

ОЛЕСЯ САРКИСЯН



**Тело после родов:
вернуть желание,
а не только форму**

18+

Олеся Саркисян

**Тело после родов: вернуть
желание, а не только форму**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Тело после родов: вернуть желание, а не только форму /
О. Саркисян — «Автор», 2026

Книга «Тело после родов: вернуть желание, а не только форму» — честный и тёплый разговор о том, о чём обычно молчат. Почему после рождения ребёнка пропадает желание? Почему тело кажется чужим, а близость — обязанностью? Автор без осуждения объясняет, как гормоны, усталость, боль и сенсорная перегрузка влияют на сексуальность, и показывает путь к её возвращению. Здесь нет обещаний «вернуть всё как было». Зато есть понятная карта: физиология, психология, отношения и практические упражнения. Вы узнаете, как говорить с партнёром, зачем нужно планировать близость, как работать с тазовым дном и когда обращаться к специалисту. Эта книга — поддержка для каждой женщины, которая хочет снова почувствовать себя живой, желанной и любящей. И для мужчин, которые хотят понять и быть рядом.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему «форма» — это не главное	5
Глава 1. Гормональные качели: от окситоцина к кортизолу	10
Глава 2. Тазовое дно: Не только мышцы, но и центр удовольствия	15
Глава 3. Грудное вскармливание и сексуальность: конфликт функций	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Олеся Саркисян

Тело после родов: вернуть желание, а не только форму

Введение. Почему «форма» — это не главное

История, с которой всё начинается

Представьте себе типичный вечер в типичной квартире. Восемь часов. Ребёнок наконец-то уснул — не без боя, не без уговоров, не без трёх кружек воды и одной проверки «а монстры точно не придут». Мама выползает из детской на цыпочках, с чувством, которое знакомо каждой, кто прошёл через это: смесь облегчения и полного опустошения. В голове — список из тридцати дел, половина из которых не сделана, а вторая половина сделана плохо. И вот в этот момент из кухни доносится голос мужа, тёплый, родной, чуть смущённый:

— Может... того?..

Это «того» может звучать по-разному. Может быть намёком. Может быть прямым вопросом. Может быть робкой надеждой. Но за любым из этих вариантов стоит один и тот же смысл: «Я хочу тебя. Я скучаю по нас».

И вот тут начинается самое интересное. Потому что внутри женщины в этот момент сталкиваются две силы. Первая — это память. Память о том, как раньше было легко, весело, горячо. О том, как тело отзывалось само, без всяких усилий. О том, как секс был не задачей, а удовольствием. Вторая сила — это реальность. Реальность, в которой тело кажется чужим, уставшим, тяжёлым. Реальность, в которой мысль о сексе вызывает не трепет, а тоску. Реальность, в которой хочется только одного: чтобы никто не трогал, не просил, не ждал.

И женщина говорит:

— Я устала.

Это не ложь. Это правда. Но это не вся правда. Потому что за словами «я устала» часто прячется что-то другое. «Я не чувствую себя желанной». «Я не узнаю своё тело». «Я боюсь, что будет больно». «Я не понимаю, кто я теперь». «Я не хочу, чтобы он видел меня такой».

Эта книга — о том, что происходит между первой силой и второй. О том, как разобраться в этом клубке. О том, как вернуть желание, а не просто форму. И о том, почему форма — это вообще не главное.

О чём эта книга и для кого она

Давайте сразу расставим точки над «i». Эта книга не про то, как быстро сбросить десять килограммов после родов. Не про то, как «вернуть былую привлекательность». Не про то, как стать «идеальной мамой» с идеальной фигурой и идеальной сексуальной жизнью. Всё это — мифы, которые нам продают с обложек гляцевых журналов и из лент бесконечных советчиков.

Эта книга — про другое. Она про то, как понять своё новое тело. Про то, как разобраться в своих новых чувствах. Про то, как заново построить близость с партнёром — не потому, что «надо», а потому, что этого хочется. Она про желание. Настоящее, живое, тёплое желание, которое никуда не исчезло — оно просто спряталось под слоями усталости, страха, стыда и чужих ожиданий.

Эта книга для женщин, которые недавно стали мамами. Для женщин, которые стали мамами не в первый раз. Для женщин, которые смотрят на себя в зеркало и не узнают. Для женщин, которые любят своих мужей, но не понимают, почему не хотят их так, как раньше. Для женщин, которые хотят, но боятся. Для женщин, которые не хотят, но хотят хотеть.

Эта книга и для мужчин тоже. Для тех мужчин, которые любят своих жён и не понимают, что происходит. Для тех, кто чувствует себя отвергнутым, ненужным, виноватым. Для тех, кто хочет помочь, но не знает как. Для тех, кто готов читать, слушать, ждать и учиться. Мужчинам тоже нужно понимать, что происходит с телом и психикой женщины после родов. Не для того, чтобы «исправить» её, а для того, чтобы быть рядом.

Эта книга — не инструкция. Не свод правил. Не медицинский справочник. Это разговор. Долгий, честный, иногда неловкий, иногда смешной, иногда грустный. Разговор, который многим из нас так не хватает.

Миф о форме: почему похудение не равно возвращению либидо

Начнём с главного. С того мифа, который сидит в голове у большинства женщин и у большинства мужчин. Миф звучит так: «Если я верну свою прежнюю форму, всё наладится».

Эта мысль кажется логичной. Вроде бы всё просто: до беременности тело было стройным, секс был горячим. Значит, если вернуть стройность, вернётся и страсть. Логика железная. Проблема в том, что она не работает.

Почему? Давайте разбираться.

Первое. Сексуальное желание — это не функция веса. Оно не зависит от того, сколько сантиметров у вас в талии или сколько вы весите. Желание — это сложный сплав биологии, психологии, отношений и контекста. Можно иметь идеальную фигуру и не хотеть секса вообще. Можно иметь сорок лишних килограммов и хотеть его постоянно. Вес — это не выключатель желания.

Второе. Тело после родов — это не «сломанное» тело, которое нужно «починить». Это новое тело. Оно прошло через огромный опыт. Оно выносило и родило человека. Это не травма, которую надо залечить. Это трансформация, которую надо принять. И пока женщина смотрит на себя как на «недоделанную версию себя прежней», она не сможет полюбить себя нынешнюю. А без любви к себе сложно расслабиться и получить удовольствие.

Третье. Гонка за формой отнимает ресурсы. Силы, время, внимание, которые могли бы пойти на восстановление близости, уходят на тренировки, подсчёт калорий, самобичевание перед зеркалом. Женщина приходит в спальню не с желанием, а с мыслью: «Я недостаточно хороша». И эта мысль убивает возбуждение быстрее, чем что угодно.

Четвёртое. Партнёр часто вообще не оценивает тело так, как оценивает его сама женщина. Мужчины, которые любят своих жён, видят не растяжки и не животик. Они видят женщину, которую хотят. Они видят мать своего ребёнка. Они видят свою любимую. И когда женщина отталкивает их со словами «не смотри на меня, я страшная», они чувствуют не отвращение, а боль. Боль от того, что их не слышат. Боль от того, что их желание отвергают.

Пятое. Даже если женщина вернёт форму, желание может не вернуться. Потому что причина его отсутствия — не в теле. Причина — в усталости, в стрессе, в гормонах, в недосыпе, в чувстве вины, в потере себя, в нерешённых конфликтах с партнёром, в послеродовой депрессии, в боли, в страхе. И ни одна тренировка не решит эти проблемы.

Я не говорю, что заботиться о теле не нужно. Нужно. Движение, здоровое питание, отдых — это важно. Но важно не ради формы. Важно ради ощущения себя. Ради энергии. Ради здоровья. Ради того, чтобы тело было союзником, а не врагом.

Давайте я расскажу вам историю.

История первая: Аня и её бег

Аня родила дочку в тридцать два года. Беременность была лёгкой, роды — сложными. Через два месяца после рождения Софии Аня уже была в спортзале. Она поставила себе цель: вернуть свои добеременные пятьдесят пять килограммов. Она бегала, качала пресс, считала калории. Она сбросила все набранные килограммы за четыре месяца.

И что? Аня стояла перед зеркалом и плакала. Потому что тело всё равно было другим. Грудь обвисла. Живот был не таким, как раньше. Кожа на бёдрах стала другой. И самое главное — она не хотела секса. Совсем. Ни с мужем, ни вообще.

— Я думала, что когда похудею, всё вернётся, — говорила она мне. — Я думала, что буду снова чувствовать себя сексу. А я чувствую себя пустой. Как будто я старая машина, которую подкрасили, но двигатель всё равно не работает.

Аня попала в ловушку. Она гналась за формой, думая, что это ключ к желанию. Но желание не пришло. Потому что проблема была не в весе. Проблема была в том, что Аня не спала больше четырёх часов подряд уже полгода. Проблема была в том, что она чувствовала себя виноватой за каждую минуту, проведённую не с ребёнком. Проблема была в том, что она не разговаривала с мужем о своих чувствах. Проблема была в том, что она потеряла себя и не знала, как найти.

Когда Аня перестала бегать за формой и начала разбираться с тем, что происходит внутри, всё изменилось. Не сразу. Не волшебным. Но изменилось. Она начала спать — хотя бы иногда. Она начала говорить с мужем — сначала со скандалами, потом спокойнее. Она начала делать маленькие вещи для себя — не для формы, а для удовольствия. И постепенно желание начало возвращаться. Не потому, что она похудела. А потому, что она начала возвращать себя.

Что такое желание на самом деле

Прежде чем идти дальше, давайте разберёмся, что такое сексуальное желание. Потому что большинство людей понимают его неправильно.

В массовой культуре желание выглядит так: ты видишь человека, и тебя накрывает волна. Всё горит. Ты хочешь его немедленно. Это спонтанное желание. Оно яркое, оно мгновенное, оно похоже на вспышку.

Многие женщины думают, что с ними что-то не так, если они не чувствуют этой вспышки. Особенно после родов. Особенно когда устали. Особенно когда всё время думают о ребёнке.

Но правда в том, что спонтанное желание — это только один из видов желания. Есть ещё отзывчивое желание. Оно работает иначе. Оно не вспыхивает само по себе. Оно рождается в ответ на стимул. На прикосновение. На поцелуй. На атмосферу. На расслабление. На чувство безопасности.

Отзывчивое желание — это как разжигание огня. Сначала искра, потом маленький огонёк, потом пламя. Нужно время. Нужно пространство. Нужно доверие к себе и к партнёру.

После родов большинство женщин переходят на отзывчивое желание. Не потому, что с ними что-то не так. А потому, что их тело и психика заняты другим. Они в режиме выживания. Они в режиме заботы. Секс в этом режиме — не приоритет. И это нормально.

Проблема в том, что женщины не знают об этом. Они думают, что должны хотеть так же, как раньше. Они думают, что если не хотят, то с ними что-то не так. Они думают, что должны «просто захотеть». И когда не получается, они чувствуют себя сломанными.

А мужчины часто не знают об этом тоже. Они думают, что если жена не хочет, значит, она их больше не любит. Они думают, что если она не проявляет инициативу, значит, она их не хочет. Они думают, что дело в них. И это причиняет им боль.

Понимание разницы между спонтанным и отзывчивым желанием — это ключ. Ключ к тому, чтобы перестать себя винить. Ключ к тому, чтобы объяснить партнёру, что происходит. Ключ к тому, чтобы найти новый путь к близости.

Почему эта книга нужна

Когда я начинала работать над этой книгой, я разговаривала с десятками женщин. Разных возрастов. С разным опытом. С разными историями. И почти все они говорили одно и то же: «Почему мне никто об этом не рассказал?»

Никто не рассказал им, что после родов тело меняется — и это нормально. Никто не рассказал им, что либидо может пропасть на месяцы — и это тоже нормально. Никто не рас-

сказал им, что боль при сексе — это не «так и должно быть», а сигнал, с которым можно и нужно работать. Никто не рассказал им, что желание может быть отзывчивым, а не спонтанным. Никто не рассказал им, что они не сломаны, не холодны, не плохие жёны.

Эта книга — попытка заполнить этот пробел. Попытка рассказать то, что должно быть рассказано. Попытка дать женщинам язык для описания того, что они чувствуют. Попытка дать мужчинам понимание того, что происходит с их любимыми. Попытка вернуть желание туда, где ему место — в центр отношений, а не на периферию.

Немного о том, как читать эту книгу

Эта книга состоит из нескольких частей. Первая часть — о физиологии. О гормонах, о тазовом дне, о грудном вскармливании, о боли. Это база. Без понимания тела сложно понять желание.

Вторая часть — о психологии. О том, как материнство меняет идентичность. О том, как образ тела влияет на самооценку. О сенсорной перегрузке. О депрессии и тревоге.

Третья часть — об отношениях. О разговорах с партнёром. О ритуалах близости. О новых правилах игры. О синхронизации желаний.

Четвёртая часть — практическая. Упражнения. Техники. Инструменты. Всё то, что можно попробовать прямо сейчас.

Пятая часть — о том, что делать, если ничего не помогает. О специалистах. О медикаментах. О времени.

Вы можете читать книгу подряд. Можете перескакивать. Можете возвращаться к отдельным главам. Это не роман, который нужно читать от корки до корки. Это справочник, друг, поддержка. Используйте его так, как вам нужно.

И ещё одно. Эта книга не заменяет врача. Не заменяет психотерапевта. Не заменяет сексолога. Если у вас есть медицинские проблемы — идите к врачу. Если у вас есть психологические проблемы — идите к психотерапевту. Если у вас есть проблемы в отношениях — идите к семейному консультанту. Книга — это поддержка, а не лечение.

Истории, которые будут с вами

На протяжении всей книги я буду рассказывать истории. Истории разных женщин. Разных мужчин. Разных семей. Эти истории — не выдумки. Они собраны из реального опыта. Конечно, имена изменены. Конечно, детали переработаны. Но суть осталась.

Я расскажу вам про Марину, которая боялась секса после разрывов. Про Ольгу, которая не могла понять, почему её тело больше не отзывается. Про Наташу, которая думала, что она фригидна. Про Сергея, который не знал, как подойти к жене. Про Дмитрия, который чувствовал себя ненужным.

Эти истории — не для того, чтобы вы сравнивали себя с другими. Не для того, чтобы вы думали: «У них всё хуже, значит, у меня всё нормально». Эти истории — для того, чтобы вы поняли: вы не одни. Что то, что вы чувствуете — это не уникальный сбой. Это опыт, который разделяют миллионы женщин и мужчин. И если они справились, то и вы сможете.

Что значит «вернуть желание»

Название этой книги — «Вернуть желание, а не только форму». Что это значит?

Это значит, что цель — не выглядеть как раньше. Цель — чувствовать как раньше. Не внешнее, а внутреннее. Не то, как вас видят другие, а то, как вы чувствуете себя.

Вернуть желание — это не значит, что вы будете хотеть секса каждый день. Это не значит, что вы будете как в двадцать лет. Это не значит, что вы будете соответствовать чьим-то ожиданиям.

Вернуть желание — это значит, что вы снова начнёте чувствовать себя живой. Что прикосновения партнёра будут не раздражать, а радовать. Что близость будет не обязанностью, а удовольствием. Что ваше тело будет не чужим, а вашим. Что вы снова будете хотеть — не потому, что «надо», а потому, что хочется.

Это путь. Не прямой. Не быстрый. Не лёгкий. Но возможный. И эта книга — ваш спутник на этом пути.

Обещание и предупреждение

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу кое-что пообещать и кое о чём предупредить.

Обещаю: я буду честной. Я не буду говорить, что всё легко. Я не буду обещать волшебных таблеток. Я не буду делать вид, что проблемы не существует. Я буду говорить о том, о чём обычно молчат. О боли. О страхе. О стыде. О злости. О том, что бывает тяжело, и это нормально.

Обещаю: я не буду осуждать. Я не буду говорить, что вы что-то делаете неправильно. Я не буду сравнивать вас с другими. Я не буду навязывать идеалы. Я буду принимать вас такой, какая вы есть. И буду помогать вам принять себя.

Предупреждаю: эта книга может вызвать эмоции. Она может заставить вас плакать. Может заставить злиться. Может заставить вспомнить то, что вы хотели забыть. Это нормально. Это часть процесса. Не бойтесь чувств.

Предупреждаю: эта книга может изменить ваши отношения. Возможно, к лучшему. Возможно, вы начнёте говорить о том, о чём раньше молчали. Возможно, вы увидите то, что раньше не замечали. Будьте готовы к этому.

Первый шаг

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу предложить вам одно упражнение. Простое. Быстрое. Но важное.

Найдите минутку. Когда ребёнок спит. Когда никто не дёргает. Когда вы можете побыть одна.

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. И задайте себе один вопрос: «Чего я хочу?»

Не «что я должна». Не «что правильно». Не «что ожидают другие». А «чего я хочу».

Это может быть что угодно. Спать. Есть. Плакать. Смеяться. Обниматься. Молчать. Кричать. Танцевать. Лежать. Бежать. Замереть.

Не судите ответ. Не анализируйте. Просто позвольте себе хотеть. Хотя бы на минуту.

Это первый шаг. Шаг к себе. Шаг к желанию. Шаг к новой жизни.

Дальше

В следующей части мы поговорим о физиологии. О гормонах, которые правят балом после родов. О тазовом дне, которое является не только мышцей, но и центром удовольствия. О грудном вскармливании, которое меняет всё. О боли, которую можно и нужно лечить.

Это будет непросто. Но это необходимо. Потому что понимание тела — это основа возвращения желания.

А пока — просто побудьте с собой. С вопросом «чего я хочу?». С ответом, который может быть любым.

Глава 1. Гормональные качели: от окситоцина к кортизолу

Женщина, которую вы не знали

Давайте начнём с истории, которая, я почти уверена, покажется вам знакомой.

Ира родила сына в двадцать девять лет. Беременность была желанной, роды — долгими, но благополучными. Первые недели после возвращения из роддома Ира чувствовала себя... странно. Не плохо, не хорошо. Странно. Она смотрела на своего сына и чувствовала такую волну нежности, что захватывало дух. Она могла сидеть и смотреть на него часами. Она готова была защищать его от всего мира. Она чувствовала себя львицей, медведицей, тигрицей — кем угодно, только не собой прежней.

А ещё она чувствовала, что её тело ей больше не принадлежит. Грудь болела. Живот был мягким и чужим. Внизу всё саднило. И где-то глубоко внутри, в самом тёмном уголке сознания, жила мысль, от которой Ира сама себя ненавидела: «Я больше никогда не захочу секса. Никогда. И что теперь делать?»

Ира не понимала, что с ней происходит. Она думала, что с ней что-то не так. Что она сломалась. Что она стала плохой женой. Что она больше не женщина.

А правда была в том, что с Ирой происходило то, что происходит со всеми женщинами после родов. Её тело, её мозг, её психика переживали величайшую трансформацию, какую только может пережить человек. И эта трансформация управлялась гормонами. Гормонами, о которых большинство женщин знают очень мало. Гормонами, которые правят балом в первые месяцы после родов. Гормонами, которые и объясняют — если разобраться — почти всё, что Ира чувствовала.

Что такое гормоны и почему они важнее, чем кажется

Прежде чем мы нырнём в глубины послеродовой эндокринологии, давайте разберёмся с базой. Потому что без этой базы всё остальное будет звучать как заклинания.

Гормоны — это химические вещества, которые вырабатываются в одном месте тела, а действуют в другом. Они — как курьеры, которые носят сообщения от органа к органу. Мозг говорит яичникам: «Работайте». Яичники говорят матке: «Готовься». Матка говорит мозгу: «Всё в порядке». И так далее.

Гормоны управляют всем. Настроением. Аппетитом. Сном. Весом. Либи́до. Привязанностью. Страхом. Радостью. Всем.

И когда женщина беременеет, гормональный баланс меняется радикально. А когда она рождает — меняется ещё раз. И эти изменения не проходят за неделю. Не проходят за месяц. Иногда не проходят за год. Тело перестраивается. Медленно. Постепенно. По своим законам, которые не зависят от желаний женщины.

Это важно понять. Потому что большинство женщин думают, что после родов они должны «вернуться в норму» быстро. За несколько недель. За пару месяцев. И когда этого не происходит, они винят себя. Они думают, что с ними что-то не так.

А с ними всё так. Просто гормоны. Просто биология. Просто тело, которое делает свою работу.

Гормональный шторм: что происходит в первые дни

Давайте пройдемся по гормонам, которые играют главные роли в послеродовом периоде. Я буду называть их по именам, потому что так проще понять, кто есть кто.

Окситоцин. Гормон любви. Гормон объятий. Гормон привязанности. Он вырабатывается, когда мы обнимаемся, когда занимаемся сексом, когда кормим грудью, когда смотрим на своего ребёнка. Окситоцин — это то, что заставляет мать чувствовать невероятную нежность

к своему малышу. Это то, что помогает ей вставать ночью, когда всё тело кричит от усталости. Это то, что создаёт связь между матерью и ребёнком — связь, которую невозможно описать словами.

Во время родов окситоцин зашкаливает. Он помогает матке сокращаться. Он помогает матери отключиться от боли и войти в состояние, которое некоторые называют «родовым трансом». После родов окситоцин продолжает вырабатываться — особенно во время кормления грудью. И это замечательно для связи с ребёнком.

Но есть нюанс. Окситоцин — это гормон привязанности. И он не различает, к кому привязываться. Он привязывает мать к ребёнку. И в этот момент он может «отнимать» ресурс у привязанности к партнёру. Не потому, что женщина перестаёт любить мужа. А потому, что её тело временно перенаправляет всю энергию привязанности на выживание потомства.

Природа не думает о романтике. Природа думает о выживании вида. И в этом контексте сексуальность матери — не приоритет. Приоритет — забота о ребёнке. Мозг это знает. Мозг это исполняет.

Пролактин. Гормон лактации. Тот самый гормон, который заставляет грудь вырабатывать молоко. Уровень пролактина после родов взлетает до небес. И он остаётся высоким, пока женщина кормит грудью.

А теперь важное. Пролактин подавляет выработку двух ключевых гормонов: эстрогена и тестостерона. Эстроген — это гормон, который отвечает за увлажнение слизистых, за эластичность тканей, за либидо. Тестостерон — это гормон желания, который есть и у женщин, и у мужчин. Когда пролактин высокий, эстроген и тестостерон падают. И вместе с ними падает желание.

Это не психология. Это не «она разлюбила». Это не «она холодная». Это биология. Пролактин подавляет либидо. Точка.

Природа сделала это не случайно. Пока женщина кормит грудью, её тело «думает», что она ещё не готова к новой беременности. И потому оно отключает фертильность. А вместе с фертильностью — часто и желание. Это защитный механизм. Это норма. Это то, что происходит с большинством кормящих женщин.

Эстроген. Гормон женственности. Гормон увлажнения. Гормон эластичности. Во время беременности уровень эстрогена взлетает до небес. После родов — падает. И если женщина кормит грудью, он остаётся низким надолго.

Низкий эстроген — это сухость влагалища. Это тонкие, чувствительные ткани. Это дискомфорт при сексе. Это снижение либидо. Это изменения настроения. Это ощущение, что тело «высохло», «сжалось», «стало чужим».

И это не навсегда. Когда кормление заканчивается, эстроген возвращается. Но это может занять месяцы. Иногда — год. Иногда — больше.

Прогестерон. Гормон беременности. Гормон спокойствия. Гормон, который расслабляет мышцы и успокаивает нервную систему. Во время беременности прогестерон высокий. После родов он падает резко. И этот резкий спад может вызывать тревогу, раздражительность, бессонницу, перепады настроения. Тот самый «бэби-блюз», который накрывает многих женщин на третий-пятый день после родов.

Кортизол. Гормон стресса. Гормон выживания. Когда женщина не спит, когда она волнуется, когда она боится, когда она устала — кортизол растёт. А высокий кортизол подавляет либидо. Потому что тело в режиме стресса не думает о сексе. Тело в режиме стресса думает о выживании.

А теперь сложите всё вместе. Высокий пролактин. Низкий эстроген. Низкий тестостерон. Высокий кортизол. Плюс недосып. Плюс усталость. Плюс тревога. Плюс изменение идентичности. И вы получите картину, которая объясняет почти всё, что чувствует женщина после родов.

Желание падает не потому, что женщина сломалась. Желание падает потому, что её тело временно переключилось в другой режим. Режим заботы. Режим выживания. Режим материнства.

Синдром гнездования: почему мозг отключает сексуальность

Есть ещё один феномен, о котором стоит поговорить. Я называю его «синдром гнездования». Это состояние, когда женщина после родов хочет только одного: быть с ребёнком. В буквальном смысле. Не выходить из дома. Не видеть других людей. Не отвлекаться ни на что.

Это не болезнь. Это не странность. Это древний механизм, который помогал выживать виду. В древности, когда женщина рожала, ей нужно было оставаться в безопасном месте. Рядом с ребёнком. Подальше от хищников, от чужих, от опасностей. Сексуальность в этот момент была не просто не нужна — она была опасна. Потому что секс мог привести к новой беременности, а новая беременность — к уязвимости.

Мозг это знает. Мозг это помнит. Даже если мы живём в квартирах с центральным отоплением и не боимся саблезубых тигров, наш мозг всё ещё работает по древним программам.

Синдром гнездования проявляется по-разному. У кого-то это желание не выходить из дома. У кого-то — раздражение на гостей. У кого-то — паника, когда ребёнок не рядом. У кого-то — ощущение, что весь мир подождёт, а ребёнок — нет.

И в этом состоянии секс не просто не хочется. Он кажется чем-то чуждым. Чем-то, что отвлекает от главного. Чем-то, что требует ресурсов, которых нет.

Это пройдёт. Постепенно. Когда ребёнок подрастёт. Когда тело восстановится. Когда мозг поймёт, что опасность миновала. Но пока это длится — это может быть очень тяжело. Особенно для партнёра.

История Иры, продолжение

Давайте вернёмся к Ире. Через полгода после родов она пришла ко мне на консультацию. Она выглядела уставшей, но спокойной. Она сказала:

— Я думала, что со мной что-то не так. Я думала, что я больше никогда не захочу секса. Я думала, что стала фригидной. А потом я прочитала про пролактин и про то, как он подавляет желание. И я поняла: это не я. Это гормоны. Это биология. И мне стало легче. Не потому, что желание вернулось сразу. А потому, что я перестала себя винить.

Ира начала разговаривать с мужем. Она объяснила ему, что происходит. Она сказала: «Дело не в тебе. Дело не в том, что я тебя больше не хочу. Дело в том, что моё тело сейчас работает иначе. Дай мне время. Будь рядом. Не дави. И я обещаю: я буду стараться».

Муж Иры — хороший человек. Он выслушал. Он не стал обижаться. Он не стал требовать. Он стал ждать. И помогать. Он вставал ночью к ребёнку, чтобы Ира могла поспать. Он брал на себя домашние дела. Он говорил ей, что она красивая, даже когда она не верила.

И постепенно — очень постепенно — Ира начала чувствовать себя лучше. Не потому, что гормоны выровнялись в один день. А потому, что она перестала воевать с собой. Она приняла своё состояние. Она перестала ждать от себя невозможного. И это принятие — это первый шаг к возвращению желания.

Что это значит для вас

Если вы читаете эту главу и узнаете себя — знайте: вы не одни. То, что вы чувствуете — это не сбой. Это норма. Это биология. Это временно.

Если вы партнёр женщины, которая проходит через это — знайте: дело не в вас. Дело не в том, что она вас разлюбила. Дело не в том, что вы недостаточно хороши. Дело в гормонах. Дело в теле, которое делает свою работу.

Что можно сделать? Не так много, как хотелось бы. Гормоны не слушаются приказов. Но кое-что всё-таки можно.

Спать. Сон — это лекарство. Когда женщина спит, кортизол падает. Когда кортизол падает, либидо может вернуться. Это не быстро. Но это работает. Если есть возможность спать — спите. Если есть возможность, чтобы кто-то другой встал ночью — используйте её.

Питаться. Гормоны строятся из того, что мы едим. Белки, жиры, витамины, минералы — всё это важно. Не для формы. Для гормонов. Для энергии. Для восстановления.

Двигаться. Не для похудения. Для кровообращения. Для эндорфинов. Для ощущения тела. Даже десять минут прогулки могут изменить день.

Не винить себя. Это самое важное. И самое сложное. Но это необходимо. Вина — это стресс. Стресс — это кортизол. Кортизол — это подавление либидо. Чем больше вы себя вините, тем хуже становится. Замкнутый круг.

Говорить. С партнёром. С подругой. С врачом. С психологом. Говорить о том, что происходит. Не молчать. Не терпеть. Не делать вид, что всё в порядке. Говорить.

Почему об этом молчат

Возникает вопрос: почему никто не рассказывает женщинам об этом? Почему про гормоны после родов говорят так мало? Почему женщины узнают об этом из интернета, от подруг, случайно?

Я думаю, есть несколько причин.

Первая — культурная. Мы живём в обществе, которое хочет видеть матерей счастливыми. Которые хотят видеть их улыбающимися. Которые не хотят слышать о том, что материнство — это тяжело. Что тело меняется. Что желание пропадает. Что бывает больно. Что бывает страшно. Говорить об этом — значит нарушать табу. Значит признавать, что материнство — не только радость.

Вторая — медицинская. Врачи часто заняты. Врачи часто устали. Врачи часто видят только физическую сторону: заживление, швы, восстановление. О гормонах говорят вскользь. О либидо — почти никогда. Это не входит в протокол.

Третья — личная. Женщины стесняются. Женщины боятся, что их осудят. Женщины думают, что проблема только у них. Женщины молчат. И это молчание создаёт иллюзию, что всё должно быть иначе.

Эта книга — попытка нарушить молчание. Попытка сказать: то, что вы чувствуете — это нормально. То, что вы переживаете — это биология. То, что с вами происходит — это не навсегда.

Маленькое упражнение

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу предложить вам одно упражнение. Оно простое, но может быть полезным.

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две колонки. В первой напишите: «Что я чувствую». Во второй: «Что я об этом думаю».

Например. Первая колонка: «Я не хочу секса». Вторая колонка: «Я плохая жена». Или: «Я сломалась». Или: «Я больше никогда не буду нормальной».

А теперь посмотрите на вторую колонку. И спросите себя: «Это факт или это интерпретация?». «Я не хочу секса» — это факт. «Я плохая жена» — это интерпретация. Интерпретация, которая не имеет отношения к реальности. Интерпретация, которая причиняет боль.

Попробуйте переформулировать. «Я не хочу секса, потому что у меня высокий пролактин и низкий эстроген». «Я не хочу секса, потому что я устала». «Я не хочу секса, потому что моё тело сейчас занято другим». Это тоже интерпретации, но они ближе к правде. И они не разрушают вас изнутри.

Это упражнение — первый шаг к тому, чтобы перестать винить себя. А перестать винить себя — это первый шаг к возвращению желания.

Что дальше

В следующей главе мы поговорим о тазовом дне. О мышцах, которые играют огромную роль в сексуальном удовольствии. О том, что происходит с ними после родов. О гипертонусе и гипотонусе. О том, почему Кегель — не панацея. О том, как вернуть чувствительность и расслабление.

Это будет не менее важно, чем то, что мы обсудили сейчас. Потому что гормоны — это не всё. Тело — это не только химия. Тело — это ещё и мышцы, ткани, нервы. И с ними тоже нужно работать.

Но, прежде чем мы перейдём к следующей главе, дайте себе время. Подумайте о том, что вы прочитали. Подумайте о своём теле. Подумайте о своих чувствах. И помните: вы не сломаны. Вы не одни. Вы не виноваты.

Продолжение следует.

Глава 2. Тазовое дно: Не только мышцы, но и центр удовольствия

Мышца, о которой не говорят вслух

Есть в женском теле структура, о которой знают все врачи, но о которой почти никто не говорит с пациентками. Есть мышца, которая играет ключевую роль в сексуальном удовольствии, в родах, в восстановлении после родов. Есть зона, которую можно тренировать, можно расслаблять, можно травмировать, можно исцелять.

Эта структура называется тазовое дно.

Тазовое дно — это не одна мышца. Это целая группа мышц, которые образуют «гамак» на дне таза. Они поддерживают внутренние органы: мочевой пузырь, матку, кишечник. Они участвуют в мочеиспускании, в дефекации, в сексе. Они сокращаются во время оргазма. Они растягиваются во время родов.

Тазовое дно — это центр. Центр контроля. Центр удовольствия. Центр силы. И после родов этот центр часто страдает. Иногда — временно. Иногда — надолго. Иногда — навсегда, если ничего не делать.

Но давайте по порядку.

Анатомия удовольствия: как это работает

Прежде чем говорить о проблемах, давайте разберёмся, как устроено тазовое дно и как оно связано с удовольствием.

Представьте себе гамак. Он натянут между двумя точками. Он выдерживает вес. Он пружинит. Он возвращается в форму. Вот так примерно работает тазовое дно.

Мышцы тазового дна делятся на несколько слоёв. Поверхностный слой участвует в сексуальном возбуждении. Глубокий слой поддерживает органы. Средний слой — это сфинктеры, которые контролируют мочеиспускание и дефекацию.

Во время сексуального возбуждения мышцы тазового дна наполняются кровью. Они становятся более чувствительными. Они сокращаются ритмично во время оргазма. Они играют ключевую роль в ощущении наполнения, давления, удовольствия.

Когда женщина рожает, эти мышцы растягиваются. Иногда — сильно. Иногда — очень сильно. Иногда — с разрывами. Иногда — с эпизиотомией (хирургическим разрезом). После родов мышцы могут быть:

- растянутыми и слабыми (гипотонус);
- напряжёнными и спазмированными (гипертонус);
- травмированными (разрывы, швы, рубцы);
- потерявшими чувствительность (повреждение нервов).

И каждое из этих состояний влияет на сексуальность по-своему.

Гипотонус: когда мышцы слишком слабые

Гипотонус — это снижение тонуса мышц тазового дна. Мышцы растянуты, ослаблены, не могут выполнять свою работу. Это может проявляться по-разному:

- недержание мочи при кашле, чихании, смехе, беге;
- ощущение «тяжести» внизу живота;
- ощущение «выпадения» органов;

— снижение чувствительности во влагалище;

— достижения оргазма;

— ощущение, что влагалище «стало шире».

Гипотонус — это часто результат родов. Особенно если роды были долгими, если ребёнок был крупным, если были разрывы или эпизиотомия. Но гипотонус может быть и до родов. Особенно у женщин, которые мало двигаются, которые имеют лишний вес, которые страдают запорами.

Гипотонус влияет на сексуальность так: женщина может не чувствовать наполнения. Она может не чувствовать трения. Она может не достигать оргазма. Она может чувствовать, что секс — это «не то», что «раньше было лучше». И это может убивать желание.

Но гипотонус — это не приговор. Мышцы можно тренировать. Мышцы можно восстанавливать. Об этом мы поговорим чуть позже.

Гипертонус: когда мышцы слишком напряжены

Гипертонус — это повышенный тонус мышц тазового дна. Мышцы напряжены, спазмированы, не могут расслабиться. Это может проявляться так:

— боль при сексе (особенно при введении);

— боль при гинекологическом осмотре;

— ощущение «зажатости» внизу;

— частое мочеиспускание;

— запоры;

— боль в пояснице, в копчике, в бёдрах.

Гипертонус — это часто результат страха, стресса, травмы. Женщина, которая боится секса, которая пережила боль, которая напрягается в ожидании боли — у неё развивается гипертонус. Мышцы сжимаются рефлекторно. И чем больше она боится, тем сильнее сжимаются. Замкнутый круг.

Гипертонус влияет на сексуальность так: секс становится болезненным. А боль убивает желание. Женщина начинает избегать секса. Она начинает бояться. Она начинает чувствовать себя сломанной. И это только усугубляет гипертонус.

Гипертонус — это не редкость. Многие женщины после родов страдают от него. Но об этом почти не говорят. Женщины думают, что боль при сексе — это норма. Что «так и должно быть». Что «надо терпеть». А это не норма. Это проблема. И её можно решить.

Эпизиотомия и разрывы: как это влияет на ощущения

Эпизиотомия — это хирургический разрез промежности, который делают во время родов. Его делают, чтобы избежать тяжёлых разрывов, чтобы ускорить роды, чтобы помочь ребёнку родиться. Эпизиотомия — это спорная практика. Некоторые врачи считают её необходимой. Некоторые — вредной. Но факт остаётся фактом: многим женщинам её делают.

Разрывы — это естественные повреждения тканей во время родов. Они бывают разных степеней: от первой (небольшие трещины) до четвёртой (разрыв до прямой кишки). Разрывы зашивают. Швы заживают. Но след остаётся.

Что происходит после эпизиотомии или разрывов?

Во-первых, рубец. Рубец — это не эластичная ткань. Он не тянется так, как здоровая кожа. Он может быть плотным, болезненным, спаянным с окружающими тканями. Он может создавать натяжение. Он может вызывать боль при сексе.

Во-вторых, нарушение иннервации. Во время разрывов или разрезов могут повреждаться нервы. Это может приводить к снижению чувствительности. Или, наоборот, к повышенной чувствительности (гиперчувствительности). И то, и другое влияет на удовольствие.

В-третьих, психологический след. Женщина, которая пережила боль во время родов, которая помнит швы, которая боится повторения — она напрягается. А напряжение — это гипертонус. А гипертонус — это боль. Замкнутый круг.

Но рубец можно работать. Его можно массировать. Его можно растягивать. Его можно «размягчать». Об этом мы поговорим в практической части.

Почему Кегель — не панацея

Если вы когда-нибудь искали информацию о тазовом дне, вы наверняка слышали про упражнения Кегеля. Это упражнения, которые заключаются в сокращении и расслаблении мышц тазового дна. Их рекомендуют для укрепления мышц, для профилактики недержания, для улучшения сексуальной функции.

Кегель — это полезно. Кегель — это важно. Но Кегель — это не панацея. И вот почему.

Первое. Кегель укрепляет мышцы. Но если мышцы в гипертонусе, укрепление только ухудшит ситуацию. Представьте, что у вас спазм в шее. И вам говорят: «Качай шею». Вы будете качать — и станет хуже. С тазовым дном то же самое. Сначала нужно расслабить. Потом укреплять.

Второе. Кегель не работает с рубцами. Если у вас есть рубец после эпизиотомии, Кегель его не размягчит. Нужны другие техники: массаж, растяжение, работа с дыханием.

Третье. Кегель не работает с координацией. Тазовое дно — это не только сила. Это ещё и координация. Мышцы должны работать синхронно с дыханием, с движением, с другими мышцами. Кегель этого не даёт.

Четвёртое. Кегель часто делают неправильно. Женщины напрягают ягодичцы, бёдра, живот. Женщины задерживают дыхание. Женщины делают слишком много. И вместо пользы получают вред.

Кегель — это инструмент. Но инструмент, который нужно использовать правильно. И который не заменяет другие подходы.

Расслабление: ключ, о котором забывают

В культуре, которая одержима «тренировками» и «укреплением», мы забываем о расслаблении. Мы думаем, что, если что-то не работает, это нужно «накачать». Но с тазовым дном часто всё, наоборот.

Тазовое дно должно уметь расслабляться. Оно должно уметь отпускать. Оно должно уметь быть мягким. Потому что секс — это не только напряжение. Секс — это и расслабление. Введение, наполнение, оргазм — всё это требует способности отпустить.

Женщины с гипертонусом не могут отпустить. Их мышцы сжаты. Их тело напряжено. Их секс — это боль, а не удовольствие.

Что помогает расслабить тазовое дно?

Дыхание. Глубокое, медленное дыхание животом. На вдохе живот надувается, тазовое дно опускается. На выдохе живот втягивается, тазовое дно поднимается. Это простое упражнение, но оно может творить чудеса.

Тепло. Тёплая ванна. Тёплый компресс. Тепло расслабляет мышцы. Тепло успокаивает нервную систему.

Массаж. Внешний массаж промежности. Внутренний массаж (если есть возможность и желание). Массаж рубца. Всё это помогает размягчить ткани и снять напряжение.

Йога. Некоторые позы йоги помогают раскрыть таз и расслабить тазовое дно. Поза ребёнка. Поза бабочки. Поза голубя.

Принятие. Это самое сложное. Принять, что ваше тело изменилось. Принять, что секс может быть другим. Принять, что путь к удовольствию может быть длинным. Без принятия не будет расслабления. Без расслабления не будет удовольствия.

История Марины: путь от боли к удовольствию

Марина родила дочь в тридцать пять лет. Роды были долгими. Была эпизиотомия. Были швы. Через три месяца после родов Марина попробовала секс. И это было больно. Очень больно. Она сказала мужу: «Подожди». Через месяц попробовала снова. Снова больно. Она сказала: «Ещё подождём». Через полгода попробовала снова. Опять больно. И тогда Марина сдалась.

Она решила, что секс для неё закончился. Она решила, что её тело сломано. Она решила, что она больше не женщина. Она перестала раздеваться перед мужем. Она перестала говорить с ним о сексе. Она перестала надеяться.

Но однажды подруга рассказала ей про тазовое дно. Про гипертонус. Про то, что боль при сексе — это не норма. Про то, что с этим можно работать. Марина нашла специалиста — физиотерапевта, который работал с тазовым дном.

Первые сеансы были неловкими. Марине было стыдно. Ей казалось, что она «неправильная». Но специалист был терпелив. Он объяснил, что происходит. Он показал упражнения. Он научил Марину дышать. Он научил её расслаблять мышцы.

Процесс был медленным. Недели. Месяцы. Но постепенно боль начала уходить. Сначала стало менее больно. Потом — ещё менее. Потом — почти не больно. А потом Марина почувствовала что-то новое. Что-то, чего не чувствовала уже давно. Удовольствие.

— Я не верила, что это возможно, — сказала она мне. — Я думала, что секс после родов — это просто боль, которую надо терпеть. А оказалось, что это может быть хорошо. Даже очень хорошо. Просто нужно было разобраться.

История Марины — не уникальна. Тысячи женщин проходят через это. И тысячи женщин могут найти выход. Если знать, куда идти. Если знать, что делать.

Что это значит для вас

Если вы читаете эту главу и чувствуете, что что-то не так — знайте: вы не одна. Боль при сексе — это не норма. Слабость мышц — это не приговор. Гипертонус — это не навсегда.

Что можно сделать?

Поговорить с врачом. Найдите гинеколога, который разбирается в послеродовом восстановлении. Найдите физиотерапевта, который работает с тазовым дном. Не все врачи знают об этом. Но те, кто знает, могут помочь.

Начать с дыхания. Простое упражнение: лягте на спину, положите руку на живот. Вдох — живот надувается. Выдох — живот втягивается. Делайте это каждый день. Пять минут. Это первый шаг к расслаблению.

Не давить на себя. Восстановление — это марафон, а не спринт. Не ждите быстрых результатов. Не сравнивайте себя с другими. Ваш путь — ваш.

Пробовать. Секс — это не только проникновение. Это прикосновения. Это поцелуи. Это нежность. Начните с того, что не больно. Начните с того, что приятно. И постепенно двигайтесь дальше.

Что дальше

В следующей главе мы поговорим о груди. О том, что происходит с грудью после родов. О том, как грудное вскармливание меняет ощущения. О том, как перестать воспринимать грудь как «инструмент» и вернуть ей чувственность.

Это ещё одна тема, о которой молчат. Ещё одна тема, которая причиняет боль. Ещё одна тема, с которой можно и нужно работать.

Но, прежде чем мы перейдём к следующей главе, дайте себе время. Подумайте о своём теле. Подумайте о своих ощущениях. Подумайте о том, что вы можете сделать — маленький шаг, маленькое действие, маленькое изменение.

Продолжение следует.

Глава 3. Грудное вскармливание и сексуальность: конфликт функций

Грудь, которая больше не ваша

Есть в материнстве опыт, о котором не принято говорить. Опыт, который вызывает стыд. Опыт, который женщины прячут глубоко внутри. Опыт, который связан с грудью.

До родов грудь была частью тела. Частью женственности. Частью сексуальности. Её касался партнёр. Её ласкали. Она отзывалась. Она была источником удовольствия.

После родов грудь становится чем-то другим. Она становится источником питания. Она становится инструментом. Она становится «рабочей лошадкой». Её сосёт ребёнок. Её сцеживает молокоотсос. Её показывают врачам. Её трогают чужие руки. Её оценивают: «Достаточно ли молока? Правильно ли прикладываете? Не болит ли?».

И в какой-то момент женщина понимает: эта грудь больше не моя. Она не для меня. Она для ребёнка. Она для функции. Она для работы.

И когда партнёр пытается её коснуться — что-то внутри сжимается. Отторжение. Раздражение. Усталость. «Не трогай». «Не сейчас». «Я не могу».

Это не значит, что женщина разлюбила партнёра. Это не значит, что она стала холодной. Это значит, что её грудь перегружена. Она выполняет слишком много функций. Она не может быть одновременно едой и эрогенной зоной. Она не может быть работой и удовольствием.

Сенсорная перегрузка: когда прикосновения утомляют

Давайте поговорим о сенсорной перегрузке. Это термин из психологии, который описывает состояние, когда мозг получает слишком много стимулов. Слишком много звуков. Слишком много света. Слишком много прикосновений. И перестаёт справляться.

Мать новорождённого ребёнка живёт в состоянии постоянной сенсорной перегрузки. Ребёнок плачет. Ребёнок сосёт. Ребёнок трогает. Ребёнок требует. Ребёнок висит на руках. Ребёнок прижимается. Ребёнок не отпускает.

К вечеру женщина чувствует, что её кожа «стёрта». Что её тело «использовано». Что к ней прикасались столько раз, что ещё одно прикосновение — это слишком.

И вот в этот момент приходит партнёр. И хочет близости. И касается. И это прикосновение — не радость. Это ещё одна нагрузка. Ещё одно требование. Ещё одна обязанность.

Женщина не может объяснить, почему ей так. Она чувствует вину. Она думает: «Что со мной не так? Почему я не хочу? Почему я отталкиваю человека, которого люблю?».

А ответ простой: сенсорная перегрузка. Мозг перегружен. Нервная система истощена. Тело просит покоя. Тело просит, чтобы к нему не прикасались. Хотя бы немного. Хотя бы иногда.

Как вернуть груди чувственность

Это возможно. Но это требует времени и работы. И это требует понимания.

Первое: разделить функции. Грудь может быть и едой, и эрогенной зоной. Но не одновременно. Не в один и тот же момент. Когда ребёнок ест — грудь работает. Когда партнёр ласкает — грудь чувствует. Это разные режимы. И их нужно разделять.

Как это сделать? Например, не совмещать кормление и близость. Не пытаться «переключиться» с одного на другое мгновенно. Дать груди «отдохнуть» между функциями. Хотя бы немного времени.

Второе: начать с не-груди. Если грудь сейчас «выключена», не нужно начинать с неё. Начните с других зон. Шея. Спина. Бёдра. Руки. Пусть тело вспомнит, что прикосновения могут быть приятными. Пусть грудь «отдохнёт» от внимания. А потом, постепенно, можно вернуться к ней.

Третье: изменить прикосновения. Если грудь ассоциируется с кормлением, попробуйте другие прикосновения. Не сосание. Не сжатие. Лёгкие поглаживания. Тёплые ладони. Медленные движения. Без давления. Без требования. Без ожидания.

Четвёртое: говорить. Сказать партнёру: «Сейчас моя грудь — это еда. Я не могу воспринимать её как эрогенную зону. Но это не навсегда. Дай мне время. И давай найдём другие способы быть близкими».

Пятое: принимать. Принять, что сейчас — так. Что грудь изменилась. Что ощущения изменились. Что это нормально. Что это не навсегда. Что тело вернётся. Не сразу. Но вернётся.

История Ольги: между ребёнком и мужем

Ольга кормила сына грудью до полутора лет. Она любила это. Она чувствовала связь с ребёнком. Она чувствовала, что даёт ему что-то важное. Но параллельно она чувствовала, что теряет что-то другое.

— Я перестала воспринимать грудь как часть себя, — рассказывала она. — Она стала какой-то... общей. Как будто она принадлежит не мне, а всем. Ребёнку. Молокоотсосу. Врачу. И когда муж пытался её коснуться, я чувствовала... злость. Не на него. На ситуацию. На то, что моё тело больше не моё.

Ольга не говорила об этом мужу. Она боялась, что он обидится. Она боялась, что он подумает, что она его больше не хочет. Она терпела. Она позволяла ему касаться. Она делала вид, что всё в порядке. Но внутри всё сжималось.

Однажды муж сказал: «Ты какая-то другая. Ты меня избегаешь». И Ольга расплакалась. Она рассказала ему всё. Про грудь. Про усталость. Про то, что чувствует себя «общественной собственностью». Про то, что хочет вернуть своё тело.

Муж выслушал. Он не обиделся. Он сказал: «Почему ты не сказала раньше? Я думал, что дело во мне». Они договорились. Они решили, что пока Ольга кормит, грудь — это «зона ребёнка». А для близости они найдут другие способы. Другие зоны. Другие прикосновения.

Это помогло. Не сразу. Но помогло. Ольга перестала чувствовать вину. Она перестала делать вид. Она начала говорить. И постепенно — очень постепенно — она начала возвращать своё тело. Свою грудь. Свою чувственность.

Когда кормление заканчивается

Рано или поздно кормление заканчивается. Ребёнок растёт. Молоко уходит. Грудь возвращается к «не-рабочему» состоянию.

Но это не значит, что всё сразу становится как раньше. Грудь изменилась. Она может быть менее упругой. Она может быть более чувствительной. Она может быть менее чувствительной. Она может вызывать смешанные чувства.

Некоторым женщинам нужно время, чтобы «присвоить» грудь обратно. Чтобы снова почувствовать, что она — их. Чтобы снова разрешить ей быть эрогенной зоной. Чтобы снова получать от неё удовольствие.

Это нормально. Это не бывает мгновенно. Это процесс. И этот процесс можно ускорить — прикосновениями, вниманием, принятием.

Что это значит для вас

Если вы кормите грудью и чувствуете, что грудь «выключилась» — знайте: это нормально. Это не навсегда. Это не значит, что вы сломаны.

Если вы партнёр женщины, которая кормит — знайте: её грудь сейчас работает. Она не принадлежит ей. Она не может быть одновременно источником питания и источником удовольствия. Дайте ей время. Дайте ей пространство. Найдите другие способы быть близкими.

Если вы закончили кормить и чувствуете, что грудь «не вернулась» — знайте: это тоже нормально. Тело помнит. Тело помнит, что грудь была «рабочей». Ей нужно время, чтобы вспомнить, что она может быть «для удовольствия».

Что можно сделать?

Дать время. Это самое главное. Не торопиться. Не давить. Не ждать мгновенных результатов.

Говорить. С партнёром. С подругой. С психологом. Не молчать. Не терпеть. Не делать вид.

Исследовать. Попробовать разные прикосновения. Разные зоны. Разные способы. Не заикливаться на груди. Найти то, что работает сейчас.

Принимать. Принять, что тело изменилось. Что ощущения изменились. Что это нормально. Что это не навсегда.

Что дальше

В следующей главе мы поговорим о сухости и боли. О том, почему после родов секс может быть болезненным. О том, что такое диспареуния. О том, как лактационная аменорея влияет на слизистые. О том, какие решения существуют — от лубрикантов до локальных эстрогенов.

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.