

ИСКУССТВО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Алексей Данилов
Юрий Прокопенко



18+

Секс

при боли в спине



АММ-ПРЕСС



Алексей Данилов

Врач-невролог, д.м.н.,
профессор кафедры
нервных болезней Первого
МГМУ им. И.М.Сеченова,
исполнительный директор
Ассоциации междисципли-
нарной медицины



Юрий Прокопенко

Врач-сексолог, к.м.н.,
практикующий тренер
по тантра-йоге, эксперт
ТВ-передач «Без комп-
лексов», «Сексуальная
революция»

90% молодых людей в возрасте
после 30–35 лет испытывают
боль в спине. Для многих это
отражается и на интимной
жизни: трудно даже думать
о сексе, когда не утихает боль!

А можно ли вообще заниматься
сексом при боли в спине?

Авторы этой книги – сексолог
и невролог – объединили усилия
и написали Камасутру для людей,
страдающих болью в спине, но
желающих жить полноценной
сексуальной жизнью. Красочно
проиллюстрированный материал,
изложенный доступным языком,
поможет быстро вернуть радость
физической близости и любви!

ISBN 978-5-04-092455-4



9 785040 924554 >

Позы, подходящие для любых типов боли

Что делать, если спина болит при наклоне вперед



Наклониться и поднять что-нибудь с пола – невыполнимая задача? Тогда этот раздел для вас. Напомним, что такого рода боль может свидетельствовать о смещении позвонков, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Важно! Многие люди, испытывающие боль при наклонах, находят крайне удобной позицию «стоя на коленях». Используйте побольше подушек. При достаточном количестве дополнительных подпорок, ваша спина совсем не будет беспокоить вас. Если вы занимаетесь сексом в тот день, когда боль в спине не сильно вас тревожит, вы можете попробовать несколько более сложных положений.



смена температуры способствует повышению активности функционирования кровеносных сосудов, что крайне полезно при сниженной физической нагрузке.

Говоря о сексе, стоит отметить, что грелки и пакеты со льдом подойдут только в лечебных целях. Согласитесь, заниматься сексом, лежа на грелке – довольно странно. Однако вы можете нагревать или охлаждать вашу спину с помощью температурных пластырей. Они совершенно незаметны, не сковывают движения и охлаждают или разогревают вашу спину, пока вы безболезненно занимаетесь сексом.

Однако куда больше удовольствия могут принести любовные игры в горячей ванной, что не только согреет спину, но и станет необычной и романтичной прелюдией. Можно принять ванну с партнером (не забудьте попросить его массировать и поглаживать вашу спину) или насладиться уединением. В любом случае горячая ванна станет отличным подспорьем как для уменьшения боли в спине, так и для повышения настроения.





Интенсивность физической активности

Риск развития боли в спине повышается как при отсутствии физической активности, так и при избыточной активности. Поэтому необходимо стремиться сохранять постоянную активность.

главы, помогает облегчить боль. Поэтому необходимо стремиться сохранять постоянную активность, постепенно увеличивая объем и время, затрачиваемое на упражнения.

Установите для себя определенную зону комфорта, в пределах которой боль держится в терпимых границах. Попробуйте продержаться в одном положении достаточное количество времени перед тем, как выйдете за пределы этой зоны комфорта. В течение дня старайтесь соразмерно занимать те или иные положения тела: проводите часть времени лежа, часть – сидя, часть – стоя. Если вам удастся соблюдать баланс нагрузки на спину и почувствовать ритм организма, вы значительно снимите нагрузку со спины.

Постарайтесь придерживаться подобного стиля выполнения упражнений изо дня в день. При этом не отказывайтесь от зарядки даже в моменты сильной боли. Засекая время, которое вы можете провести в том или ином положении каждый день, вы сможете определить, сколько времени в среднем вы сможете заниматься определенными делами. И таким образом вы будете заранее знать, когда вам нужно изменить позу, чтобы предотвратить появление боли. При этом не обязательно преры-



Комментарий сексолога

Помните, в Тантре, о которой мы упоминали, существует МЕДИТАЦИЯ ПРОНИКНОВЕНИЙ? Мужчина и женщина, бог и богиня соприкасаются большими и указательными пальцами и ощущают гармонию, слияние тел, проникновение сквозь границу тела. Надеюсь, вы пользуетесь этим новым знанием в своей паре и в своем интимае. Ведь те же ощущения можно пережить, если например, мужчина кладет руку на грудь партнерши, чтобы ее сосок выглядывал между большим и указательными пальцами, а женщина своими большим и указательным водит одновременно по соску и мужской ладони. Очень скоро рука и сосок станут одинаково СВОИМИ, и ощущения от прикосновений мужа волшебным образом изменятся. Так же можно делать с областью жен-

ских гениталий. Или женщина может взять пенис в ладонь, чтобы головка была вровень с кольцом из большого и указательного пальцев. Если женщина будет прикасаться одновременно к головке и пальцам мужчины, пенис будет ощущаться как ее собственная часть, а если касаться будет мужчина – рука партнерши покажется продолжением пениса. И ощущения станут совсем новыми, непредсказуемыми и невообразимыми. Недаром подобные игры широко распространены на Востоке, сексуальном и загадочном.

Массаж – процедура очень действенная. Конечно, лечебный массаж должен проводить только врач, но дома вы вполне можете устроить супругу сеанс эротического массажа.