

НАДЕЖДА СКИПИНА



ФИТНЕС- КАМАСУТРА

ДЛЯ ЖЕНЩИН



КАК ВЕРНУТЬ ЛИБИДО,
УКРЕПИТЬ ИНТИМНЫЕ МЫШЦЫ
И РАСКРЫТЬ СВОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

18+

Надежда Скипина

Фитнес-камасутра для женщин

«Автор»

2026

Скипина Н.

Фитнес-камасутра для женщин / Н. Скипина — «Автор», 2026

Я написала эту книгу, чтобы помочь вам вернуть желание, укрепить интимные мышцы и заново почувствовать связь со своим телом — без стыда, насилия над собой и чудесных обещаний. Я педагог, тренер-преподаватель по физической культуре и спорту, а также тренер по интимной гимнастике. В книге я объясняю фитнес-камасутру как бережное сочетание дыхания, движения, расслабления и координации мышц тазового дна. Вы узнаете, что влияет на либидо и женскую сексуальность, почему интимным мышцам нужны не только сокращение, но и отпускание, как выбирать нагрузку и когда следует обратиться к врачу. Внутри — понятные объяснения, упражнения, истории женщин, дневник наблюдений и двенадцатинедельный маршрут. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Скипина Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важное примечание о здоровье	5
О героинях этой книги	6
Вместо обещания	7
Пролог. Две капли	8
Часть I. Тело, которое устало шептать	10
Глава 1. «После родов у всех так»	10
Глава 2. Женщина, которой нет в её расписании	13
Глава 3. Почему тело перестаёт хотеть	16
Глава 4. Из серого кардинала — в собственную жизнь	19
Часть II. Правда о тазовом дне	22
Глава 5. Интимные мышцы: не кнопка, а команда	23
Глава 6. Слабое, зажатое или растерянное?	26
Глава 7. Дыхание и давление: невидимая механика	29
Глава 8. Фитнес-камасутра: что на самом деле происходит на тренировке	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Надежда Скипина

Фитнес-камасутра для женщин

Важное примечание о здоровье

Я написала эту книгу для просвещения и поддержки, а не для диагностики или лечения. Всё, чем я делюсь на этих страницах, не заменяет консультацию гинеколога, урогинеколога, уролога, проктолога, врача лечебной физкультуры или физиотерапевта, специализирующегося на здоровье тазового дна.

Выражение «интимные мышцы» часто используют как понятное название мышц тазового дна. В книге этот термин служит только ориентиром: речь идёт не об одной «секретной» мышце, а о системе мышц и окружающих структур, работающей вместе с дыханием, корпусом и нервной системой.

Недержание, чувство тяжести или выпячивания во влагалище, тазовая боль, боль во время секса, затруднённое мочеиспускание или дефекация — не повод стыдиться и не приговор. Но причину симптомов нельзя определить по книге или ролику. Иногда мышцам требуется укрепление, иногда — расслабление, иногда — лечение, а чаще индивидуальная комбинация подходов.

Не выполняйте движения через боль. При беременности, в раннем послеродовом периоде, после операций, при онкологическом заболевании, остром воспалении, кровотечении, выраженном пролапсе или запрете врача сначала получите персональное медицинское разрешение. Красные флаги и вопросы для специалиста собраны в приложении.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

О героинях этой книги

Я обезличила истории участниц и в некоторых эпизодах объединила переживания нескольких женщин, чтобы сохранить конфиденциальность. Все героини этой книги — собирательные. Я сохранила смысл их выбора и перемен, но изменила имена, города, профессии и отдельные обстоятельства.

Вместо обещания

Я не обещаю, что через три месяца ваша жизнь станет идеальной.

Я не обещаю всем одинаковый результат. Тело не работает по договору с отделом продаж. На него влияют возраст, роды, операции, гормональные изменения, сон, стресс, отношения, заболевания, техника движения и десятки других факторов.

Я обещаю другое: после этой книги вы не сможете снова убедить себя, что тело должно молча терпеть.

Вы научитесь замечать его сигналы раньше, чем они превратятся в крик. Поймёте, что скрывается за словами «интимные мышцы»: почему тазовое дно — это не одна «секретная мышца» и почему бесконечно всё сжимать бывает так же неверно, как ничего не делать. Попробуете безопасные практики контакта с телом. Соберёте свой двенадцатинедельный маршрут. А в конце ответите на важный вопрос: хотите ли вы оставить этот опыт только себе или готовы однажды передать его другим женщинам.

Я начинаю эту книгу с тела. Но говорю не только о теле и не просто об упражнениях для женщин.

Я говорю о женской сексуальности — не как спектакле, а как праве хотеть.

О том, что принятие себя не отменяет перемен, а возвращает право выбирать их без чувства вины.

О профессии, которая иногда рождается там, где вы однажды впервые честно сказали: «Мне нужна помощь».

Пролог. Две капли

Это случилось не в драматическом свете операционной и не под тревожную музыку. Я просто торопилась.

Работа, дети, список дел, телефон, который не замолкает, — обычное утро женщины, уверенной, что держит всё. Я добежала до туалета, села и увидела на белье несколько капель.

Совсем немного. Столько, чтобы никто не заметил. Столько, чтобы можно было договориться с собой:

Наверное, я просто долго терпела.

После родов у всех так.

Не болит же.

Потом разберусь.

«Потом» — очень удобное слово. В него помещаются запись к врачу, сон, отпуск, новая профессия, разговор с мужем и собственная жизнь.

Позже были батуты. Прыжок — и тело снова выдало тайну, которую голова пыталась не знать. Я смеялась вместе со всеми, но уже контролировала каждый следующий прыжок. Надела тёмные легинсы. Выбрала место ближе к выходу. Сделала вид, что устала.

Женщина быстро учится строить жизнь вокруг того, чего стыдится.

Она заранее узнаёт, где туалет. Не смеётся слишком сильно. Не бежит за автобусом. Отказывается от тренировки, на которую хочется. Во время близости думает не о том, что чувствует, а о том, как выглядит. Она становится режиссёром безопасности — и постепенно исчезает из собственного фильма.

Я родила троих детей. Долгое время моё тело было надёжным домом для всех, кроме меня. Оно вынашивало, рожало, восстанавливалось, набирало вес и снова его отдавало. Оно выдерживало недосып, работу, переезды, тревогу, мои амбиции и мои требования. А благодарил ли я его? Чаще я смотрела на него как начальник, которому опять не нравится отчёт.

Когда я впервые увидела движения, которые позже стали частью фитнес-камасутры, мой отклик был мгновенным: «Я тоже так хочу».

Не «хочу похудеть к лету».

Не «надо укрепить мышцы».

Именно: *я хочу так двигаться, так чувствовать себя, так жить.*

В тот период у меня был лишний вес, отёки, апатия и вопрос, который страшнее любой цифры на весах: «А где во всей этой успешной жизни я?» Я умела строить чужие проекты. Знала маркетинг, продажи, команды, воронки. Была тем самым серым кардиналом, который помогает другому человеку стать видимым. Но сама оставалась за кадром.

Тело первым отказалось с этим соглашаться.

Я начала тренироваться и обнаружила неприятную правду: одного желания недостаточно. Там, где опытный тренер легко показывал движение, моё неподготовленное тело не понимало команды. После занятий болело всё. Я откатывалась, злилась на себя, возвращалась и снова бросала. Мне не хватало не силы воли. Мне не хватало объяснения, адаптации и поддержки.

Так возник главный вопрос будущего метода ЭРОБИТ: как провести обычную женщину — не гимнастку, не танцовщицу, не врача — от стыда и отчуждения к контакту с телом, не ломая её по дороге?

Ответ оказался больше, чем комплекс упражнений.

Так в моей работе начал складываться метод ЭРОБИТ. Иногда я называю его волшебным — и сразу хочу объяснить, что вкладываю в это слово. Я не обещаю магии, которая отменит диагноз, обстоятельства или вашу собственную работу. Для меня волшебство начинается в тот

момент, когда женщина перестаёт считать себя сломанной, впервые слышит тело и обнаруживает: с ним можно не воевать, а сотрудничать.

В моей Академии ЭРОБИТ практические занятия проходят в формате фитнес-камасутры: мы соединяем дыхание, пластику, движения таза и грудной клетки, работу всего тела, расслабление и осознанную координацию мышц тазового дна. Но за красивыми связками всегда стоит система, а не случайный набор движений.

Эту систему я выстроила вокруг шести опор: нужны энергия и расслабление, осознанность и безопасность, интимная координация и трансформация повседневных привычек.

Э — энергия. Не истерический рывок на силе воли, а ресурс, который можно поддерживать.

Р — расслабление. Способность не только сокращать мышцы, но и отпускать их; не только контролировать жизнь, но и присутствовать в ней.

О — осознанность. Контакт с ощущениями вместо войны с отражением.

Б — безопасность. Уважение к диагнозам, ограничениям, боли и темпу конкретного тела.

И — интимная координация. Согласованная работа тазового дна, дыхания, корпуса и движения.

Т — трансформация. Маленькие действия, которые перестраивают не один час тренировки, а отношение к себе.

Так я буду раскладывать подход в этой книге. Не потому, что всю женщину можно уместить в шесть букв. А потому, что в трудный момент нам нужна карта.

Возможно, ваша история началась не с двух капель. Может быть, вы просто перестали хотеть близости. Или избегаете зеркала. Или устали быть той, на которой всё держится. Может быть, вы давно работаете с женщинами как психолог, массажист, тренер, врач, коуч или организатор клуба — и чувствуете, что разговоров недостаточно, нужен путь через тело.

Начальная точка не так важна.

Важно, что вы уже открыли эту книгу.

Значит, тело достучалось.

Часть I. Тело, которое устало шептать

Глава 1. «После родов у всех так»

Эту главу я начинаю с истории, в которой соединила признания нескольких женщин. Я слишком часто слышала слова «после родов у всех так» — и каждый раз видела, как одна короткая фраза заставляет женщину годами молчать о том, с чем ей нужна помощь.

Марина стояла у витрины спортивного магазина и держала в руках светлые легинсы.

— Красивые, — сказала продавец. — Примерите?

Марина посмотрела на ткань и автоматически представила не себя в зеркале, а мокрое пятно после прыжка. Вернула легинсы на вешалку.

— Мне лучше чёрные.

Так выглядит стыд в быту. Он редко произносит длинную речь. Он просто выбирает за нас цвет.

Если моча подтекает при кашле, смехе, чихании, беге, прыжке или подъёме тяжести, это похоже на стрессовое недержание. Слово «стрессовое» здесь относится не к эмоциям, а к физической нагрузке и повышению внутрибрюшного давления. Если возникает внезапный сильный позыв и трудно добежать до туалета, механизм может быть другим. Симптомы могут сочетаться. Точный тип определяет специалист.

Главная мысль проста: **распространённое — не значит обязательное**.

Почему мы молчим годами

В женской раздевалке о подтекании часто говорят шуткой:

— После вторых родов на батут лучше только в прокладке.

Все смеются. Кто-то облегчённо кивает: значит, я не одна. Это важное облегчение, но у него есть ловушка. Когда симптом становится общим анекдотом, он перестаёт казаться поводом для помощи.

К молчанию добавляется путаница. Женщина не знает, к кому идти. Гинеколог? Уролог? Невролог? Физиотерапевт? Обычный фитнес-тренер? Она боится осмотра, стесняется слов, переживает, что ей скажут: «Сами виноваты, надо было раньше». И выбирает самый доступный маршрут — не делать ничего.

Ещё один барьер — представление, что помощь нужна только при катастрофе. Пока не приходится носить большие прокладки, пока боль можно терпеть, пока выпячивание появляется только к вечеру, женщина считает себя «недостаточно больной».

Но качество жизни не обязано обрушиться полностью, чтобы вы получили право на консультацию.

Представьте шкалу не от «здоровая» до «сломанная», а от полной свободы до растущего количества ограничений. Вы всё ещё ходите на работу, растите детей и путешествуете — и одновременно выбираете маршрут по туалетам, избегаете близости или перестали бегать. Ваше тело функционирует. Ваша свобода уже уменьшилась.

Не только после родов

Роды — важный, но не единственный фактор. С симптомами сталкиваются нерожавшие женщины, спортсменки, женщины после операций, в период перименопаузы и менопаузы, при хроническом кашле, запорах и ряде других состояний. Поэтому опасно строить весь разговор вокруг идеи «родила — испортилась».

Во-первых, женщина не испортилась.

Во-вторых, даже после сложных родов причины и варианты помощи индивидуальны.

В-третьих, если симптом появился у нерожавшей, он не становится невозможным только потому, что не соответствует популярной картинке.

Что происходит на грамотной консультации

Многих пугает неизвестность сильнее самого приёма. Обычно специалист начинает с разговора: когда возник симптом, при какой нагрузке, есть ли боль, запор, позывы, тяжесть, операции, беременности, лекарства. Может попросить вести дневник мочеиспусканий или симптомов. В зависимости от квалификации и задачи предложит осмотр и функциональную оценку. Перед любым осмотром вам должны объяснить, что и зачем будут делать, получить согласие и оставить право остановиться.

Вы можете прийти со списком вопросов. Можете сказать: «Я очень волнуюсь, пожалуйста, объясняйте каждый шаг». Можете отказаться от процедуры и уточнить альтернативы. Белый халат не отменяет ваших границ.

По итогам одним женщинам рекомендуют контролируемую тренировку мышц тазового дна. Другим — сначала учиться расслаблению. Третьим нужна работа с запором, дыханием или техникой нагрузки. Кому-то назначают дополнительные обследования, лекарства, местную терапию, pessaries или обсуждают операцию. Иногда лечение сочетает несколько направлений.

Хорошая новость не в том, что существует одно чудо-упражнение.

Хорошая новость в том, что существует больше одного пути.

Симптом не описывает вас целиком

Марина долго думала, что подтекание делает её «старой». Ей было тридцать шесть. Когда она смотрела на светлые легинсы, в голове звучали не медицинские слова, а приговоры: *дряблая, запустила, уже не та*.

На консультации её впервые спросили не только о родах, но и о кашле во время затяжных простуд, запорах, нагрузке и привычке заранее ходить в туалет. Симптом перестал быть моральной оценкой. Стал задачей с несколькими составляющими.

Это важный внутренний переход:

не «со мной что-то не так», а «со мной что-то происходит»;

не «я виновата», а «я могу собрать информацию»;

не «терпеть до последнего», а «выбрать следующий шаг».

Беременность и роды действительно меняют нагрузку на тазовое дно. Возраст, менопауза, хронический кашель, запоры, масса тела, операции и особенности соединительной ткани тоже могут влиять на симптомы. Но фраза «у всех так» не является диагнозом и не должна становиться пожизненным планом.

Проблема не только в каплях. Проблема — в километрах жизни, которые женщина начинает обходить.

Сначала она перестаёт прыгать. Потом бегать. Потом смеяться без подготовки. Потом ехать туда, где неизвестно расположение туалета. Она становится осторожнее, но не свободнее.

Некоторые женщины делают обратное: объявляют телу войну. Сто сжатий утром, сто вечером, ещё сто в пробке. Они уверены: если мышца слабая, надо просто напрячь её сильнее. Но тазовое дно может быть не только слабым. Оно бывает перенапряжённым, болезненным, плохо расслабляющимся или несогласованным с дыханием и нагрузкой. Усиленная тренировка без оценки иногда ухудшает боль и другие симптомы.

Поэтому первый шаг — не сжать.

Первый шаг — перестать прятаться от факта.

Практика «Без приговора»

Возьмите лист и продолжите четыре фразы:

1. Моё тело пытается привлечь моё внимание, когда...
2. Из-за этого я стала избегать...
3. Я обычно объясняю это себе словами...

4. Если убрать стыд, мне хотелось бы узнать...

Не ставьте диагноз. Не оценивайте себя. Соберите наблюдения: когда появляется симптом, что ему предшествует, есть ли боль, тяжесть, позыв, связь с циклом, нагрузкой, сном или стрессом.

Если есть подтекание, полезно несколько дней вести дневник мочеиспусканий: время, напитки, позывы, эпизоды утечки и обстоятельства. Такой дневник помогает врачу или специалисту по тазовому дну увидеть закономерности.

Узнали себя?

Вы заранее идёте в туалет «на всякий случай».

На тренировке выбираете место у двери.

Избегаете светлой одежды.

Сжимаете ноги перед чиханием.

Отказываетесь от бега или прыжков, хотя раньше любили их.

Считаете, что обращаться за помощью «ещё рано» или «уже поздно».

Если отметили хотя бы один пункт, вы не обязаны ждать ухудшения, чтобы заняться собой.

У заботы о здоровье нет минимального порога страдания.

В конце той недели Марина вернулась за светлыми легинсами. Не потому, что симптом исчез за семь дней. А потому, что она записалась на обследование и впервые перестала считать пятно характеристикой своей женственности.

Иногда свобода начинается не с результата.

А с того, что вы перестаёте скрывать от себя исходную точку.

Глава 2. Женщина, которой нет в её расписании

Одна участница написала мне:

«У меня двое детей, работа, женский клуб и обучение на психолога. Я хочу стать экспертом, но пока всё время организую пространство для других. Когда очередь доходит до меня, день заканчивается».

Я узнала в этих словах себя.

Есть женщины, которые умеют всё. Они находят врача ребёнку, подарок свекрови, пароль от семейного кабинета, справку мужу, исполнителя в проект и носок, потерявшийся перед утренником. Их любят за надёжность. Им говорят: «Без тебя мы бы не справились».

Сначала это звучит как признание.

Потом — как приговор.

В расписании такой женщины есть стоматолог сына, отчёт, родительский чат, тренировка мужа и созвон команды. Нет только её самой. Даже если появляется свободный час, она не отдыхает — она обслуживает тревогу. Листает телефон. Заказывает нужное. Планирует следующее. Лежит, но не отпускает.

А затем спрашивает: «Почему у меня нет энергии и желания?»

Потому что желание плохо выживает там, где всё превратилось в обязанность.

Я часто говорю про кислородную маску: сначала себе, потом ребёнку. Эта фраза стала почти банальной, но от этого не стала менее правдивой. Пустой стакан не напоит семью. Однако многим женщинам идея «сначала себе» кажется эгоизмом.

Давайте разделим.

Эгоизм — это игнорировать потребности других и требовать, чтобы мир постоянно обслуживал вас.

Забота о себе — это признавать: у человека, который несёт ответственность, есть тело, пределы, желания и право на восстановление.

Вы не становитесь плохой матерью, если идёте на тренировку.

Вы не становитесь плохой женой, если говорите: «Сегодня я устала».

Вы не становитесь неблагодарной, если хотите не только семью, но и своё дело.

Сложность в том, что вина часто приходит раньше удовольствия. Женщина выделяет себе час — и половину часа мысленно оправдывается. Поэтому трансформация начинается не с идеального расписания, а с нового договора.

Невидимая работа тоже работа

Однажды попросите семью назвать все дела, которые вы выполняете за неделю. Скорее всего, вспомнят готовку, уборку и поездки. Не вспомнят другое:

заметить, что заканчивается зубная паста;

помнить дату прививки и размер обуви;

понять по интонации, что ребёнок поссорился с другом;

купить подарок от всей семьи;

предусмотреть, что мужу понадобится справка;

напомнить, проверить, перенести, успокоить;

держат в голове, кто что ест и кому когда позвонить.

Это называют ментальной нагрузкой: не только сделать, но и всё время быть диспетчером системы. Даже лёжа женщина остаётся на посту. Её тело находится на диване, а внимание бежит по незакрытым вкладкам.

Отсюда возникает парадокс. Партнёр говорит:

— Так попроси, я помогу.

Но чтобы попросить, ей нужно заметить задачу, сформулировать, назначить срок, объяснить стандарт и проконтролировать. Она по-прежнему менеджер, а партнёр — временный исполнитель.

Речь не о том, чтобы составить обвинение семье. Речь о том, чтобы увидеть систему. Иногда у близких не было шанса взять ответственность, потому что женщина заранее всё перехватывала: быстрее сделать самой, чем выдержать чужой способ.

Освобождение начинается не с помощи, а с передачи участка целиком.

Не «вынеси мусор, когда я скажу», а «ты отвечаешь за мусор и сам замечаешь, когда его вынести».

Не «купи детям обувь по моему списку», а «ты отвечаешь за сезонную обувь: проверяешь размер, выбираешь, заказываешь».

Не «побудь с ребёнком, пока я тренируюсь», а «во вторник вечером у тебя родительское время, у меня — моё».

Почему просить трудно

Некоторые женщины не доверяют. Некоторые боятся показаться требовательными. Некоторые выросли с убеждением: хорошая женщина угадывает потребности других, но её собственные должны угадывать без слов.

Когда никто не угадывает, рождается обида.

Просьба кажется унижением: *если меня любят, сами должны понимать*. Но близость не даёт телепатии. Ясная просьба — не доказательство слабости, а способ проверить реальность отношений.

Формула может быть простой:

1. факт без диагноза личности;
2. ваше состояние или потребность;
3. конкретная просьба;
4. договорённость о времени.

«Последние три недели я почти каждый вечер укладываю детей одна. Я истощена и перестала успевать на занятия. Давай ты берёшь вторник и четверг полностью. Если не можешь — предупреждаешь до обеда, и мы ищем решение».

Это яснее, чем «ты никогда мне не помогаешь». И намного яснее, чем молчание с надеждой, что человек догадается по звуку закрытой дверцы шкафа.

Самозабота — не только покупки

Рынок быстро превратил заботу о себе в свечу, маску и красивый халат. Всё это может радовать. Но иногда настоящая забота выглядит совсем не фотогенично:

- лечь спать вместо сериала;
 - записаться к врачу;
 - сделать финансовый расчёт;
 - отказаться от бесплатной работы;
 - попросить партнёра взять половину бытовой нагрузки;
 - перестать общаться с человеком, после которого вы каждый раз собираете себя по частям;
 - пройти короткую практику, хотя вы не в идеальной форме;
 - признать, что вам нужна психологическая помощь.
- Забота — не товар. Это решение учитывать себя в уравнении.

Аудит недели

Возьмите обычную неделю и пометьте все дела четырьмя цветами:

Красный — обязательное и срочное. Работа со сроком, медицинская помощь, базовые нужды детей.

Синий — обязательное, но не обязательно ваше. Закупки, уборка, логистика, семейные звонки.

Серый — автоматическое. То, что вы делаете по привычке, не проверяя смысла: бесконечно обновляете чат, исправляете за взрослыми, соглашаетесь на встречи.

Зелёный — восстанавливающее и живое. Сон, движение, тишина, друзья, обучение, творчество, близость.

Теперь посмотрите не только на количество зелёного. Спросите:

Что из синего можно передать полностью?

Что из серого можно перестать делать?

Какой красный пункт стал срочным только потому, что я долго откладывала?

Почему зелёное первое исчезает при перегрузке?

Вы не обязаны оптимизировать себя как предприятие. Цель аудита — не вместить ещё больше. Цель — вернуть пространство, в котором есть живой человек.

Новый договор с собой

Запишите:

Моё время на восстановление — не награда за завершённые дела. Это условие, при котором я могу жить, любить и работать без саморазрушения.

Теперь откройте календарь. Не ищите «когда всё закончится». Ничего не закончится. Выберите два окна по 30–60 минут на следующей неделе. Назовите их не «если успею», а так же конкретно, как приём врача.

Первое окно — движение или занятие с телом.

Второе — отсутствие пользы. Прогулка без подкаста, ванна, книга, сон, музыка. Никакого саморазвития. Никакого контента, который надо законспектировать. Вашей нервной системе нужно вспомнить, что существование не требуется оправдывать.

Цена, которую не видно

Когда вы постоянно ставите себя последней, платит не только тело.

Платят отношения: близкие получают не вас, а вашу истощённую функцию.

Платит работа: в ней становится больше раздражения и меньше творчества.

Платят дети: они учатся не по вашим словам, а по модели. Дочь видит женщину, которая заботится обо всех и исчезает. Сын видит, что женский ресурс будто бесконечен.

Самопожертвование часто маскируется под любовь. Но любовь без границ постепенно превращается в скрытую обиду: «Я для вас всё, а вы...»

Вернуть себя в расписание — не значит бросить других. Это значит перестать выставлять им счёт за то, о чём они, возможно, вас не просили.

Вопрос главы

Если бы в вашем календаре уже стояло важное имя — ваше, — что изменилось бы на этой неделе?

Не через год. Не после отпуска. Не когда дети вырастут.

На этой.

Глава 3. Почему тело перестаёт хотеть

За годы работы я поняла: один из самых болезненных женских вопросов звучит не «как стать сексуальнее?», а «почему я больше ничего не хочу?». Я не отвечаю на него призывом взять себя в руки. Сначала я предлагаю увидеть весь контекст, в котором живёт тело.

«Я люблю мужа. Он хороший. Но вечером я хочу, чтобы меня никто не трогал».

Эта фраза звучит в женских разговорах чаще, чем принято думать.

Женщина пугается: со мной что-то не так? Я разлюбила? Я старею? Нужно заставить себя, чтобы не разрушить отношения?

Желание — не выключатель. На него влияют безопасность, качество отношений, лекарства, гормональные изменения, боль, сон, стресс, образ тела, опыт, фаза жизни и контекст. Иногда отсутствие желания — понятная реакция на истощение или накопленную обиду. Иногда требуется консультация врача, психолога или сексолога. Иногда дело в боли или сухости, которые нельзя «перетерпеть» ради близости.

Важно убрать две жестокие идеи.

Первая: «здоровая женщина всегда должна хотеть секса».

Нет. Желание меняется. У каждого человека свой ритм. Здоровье не измеряется соответствием чужой норме.

Вторая: «если я укреплю мышцы, оргазм гарантирован».

Тренировка тазового дна может помогать некоторым женщинам улучшать сексуальную функцию, особенно при определённых нарушениях, но научные данные неоднородны, а сексуальность никогда не сводится к силе одной группы мышц. Оргазм — не экзамен на женственность.

Тогда зачем говорить о теле?

Потому что невозможно почувствовать удовольствие в части тела, которую вы привыкли не замечать. Невозможно отпустить контроль по команде, если весь день вы тренировали только контроль. Невозможно понять, что вам нравится, если главный вопрос во время близости: «Достаточно ли хорошо я выгляжу?»

Контакт с телом не создаёт желание насильно. Он возвращает вам доступ к информации.

Газ и тормоз

Полезно представить сексуальную реакцию как систему с педалью газа и педалью тормоза. Это не медицинская модель для самодиагностики, а понятная метафора.

К «газу» могут относиться приятные прикосновения, чувство безопасности, игра, фантазия, приватность, ощущение собственной привлекательности, эмоциональная близость, новизна или, наоборот, хорошо знакомый ритуал.

К «тормозу» — усталость, страх боли, риск беременности, обида, шум за дверью, недовольство телом, давление партнёра, плохой сон, побочные эффекты лекарств, сухость, тревога, список незаконченных дел.

Ошибка многих пар — сильнее давить на газ, не отпуская тормоз. Больше техники, настойчивее прикосновения, новая одежда — а женщина всё ещё боится, что будет больно, и мысленно составляет меню детям.

Поэтому вопрос «что меня возбуждает?» важен, но иногда раньше него нужен другой:

«Что не даёт мне быть здесь?»

Убрать тормоз не всегда означает создать желание. Но это освобождает пространство для честной реакции.

Спонтанное и ответное желание

Культура показывает желание как молнию: человек увидел партнёра — и мгновенно захотел. Такой сценарий существует. Но у многих людей, особенно в длительных отношениях и

перегруженные периоды жизни, желание может быть ответным. Сначала появляется готовность к безопасному контакту, затем приятное ощущение, затем интерес.

Это не означает «начните, даже если не хотите, потом втянетесь». Между спокойным отсутствием спонтанного желания и внутренним «нет» есть огромная разница.

Ответное желание возможно только там, где:

вы добровольно открыты контакту;

вам безопасно;

партнёр слышит обратную связь;

нет обязанности продолжать;

остановка не наказывается обидой, угрозой или холодом.

Женщина может сказать: «Сейчас у меня нет яркого желания, но я открыта объятиям и посмотрю, что почувствую». И через пять минут сказать: «Нет, сегодня хочу только обняться». Оба решения действительны.

Возраст не закрывает тему, но меняет условия

После родов, во время грудного вскармливания, в перименопаузе и после менопаузы телесные реакции могут меняться. Сухость, чувствительность тканей, сон, приливы и настроение влияют на близость. Некоторые лекарства, включая отдельные антидепрессанты, тоже могут влиять на желание и оргазм.

Не отменяйте препараты самостоятельно. Обсудите изменения с назначившим врачом: иногда можно скорректировать дозу, время приёма, препарат или добавить помощь при симптомах. При сухости могут быть полезны подходящие лубриканты и увлажняющие средства, а кому-то врач предлагает местную гормональную или другую терапию с учётом противопоказаний.

Смысл не в том, чтобы «починить либидо любой ценой». Смысл — не считать страдание неизбежным и не сводить весь вопрос к силе воли.

Стыд мешает учиться

Женщина редко приходит к сексуальности без багажа. Одной говорили, что приличные девочки не проявляют интерес. Другой — что жена обязана. Третью стыдили за фигуру. Четвёртая пережила нарушение границ. Пятая выросла в семье, где даже название частей тела произносили шёпотом.

Поэтому простая просьба «покажи, как тебе нравится» может оказаться сложнее публичного выступления.

Начинайте не со спальни. Учитесь замечать предпочтение в безопасных мелочах: температуру воды, ткань одежды, расстояние в разговоре, скорость массажа плеч, громкость музыки. Нервная система получает опыт: моё различие имеет значение.

Мне приятно.

Мне неприятно.

Мне нужно медленнее.

Сегодня я не хочу.

Я хочу, но иначе.

Это и есть взрослая сексуальность: не обязанность демонстрировать страсть, а способность слышать и сообщать правду.

Практика «Три да и три нет»

Эта практика не обязательно про секс. Она про возвращение чувствительности к выбору.

В течение дня заметите:

три момента, когда тело говорит «да» — тепло, вкусно, удобно, интересно, хочется приблизиться;

три момента, когда тело говорит «нет» — слишком громко, тесно, неприятно, устала, хочется отодвинуться.

Не меняйте сразу всю жизнь. Просто назовите сигналы.

Вечером ответьте:

1. Как моё тело сообщает «да»?
2. Как оно сообщает «нет»?
3. Как часто я слышу сигнал, но поступаю наоборот?

Женщина, которая не может сказать «нет» маленькому неудобству, редко умеет свободно сказать «да» большому удовольствию. Оба слова рождаются из одного источника — права принадлежать себе.

Когда нужна помощь

Обратитесь к специалисту, если желание изменилось резко и это вас беспокоит; если есть боль, жжение, сухость, кровянистые выделения, симптомы инфекции, выраженное снижение настроения или проблемы в отношениях. Не пытайтесь объяснить всё «блоками» или слабостью мышц. У тела больше одного языка.

Иногда лучший шаг к удовольствию — не новая техника.

А точный диагноз, безопасный разговор и разрешение не изображать то, чего сейчас нет.

Глава 4. Из серого кардинала — в собственную жизнь

Я получила образование бухгалтера и очень быстро выросла до финансового аналитика. Зарплата была хорошей, перспективы — понятными, вокруг говорили: «Держись за место».

А меня трясло от мысли, что нужно просить разрешение на отпуск.

Я уходила на работу в темноте и возвращалась в темноте. Болела, злилась, пропускала жизнь ребёнка и не понимала, почему успех ощущается как чужой пиджак: выглядит солидно, но невозможно дышать.

Декрет впервые показал мне вкус свободы. Можно пойти в садик или остаться дома. Можно самой решать, как устроен день. После рождения третьего ребёнка я стала смотреть, как другие женщины зарабатывают онлайн. Тогда сама идея казалась почти фантастической: сидеть дома с ребёнком и получать деньги за работу в интернете?

Я начала учиться. Технические навыки, маркетинг, продажи, продюсирование, команды. Вкладывала в образование, ошибалась, снова училась. Стала человеком за кулисами больших проектов — тем, кто собирает систему, пока эксперт выходит к аудитории.

Мне нравилось создавать. Не нравилось исчезать.

Несколько партнёрств закончились болезненно. Где-то разошлись ценности, где-то ожидания, где-то я снова взяла на себя ответственность за результат взрослого человека. Я переживала апатию и решила, что больше не хочу строить чужие мечты ценой своей.

И именно тогда увидела короткое видео с пластичными движениями таза.

«Я тоже так хочу» — написала я незнакомой женщине.

Эта фраза стала дверью.

Сначала я снова пришла в проект как продюсер. Затем стала изучать саму практику. И столкнулась с тем, с чем сталкиваются тысячи начинающих: эксперт показывает из своего подготовленного тела, а ты повторяешь из своего — тяжёлого, зажатого, уставшего, никогда не занимавшегося растяжкой. У эксперта получается. У тебя болит. Тебе говорят «просто делай», а ты думаешь: «Наверное, я ленивая».

Я весила около семидесяти восьми килограммов. У меня не было спортивного прошлого. Я не могла поставить технику только потому, что увидела красивое движение. Мне нужно было знать:

что именно я должна почувствовать;
где допустимо напряжение, а где нет;
как упростить движение;
почему нужно не только сокращение, но и отпускание;
что делать, если страшно, стыдно или не получается;
как не бросить после первой болезненности.

Я привлекла специалистов, стала разбирать упражнения по крупницам и строить методику не для идеального тела, а для живой женщины. Позже открыла Академию ЭРОБИТ и собственную студию. Самой страшной частью было не снять помещение и не составить программу.

Превратить собственную трудность в вопрос

Есть опасный соблазн: если что-то помогло мне, значит, это поможет всем. Так рождаются громкие методы и слабая ответственность.

Мой лишний вес, мои подтекания, моё чувство отчуждения от тела стали началом поиска, но не доказательством универсальности. Мне пришлось учиться отделять личный опыт от методики.

Личный опыт говорит: «Со мной произошло так».

Методика спрашивает:

для кого это подходит;

при каких условиях;
как научить по шагам;
как понять, что движение освоено;
что делать, если не получается;
когда остановиться;
когда нужен другой специалист;
как оценить результат без самообмана.

Именно на этих вопросах заканчивается вдохновляющий блог и начинается профессия.

Мне пришлось пересмотреть собственный язык. В продажах хочется сказать: «Это изменит вашу жизнь». В работе с телом честнее сказать: «Это может стать одним из инструментов изменений, если подходит вам и вы практикуете регулярно». Первая фраза звучит ярче. Вторая уважает женщину.

Я не сразу умела так говорить. Мне тоже нравились красивые объяснения: разгоним кровоток — уйдёт всё лишнее; вернём энергию — наладятся деньги и отношения. Жизнь сложнее. Движение действительно может влиять на настроение, физическую форму и контакт с телом. Но оно не отменяет экономику, медицину, психотерапию, разговоры и решения.

Метод стал сильнее, когда перестал притворяться единственным ответом.

Первая студия

Открывая студию в небольшом населённом пункте рядом с Казанью, я волновалась: кому здесь вообще нужна фитнес-камасутра? Название привлекает внимание, но внимание ещё не доверие.

Я раздавала визитки, объясняла, отвечала на неловкие вопросы. Кто-то смеялся. Кто-то переспрашивал, не придётся ли заниматься в паре. Кто-то хотел прийти, но боялся, что встретит знакомых. Тема интимного здоровья в маленьком городе одновременно очень нужна и очень заметна.

Первые женщины пришли не потому, что я доказала им безупречность. Они пришли, потому что слышали знакомое: можно начать без спортивного прошлого; никто не будет оценивать сексуальность; можно выбрать маленькую амплитуду; интимные подробности не обязательны.

Я увидела, как важна среда. Одно и то же движение меняется в зависимости от языка тренера.

«Подтяни живот, что ты его распустила» — и женщина снова становится объектом коррекции.

«Найди опору и проверь, можешь ли свободно дышать» — и она остаётся субъектом.

«Терпи, скоро растянешься» — тело учится не доверять сигналам.

«Боль не является целью, давай изменим вариант» — тело учится сотрудничать.

Студия стала лабораторией не чудес, а наблюдений. Почему после вдохновляющего первого занятия кто-то исчезает? Почему одна инструкция понятна танцовщице и непонятна бухгалтеру? Почему женщина с сильными ногами боится мягкого движения таза? Почему музыка освобождает одну и перегружает другую?

Из этих вопросов выросли адаптации, последовательность и шесть опор ЭРОБИТ.

За кулисами удобно

Продюсер умеет видеть потенциал другого человека. Это прекрасный навык — пока он не превращается в укрытие.

За кулисами можно быть умной без риска, что оценят твоё тело, голос, возраст или ошибку. Если проект успешен, эксперт получает аплодисменты, а ты знаешь, что причастна. Если неуспешен, можно сказать себе: это был не мой бренд.

Выход под собственным именем лишает такой защиты.

Я помню первые записи, когда замечала каждую складку и каждое неловкое слово. Хотелось переснять, отложить, ещё поучиться. Перфекционизм выглядел профессионализмом, но работал охранником старой жизни.

Тогда я ввела для себя правило: не «сделать идеально», а «сделать достаточно хорошо, получить обратную связь и улучшить». Оно пригодилось и в тренировках, и в бизнесе.

Вы не узнаете, умеете ли вести группу, пока не проведёте группу.

Не узнаете, нужен ли продукт, пока не поговорите с людьми.

Не узнаете, можете ли стать видимой, пока не опубликуете первое несовершенное объяснение.

Подготовка важна. Но у неё должна быть дата перехода в практику.

Самой страшной частью было выйти из-за кулис.

Когда вы долго помогаете другим быть видимыми, собственный голос кажется слишком громким. Когда вы долго исполняете роли, желание сказать «это моё» вызывает стыд.

Но тело уже знало ответ.

Оно не хотело назад.

Не обязательно увольняться завтра

Эта глава не призывает бросать работу, семью или стабильность. Резкие решения не равны смелости. Иногда смелость — начать параллельно. Выделить два вечера. Пройти обучение. Провести маленькую группу. Проверить, действительно ли новое дело даёт энергию и выдерживает реальность.

Трансформация — это не прыжок с закрытыми глазами.

Это момент, когда вы перестаёте ежедневно предавать очевидное.

Я не знала, получится ли Академия. Но уже знала: если снова спрячусь за чужим именем, точно не получится моя жизнь.

Вопрос главы

Где вы сейчас являетесь серым кардиналом — человеком, который умеет многое, но остаётся невидимым?

И какое одно действие на этой неделе начинается словами: «Я тоже так хочу»?

Часть II. Правда о тазовом дне

В этой части я хочу спокойно и без стыда разобрать то, чего когда-то не хватало мне самой: понятную карту интимных мышц, дыхания, давления и безопасной нагрузки. Я сохраню живой язык, но буду отделять личный опыт от медицинских фактов.

Глава 5. Интимные мышцы: не кнопка, а команда

Когда я начинала разбираться в работе тазового дна, мне тоже хотелось получить одну понятную команду: что именно сжать и сколько раз повторить. Чем глубже я училась и наблюдала за практикой, тем яснее становилось: одной команды недостаточно.

Когда женщина впервые слышит выражение «интимные мышцы» или клинический термин «мышцы тазового дна», ей часто предлагают представить, будто она останавливает струю мочи.

Как образ для поиска нужной области это может быть понятно. Как постоянная практика во время мочеиспускания — нет: регулярно прерывать струю не рекомендуется, потому что это может нарушать нормальное опорожнение мочевого пузыря. Но главная проблема даже не в этом.

Образ создаёт ощущение, что внутри есть одна кнопка: нажала — укрепила — решила всё.

Тазовое дно устроено сложнее.

Это система мышц и соединительных тканей в нижней части таза. Она участвует в поддержке тазовых органов, контроле мочеиспускания и дефекации, сексуальной функции и управлении давлением. Она работает не отдельно, а в координации с дыхательной диафрагмой, брюшной стенкой, мышцами спины и бёдер, а главное — с нервной системой.

Карта без экзамена по анатомии

Таз — костное кольцо. В его нижней части находятся слои мышц и соединительной ткани с отверстиями для уретры, влагалища и прямой кишки. Эти структуры должны решать противоречивые задачи: поддерживать органы и одновременно позволять мочеиспускание, дефекацию, проникновение и роды.

Поэтому здоровая функция — не герметично закрытая дверь. Скорее, умная система доступа: она удерживает, когда нужно удержать, и открывается, когда нужно отпустить.

Условно можно выделить несколько функций тазового дна.

Поддерживающая. Вместе с фасциями и связками оно участвует в поддержке мочевого пузыря, матки, влагалища и прямой кишки. Мышцы — важная, но не единственная часть этой системы. Нельзя обещать «поднять органы» одним движением, игнорируя состояние тканей, степень пролапса и другие факторы.

Сфинктерная. Мышцы помогают управлять удержанием и опорожнением. Для этого важно не только сжать, но и вовремя отпустить. Если женщина не может расслабиться для мочеиспускания или дефекации, большее усилие не решает задачу.

Сексуальная. Тазовое дно участвует в ощущениях и реакциях во время возбуждения и оргазма. Но сексуальная функция зависит также от нервной системы, кровоснабжения, слизистых, гормональных факторов, отношений, лекарств и контекста.

Стабилизирующая. Оно участвует в управлении давлением и движением корпуса. Когда вы кашляете, смеётесь, встаёте или поднимаете предмет, системе нужно быстро скоординировать ответ.

Насосная и адаптивная. Движение мышц сопровождает изменения давления и может участвовать в локальной циркуляции. Но выражение «разогнать кровоток» не должно превращаться в объяснение всех болезней. Физическая активность полезна, однако она не «выводит шлаки» и не нормализует любые гормоны по гарантии.

Мышцы и соединительная ткань — не одно и то же

В популярных программах тазовое дно часто сравнивают только с бицепсом: качай — станет сильнее. Сравнение неполное. Помимо мышц важны фасции, связки, слизистые, нервы и положение органов. На состояние тканей влияют беременность и роды, возраст, гормональ-

ные изменения, операции, генетические особенности, хроническое повышение давления и другие факторы.

Тренировка может улучшать функцию мышц и симптомы при определённых состояниях. Но она не переписывает анатомию по щелчку и не гарантирует исчезновение пролапса. Иногда цель реабилитации — не «идеальная картинка», а возможность гулять, заниматься подходящим спортом и жить с меньшими симптомами.

Это не маленькая цель. Это возвращённая жизнь.

Мозг тоже часть тазового дна

Сокращение начинается не только в мышце. Нужно получить сигнал, распознать задачу, подобрать усилие и затем прекратить его. После боли, травматичного опыта или долгого избегания область может восприниматься нервной системой как опасная. Тогда женщина либо почти не чувствует её, либо реагирует чрезмерной защитой.

Поэтому фраза «просто расслабьтесь» так же бесполезна, как «просто не тревожьтесь». Расслабление — координированный ответ, которому иногда приходится обучаться постепенно: через устойчивое положение, дыхание, ощущение опоры, мягкое движение и безопасные границы.

Нервная система учится через повторение. Не через стыд.

Где находится норма

У таза нет одной идеальной неподвижной позиции на весь день. Он меняет положение при ходьбе, сидении, наклонах и дыхании. У позвоночника есть естественные изгибы. Живот не обязан постоянно быть втянут. Рёбра не должны быть «закрыты» силой каждую минуту.

Поза имеет значение, но не существует волшебной осанки, которая сама вылечит симптомы. Полезнее не замереть в «правильном» положении, а иметь варианты и способность адаптироваться.

Пять часов в самой красивой позе всё равно остаются пятью часами неподвижности.

Представьте гамак, который должен одновременно:

- поддерживать;
- реагировать на нагрузку;
- вовремя сокращаться;
- полностью расслабляться;
- растягиваться, когда это необходимо;
- возвращаться к исходному состоянию;
- сотрудничать с дыханием и движением.

Слишком провисший гамак не даёт нужной опоры. Но гамак, натянутый как металлическая сетка, тоже не выполняет свою работу мягко.

Поэтому «сильное тазовое дно» — не то, которое всё время зажато. Это система, способная создать достаточное усилие, удержать его, быстро ответить на кашель или прыжок и затем отпустить напряжение.

Четыре качества вместо одного

В методе ЭРОБИТ мы смотрим минимум на четыре качества:

1. **Ощущение.** Понимаете ли вы, где находится область и что с ней происходит?
2. **Сила и выносливость.** Может ли мышца создать и удержать подходящее усилие?
3. **Расслабление.** Способна ли она вернуться в состояние покоя без боли и постоянного удержания?
4. **Координация.** Включается ли она вовремя вместе с дыханием и движением, а не вместо них?

У двух женщин может быть одинаковый симптом, но разные причины. Одна не может создать достаточное сокращение. Другая живёт в хроническом напряжении и не умеет отпускать. Третья сильна в положении лёжа, но теряет координацию при кашле или подъёме ребёнка.

Четвёртая не понимает, что сокращает ягодичи и задерживает дыхание вместо целевой области.

Одинаковый список из ста повторений не может быть точным ответом для всех четверых.

Как выглядит работа команды

Положите ладони на нижние рёбра. Сделайте спокойный вдох. Рёбра должны мягко расшириться не только вперёд, но и в стороны. Живот может слегка отпуститься. На выдохе объём уменьшается без насильственного втягивания.

Ничего специально не сжимайте. Просто наблюдайте.

Дыхательная диафрагма движется, меняется давление внутри живота, а тазовое дно адаптируется. Эта связь не всегда ощущается сразу. И не должна. Осознанность не экзамен.

Теперь вспомните, как вы поднимаете тяжёлую сумку. Если перед усилием задержать дыхание, втянуть живот и вытолкнуть давление вниз, нагрузка распределится иначе, чем при контролируемом выдохе и согласованной работе корпуса.

В этом смысл координации: не превратить тело в набор изолированных деталей, а вернуть им разговор.

Практика «Карта команды»

Ответьте без попытки казаться спортивнее:

Могу ли я спокойно дышать во время нагрузки?

Не сжимаю ли постоянно ягодичи или живот?

Есть ли у меня ощущение, что тазовое дно никогда полностью не отпускает?

Возникает ли боль при проникновении, осмотре или введении тампона?

Есть ли утечка при кашле, беге или прыжках?

Есть ли тяжесть, давление или ощущение выпячивания?

Трудно ли начать мочеиспускание или полностью опорожнить кишечник?

Это не самодиагностика. Это материал для беседы со специалистом.

Тело не обязано знать анатомические термины, чтобы просить помощи. Но чем точнее вы замечаете, тем меньше вероятность лечить не ту проблему.

Глава 6. Слабое, зажатое или растерянное?

В своей работе я снова и снова вижу одну ошибку: любое неприятное ощущение женщина называет слабостью и пытается исправить ещё большим усилием. Я хочу показать вам, почему иногда телу нужно не сильнее сжиматься, а научиться отпускать и координировать движение.

Алина пришла с готовым решением:

— Мне нужно сильнее сжимать. Я чувствую слабость.

При этом она рассказывала о боли во время секса, частых позывах и ощущении, что не может до конца расслабиться даже ночью.

Её тело не звучало слабым. Оно звучало уставшим держать оборону.

Мы привыкли делить мышцы на сильные и слабые. Но тазовое дно может быть гиперактивным — слишком напряжённым в покое или плохо расслабляющимся. Иногда такое состояние сочетается со слабостью: мышца утомлена постоянным удержанием и не способна создать качественное дополнительное усилие, когда оно действительно нужно.

Это похоже на кулак, сжатый весь день. К вечеру он не становится сильнее. Он болит и хуже выполняет точную работу.

Почему ощущение обманывает

Слова «там всё слабое» могут описывать разные переживания. Иногда женщина почти не ощущает сокращения. Иногда чувствует «широкое влагалище» после родов. Иногда партнёр сделал замечание. Иногда во время спорта появляется утечка. Каждое переживание реально, но ни одно само по себе не определяет состояние мышц.

Например, перенапряжённая мышца может давать ощущение плохого сокращения: у неё мало доступного диапазона, потому что она уже находится ближе к верхней точке усилия. Женщина старается сильнее, подключает ягодичы, задерживает дыхание — и убеждается, что «не чувствует».

Бывает и обратное. Отсутствие боли не гарантирует хорошую координацию. Спортивная женщина может легко поднимать большой вес, но не успевать реагировать тазовым дном на резкий кашель.

Поэтому функциональная оценка важнее ярлыка.

Что оценивает специалист

В зависимости от страны и квалификации специалист может оценивать:

- способность найти целевую область;
- направление и качество сокращения;
- способность полностью отпустить;
- силу и выносливость;
- быстрый ответ;
- дыхание и давление;
- состояние окружающих мышц;
- симптомы в конкретной нагрузке;
- рубцы, чувствительность и болезненность;
- влияние мочевого пузыря и кишечника;
- повседневные привычки.

Не каждое обследование включает внутренний осмотр, но он может давать полезную информацию. Вам должны объяснить цель, получить отдельное согласие и прекратить при отказе. Если вы не готовы, скажите об этом и обсудите другие этапы оценки.

Грамотный специалист не объявляет тело «ленивым» и не оценивает вашу сексуальную ценность. Он описывает функцию и предлагает план.

Четыре разные задачи

Представим четырёх женщин с жалобой «я не чувствую тазовое дно».

У первой слабое сокращение и хорошее расслабление. Ей может подойти постепенное обучение точному усилию, затем выносливости и переносу в нагрузку.

У второй постоянная боль, частые позывы и трудность расслабиться. Её путь, вероятно, начнётся не с усиления, а с снижения защитного напряжения и работы с причинами боли.

У третьей хорошее усилие лёжа, но утечка при беге. Ей нужна не бесконечная изоляция мышц, а координация с дыханием, ударной нагрузкой и программой возвращения к бегу.

У четвёртой симптом связан с выраженным пролапсом и запором. Тренировка может быть частью помощи, но одновременно нужно управлять натуживанием, получить медицинскую оценку и обсудить дополнительные варианты.

Один видеоролик не может увидеть эти различия.

Туалетные привычки — часть картины

Тазовое дно работает не только на коврике. Если женщина регулярно сильно тужится, игнорирует позывы, часами терпит или, наоборот, ходит «на всякий случай» каждые полчаса, тренировочный час конкурирует с остальной неделей.

При запоре важно обсудить питание, жидкость, активность, лекарства, положение на туалете и медицинские причины. Полезной бывает опора под стопы, чтобы колени оказались выше бёдер, и спокойный выдох вместо жёсткой задержки дыхания. Но стойкий или новый запор, кровь, потеря веса и другие тревожные признаки требуют врача.

Регулярно останавливать струю мочи для тренировки не нужно. Мочевой пузырь — не тренажёр. Навык удержания при позыве и навык опорожнения оцениваются в контексте, а не по интернет-челленджу.

Возможные признаки повышенного напряжения

Оценивать состояние должен специалист, но поводом для консультации могут быть:

боль во время секса, введения тампона или гинекологического осмотра;

тазовая боль, жжение, спазмы;

трудность начать мочеиспускание;

чувство неполного опорожнения;

запоры и необходимость сильно тужиться;

частые позывы;

боль при попытке выполнять упражнения на сокращение;

ощущение, что вы всё время «подтянуты» внутри.

В такой ситуации лозунг «ещё сильнее» может быть вредным. Сначала специалист помогает восстановить ощущение покоя, дыхание, мягкость и координацию. Укрепление добавляют тогда и в той дозе, когда оно действительно нужно.

Возможные признаки недостаточной поддержки или реакции

утечки при кашле, чихании, беге, смехе, прыжке;

трудность удержать газы или стул;

сниженное ощущение сокращения;

чувство тяжести или выпячивания;

ухудшение симптомов к концу дня или после нагрузки.

Но и здесь нельзя автоматически заключить: «просто слабость». Например, утечка может быть связана не только с максимальной силой, но и со скоростью реакции, дыханием, техникой движения и другими факторами.

Почему мы любим универсальные ответы

Потому что они снимают тревогу.

«Делай Кегеля» проще, чем «пройди оценку и разберись, как работает именно твоя система».

«У тебя блок» проще, чем «симптом может иметь несколько причин».

«За три недели всё пройдёт» приятнее, чем «изменения требуют времени и зависят от исходной точки».

Но уважение к женщине начинается там, где ей не продают удобную ложь.

В моей Академии ЭРОБИТ я учу тренеров помогать женщине возвращать контакт с телом, осваивать движение, формировать привычку к практике и замечать сигналы. Но я не ставлю диагноз вместо врача и не учу обещать отмену лечения. Для меня хороший тренер не соревнуется с медициной: он знает границы своей компетенции и умеет направить дальше.

Практика «Разжать кулак»

Сядьте удобно. Сожмите кулак примерно на половину силы. Держите десять секунд. Теперь отпустите.

Заметьте три фазы:

1. состояние до усилия;
2. само усилие;
3. возвращение к покою.

Повторите, но после разжатия оставьте ладонь мягкой ещё двадцать секунд. Не растопыривайте пальцы, не создавайте противоположное усилие. Позвольте кисти стать тяжёлой.

Тазовое дно сложнее кисти, но принцип важен: тренировка заканчивается не в момент сокращения. Она заканчивается, когда система умеет вернуться в покой.

Фраза, которую стоит запомнить

Сила без расслабления — не свобода. Это другая форма напряжения.

Глава 7. Дыхание и давление: невидимая механика

Когда я сама осваивала фитнес-камасутру, дыхание казалось мне фоном. Позже я поняла: без него невозможно объяснить ни движение корпуса, ни давление, ни согласованную работу тазового дна. Поэтому на своих занятиях я возвращаю внимание к дыханию снова и снова.

Надя, я же дышу постоянно. Зачем меня этому учить?

Потому что «дышать, чтобы не умереть» и «согласовывать дыхание с нагрузкой» — разные навыки.

Поднимите сейчас плечи к ушам и сделайте короткий вдох верхней частью груди. Затем опустите плечи, положите ладони на нижние рёбра и вдохните так, чтобы почувствовать мягкое расширение под ладонями.

Оба вдоха обеспечивают кислород. Но тело организует их по-разному.

Дыхательная диафрагма, брюшная стенка и тазовое дно участвуют в управлении внутрибрюшным давлением. Давление само по себе не враг: без него мы не могли бы кашлять, вставать, поднимать предметы или стабилизировать корпус. Вопрос в дозе, времени, стратегии и способности тканей справиться с нагрузкой.

Цилиндр, который всё время меняется

Для простоты представьте корпус как подвижный цилиндр. Сверху — дыхательная диафрагма, снизу — тазовое дно, по окружности — брюшная стенка и мышцы спины. Это не жёсткая коробка. Все стенки двигаются и реагируют.

На вдохе диафрагма опускается, объём грудной клетки меняется, живот и тазовое дно могут адаптироваться. На выдохе система возвращается. При усилении реакция становится сложнее: тело выбирает стратегию в зависимости от задачи, скорости и опыта.

Не нужно пытаться сознательно дирижировать каждой мышцей двадцать четыре часа. Цель обучения — дать системе несколько удачных повторений, чтобы координация постепенно стала автоматичнее.

Давление зависит не только от веса

Пятилитровая бутылка может быть посильной, если вы спокойно берёте её близко к телу. Пакет легче может спровоцировать симптом, если вы тянетесь далеко, торопитесь и задерживаете дыхание.

Кашель создаёт короткий резкий вызов. Запор и натуживание — повторяющийся. Долгая неподвижность не обязательно создаёт высокое давление, но лишает систему разнообразия. Прыжки требуют быстрых ответов. Силовые упражнения могут быть безопасной частью жизни при подходящей технике и прогрессии; сам факт работы с весом не делает их врагом тазового дна.

Опасно запрещать женщине любую нагрузку навсегда. Страх движения тоже ухудшает качество жизни и общую физическую форму. Задача — найти уровень, на котором система справляется, а затем при возможности развивать способность.

Не втягивать живот постоянно

Многие женщины годами живут по команде фотографа: «живот в себя». Они втягивают его в джинсах, на встрече, во время близости и даже когда одни.

Кратковременная работа мышц живота нужна во многих движениях. Постоянный жёсткий корсет — другое. Он ограничивает естественное дыхание и лишает систему возможности переключаться. Кроме того, он поддерживает психологический надзор: живот нельзя просто иметь.

Попробуйте заметить момент, когда втягивание не выполняет физическую задачу, а прячет вас от чужого взгляда. Не нужно резко «выпустить всё» и заставить себя расслабиться.

Снизьте усилие на пять процентов. Проверьте, появились ли движение рёбер и возможность спокойно выдохнуть.

Кашель и чихание

При кашле и чихании реакция происходит быстро. Некоторым женщинам специалист может предложить освоить предварительное, дозированное включение тазового дна перед ожидаемым кашлем — иногда это называют «the knack». Но техника должна быть правильной, а необходимость зависит от состояния.

В обычной жизни можно начать с простого: не скручиваться в панике и не пытаться удерживать всё максимальным сжатием. Найдите опору, позвольте корпусу организовать реакцию, а при повторяющихся утечках получите индивидуальное обучение.

Если кашель хронический, важно заниматься и его причиной. Тазовое дно не должно в одиночку компенсировать месяцы повторяющейся нагрузки.

Как поднимать ребёнка или сумку

1. Подойдите ближе, чтобы не тянуться издалека.
2. Найдите устойчивую постановку стоп.
3. Начните движение тазом и ногами в удобной для вас технике.
4. Не ждите максимального напряжения, чтобы вспомнить о дыхании; мягко выдыхайте на трудной части.
5. Разделите груз или попросите помощь, если симптомы усиливаются.
6. Оцените не только момент подъёма, но и реакцию позже.

Никакая техника не превращает любой вес в подходящий. Но хорошая организация уменьшает ненужные требования.

Спорт: не запрет, а шкала

Если при беге или прыжках есть подтекание или тяжесть, не обязательно навсегда отказываться от любимой активности. Но и игнорировать симптомы как цену фитнеса не нужно.

Временный шаг назад может включать:

- меньшую длительность;
- интервалы ходьбы;
- снижение высоты прыжка;
- уменьшение веса;
- более длинное восстановление;
- работу над техникой;
- индивидуальную оценку тазового дна;
- лечение факторов вроде запора или кашля.

Затем нагрузку постепенно возвращают по реакции тела. Не существует универсального правила, что всем женщинам с симптомами нельзя бегать или поднимать. Существует обязанность программы учитывать конкретного человека.

Женщина часто задерживает дыхание не потому, что не знает о вдохе и выдохе. Она делает это, потому что вся её жизнь построена на команде «соберись».

Тяжёлый пакет — соберись.

Фотография — втяни живот.

Стресс — замри.

Секс — выгляди красиво.

Тренировка — терпи.

Снаружи она подтянута. Внутри система всё время работает в режиме чрезвычайной ситуации.

Базовая практика спокойного дыхания

Эту практику можно выполнять, если она не вызывает боли, головокружения или ухудшения симптомов.

1. Лягте на бок с подушкой между коленями или на спину с согнутыми ногами. Выберите положение, в котором животу не нужно «держаться».

2. Одну ладонь положите на нижние рёбра, вторую — на низ живота.

3. Вдохните носом без максимального усилия. Почувствуйте расширение нижних рёбер и мягкое движение живота.

4. Выдохните спокойно, не выдавливая воздух и не втягивая живот до жёсткости.

5. На каждом вдохе мысленно скажите: «пространство». На выдохе: «опора».

6. Сделайте пять циклов. Затем отдохните.

Не пытайтесь специально двигать тазовым дном, если не уверены в ощущениях. Цель — не выполнить внутренний трюк, а снизить общий шум и заметить дыхание.

Выдох на усилии

В повседневности попробуйте мягко выдыхать во время наиболее трудной фазы движения: когда встаёте со стула, поднимаете сумку, берёте ребёнка на руки. Не делайте из этого жёсткое правило и не выталкивайте воздух со свистом. Смысл — не задерживать дыхание автоматически.

Если при обычной нагрузке появляются тяжесть, выпячивание, боль или утечка, уменьшите нагрузку и обсудите симптомы со специалистом.

Что дыхание не делает

Оно не «ставит органы на место» по гарантии.

Не отменяет операцию, гормональную терапию или другое лечение.

Не доказывает, что все симптомы вызваны стрессом.

Дыхание — инструмент координации и расслабления, а не магическое объяснение женского здоровья.

Мне важно сказать это прямо, потому что вокруг интимной темы слишком много красивых обещаний. Женщина, которой страшно, готова поверить тому, кто говорит увереннее всех. Но уверенность без границ компетенции — не забота.

Маленький эксперимент

В течение дня поставьте три напоминания с одним вопросом:

«Я сейчас дышу или держусь?»

Иногда ответ будет про рёбра.

Иногда — про всю жизнь.

Глава 8. Фитнес-камасутра: что на самом деле происходит на тренировке

Это сердце моей книги. Здесь я хочу провести вас внутрь занятия и показать, из чего на самом деле складывается тот самый волшебный эффект фитнес-камасутры. Не из тайной позы и не из обещания мгновенного результата — из последовательности, музыки, внимания, подходящей нагрузки и нового опыта собственного тела.

Название почти всегда вызывает улыбку. Иногда — смущение. Иногда — мгновенный интерес.

— Это что, вы учите позам для секса?

Честный ответ состоит из двух частей.

Нет, групповое занятие — не урок сексуальной техники и не репетиция близости перед зрителями. Женщина остаётся в спортивной одежде, работает одна, сама выбирает амплитуду и не обязана изображать соблазнение.

Но и полностью вычёркивать слово «позы» было бы нечестно. В практике действительно используются движения и положения, которым дали чувственные названия: «волна», «шейк», «наездница», «обратная наездница», «лягушка», круги и восьмёрки тазом. Некоторые из них напоминают положения тела во время близости. Их задача на тренировке — развивать мобильность, силу, координацию, выносливость и способность различать напряжение и отпускание. Переносить их в сексуальную жизнь или нет, решает только сама женщина.

В моей версии фитнес-камасутра соединяет несколько слоёв:

общую физическую нагрузку;

движения таза, грудной клетки и позвоночника;

танцевальную пластику и ритм;

подходящую участнице работу интимных мышц — мышц тазового дна;

дыхание и управление усилием;

телесную осознанность;

безопасный разговор о чувственности и удовольствии.

Это не «Кегель под музыку». И не танец, к которому для рекламы приклеили слова «интимное здоровье». Смысл возникает именно в интеграции: почувствовать область, научиться двигать тазом без паники и стыда, создать усилие там, где оно нужно, не задержать дыхание и затем вернуться в покой.

Самая важная историческая правда

Если вы ждали фразу «этой тайной гимнастикой египетские жрицы занимались пять тысяч лет назад», я её не произнесу.

Не потому, что у метода нет глубины. А потому, что уважение к женщине несовместимо с красивой выдумкой, выданной за доказанный факт.

Фитнес-камасутра в её современном виде — не древняя система, найденная в одном манускрипте и без изменений переданная нам. Это современный синтез. У него есть культурные предшественники и выразительные исторические параллели. Но параллель — не прямая родословная.

Древние египтянки не приходили в зал на пятидесятиминутное занятие под плейлист. Автор «Камасутры» не составлял программу тренировки тазового дна. Китайские практики «искусства спальни» не пользовались современной анатомической моделью. Средневековый йог, выполнявший мула-бандху, не лечил стрессовое недержание по клиническому протоколу.

Мы можем вступать с этими традициями в диалог. Мы не можем присвоить их и объявить одной методикой.

Как читать исторические свидетельства

В этой главе у каждого исторического тезиса есть один из трёх мысленных маркеров.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.