



Правила интимной жизни...

...когда болит спина

Боль в нижней части спины – одна из наиболее частых причин обращения к врачу [1]. Болезнь отражается на всех сферах жизни – возможности работать, учиться, заниматься спортом...

Меняется и сексуальная жизнь из-за ограниченности движений и болезненности ощущений.

Однако даже с болевым синдромом можно наладить сексуальную жизнь.

У пациентов с болью в спине могут возникать рефлекторные болезненные мышечные спазмы – сокращения мышц в ответ на нервные импульсы от поврежденных связок и суставов. Это и становится причиной болевых ощущений, которые могут усиливаться во время секса [2].

Лайфхаки для секса

Массаж
Разминающие движения способствуют улучшению кровоснабжения мышц, их расслаблению, подготовке к нагрузке.



Подушки
Мягкие или твердые, они могут телу занять наиболее комфортное положение.

Расслабляющая ванна
Теплая вода также оказывает расслабляющий эффект.



Корсет
Жесткие корсеты помогут не только выглядеть сексуально, но и поддержать мышцы и связки.

Сперва нужно устранить острую боль – врач поможет подобрать медикаментозную терапию, а также щадящие физические упражнения для тренировки мышц и связок.

Интимные советы

Для женщины

- ♦ если вы страдаете от **болей при разгибании спины или в положении лежа на животе**, подойдет миссионерская позиция;
- ♦ если вы ведете сидячий образ жизни и боль возникает при сгибании спины, наиболее комфортной станет позиция «мужчина сзади»;
- ♦ **при болезненных ощущениях, возникающих из-за растяжения позвоночника**, удобным положением может стать позиция на боку, на животе, на четвереньках;
- ♦ поза «ложек», когда партнеры лежат на одном боку с согнутыми ногами, является одной из самых неудачных для женщин с больной спиной.

Для мужчины

- ♦ если ощущения возникают **из-за растяжения** (больно доставать до кончиков пальцев ног или долго сидеть), подойдут позы, в которых больше задействованы бедра, а не спина (например, «догги-стайл» или «по-собачьи»);
- ♦ если энергичные движения отзываются **болью в области пояснично-крестцового перехода**, лучше принять положение «лежа на спине», а партнерше занять позицию «всадницы».
Оргазм – невероятно приятное ощущение, но мало кто знает о его обезболивающем эффекте. При сексуальном возбуждении в клетках мозга высвобождается гормон окситоцин, снижающий уровень тревоги, что, логично, уменьшает восприятие боли. Причем окситоцин вырабатывается во время секса как у женщин, так и у мужчин.
Высвобождение окситоцина способствует подавлению страха перед болью, и человек перестает фиксироваться на боли. А чем меньше вы зациклены на болевых ощущениях, тем легче и быстрее проходит лечение [3].
Правильные позы и бесплатная «сексуальная анестезия» раскрасит вашу жизнь новыми красками!

Литература

1. Российское межрегиональное общество по изучению боли. Диагностика и лечение скелетно-мышечных (неспецифических) болей в нижней части спины. 2021
2. В. А. Парфенов, Т. Т. Батышева. Боли в спине: болезненный мышечный спазм и его лечение миорелаксантами. Лечащий врач. 04/03
3. Секс при боли в спине/ Алексей Данилов, Юрий Прокопенко – Москва: Издательство «Э», 2018. – 112 с. : ил. – (Книги-консультанты по вашему здоровью).