

АЛИНА ИЛЬЯСОВА



# КЛИМАКС — НЕ КОНЕЦ:

СЕКС И БЛИЗОСТЬ  
ПОСЛЕ МЕНОПАУЗЫ

18+

Алина Ильясова

**Климакс — не конец: секс и  
близость после менопаузы**

«Автор»

2026

**Ильясова А.**

Климакс — не конец: секс и близость после менопаузы /  
А. Ильясова — «Автор», 2026

Климакс — не приговор, а новая глава жизни. Эта книга честно и с юмором рассказывает о том, что происходит с телом и желанием после менопаузы: гормональные качели, сухость, приливы, изменение возбуждения и оргазма. Вы узнаете, как говорить о близости с партнёром, когда «неудобно», что делать при разнице в либидо, зачем нужны смазки, увлажнители и локальные эстрогены, как вернуть чувственность через прикосновения и игрушки. Отдельные главы посвящены одиночеству, болезням, уходу за больным партнёром и поиску «своего» врача. Без стыда, обесценивания и сложных терминов — с историями реальных женщин и практическими советами. Для женщин 45+, их партнёров и всех, кто хочет сохранить удовольствие и близость в зрелости.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Введение. Новая глава, а не эпилог                     | 5  |
| Глава 1. Гормональная революция без катастрофы         | 10 |
| Глава 2. Тело, которое меняется: принять, а не терпеть | 16 |
| Глава 3. Мозг и желание: главный сексуальный орган     | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 25 |

# **Алина Ильясова**

## **Климакс — не конец: секс и близость после менопаузы**

### **Введение. Новая глава, а не эпилог**

#### **С чего всё начинается**

Представьте себе женщину. Назовём её Ирина. Ей пятьдесят два. Дети выросли и разъехались, работа стабильная, муж рядом уже двадцать восемь лет. Вроде бы живи и радуйся. Но вот незадача: последние полтора года она избегает близости. Не потому, что разлюбила мужа. Не потому, что устала. А потому что там, внизу, всё стало каким-то чужим. Сухим. Иногда даже болезненным. И главное — она перестала понимать своё тело. Раньше оно откликалось быстро, почти мгновенно. Теперь нужно время, терпение, а иногда и целая подготовка, как перед высадкой на Луну.

Ирина молчит. Муж тоже молчит. Он думает, что она его больше не хочет. Она думает, что с ней что-то не так. Оба страдают. Оба любят друг друга. И оба не знают, что делать.

А теперь представьте другую женщину. Назовём её Марина. Ей пятьдесят восемь. Она развелась пять лет назад, живёт одна, ходит на танцы, путешествует с подругами. И недавно познакомилась с мужчиной. Ей страшно. Не потому, что он может её обидеть. А потому что она не помнит, как это — раздеваться перед кем-то новым. Что если он увидит её тело, которое изменилось? Что если ей будет больно? Что если она не сможет? Что если он ждёт от неё той страсти, на которую она уже не способна?

И ещё одна женщина. Назовём её Ольга. Ей сорок девять. Климакс только начался. Приливы, бессонница, настроение скачет, как мячик в пинг-понге. Муж пытается шутить, но она взрывается от любой мелочи. Секс стал реже. Не потому, что не хочет, а потому что не понимает себя. Вчера хотела — сегодня не может даже думать об этом. И это пугает больше, чем сами приливы.

Все эти женщины — разные. У них разный возраст, разный опыт, разные обстоятельства. Но их объединяет одно: они живут в эпоху, когда о менопаузе говорят шёпотом. Когда считается неприличным обсуждать, что происходит с телом после пятидесяти. Когда женщина, потерявшая интерес к сексу из-за гормональных изменений, слышит в лучшем случае: «Потерпи, это возраст». А в худшем — молчание.

Эта книга — громкий разговор. Не шёпот. Не утешение. Не медицинская лекция. Это приглашение в новую жизнь, где климакс — не точка, а запятая. Не конец истории, а начало новой главы.

#### **Почему я решила написать эту книгу**

Идея родилась не в кабинете врача и не в научной библиотеке. Она родилась из сотен разговоров. С подругами. С коллегами. С женщинами в раздевалке фитнес-клуба, которые случайно обмолвились: «Ой, а у меня после сорока восьми всё пересохло, это нормально?». С женщинами в очереди к гинекологу, которые смотрели в пол и говорили: «Мне стыдно об этом спрашивать». С мужчинами, которые признавались: «Я не знаю, как к ней подойти. Она отталкивает. Я боюсь сделать больно».

Я поняла простую вещь: информации о менопаузе много. О сексе после менопаузы — почти ничего. Вернее, так: есть медицинские статьи для врачей, есть форумы, где женщины делятся страхами, есть редкие книги, написанные сухим академическим языком. Но нет книги,

которая сказала бы: «Эй, ты не одна. Это не стыдно. Это можно исправить. И да, это может быть даже интересно».

Я не врач. Я не психолог с двадцатью дипломами. Но я исследователь. Я собрала опыт сотен женщин и мужчин, данные десятков научных работ, истории реальных пар, которые прошли через кризис и вышли из него с новой страстью. Я говорю с вами как человек, который знает: тело меняется, но желание жить, чувствовать и любить не исчезает. Оно просто требует нового подхода.

Эта книга — не учебник. Это разговор. Иногда серьёзный, иногда с юмором, иногда с грустью. Но всегда честный.

### **Кому адресована эта книга**

Первая и главная аудитория — женщины, которые переживают перименопаузу, менопаузу или уже прошли её. Те, кто чувствует, что тело стало чужим. Те, кто боится, что секс закончился. Те, кто хочет вернуть близость, но не знает как. Те, кто устал от молчания и готов говорить.

Вторая аудитория — мужчины. Партнёры женщин, которые проходят через эти изменения. Мужья, которые не понимают, почему жена избегает близости. Мужчины, которые хотят помочь, но не знают, как подступить. Эта книга даст им карту местности, чтобы они не блуждали в темноте.

Третья аудитория — пары. Те, кто читает вместе. Те, кто хочет обсуждать, спорить, пробовать. Те, кто понимает: секс и близость — это не только про тело. Это про разговор. Про доверие. Про готовность меняться вместе.

И наконец, четвёртая аудитория — все, кто просто хочет понять, что происходит с женщиной после пятидесяти. Дети, которые видят, как меняется мама. Друзья, которые не знают, как поддержать. Врачи, которые хотят говорить с пациентками на одном языке. Эта книга для всех, кто готов снять табу и начать разговор.

### **Чего в этой книге не будет**

Не будет обещаний, что всё будет как в двадцать. Не будет волшебных таблеток, которые решат все проблемы за одну ночь. Не будет осуждения: ни тех, кто хочет секса, ни тех, кто не хочет. Не будет сравнений: «вот в Европе женщины после пятидесяти...» — мы все разные, и это нормально.

Не будет сложных медицинских терминов без объяснений. Если я использую слово, которое может быть непонятным, я его расшифрую. Не будет стыда. Ни разу. Ни в одной строчке. Потому что стыд — это то, что мешает нам жить и любить. А мы здесь для того, чтобы от него избавиться.

Не будет также обесценивания: «Да ладно, подумаешь, сухость, потерпишь». Нет. Ваши ощущения важны. Ваш дискомфорт реален. Ваше желание (или его отсутствие) имеет значение.

### **Что вы найдёте на этих страницах**

Книга состоит из пяти больших частей. Первая часть — «Территория перемен» — расскажет о том, что происходит с телом и мозгом. Почему появляется сухость. Почему меняется возбуждение. Почему настроение скачет. И главное — что со всем этим делать.

Вторая часть — «Психология пары» — о том, как говорить с партнёром. Как не обидеть. Как не обидеться. Как найти компромисс, когда один хочет, а другой не может. Как сохранить близость, даже если секс временно невозможен.

Третья часть — «Практика» — самая конкретная. Смазки, увлажнители, позы, игрушки, упражнения для тазового дна. Всё, что можно попробовать уже сегодня. Без стеснения. С интересом.

Четвёртая часть — «Особые ситуации» — для тех, кто пережил развод, потерю, болезнь. Для тех, кто снова один. Для тех, чей партнёр болен. Для тех, кто думает, что их случай — самый сложный.

Пятая часть — «Взгляд в будущее» — о медицине, которая помогает. О гормональной терапии без страха. О том, как секс влияет на долголетие. И о том, как написать собственный манифест новой зрелости.

В конце — приложения. Словарь терминов. Чек-лист для разговора с врачом. Тридцать идей для несексуальной близости. Ресурсы для поддержки. И отдельное руководство для партнёров.

### **Как читать эту книгу**

Можно подряд. Можно по главам. Можно с карандашом, отмечая важное. Можно вместе с партнёром, читая вслух и обсуждая. Можно в одиночестве, с чашкой чая и ощущением, что кто-то наконец говорит с вами честно.

Нет правильного способа. Есть только ваш способ. Если какая-то глава вызывает дискомфорт — пропустите. Если какая-то мысль кажется спорной — поспорьте. Если что-то захочется попробовать — попробуйте. Эта книга не догма. Это приглашение к диалогу.

### **О чём мы будем говорить без стеснения**

О сухости влагалища. О боли при сексе. О снижении либидо. О том, что оргазм может стать другим. О том, что иногда хочется плакать без причины. О том, что муж может не понимать. О том, что подруга может обесценить. О том, что врач может отмахнуться.

Мы будем говорить о смазках, которые пахнут как клубника и о тех, которые не пахнут ничем. О вибраторах, которые выглядят как произведения искусства. О позах, которые берегут колени и спину. О дыхании, которое возвращает чувствительность. О разговорах, которые сближают сильнее, чем секс.

Мы будем говорить о том, что климакс — это не болезнь. Это этап. Это переход. Это новая территория, на которой можно построить что-то красивое, если знать, где ставить палатку и как разводить костёр.

### **Истории, которые вы встретите**

В каждой главе будут истории. Не выдуманные. Собранные из реальных разговоров, изменённые так, чтобы никто не узнал себя, но каждый узнал ситуацию. Это истории женщин, которые прошли через страх и вышли к удовольствию. Истории мужчин, которые научились говорить и слушать. Истории пар, которые решили не сдаваться.

Будет история про женщину, которая купила первый в жизни вибратор в пятьдесят шесть лет и написала подруге: «Почему мне никто не сказал, что это так работает?» Будет история про мужа, который год не прикасался к жене, потому что боялся сделать больно, а потом заплакал, когда она сказала: «Я думала, ты меня больше не хочешь». Будет история про пару, которая решила, что секс — это не только про проникновение, и открыла для себя целый мир нежности, который оказался не хуже.

Эти истории — не для того, чтобы вы сказали: «О, у них всё получилось, значит, и у меня получится». А для того, чтобы вы сказали: «О, они тоже боялись. Они тоже не знали. И всё равно попробовали».

### **Немного юмора, чтобы не было страшно**

Секс после пятидесяти — это как вождение автомобиля после того, как вы десять лет не садились за руль. Вы помните, где педали. Вы помните, куда ехать. Но всё кажется немного незнакомым. И да, иногда вы забываете включить поворотник. И это нормально.

Или вот ещё: тело после менопаузы — это как дом, который вы перестраиваете. Вы думали, что там будет одна большая спальня, а оказывается, что стены можно сдвинуть и сделать кабинет для йоги. Или зимний сад. Или комнату для танцев. Главное — не сидеть в темноте и не бояться сносить стены.

Юмор — это не способ обесценить проблему. Это способ перестать бояться. Когда мы смеёмся над тем, что кажется страшным, оно теряет власть. Поэтому в этой книге будет много шуток. Иногда неловких. Иногда смешных до слёз. Но всегда — поддерживающих.

### **Почему это важно не только для женщин**

Мужчины тоже страдают. Они не понимают, что происходит. Они чувствуют себя отвергнутыми. Они боятся говорить, потому что не хотят давить. Они молчат, потому что не знают слов. Они думают: «Может, она меня больше не любит» или «Может, у неё кто-то есть». А на самом деле — у неё гормональная перестройка, о которой ей никто не объяснил.

Эта книга поможет мужчинам понять: это не про них. Это не про то, что они стали менее привлекательными. Это про тело, которое меняется. И если они будут рядом, если они будут терпеливы, если они будут готовы учиться заново — близость вернётся. Другая. Но вернётся.

### **Что значит «новая глава»**

Климакс часто называют «концом женственности». Это ложь. Женственность — не в уровне эстрогена. Она в том, как вы смотрите на мир. Как вы смеётесь. Как вы заботитесь. Как вы любите. Как вы позволяете себе быть нежной и сильной одновременно.

Новая глава — это не про то, что вы теряете. Это про то, что вы можете найти. Свободу от страха беременности. Свободу от месячных. Свободу от ожиданий, что вы должны быть «как раньше». Вы не должны. Вы можете быть новой. И эта новая версия себя может быть интереснее, глубже, чувственнее, чем та, что была двадцать лет назад.

Климакс — не конец. Это приглашение. Приглашение узнать своё тело заново. Приглашение поговорить с партнёром честно. Приглашение попробовать то, что вы никогда не пробовали. Приглашение принять себя такой, какая вы есть. И, возможно, впервые в жизни — полюбить себя без условий.

### **Обещание читателю**

Я не обещаю, что после прочтения этой книги у вас всё сразу наладится. Жизнь сложнее. Но я обещаю, что вы перестанете чувствовать себя одной. Что вы получите знания, которые можно применить. Что вы найдёте слова для разговора. Что вы поймёте: то, что с вами происходит — нормально. И что есть пути, о которых вы, возможно, не знали.

Я обещаю, что не буду вас стыдить. Не буду говорить: «Ты должна хотеть секса». Не буду говорить: «Ты должна отказаться от секса». Я буду говорить: «Ты имеешь право на удовольствие. Ты имеешь право на покой. Ты имеешь право выбирать. И ты имеешь право передумать».

Я обещаю, что эта книга будет честной. Без волшебных историй, где всё решилось за одну ночь. Но с историями, где люди делали маленькие шаги и постепенно приходили к большим переменам.

### **Дорожная карта введения**

Мы начнём с того, что разберёмся, что такое климакс и перименопауза. Не с точки зрения учебника, а с точки зрения жизни. Что чувствует женщина. Что происходит с её телом. Почему это не болезнь, а этап.

Потом поговорим о мифах. О том, что «после пятидесяти секса нет». О том, что «женщина после менопаузы не может испытывать удовольствие». О том, что «если больно — терпи». Разрушим каждый миф по кирпичику.

Затем перейдём к науке. Как гормоны влияют на желание. Почему мозг — главный сексуальный орган. Как связаны приливы и настроение. И что со всем этим можно сделать.

После этого — практика. Разговоры с партнёром. Смазки и увлажнители. Позы и игрушки. Упражнения для тазового дна. Всё, что можно попробовать уже завтра.

Потом — особые случаи. Одиночество. Болезнь. Потеря. Возрастные ограничения, которые не ограничивают.

И наконец — будущее. Медицина, которая помогает. Секс как часть долголетия. Ваш собственный манифест.

### **Первое задание для читателя**

Прежде чем перейти к первой главе, я хочу попросить вас сделать одну вещь. Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне. И напишите три предложения.

Первое: «Что я чувствую, когда думаю о сексе сейчас?» Не «что я должна чувствовать». А что чувствую на самом деле. Страх? Усталость? Интерес? Пустоту? Любопытство? Всё принимается.

Второе: «Чего я боюсь больше всего, когда думаю о близости?» Боль? Отказ? Что партнёр увидит моё тело и разочаруется? Что я не смогу? Что я больше не желанна?

Третье: «Чего я хочу на самом деле?» Не для партнёра. Не для того, чтобы «соответствовать». А для себя. Хочу ли я вернуть секс? Хочу ли я нежности без секса? Хочу ли я, чтобы меня оставили в покое? Хочу ли я понять своё тело заново?

Эти три предложения — ваша отправная точка. Не для того, чтобы я их оценила. А для того, чтобы вы сами увидели, где находитесь. Иногда, чтобы куда-то прийти, нужно сначала понять, где ты стоишь.

### **Слово поддержки**

Если вы читаете эту книгу и чувствуете, что вам страшно, — это нормально. Если вы чувствуете, что вам смешно, — это тоже нормально. Если вы чувствуете, что вам грустно, — и это нормально. Все чувства имеют место. Все они — часть пути.

Эта книга не о том, как стать идеальной. Она о том, как стать настоящей. Настоящей с собой. Настоящей с партнёром. Настоящей в постели — не в смысле «идеальной любовницы», а в смысле «живой женщины, которая имеет право на удовольствие и на покой».

Климакс — не конец. Это новая глава. И мы начинаем её прямо сейчас.

## Глава 1. Гормональная революция без катастрофы

### Пролог к главе: представьте себе оркестр

Прежде чем мы нырнём в гормональные дебри, давайте договоримся о простой метафоре. Представьте, что ваше тело — это оркестр. Молодой, сыгранный, где каждый музыкант знает свою партию. Скрипки-эстрогены ведут мелодию. Виолончели-прогестероны создают глубину. Трубы-тестостероны добавляют яркости и драйва. Дирижёр — мозг — стоит за пультом и следит, чтобы всё звучало слаженно.

А теперь представьте, что дирижёр начал стареть. Не то чтобы он совсем сдал позиции — нет, он всё ещё машет палочкой. Но музыканты стали играть кто в лес, кто по дрова. Скрипки то громче, то тише. Виолончели вообще замолчали на полтакта. А трубы... трубы играют свою партию, но как-то неуверенно.

Вот что происходит во время перименопаузы. Не катастрофа. Не конец музыки. Просто оркестр перестраивается. И задача этой главы — помочь вам понять, кто из музыкантов уходит на пенсию, кто меняет репертуар, а кто, возможно, заиграет по-новому.

### Эстроген: главная скрипка, которая меняет мелодию

Эстроген — это не один гормон. Это целая группа гормонов, которая включает эстрадиол, эстрон и эстриол. В репродуктивном возрасте главную партию играет эстрадиол — именно он отвечает за регулярный менструальный цикл, эластичность тканей, увлажнённость слизистых, плотность костей и даже ясность мышления.

Эстроген вырабатывается в яичниках. Точнее, в фолликулах — тех самых «пузырьках», в которых созревают яйцеклетки. При рождении у девочки около трёхсот-пятисот тысяч примордиальных фолликулов. К сорока годам их остаётся примерно сорок-пятьдесят тысяч. За всю жизнь созревает и овулирует лишь около четырёхсот. Остальные постепенно «рассасываются» — этот процесс называется атрезией.

Когда фолликулов становится мало, они уже не могут производить столько эстрогена, сколько нужно организму. И вот тут начинается самое интересное: уровень эстрогена не падает плавно, как вода из перевёрнутой бутылки. Он скачет. В один месяц его может быть даже больше, чем обычно — организм пытается «раскачать» оставшиеся фолликулы. В другой месяц — катастрофически мало.

Эти скачки — причина того, что вы можете чувствовать себя то на вершине мира, то на дне пропасти. В понедельник вам хочется танцевать до утра, а в пятницу — лежать лицом в подушку и никого не видеть. И это не «характер испортился». Это гормональный оркестр пытается играть без половины музыкантов.

Что делает эстроген в контексте сексуальности? Многое:

Поддерживает толщину и эластичность слизистой влагалища.

Стимулирует выделение естественной смазки.

Поддерживает кровоснабжение органов малого таза.

Влияет на чувствительность нервных окончаний.

Участвует в выработке нейромедиаторов, отвечающих за желание и удовольствие.

Когда эстрогена становится меньше, всё это начинает работать иначе. Слизистая истончается. Смазки выделяется меньше. Кровоток замедляется. Чувствительность может снизиться — или, наоборот, стать болезненной.

Но вот что важно понять: снижение — не значит исчезновение. И это — не единственное, что меняется.

### Прогестерон: виолончель, которая замолкает первой

Если эстроген — скрипка, то прогестерон — виолончель. Он не так заметен на первом плане, но без него мелодия теряет глубину. Прогестерон вырабатывается после овуляции в жёлтом теле — временной железе, которая образуется на месте лопнувшего фолликула.

Прогестерон готовит матку к возможной беременности. Он успокаивает нервную систему, помогает засыпать, регулирует настроение во второй половине цикла. Некоторые женщины замечают, что перед менструацией они становятся раздражительными или плаксивыми. Это — падение прогестерона.

Во время перименопаузы прогестерон падает одним из первых. Овуляция становится нерегулярной. Иногда фолликул не лопается вовсе — и жёлтое тело не образуется. Значит, прогестерона нет. И тогда эстроген остаётся «без тормозов». Это называется эстрогеновым доминированием, хотя сам эстроген может быть на нормальном уровне или даже снижен.

К чему это приводит?

Нарушается сон.

Усиливается тревожность.

Появляется раздражительность.

Менструации становятся непредсказуемыми: то обильными, то скудными, то с задержками.

И вот что интересно: прогестерон не только «гормон беременности». Он ещё и предшественник другого важного вещества — аллопрегнанолона. Это нейростероид, который работает как естественный антидепрессант и успокоительное. Когда прогестерона мало, аллопрегнанолон тоже мало. Отсюда — тревога, бессонница, эмоциональные качели.

### **Тестостерон: труба, которая играет не только у мужчин**

Вот здесь начинается самое интересное. Многие женщины даже не знают, что у них есть тестостерон. Или знают, но думают, что это что-то «мужское». А между тем тестостерон вырабатывается и в женском организме — в яичниках и надпочечниках. И он играет важнейшую роль в сексуальности.

Тестостерон отвечает за:

Либи́до — то самое желание, которое заставляет нас искать близости.

Мышечный тонус и энергию.

Мотивацию и ощущение «я могу».

Чувствительность эрогенных зон.

Исследования показывают, что уровень тестостерона у женщин колеблется в течение менструального цикла. Он достигает пика в предовуляторной фазе — и именно в это время женщины чаще сообщают о повышенном сексуальном интересе.

Во время перименопаузы тестостерон тоже снижается, но не так драматично, как эстроген. Он падает постепенно. Однако, поскольку эстроген падает быстрее, соотношение между гормонами меняется. И это может влиять на то, как вы чувствуете желание — или его отсутствие.

Вот ключевой момент, который стоит запомнить: желание — это не только эстроген. Это сложный коктейль из тестостерона, эстрогена, нейромедиаторов (дофамина, серотонина, окситоцина) и — не в последнюю очередь — психологии.

### **Что происходит с обратной связью: мозг, который кричит в пустоту**

Здесь мы подходим к одному из самых важных механизмов. В организме существует обратная связь между мозгом и яичниками. Гипоталамус (отдел мозга) вырабатывает гонадолиберин. Гипофиз (железа в основании мозга) отвечает на это выбросом фолликулостимулирующего гормона (ФСГ) и лютеинизирующего гормона (ЛГ). Эти гормоны дают команду яичникам: «Растите фолликулы! Вырабатывайте эстроген!».

Когда эстрогена в крови много, мозг получает сигнал: «Всё хорошо, можно снизить ФСГ». Когда эстрогена мало, мозг увеличивает выработку ФСГ, пытаясь «докричаться» до яичников.

Во время перименопаузы яичники становятся всё менее отзывчивыми. Они уже не могут отвечать на сигналы мозга так, как раньше. И тогда мозг начинает кричать ещё громче. Уровень ФСГ поднимается до очень высоких значений. Именно поэтому анализ на ФСГ используется как один из маркеров менопаузального перехода.

Но это не значит, что мозг «сломался». Он просто пытается делать свою работу в изменившихся условиях. И эти высокие уровни ФСГ — часть нормального переходного процесса.

### **Почему «смазка» — не единственная перемена**

Многие женщины, вступая в перименопаузу, ожидают одной проблемы: сухости. И когда она появляется, думают: «Ага, вот оно. Буду пользоваться смазкой, и всё наладится».

Смазка — важная вещь. Но это лишь верхушка айсберга. Вот что ещё меняется:

**Кровоток.** Эстроген влияет на тонус сосудов. Когда его становится меньше, кровоснабжение органов малого таза снижается. Это означает, что возбуждение может наступать медленнее. Ткани не набухают так быстро и не так сильно, как раньше. Клитор может стать менее чувствительным или, наоборот, более чувствительным — в зависимости от индивидуальных особенностей.

**Эластичность тканей.** Слизистая влагалища становится тоньше, суше, менее растяжимой. Это может приводить к дискомфорту при проникновении. Иногда — к микротравмам и кровоточивости. Это не «норма, которую нужно терпеть». Это то, с чем можно и нужно работать.

**Кислотно-щелочной баланс.** Влагалище в репродуктивном возрасте имеет кислую среду, которая защищает от инфекций. После менопаузы среда становится более щелочной. Это повышает риск бактериального вагиноза и других инфекций. Поэтому гигиена и увлажнение становятся особенно важны.

**Мышечный тонус.** Мышцы тазового дна, которые поддерживают органы и участвуют в ощущениях при сексе, тоже меняются. Их тонус может снижаться. Но их можно тренировать — и об этом мы поговорим в отдельной главе.

**Чувствительность нервных окончаний.** Это самое загадочное и самое индивидуальное. У некоторых женщин чувствительность снижается. У других — обостряется до такой степени, что прикосновения, которые раньше нравились, становятся неприятными. Третьи обнаруживают, что эрогенные зоны «переместились» — то, что работало раньше, больше не работает, но что-то новое отзывается.

Вывод: смазка — это важно, но не единственное. Тело меняется целиком. И понимание этих изменений — первый шаг к тому, чтобы работать с ними, а не против них.

### **Приливы и ночная потливость: когда тело включает «печку» без предупреждения**

Если вы ещё не знакомы с приливами — либо вам очень повезло, либо вы пока не в перименопаузе. Но большинство женщин рано или поздно узнают это ощущение. Внезапно становится жарко. Начинает с головы, шеи, груди. Кожа краснеет. Пот выступает крупными каплями. Сердце начинает биться быстрее. Через минуту-две — холод и озноб.

Ночная потливость — это те же приливы, только ночью. Вы просыпаетесь в мокрой от пота постели, с сердцебиением и ощущением, что что-то не так.

Почему это происходит? Точный механизм до конца не изучен, но считается, что причина — в нарушении работы центра терморегуляции в гипоталамусе. Когда эстроген «скачет»,

гипоталамус теряет способность адекватно оценивать температуру тела. Он думает, что вам жарко, — и запускает механизмы охлаждения: расширение сосудов, потоотделение.

Приливы — не просто дискомфорт. Они влияют на сексуальность напрямую:

Если вам жарко и вы потная, вам вряд ли хочется, чтобы кто-то прикасался к вам.

Ночная потливость нарушает сон, а недосып убивает либидо лучше любого гормонального сбоя.

Постоянное ожидание прилива создаёт тревожность, которая тоже не способствует желанию.

Но вот хорошая новость: приливы — управляемы. Есть гормональные и негормональные методы, образ жизни, триггеры, которых можно избегать. Мы поговорим об этом подробнее. Пока запомните: приливы не навсегда, и с ними можно работать.

### **Как всё это влияет на желание**

Давайте соединим точки. Что происходит с либидо во время перименопаузы и менопаузы?

С точки зрения физиологии:

Снижение эстрогена → меньше кровотоков → медленнее возбуждение → меньше естественной смазки → дискомфорт → избегание.

Снижение тестостерона → меньше спонтанного желания → «я не думаю о сексе» → «наверное, я больше не хочу».

Колебания прогестерона → нарушение сна → усталость → «не сейчас, я хочу спать».

С точки зрения психологии:

«Со мной что-то не так» → тревога → напряжение → невозможность расслабиться.

«Он ждёт от меня того, что я не могу дать» → чувство вины → отдаление.

«Моё тело изменилось, и я не знаю, как его принимать» → образ тела → избегание наготы.

Всё это накладывается друг на друга. Получается замкнутый круг. Чем меньше желания — тем больше тревоги. Чем больше тревоги — тем меньше желания.

Но вот что важно: этот круг можно разорвать. И один из способов — понять, что происходит. Знание — это сила. Когда вы знаете, что ваше тело не «сломалось», а перестраивается, вы перестаёте винить себя. А когда перестаёте винить себя — появляется пространство для эксперимента, для любопытства, для нового опыта.

### **Миф: «После менопаузы секс не нужен»**

Давайте разберём этот миф по частям. Он звучит примерно так: «Ну, какая женщина после пятидесяти? Дети выросли, задача выполнена. Теперь можно и о душе подумать. Секс — это для молодых».

Откуда этот миф взялся? Из нескольких источников:

Исторически секс ассоциировался в первую очередь с размножением. Если женщина больше не может иметь детей — зачем секс?

Культура долгое время не видела в женщинах старше пятидесяти сексуальных существ. Их изображали как бабушек, а не как любовниц.

Медицина долго игнорировала сексуальность пожилых. Даже сейчас многие врачи не спрашивают пациенток о сексуальной функции, считая это «неважным».

Что говорят исследования? Качество жизни женщин в постменопаузе напрямую связано с их сексуальной удовлетворённостью. Женщины, которые сохраняют активную сексуальную жизнь, сообщают о лучшем эмоциональном состоянии, более крепких отношениях и даже лучшем физическом здоровье.

Секс — это не только размножение. Это:

Близость и связь с партнёром.

Удовольствие и радость.

Физическая активность (да, это тоже форма движения).

Снятие стресса.

Улучшение сна.

Поддержание мышечного тонуса и кровотока.

Отказ от секса после менопаузы — это не «естественно». Это выбор, который может быть сделан под давлением мифов, дискомфорта или незнания. Но это не единственный выбор.

### **Что говорят исследования о качестве жизни**

Научные данные последних десятилетий показывают интересную картину. Женщины в постменопаузе, которые сохраняют сексуальную активность, имеют:

Более низкий уровень тревожности и депрессии.

Более высокую удовлетворённость отношениями.

Лучшее самоощущение и образ тела.

Более высокий уровень энергии.

Одно из исследований, изучавших связь между сексуальной активностью и когнитивными функциями, показало, что регулярная сексуальная жизнь может быть связана с лучшей памятью и концентрацией у женщин старшего возраста. Это не значит, что секс — панацея. Но это значит, что он играет роль в поддержании общего благополучия.

Важно понимать: «сексуальная активность» не обязательно означает проникновение. Это может быть ласка, оральная стимуляция, мастурбация, использование игрушек. Главное — это физический контакт, который приносит удовольствие и близость.

### **Что делать с этой информацией**

К концу этой главы у вас может быть смешанное чувство: «Хорошо, я понимаю, что происходит. Но что мне с этим делать?»

Вот несколько первых шагов:

**Признайте реальность.** То, что вы чувствуете — реально. Это не в голове. Это не «капризы». Это физиология и психология, которые взаимодействуют.

**Поговорите с врачом.** Не с любым, а с тем, кто разбирается в менопаузе. Гинеколог-эндокринолог или специалист по менопаузе. Скажите о своих симптомах прямо. Не стесняйтесь.

**Начните вести дневник.** Записывайте, когда появляются симптомы, что им предшествует, что помогает. Это поможет и вам, и врачу понять паттерны.

**Не ждите, что всё вернётся «как было».** Оно не вернётся. Но может стать другим — и, возможно, интересным по-новому.

**Позвольте себе не знать.** Вы не обязаны иметь ответы на все вопросы. Вы не обязаны «исправиться» за неделю. Это процесс.

### **История из жизни: Анна и её открытие**

Анна, 51 год, замужем 25 лет. Двое детей, оба уже самостоятельные. Последние года полтора она замечала, что избегает близости с мужем. Не потому, что разлюбила. А потому что «не хотелось». Иногда — сухость и дискомфорт. Иногда — просто апатия.

Она решила, что «стареет». Что «секс закончился». Что теперь её роль — быть бабушкой (хотя внуков пока не было) и заниматься домом.

Муж начал отдаляться. Меньше разговаривал. Больше времени проводил в гараже. Анна думала: «Он меня больше не хочет». Муж думал: «Она меня больше не любит».

Однажды вечером они поссорились из-за ерунды — кажется, из-за невытой чашки. И Анна расплакалась. Сказала: «Я не знаю, что со мной. Я устала, я не хочу, мне больно, и я чувствую себя старой и ненужной».

Муж обнял её. Сказал: «Я думал, ты меня больше не хочешь. Я не знал, что тебе больно».

Они пошли к врачу. Гинеколог-эндокринолог объяснила, что происходит. Назначила локальные эстрогены и увлажнители. Посоветовала смазку. И — что не менее важно — посоветовала поговорить.

Они начали разговаривать. Медленно, неуклюже, иногда со слезами. Анна научилась говорить «мне нужно больше времени» вместо «не трогай меня». Муж научился спрашивать «как ты себя чувствуешь сегодня?» вместо того, чтобы молча ждать инициативы.

Секс не стал таким, как в тридцать. Он стал другим. Медленнее. Внимательнее. Иногда — с игрушками. Иногда — просто объятия и ласки без проникновения.

«Я думала, что потеряла что-то, — говорит Анна. — А оказалось, что я просто не знала, где искать. И что мне нужно было поговорить. С ним. С врачом. С собой».

### **Резюме главы: что запомнить**

**Гормоны меняются не плавно, а скачками.** Перименопауза — это хаос, а не постепенное снижение. Это нормально.

**Эстроген — не единственный важный гормон.** Прогестерон и тестостерон тоже играют роль в желании, настроении и ощущениях.

**Смазка — не единственная переменная.** Кровоток, эластичность, чувствительность, мышечный тонус — всё это меняется.

**Приливы влияют на секс.** Не только физически, но и через нарушение сна и тревожность.

**Миф о «сексе после менопаузы» — это миф.** Исследования показывают, что сексуальная активность связана с качеством жизни, эмоциональным благополучием и даже когнитивными функциями.

**Знание — первый шаг.** Понимание того, что происходит, помогает перестать винить себя и начать искать решения.

## Глава 2. Тело, которое меняется: принять, а не терпеть

### Пролог к главе: разговор без шёпота

Давайте начнём с простого признания. Есть темы, о которых мы привыкли говорить шёпотом. Сухость. Зуд. Боль. Дискомфорт. Слова, которые произносишь — и уже чувствуешь, как что-то сжимается внутри. Кажется, что если сказать это вслух, то станешь «сломанной». Или «старой». Или «нежеланной».

Но вот в чём штука: примерно сорок процентов женщин после менопаузы сталкиваются с этими симптомами. Сорок процентов. Это не «редкий случай». Это почти каждая вторая. И если почти каждая вторая сталкивается, но почти никто не говорит — значит, проблема не в телах. Проблема в молчании.

Эта глава — попытка разорвать молчание. Мы поговорим о том, что происходит с телом. Без стыда. Без обесценивания. Без фразы «потерпи, это возраст». Потому что терпеть — не обязательно. И потому что изменения — не приговор.

### Сухость, зуд, дискомфорт: почему это не стыдно и не «навсегда»

Когда-то ваше тело работало на автопилоте. Смазка появлялась сама, когда нужно. Слизистая была эластичной, увлажнённой, готовой. А теперь всё иначе. Иногда — сухо. Иногда — зудит. Иногда — просто «что-то не так», но вы не можете объяснить что.

Что происходит?

Эстроген — это гормон, который поддерживает здоровье влагалища. Он стимулирует клетки слизистой, заставляет их производить гликоген, который превращается в молочную кислоту. Молочная кислота поддерживает кислую среду, которая защищает от инфекций и сохраняет ткани здоровыми.

Когда эстроген падает, вся эта система даёт сбой. Слизистая становится тоньше. Клеток, которые производят смазку, становится меньше. Кислотность снижается — среда становится более щелочной. Это называется «генитоуринарный синдром менопаузы» или, проще, «атрофический вагинит». Слово «атрофия» звучит страшно. Но на самом деле оно означает просто «уменьшение» — уменьшение толщины, увлажнённости, эластичности.

Вот что это значит на практике:

**Сухость.** Не «недостаточно смазки», а «вообще нет смазки». Или есть, но мало. Или есть, но не в тот момент. И это не потому, что вы «недостаточно возбуждены». Это потому, что ткани, которые раньше производили смазку, теперь производят её иначе.

**Зуд.** Слизистая, которая истончилась, легче раздражается. Трение от белья, от бумаги, от чего угодно может вызвать зуд. Это не «инфекция». Это просто реакция на изменение тканей.

**Дискомфорт.** Иногда это ощущение «сухости», иногда — жжения, иногда — просто «не то». Многие женщины говорят: «Как будто всё не так, как раньше». И это точное описание.

**Боль при сексе.** Самое неприятное. Когда смазки мало, а ткани тонкие, проникновение может быть болезненным. Иногда — с микротравмами. Иногда — с кровоточивостью. И это запускает замкнутый круг: боль → страх → напряжение → ещё больше боли.

**Почему это не стыдно.** Потому что это не ваша вина. Вы не «недостаточно стараетесь». Вы не «фригидная». Вы не «плохая жена». У вас просто изменился гормональный фон. Точно так же, как у подростка меняется тело, когда начинается половое созревание. Точно так же, как у беременной меняется вкус и обоняние. Это физиология. И с этим можно работать.

**Почему это не «навсегда».** Вот здесь — важный момент. Некоторые симптомы менопаузы проходят сами. Приливы, например, часто становятся реже и слабее со временем. Но атрофические изменения — сухость, истончение, дискомфорт — сами по себе не проходят.

Они могут даже усиливаться, если ничего не делать. Но это не значит, что они необратимы. Это значит, что они требуют действий.

Что можно сделать?

**Лубриканты (смазки).** Это не «костыль». Это инструмент. Смазка на водной основе — самая универсальная. Силиконовая — дольше сохраняется, но не подходит для использования с силиконовыми игрушками. Гибридные — комбинация того и другого. Главное — найти ту, которая подходит вам. Без ароматизаторов, без раздражающих компонентов. И использовать её без стеснения. Много. И не только для проникновения, но и для внешней стимуляции.

**Увлажнители.** Это не то же самое, что смазка. Смазка нужна «здесь и сейчас», для секса. Увлажнитель — для ежедневного использования. Он поддерживает влажность тканей, делает их более эластичными. Наносится регулярно, независимо от сексуальной активности. Это как крем для лица, только для другой части тела. Многие женщины говорят, что регулярное использование увлажнителей меняет ощущения в течение дня — меньше сухости, меньше дискомфорта.

**Локальные эстрогены.** Это форма гормональной терапии, которая действует местно. Крем, свечи или кольцо, которые вводятся во влагалище. Эстроген всасывается в ткани, но практически не попадает в общий кровоток. Это значит, что риски системной гормональной терапии здесь минимальны. Исследования показывают, что локальные эстрогены могут улучшать сухость и дискомфорт, а также уменьшать боль при сексе. Это не «страшные гормоны». Это инструмент, который может вернуть комфорт.

**Гигиена без фанатизма.** Мыло, гели для душа, ароматизированные прокладки, ежедневные прокладки «для свежести» — всё это может раздражать и без того чувствительные ткани. Лучше использовать простую воду или мягкие средства без запаха. Носить хлопковое бельё. Давать коже дышать.

**И — самое важное — не избегать секса.** Кажется логичным: если больно, не делай. Но на самом деле, если больно из-за сухости и истончения, то отсутствие секса может сделать ситуацию хуже. Сексуальная активность — с партнёром или без — улучшает кровоток в тканях. Кровоток приносит питательные вещества и кислород. Это поддерживает здоровье тканей. Так что секс — в том виде, в котором он комфортен — это не проблема. Это часть решения.

### **История из жизни: Вера и её «новая карта тела»**

Вере пятьдесят четыре. Она замужем двадцать девять лет. Двое детей. Работа. Всё как у всех. Но последние два года она заметила, что что-то изменилось.

«Раньше я могла просто захотеть — и всё. Теперь мне нужно время. Иногда — много времени. И даже тогда не всегда получается. Муж думает, что я его больше не хочу. А я просто... не понимаю своё тело».

Вера начала избегать близости. Сначала — «голова болит». Потом — «устала». Потом — просто отворачивалась в постели. Муж перестал приставать. В доме стало тихо.

Однажды она пошла к гинекологу по другому поводу — обычный осмотр. Врач спросила: «Как у вас с сексом?» Вера расплакалась. Прямо там, в кресле, с инструментом внутри. Просто, потому что никто никогда не спрашивал.

Врач оказалась той самой — которая знает. Она объяснила про эстроген. Про атрофию. Про то, что это не «конец». Назначила локальные эстрогены. Посоветовала увлажнитель. Сказала: «Попробуйте смазку. Не стесняйтесь. Много. И поговорите с мужем».

Вера купила смазку в аптеке. Краснела на кассе. Дома спрятала в ящик. Через неделю достала. Ещё через неделю — использовала.

«Это было странно. Как будто я делаю что-то запрещённое. Но потом... потом стало нормально. Просто ещё один предмет в спальне. Как свечи или массажное масло».

Она поговорила с мужем. Сказала: «Мне нужно больше времени. И мне может понадобиться помощь — смазка, игрушки, что угодно. Но я хочу быть с тобой. Просто по-другому».

Муж обнял её. Сказал: «Я думал, ты меня больше не любишь».

Теперь у них другая близость. Медленнее. Внимательнее. Иногда — с игрушками, которые Вера раньше считала «неприличными». Иногда — просто объятия и ласки без проникновения. Иногда — секс, который длится час, а не десять минут.

«Я не вернулась в тридцать, — говорит Вера. — И не хочу. В тридцать я не знала своё тело так, как знаю сейчас. Я просто составила новую карту. И оказалось, что на этой карте есть места, о которых я раньше не знала».

### **Изменение реакции на возбуждение: почему «быстро» больше не работает**

Если вы помните, как это было в двадцать — или даже в тридцать — вы помните скорость. Желание вспыхивало. Возбуждение нарастало. Всё происходило быстро. Иногда — слишком быстро.

Теперь всё иначе. Возбуждение приходит медленнее. Иногда — очень медленно. Иногда — не приходит вообще, пока не начнёшь что-то делать.

Это не «поломка». Это изменение физиологии.

**Что происходит с кровотоком.** Эстроген влияет на тонус сосудов. Когда его меньше, кровеносные сосуды в малом тазу реагируют медленнее и слабее. Это значит, что ткани не набухают так быстро. Клитор не становится таким чувствительным так быстро. Влагалище не «готовится» автоматически.

**Что происходит с нервными окончаниями.** Исследования показывают, что с возрастом чувствительность нервных окончаний может меняться. Иногда — снижаться. Иногда — перераспределяться. То, что раньше работало, может перестать работать. Но то, что раньше не работало, может начать.

**Что происходит с «естественной смазкой».** Железы, которые производили смазку, работают иначе. Иногда смазки достаточно, но она появляется позже. Иногда её недостаточно. Иногда её нет вообще.

**Почему «быстро» больше не работает.** Потому что тело изменилось. Оно не «сломалось». Оно просто требует другого подхода.

### **Как превратить это в преимущество.**

Вот что интересно: когда возбуждение приходит медленнее, у вас появляется время. Время — это роскошь, которой у вас не было в тридцать. В тридцать вы торопились. В пятьдесят вы можете не торопиться.

**Медленный секс.** Это не «прелюдия перед настоящим сексом». Это секс. Полноценный. Иногда — более полноценный, чем «быстрый». Медленные прикосновения. Долгие ласки. Внимание к каждой части тела. Исследование. Игра.

**Спонтанное vs. отзывчивое желание.** В молодости желание часто было спонтанным: «Я хочу — сейчас». С возрастом желание часто становится отзывчивым: «Я не думала об этом, но когда началось — понравилось». Это значит, что не нужно ждать «вспышки». Можно начать — и посмотреть, что будет. Иногда — ничего. Иногда — что-то. Иногда — многое.

**Стимуляция, которая работает.** То, что работало раньше, может не работать. Клитор может быть менее чувствительным. Или, наоборот, более. Влагалище может быть менее чувствительным к проникновению, но более — к внешней стимуляции. Нужно экспериментировать. Нужно пробовать.

**Игрушки.** Вибраторы — не «для тех, кто не может». Это инструменты, которые создают стимуляцию, которую руки не всегда могут обеспечить. Для женщин, у которых чувствительность снизилась, вибратор может быть единственным способом достичь оргазма. Для тех, у

кого чувствительность повысилась, вибратор с регулируемой интенсивностью позволяет контролировать стимуляцию.

**Позы.** Позы, которые работали раньше, могут не работать. Миссионерская — слишком много давления на чувствительные ткани. Позы с глубоким проникновением — болезненны. Нужны позы, которые позволяют контролировать глубину и угол. Позы, где вы можете двигаться так, как вам комфортно. Позы, где есть доступ к клитору во время секса.

**Дыхание.** Когда вы напряжены, вы задерживаете дыхание. Когда вы задерживаете дыхание, вы напрягаете мышцы. Когда вы напрягаете мышцы, вам больно. Глубокое дыхание — это не «духовная практика». Это способ расслабить мышцы и позволить крови течь туда, куда нужно.

### **Оргазм после 50: меняется ли интенсивность и как исследовать новые пути**

Давайте поговорим об оргазме. Потому что это — то, о чём многие думают, но боятся спросить. «У меня всё ещё будет?» «Будет ли так же сильно?» «Что если я больше не смогу?»

Ответ: будет. Но, возможно, по-другому.

#### **Что происходит с оргазмом физиологически.**

Исследования показывают, что оргазмическая реакция у женщин в климактерическом периоде сохраняется, но меняется. Интенсивность может снижаться. Длительность может сокращаться. Порог — то есть количество стимуляции, необходимое для достижения оргазма — может повышаться. Реакция может замедляться.

Одно из объяснений — изменения в тканях. «Пещеристые тела» — это структуры, которые наполняются кровью при возбуждении. У женщин они находятся в клиторе, вульве, вокруг влагалища. Их размеры уменьшаются с возрастом, параллельно снижению уровня тестостерона. К пятидесяти годам объём может сократиться примерно вдвое. Меньше тканей — меньше наполнения кровью — меньше интенсивности ощущений.

Но это — не вся история.

#### **Что происходит с оргазмом психологически.**

С возрастом меняется не только тело. Меняется голова. Меняется то, что вас возбуждает. Меняется то, что вам нужно, чтобы расслабиться и отпустить.

В двадцать вы могли достичь оргазма за две минуты, потому что голова была пустой. В пятьдесят у вас в голове — работа, дети, родители, здоровье, счета. Это не «проблема». Это жизнь. Но это значит, что для оргазма нужно больше, чем просто физическая стимуляция. Нужно пространство. Нужно время. Нужно расслабление.

#### **Как исследовать новые пути.**

**Путь первый: стимуляция.** Если раньше вам хватало «обычной» стимуляции, теперь может потребоваться более интенсивная. Или более длительная. Или другая. Вибратор — не «измена» партнёру. Это инструмент. Попробуйте разные виды стимуляции: внешнюю, внутреннюю, комбинированную. Попробуйте разную интенсивность.

**Путь второй: время.** Если раньше вы могли «быстро», теперь нужно «долго». Это не значит, что вы «медленная». Это значит, что ваше тело требует больше времени. Дайте себе это время. Скажите партнёру, что вам нужно время. Не торопитесь. Не давите на себя.

**Путь третий: расслабление.** Напряжение — враг оргазма. Если вы напряжены, если вы ждёте, если вы «стареетесь» — оргазм уходит. Нужно отпустить. Иногда — через дыхание. Иногда — через массаж. Иногда — через что-то совсем не сексуальное, что помогает расслабиться.

**Путь четвёртый: фантазия.** То, что работало в голове раньше, может не работать теперь. Или может работать по-другому. Позвольте себе исследовать. Без осуждения. Без «это неправильно». Фантазия — это не «измена». Это часть сексуальности.

**Путь пятый: партнёр.** Оргазм в паре — это не только ваша ответственность. Это совместная работа. Скажите партнёру, что вам нужно. Покажите. Направьте. Не ждите, что он «догадается». Не ждите, что он «должен знать». Он не знает. Потому что ваше тело — новое. Даже для вас. И для него — тем более.

**Путь шестой: принятие.** Иногда оргазма не будет. Это не «провал». Это не «конец». Это просто — иногда не будет. И это нормально. Секс — это не только оргазм. Это близость. Это удовольствие. Это контакт. Оргазм — это бонус. А не единственная цель.

### **История из жизни: Марина и её первый вибратор**

Марине пятьдесят восемь. Она развелась пять лет назад. Дети выросли. Живёт одна. Ходит на танцы. Путешествует с подругами.

И недавно она познакомилась с мужчиной.

«Я не думала, что это случится. Я думала, что всё — секс закончился. Я думала, что теперь только книги и кошка».

Она встретила его на танцах. Ему шестьдесят два. Вдовец. Хорошо танцует. Смешно шутит.

Они начали встречаться. Целовались, как подростки. Всё было медленно. Он не давил. Она не торопилась.

Но когда дошло до постели — она запаниковала.

«Я не помнила, как это — раздеваться перед кем-то новым. Я думала: он увидит моё тело. Оно уже не то. И что, если мне будет больно? И что, если я не смогу?»

Она поговорила с подругой. Подруга — та самая, которая всегда всё знает — сказала: «Купи вибратор».

Марина покраснела. «Зачем?»

«Затем, что тебе нужно понять своё тело заново. Одна. Без давления. Просто исследовать. Что работает. Что не работает. Что тебе нравится. Тогда ты сможешь сказать ему».

Марина купила вибратор. Маленький, нежный, не похожий на «страшные штуки» из фильмов. Она использовала его одна. Просто чтобы понять.

«Это было странно. Но потом... я поняла, что моё тело всё ещё может. Оно просто делает это по-другому. Медленнее. Но может».

Она поговорила с мужчиной. Сказала: «Мне нужно время. И мне может понадобится помощь — смазка, может быть, игрушки. Но я хочу попробовать».

Он сказал: «Хорошо. Покажи мне, что тебе нужно».

Они попробовали. Сначала — не получилось. Потом — получилось. Иногда — с вибратором. Иногда — без. Иногда — просто ласки.

«Это не то же самое, что в тридцать, — говорит Марина. — Это другое. Но это хорошо. Иногда даже лучше. Потому что теперь я знаю, чего хочу. И могу об этом сказать».

### **Когда стоит идти к врачу: чек-лист симптомов, которые не нужно терпеть**

Многие женщины терпят. «Это возраст». «Это нормально». «Все через это проходят». И не идут к врачу. А потом удивляются, почему становится хуже.

Вот правило: если симптом мешает вам жить — это повод для визита. Не «когда станет совсем невыносимо». Не «когда я не смогу терпеть». А когда это влияет на качество жизни.

Вот чек-лист. Если вы отмечаете хотя бы один пункт — стоит поговорить с врачом.

**Сухость, которая не проходит.** Если вы используете смазку, но всё равно чувствуете сухость в течение дня — это не «норма». Это сигнал.

**Зуд, который не проходит.** Если зуд постоянный, не связан с инфекцией, не проходит от простых мер — это повод для визита.

**Боль при сексе.** Если секс болезненный — не «немного дискомфортный», а именно болезненный — это не «норма». Это не то, с чем нужно мириться. Это то, что можно исправить.

**Кровянистые выделения после секса.** Если после близости появляется кровь — даже немного — это повод для визита. Не потому, что это обязательно что-то страшное. А потому что это нужно проверить.

**Любые кровянистые выделения после менопаузы.** Если у вас уже не было менструаций больше года, и вдруг появились выделения — это повод для немедленного визита. Не «подожду неделю». Не «может, пройдёт». Немедленно.

**Частое мочеиспускание или недержание.** Это связано с теми же изменениями — эстроген влияет и на мочевой пузырь, и на уретру. Это не «стыдно». Это лечится.

**Постоянный дискомфорт в области вульвы.** Если вы чувствуете жжение, раздражение, боль — не терпите. Это может быть атрофический вагинит. Это лечится.

**Изменения в груди.** Любые уплотнения, изменения кожи, выделения из сосков — к врачу. Это не связано напрямую с сексуальностью, но это часть здоровья, о котором нужно заботиться.

**Боль внизу живота или в пояснице.** Это тоже повод для визита. Не «просто устала». Не «просто возраст». Проверить.

**Когда идти — к кому.** Гинеколог-эндокринолог или специалист по менопаузе. Если ваш обычный гинеколог говорит «потерпите, это возраст» — найдите другого. Вы имеете право на помощь. Вы имеете право на комфорт. Вы имеете право на удовольствие.

### **Что делать прямо сейчас: практический минимум**

Прежде чем мы двинемся дальше, вот несколько вещей, которые можно сделать уже сегодня.

**Купите смазку.** Не «на всякий случай». А чтобы попробовать. Водную, без ароматизаторов. Используйте её. Много. Без стеснения.

**Купите увлажнитель.** Если сухость есть в течение дня, а не только во время секса. Наносите регулярно. Смотрите на ощущения через неделю.

**Поговорите с врачом.** Запишитесь на приём. Скажите прямо: «У меня сухость, дискомфорт, боль при сексе. Я хочу обсудить варианты». Если врач отмахивается — ищите другого.

**Попробуйте разные виды стимуляции.** Если то, что работало раньше, не работает — не сдавайтесь. Попробуйте вибратор. Попробуйте другую позу. Попробуйте больше времени. Попробуйте меньше давления.

**Поговорите с партнёром.** Не «когда-нибудь». А в ближайшее время. Скажите: «Мне нужно поговорить о том, что происходит с моим телом. Это не про тебя. Это про меня. И я хочу, чтобы мы разобрались вместе».

**Позвольте себе не знать.** Вы не обязаны иметь ответы на все вопросы. Вы не обязаны «исправиться» за неделю. Вы не обязаны быть как раньше. Вы просто — вы. В новом теле. С новыми правилами. И это нормально.

### **Резюме главы: что запомнить**

**Сухость, зуд, дискомфорт — это не стыдно.** Это распространённое явление. Сорок процентов женщин после менопаузы сталкиваются с этим.

**Это не «навсегда».** Атрофические изменения сами не проходят, но их можно корректировать. Лубриканты, увлажнители, локальные эстрогены — всё это работает.

**Возбуждение меняется.** Медленнее, но не хуже. Медленный секс — это не «утешение». Это другой опыт, который может быть даже интереснее.

**Оргазм меняется.** Интенсивность может снижаться. Но пути к нему есть. Исследование, время, расслабление, стимуляция, партнёр — всё это работает.

**К врачу — не «когда невыносимо», а когда мешает жить.** Боль, кровь, постоянный дискомфорт — это не «норма». Это сигнал.

**Вы имеете право на комфорт.** На удовольствие. На помощь. Не «заслужили» через терпение. А просто имеете — потому что вы человек.

## Глава 3. Мозг и желание: главный сексуальный орган

### Пролог к главе: орган, о котором забывают

Когда мы думаем о сексе, мы думаем о теле. О коже, о прикосновениях, о том, что происходит «там, внизу». Мы думаем о гормонах, о кровотоке, о смазке. И это логично — тело действительно меняется, и эти изменения реальны.

Но вот что мы часто упускаем: самый главный сексуальный орган находится не между ног. Он находится между ушей. Мозг — это центр желания, возбуждения, удовольствия и близости. И если тело изменилось, то мозг изменился не меньше.

Более того, мозг — это единственный орган, который может сказать «да» или «нет» независимо от того, что происходит в теле. Можно иметь идеальный гормональный фон и полное отсутствие желания. Можно иметь сухость и дискомфорт — и всё равно хотеть близости. Мозг — это дирижёр. А дирижёр, как мы знаем, может как вдохнуть жизнь в оркестр, так и заставить его замолчать.

Эта глава — о дирижёре. О том, как гормональные качели влияют на желание. О депрессии, тревоге и таблетках. О том, как перестать сравнивать себя с тридцатилетней. И о том, почему новый опыт в постели в пятьдесят пять — это не блажь, а тренировка для мозга.

### Как гормональные качели влияют на либидо: от «хочу» до «не трогай меня»

Давайте начнём с честного признания: либидо — это не выключатель. Это не «есть» или «нет». Это спектр. И на этом спектре вы можете находиться в разных точках в разные дни, в разные недели, в разные месяцы.

Исследования показывают, что во время менопаузального перехода сексуальное функционирование снижается. Одно из исследований, в котором участвовали женщины от сорока пяти до пятидесяти пяти лет, показало, что доля женщин с показателями сексуальной дисфункции выросла с сорока двух процентов на раннем этапе перехода до восьмидесяти восьми процентов на позднем этапе. Это не значит, что все они потеряли желание полностью. Это значит, что что-то изменилось — возбуждение, удовольствие, комфорт.

Что именно происходит с мозгом и гормонами?

**Эстроген и «система вознаграждения».** Эстроген влияет не только на репродуктивные органы. В мозге есть рецепторы к эстрогену — в гипоталамусе, в лимбической системе, в областях, связанных с эмоциями и вознаграждением. Когда уровень эстрогена колеблется, эти системы работают иначе. Желание может вспыхивать ярче — или угасать совсем. Это не «капризы». Это нейробиология.

**Тестостерон и «мотор» желания.** Тестостерон у женщин связан с либидо — с тем самым «хочу», которое заставляет искать близости. Исследования показывают, что уровень тестостерона может предсказывать общую сексуальную функцию у женщин в ранней перименопаузе. Но вот проблема: тестостерон тоже снижается, хотя и не так резко, как эстроген. И это снижение может быть незаметным в анализах, но ощутимым в жизни.

**Прогестерон и «тормоз».** Прогестерон часто называют «гормоном спокойствия». Он успокаивает, расслабляет, помогает засыпать. Когда его становится меньше, вы можете чувствовать тревогу, раздражительность, бессонницу. А тревога и недосып — враги желания. Трудно хотеть секса, когда вы не спали три ночи и всё раздражает.

**Гормональные качели.** Вот что делает перименопаузу особенно сложной: гормоны не снижаются плавно. Они скачут. В один месяц эстрогена может быть больше, чем обычно. В другой — почти нет. И мозг, который привык к определённому уровню, реагирует на эти скачки непредсказуемо.

Что это значит на практике? Вы можете чувствовать желание в один день и полное равнодушие на следующий. Вы можете замечать, что «раньше хотелось чаще». Вы можете обнаружить, что спонтанное желание — то самое «внезапно захотелось» — стало редким гостем. Это не значит, что вы «сломались». Это значит, что ваша система вознаграждения работает в новых условиях.

**Что помогает?**

**Отслеживайте паттерны.** Не для того, чтобы «исправиться», а чтобы понять себя. Когда вы чувствуете желание? Утром? Вечером? После хорошего сна? После разговора с партнёром? Записывайте. Это поможет увидеть, что работает.

**Примите «отзывчивое» желание.** В молодости желание часто было спонтанным: «Хочу — сейчас». С возрастом оно часто становится отзывчивым: «Не думала об этом, но когда началось — понравилось». Это не «хуже». Это другое. И это значит, что не нужно ждать «вспышки». Можно начать — и посмотреть, что будет.

## **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.