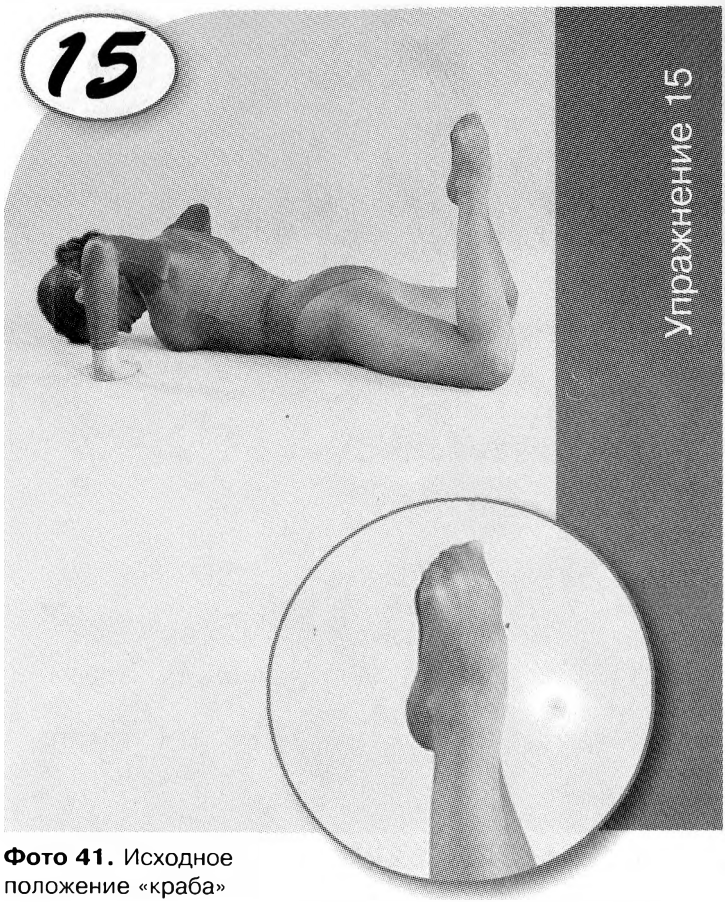


Фото 41. Исходное положение «краба»

Для упражнения 15 ложимся на живот (фото 41). Корпус плотно прижат к полу. Колени смотрят в стороны, обе пятки соединены, носки вверх, лоб почти касается ковра. Движения в этой позе напоминают движения краба. На вдох, сократив стопы и подняв голову, втяните кольцевую влагалищную мышцу (фото 42). При этом плотно прижмите к полу лобковую кость. Колени при правильном выполнении упражнения, сохра-

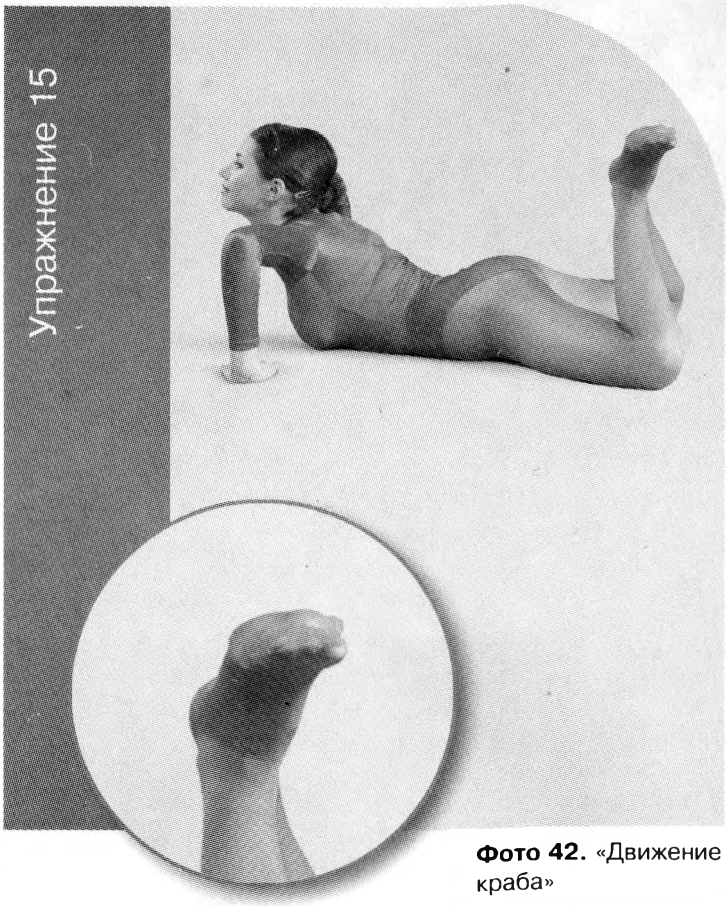
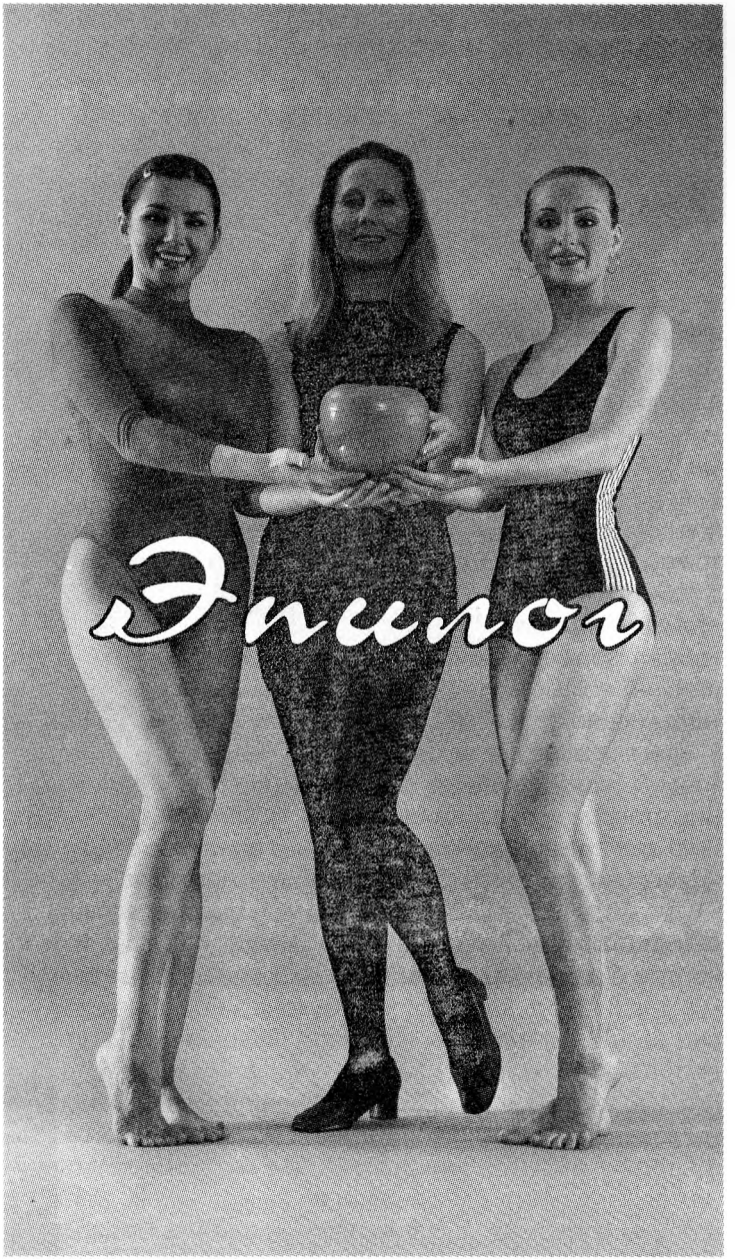


Фото 42. «Движение краба»

няя позицию, как бы приподнимаются на миллиметр. Задержитесь в этой позе на несколько секунд. Затем на выдох возвращайтесь в исходное положение (фото 41). Выполните упражнение от 4 до 8 раз в медленном темпе. Экономно расходуйте дыхание, не делайте глубоких вдохов.

А теперь лягте на коврик, прикройте веки, включите спокойную музыку... пришло время расслабиться.


Эпилог

Преврати мечту в реальность



Сексуальность – уже не мечта...

уже –

Реальность!

У человека всегда есть право выбора. Упражнения, которые я описываю в этой книге, развивают прежде всего женскую сексуальность. Их можно выполнять, а можно с ними ознакомиться, лежа на диване. В этом случае я не удивлюсь, если в один прекрасный момент вы услышите от любимого человека то, что услышала одна из моих собеседниц: «Прости, Юля, но как женщину я тебя абсолютно не чувствую. Ножками ты двигаешь, а вот мышцы твои не работают».

Вправе ли мы осуждать мужа за подобные высказывания?! Нас учат быть откровенными в вопросах секса. Вот только «откровенность» эта довела мою Юлю почти до невроза. Несмотря на интеллектуальное и духовное единство этой пары, ладья семейного счастья села на мель.

Возможно, эта семейная пара не распадется. Скрепляющих моментов в их отношениях более чем достаточно, но... Но сознание того, что ты не можешь сделать счастливым любимого человека, делают несчастной прежде всего тебя саму.

А вот другая история, как две капли воды похожая на предыдущую. На одном из юбилейных вечеров встреч выпускников мой однокурсник жаловался: «Татьяна замечательный человек, прекрасный музыкант. Когда она играет Баха, у меня текут слезы. Но как женщина... она никакая... С ней я честно выполняю свой супружеский долг и испытываю при этом полное блаженство. Блаженство оттого, что как минимум на неделю смогу сделать перерыв. Несмотря на ее прекрасную душу, дивную музыку, рядом с ней я не наслаждаюсь жизнью, а уныло в ней пребываю. Музыка звучит в нашем доме, но нет му-

зыки в наших отношениях. А в том, что моя «флейта» давно «солирует» на стороне, виноват не я».

Слушая его рассказ, я вспомнила стихи одной замечательной питерской поэтессы: «Прости, мой муж, за то, что изменил».

Жизнь не стоит на месте. На прилавках магазинов появилось много сексуальной литературы. Она поражает наше воображение разнообразием подходов, приемов и позиций. И это замечательно! Но ни одна позиция, ни один совет психолога не принесут вам удовлетворения, если не работают ваши мышцы. Эта ситуация сравнима со стартом плохого бегуна: как бы хорошо он ни стартовал, к финишу прибежит последним.

Завершая свою книгу, свою «Песню о главном», я ловлю себя на мысли, что мне жаль с ней расставаться. Я люблю Ее, как любят своего ребенка, родив которого, мы продлеваем и свою жизнь.

Продолжение жизни... что может быть прекраснее! Что может быть прекраснее домашнего уюта и семейного счастья?! О богиня Веста! Богиня домашнего очага, как угодить тебе? Какой совет на прощанье дать женщинам?

Больше всего мне хотелось, чтобы не только мои «Мышцы любви», но и мои мысли помогли вам стать счастливой. Поэтому с огромной радостью я поделилась с вами своими секретами. Именно их, по моим наблюдениям, не хватает женщинам для семейного счастья.

Мы живем в очень сложный переходный период. Сложный для всех, а для мужчин – в первую очередь. Живем «в стране растерявшихся мужчин». Такое определение можно встретить в нашей прессе. Помогите мужчинам найти себя. Ведь самое дорогое украшение женщины – это Мужчина, который рядом. А чтобы он был рядом всегда, не забывайте:

Секрет Первый – чаще хвалите мужчин. Когда мужчину хвалишь, возрастает его самооценка, раскрываются возможности, вырастают крылья, и он думает: «Ах, какой Я!» А когда его ругаешь, что вы думаете, он думает? Он думает: «У... какая Она...» Таким образом, вы культи-

вируете в его сознании свой негативный образ. В его сознании вы – плохая. А раз вы плохая, никакие «мышцы» вам не помогут его удержать. Вы сами создаете ситуацию для появления «хорошей», и она появляется, как правило, гораздо раньше, чем вы думаете...

Секрет Второй – никогда не выясняйте с мужчиной своих отношений. Недаром французы говорят: самый лучший способ испортить отношения – это начать их выяснять. Я понимаю, что хочется, столько слов уже заготовлено... Хочется наконец все выяснить, разобраться, поставить все точки над «i». Но каждый остается при своем мнении, а неприязнь друг к другу растет.

Давайте помолчим и подумаем. Подумаем о себе, о своей жизни, о нашем будущем. Подумаем и попытаемся понять Себя. А понять – это значит победить! Победить себя и свой возраст.

У молодости есть много преимуществ. Есть сила, энергия, но нет опыта и умения. И часто бывает, что эта сила, растрачиваясь по пустякам, образует пустоту. Молодость сидит и ждет, когда кто-нибудь эту пустоту заполнит. Ждет у моря погоды...

А время идет. Неумолимо бегут минуты и года. Золотой запас Времени жизнь расходует сама. Она не спрашивает нас о том. Сколько, когда и кому отложить на личный счет. И шансов поймать в свои сети золотую рыбку становится все меньше и меньше.

Не отчаивайтесь! Не плетите унылых сетей из собственных недовольств и разочарований. В них вы никого никогда не поймаете! Берите в руки удочку. Поверьте в себя и свои силы! Поймать золотую рыбку вы должны сами. Я только могу вам в этот помочь.

Помочь превратить Мечту в Реальность.

Ваша Наталья Белова

Список литературы

1. *Голыгина К. И.* «Великий предел». Китайская модель мира в литературе и культуре (I–XIII вв.). – М.: Изд-во РАН Вост. лит., 1995.
2. *Диагностика* и лечение острых вирусных гепатитов // Сб. науч. трудов / Под ред. акад. АМН СССР В. И. Покровского и проф. А.Ф. Подлевского. – Л., 1984.
3. *Эггетсбергер Г.* Сексуальная энергия – ключ к здоровью и процветанию. – СПб.: Весь, 2000.
4. *Михнович Д., Клейн Д.* Как снизить риск заболевания раком груди. – М.: Аквариум, 1994.
5. *Неумывакин И. П.* Здоровье в ваших руках. – М.: АО ЗиС, 1993.
6. *Чиа Мантэк, Чиа Мэниван.* Совершенствование. – Киев: Изд. Дом «София»; М.: Изд. Дом «Гелиос», 2002.
7. *Нифонтова Л. Н., Павлова Г. В.* Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М.: Советский спорт, 1993.
8. *Орлокк К.* Нет старению. – М.: Крон-Пресс, 1998.
9. *Фрейд З.* Психология сексуальности. – Минск: Изд-во «Сергей Таросевич», Прамеб, 1993.
10. *Мольц М.* Это я или как стать счастливым. – СПб.: Лениздат, 1992.
11. *Зодер-Файхтеншлагер Ф., Вайглхофер М.* Исцеляющие ноги. – М.; СПб.: Питер, 1994.
12. *Ханна Т.* Искусство не стареть. – СПб.: Питер, 1995.
13. *Куши А.* Здоровье через питание. – Обнинск: ПКПО «Духовное возрождение», 1994.
14. *Антология* даосской философии. – М.: Товарищество «Кнышников–Комаров и К°» / Сост. В. Малявин, Б. Виноградский, 1992.
15. *Шакьямуни (Будда).* Конфуций. Савонарола. Торквемада. Лойола. – СПб.: Сост. «ЛИО Редактор», 1998.
16. *Востоков В.* Скрижали тибетского ламы. – СПб., 1994.
17. *О вашем* здоровье, женщины. – М.: Медицина / Под ред. В. И. Кулакова, 1991.
18. *Черри Ш., Рунович К.* Менопауза. Мифы и правда. – М.: ТОО ТП; СПб.: ТОО Снарк, 1997.
19. *Серебров А. И.* Гинекология. – Л.: Медицина, 1978.
20. *Справочник* по акушерству и гинекологии. – М.: Медицина, 1978.
21. *Загребина В. А., Торчинов А. М.* Гинекология. – М.: Медицина, 1991.

Содержание

Вступление 3
Глава 1. Невидимые мышцы 5
Первые ласточки, или первые сигналы, говорящие о слабости женской физиологической базы 20
Семь основных причин, вызывающих опущение женских половых органов (матки и влагалища) 21
Причина первая. Сидячий образ жизни 23
Причина вторая. Нерегулярный стул 25
Причина третья. Прерывание беременности, поздние или частые роды, крупный ребенок, разрывы при родах, неправильное положение матки, воспалительные процессы 32
Причина четвертая. Малоподвижный таз 56
Причина пятая. Резкое похудение (без должной гимнастики) 62
Причина шестая. Подъем тяжестей 71
Причина седьмая. Отсутствие профилактики и необходимых знаний 75
Пессарий. Что это такое? 76
Глава 2. Основы методики 81
Плюсы и минусы сексуальной гимнастики Арнольда Кегеля 96
Сон. Любовь. И танцы 102
Коронованная королева – лобково-копчиковая мышца (ЛК мышца) 109
О костях, о гормонах и о мужчинах 118
Сексуальное здоровье мужчин 120
Глава 3. В спальне китайского императора 127
Итак, «про Это» 133
Сексуальная экзотика Востока (все «за» и «против») 139
Импотент? Или... Им нужен патент?! 140
Глава 4. Комплекс упражнений 143
Эпилог 185
Список литературы 190

Научно-популярное издание

Белова Наталья Петровна

Секрет женского здоровья, или мышцы любви

Редактор Н. А. Самухина
Корректор М. Ю. Степина
Верстка и внутреннее оформление: Е. А. Кустов

Подписано в печать 19.07.2004 г.
Формат 84×108 $^{1}/_{32}$. Печать офсетная.
Бумага офсетная. Гарнитура «PragmaticaC».
Усл. печ. л. 10,08. Уч. изд. л. 5,72. Доп. тираж 5 000 экз.
Заказ № 2242

Издательский Дом «Нева»
Издательство «Продолжение Жизни»
199155, Санкт-Петербург, ул. Одоевского, д. 29

Отпечатано с готовых диапозитивов
в полиграфической фирме «Красный Пролетарий»
127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16

Наталья Белова

СЕКРЕТ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ, или МЫШЦЫ ЛЮБВИ



Наталья Белова окончила Ленинградский государственный институт Культуры им. Н. К. Крупской по специальности режиссура балета. По окончании института была приглашена в ансамбль балета Ленконцерта. В 1987 году основала собственную школу для женщин — школу архитектуры тела «Натали», основная цель которой — формирование здоровой, счастливой, гармоничной личности. В 1991 году стажировалась в Париже, где занималась исследованием женской красоты и здоровья, дополнив собственный многолетний опыт прикладными и теоретическими знаниями.

В этой книге, являющейся результатом десятилетнего опыта практической работы, автор делится разработанными ею методиками, помогающими решить такую важную женскую проблему, как опущение внутренних органов, и освещающими самые актуальные вопросы взаимоотношений между мужчиной и женщиной.



ISBN 5-94730-003-6
9 785947 300031
ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ