КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ВВЕДЕНИЯ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА ВО ВЛАГАЛИЩЕ

Большинство мужчин и женщин считают, что первое половое сношение женщины должно сопровождаться болью. Боль почти всегда связана с ее ожиданием. В предвидении боли у женщины возникает естественная защитная реакция, проявляющаяся сокращением мышц влагалища, которое часто само по себе делает половое сношение затрудненным и болезненным. В некоторых случаях половое сношение становится невозможным.

Обычно страхи женщины, связанные с началом сексуальной жизни, основаны скорее на фольклоре, чем на реальных фактах. Наиболее частые тревоги обсуждаются ниже.

Страхи, связанные с нарушением девственной плевы

Закрытие входа во влагалище варьирует очень широко, но, за исключением редких случаев, всегда имеется отверстие для свободного излияния менструальной крови. У девушки-подростка отверстие обычно свободно пропускает палец. Петтинг и употребление внутренних тампонов способствуют еще большему растяжению входа во влагалище, в результате чего к началу половой жизни девственная плева обычно практически исчезает.

Хотя, согласно романтическим преданиям. разрыв плевы при первом половом сношении представляется событием драматическим, болезненным и сопровождающимся кровотечением, в действительности эта мембрана достаточно эластична и дело иногда обходится без каких бы то ни было разрывов. Бели даже они и происходят, то незначительные и практически безболезненные, а поскольку девственная плева имеет относительно бедное кровоснабжение, то и обильные кровотечения бывают очень редко. В исключительных случаях плева бывает плотной или массивной и действительно затрудняет проникновение. Это может стать проблемой для женщины, которая начинает половую жизнь относительно поздно, так как с возрастом девственная плева, подобно другим тканям, имеет тенденцию терять эластичность.

Укоренился миф о том, что отсутствие девственной плевы свидетельствует об утрате девственности. Однако форма плевы настолько широко варьирует у разных женщин и ее способность к разным растяжениям и надрывам настолько велика, что даже врачу при осмотре женщины трудно бывает установить, имела ли она прежде половое сношение. Мужчине, имевшему половое сношение с женщиной, также определенно трудно решить, была ли она девственницей или нет.

Страхи, связанные с размером влагалища

Если вы девственница, вас может беспокоить, что ваше влагалище слишком мало для полового члена партнера. Может быть, введя тампон, вы думаете, что он точно соответствует диаметру вашего влагалища. В действительности стенки влагалища очень растяжимы и легко приспосабливаются к любому вводимому предмету.

В нормальном состоянии стенки влагалища спавшиеся и между ними нет свободного пространства. Однако мышцы влагалища эластичны, а стенки выстланы упругой складчатой тканью, которая может растягиваться по мере надобности при половом сношении или при родах.

Страх боли при половом сношении

Две трети внутренней части влагалища не содержат нервных окончаний, воспринимающих боль, что позволяет проводить небольшие операции в этой области без обезболивания. Имеются лишь нервные окончания, реагирующие на давление полового члена на стенки влагалища, что воспринимается как удовольствие.

Если ваш первый или ранний сексуальный опыт травмировал вас, то это, вероятно, было связано с вашей нервозностью или неопытностью вашего партнера, помешавшими вам достичь достаточного возбуждения, что обусловило скудное увлажнение влагалища. Однако некоторые заболевания могут вызвать болевые ощущения при половых контактах .

" Если вы опасаетесь первого полового сношения и страдаете "неврозом ожидания первой брачной ночи", следующие рекомендации помогут вам освободиться от стресса.

* Если вы никогда не пользовались тампонами, попробуйте растянуть немного вход во влагалище путем введения пальца, затем, когда это будет удаваться достаточно легко, введите два пальца.
* При первом половом сношении, а при необходимости -- и в последующем вашему партнеру необходимо нанести на половой член смазку (крем), чтобы дополнить естественное увлажнение влагалища. Это облегчит введение полового члена и уменьшит возможность травматизации, если ваше влагалище не имеет тенденции увлажняться в достаточной степени.
* Вы можете убедиться, что проникновение будет наиболее легким, если ваши ноги будут согнуты в коленях, а бедра широко разведены (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ").
* Как только ваш партнер введет половой член, напрягите слегка мышцы живота, как бы пытаясь вытолкнуть что-то из влагалища. Это исключит одновременный спазм мышц влагалища и облегчит положение партнера. Если у вашего партнера также нет сексуального опыта, то вам лучше одной рукой направлять его половой член, а другой придерживать разведенными внутренние половые губы.

Вагинизм

Иногда страх перед проникновением или даже прикосновением к области половых органов бывает настолько велик, что немедленно автоматически вызывает сокращения мышц, окружающих вход во влагалище. Это состояние, которое женщина не может контролировать и которое затрудняет или делает невозможным половой акт, известно под названием вагинизма.

Иногда этот страх сохраняется на всю жизнь и является результатом подавляющего сексуального воспитания, которое вызывает иррациональную тревогу или чувство виновности в отношении секса. Женщина с такими переживаниями не способна ввести себе тампон или разрешить врачу провести гинекологическое исследование. Гораздо чаще вагинизм развивается вследствие болезненного или травмирующего полового сношения. У каждой женщины, однажды перенесшей подобную травму, может возникать естественная напряженность в ожидании боли. К сожалению, мышцы влагалища очень легко вырабатывают подобный условнорефлекторный ответ на любую попытку проникновения независимо от того, есть ли для этого хоть малейшие основания.

Если вы страдаете вагинизмом, прежде всего обратитесь к врачу, чтобы убедиться, что у вас нет физических причин для болезненности или сексуальных затруднений. Если эти причины исключены, вам следует начать заниматься по изложенной ниже программе.

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВАГИНИЗМА

Прежде чем приступить к выполнению программы, прочтите введение к этой главе, если вы его не читали. Вы обнаружите, что ваше представление о собственных половых органах не основывается на фактах, а является результатом болезненного воображения.

Приступая к упражнениям, вы почти наверное будете чувствовать некоторое напряжение, Его снятию могут помочь предварительная ванна или душ либо просто непродолжительный отдых лежа для расслабления. Вы можете выполнять этапы упражнения в любом темпе, чтобы не провоцировать ощущения напряженности. Отдельные упражнения вы можете повторять по нескольку раз, прежде чем перейти к следующему, а иногда полезно немножко подтолкнуть себя, чтобы идти дальше.

Упражнения 1-7 вы можете выполнять независимо от того, есть у вас партнер или нет. Они особенно важны, так как после их завершения вы убедитесь, что проникновение не обязательно сопровождается болью и большая часть ваших опасений исчезла.

1. Осмотрите внимательно ваши половые органы с помощью ручного зеркала. Разведите пальцами внутренние половые губы настолько, чтобы хорошо был виден вход во влагалище.
2. Теперь касайтесь некоторое время входа во влагалище кончиком пальца.
3. Затем смажьте палец лосьоном и введите во влагалище самый его кончик. Когда вы это делаете, нажимайте слегка вниз, как бы пытаясь что-то удалить из влагалища. Оставьте палец в этом положении на пару минут, чтобы привыкать к ощущению чего-то постороннего во влагалище.
4. Осторожно погрузите палец на глубину первой фаланги. Снова легко надавливайте вниз при введении. Затем без усилия продвиньте палец глубже. Это может быть затруднительным, но когда вы завершите эту фазу, все дальнейшее пойдет легче.
5. Если вы чувствуете, что мышцы влагалища напряжены, остановитесь, произвольно сожмите их вокруг пальца и затем снова расслабьте. Повторив это упражнение несколько раз, вы почувствуете, что способны контролировать сжатие мышц. Ваши страхи исчезнут, как только вы привыкнете к ощущению чего-то постороннего во влагалище.
6. Повторите упражнения 4 и 5 несколько раз, каждый сеанс продвигая палец немного глубже, пока он не погрузится целиком. Как только вы начнете чувствовать напряжение, делайте несколько глубоких вдохов.
7. Затем попытайтесь ввести во влагалище два пальца, обильно смочив их лосьоном. Вводите пальцы постепенно, как раньше вводили один палец, сначала только самые кончики. Каждый раз, когда вы делаете это упражнение, старайтесь продвинуть пальцы несколько глубже, чем раньше.
8. На данном этапе, если даже у вас нет партнера и поэтому вы лишены возможности выполнить вторую часть упражнений, вам нужно преодолеть страх проникновения настолько, чтобы быть способной к сексуальному общению, когда представится случай. Тем не менее очень важно предупредить вашего нового партнера о страхе, который вы сумели преодолеть. Он, надо полагать, с готовностью согласится, что следует проводить сношение последовательно, по приведенным ниже этапам, которые составляют последний этап.
9. Ваш партнер должен ввести во влагалище только кончик пальца, хорошо смазанного лосьоном.
10. Направляя его руку, просите ввести палец глубже. Остановите движение, как вы поступали со своим собственным пальцем, если чувствуете, что мышцы влагалища сжимаются вокруг него, и несколько раз напрягите и расслабьте их произвольно. Продолжайте упражнение до тех пор, пока вы сможете вполне спокойно дать партнеру возможность ввести палец целиком. Пусть еж некоторое время задержит палец во влагалище без движения.
11. Затем партнер должен осторожно перемещать палец внутрь и кнаружи. Пока он делает это, постарайтесь быть максимально расслабленной. Напрягите брюшную стенку, а затем сокращайте и расслабляйте мышцы влагалища вокруг его пальца во время движения.
12. Повторите действия упражнений 10 и 11, но используя два хорошо смазанных пальца.
13. Теперь вы готовы выполнить заключительный этап программы -- половое сношение. Выберите позу, которая вас больше устраивает, но, если вы сверху (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ"), вам будет легче обеспечить контроль. В этой позе вы можете опускаться на эрегированный половой член партнера в таком медленном темпе, который вас устраивает, и регулировать глубину проникновения. Ваш партнер предварительно должен смазать кремом половой член.
14. Для начала попросите партнера не двигаться и дайте себе привыкнуть к ощущению полового члена внутри влагалища. Затем начинайте двигаться по своему желанию и снова тренируйте сокращение и расслабление мышц влагалища.
15. В следующий раз при выполнении упражнений партнеру следует переходить к толчкам -- фрикциям (хотя вы должны просить партнера делать это сначала нежно); при благоприятных условиях они могут продолжаться до наступления оргазма.

**Применение зеркала**Убедившись, что вы совсем одна и имеете достаточно времени для упражнения, с помощью ручного зеркала ознакомьтесь с внешним видом ваших половых органов.

  **Преодоление страха по стадиям**
Введя однажды безболезненно кончик пальца, вводите палец на глубину первой фаланги и добейтесь расслабления с введенным во влагалище пальцем.

  **Вовлечение партнера**
Попросите партнера нежными поступательными движения ввести хорошо смазанный лосьоном пален,. Напрягайте мышцы влагалища и затем расслабляйте их, если вы почувствуете, что они начинают сокращаться непроизвольно.

Оценка вашего успеха

Вы можете испытать огромное облегчение. когда впервые убедитесь, что переносите проникновение, хотя бы даже одним пальцем, не чувствуя дискомфорта или боли. После такого достижения вы, вероятно, сможете быстро выполнить программу. Если вы не добьетесь успеха, то наиболее вероятная причина заключается в вашем глубоко укоренившемся страхе перед сексом и половым сношением, и этот страх потребует предварительного воздействия, чтобы сделать лечение успешным. В этом случае скорее всего окажется полезной психотерапия.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1