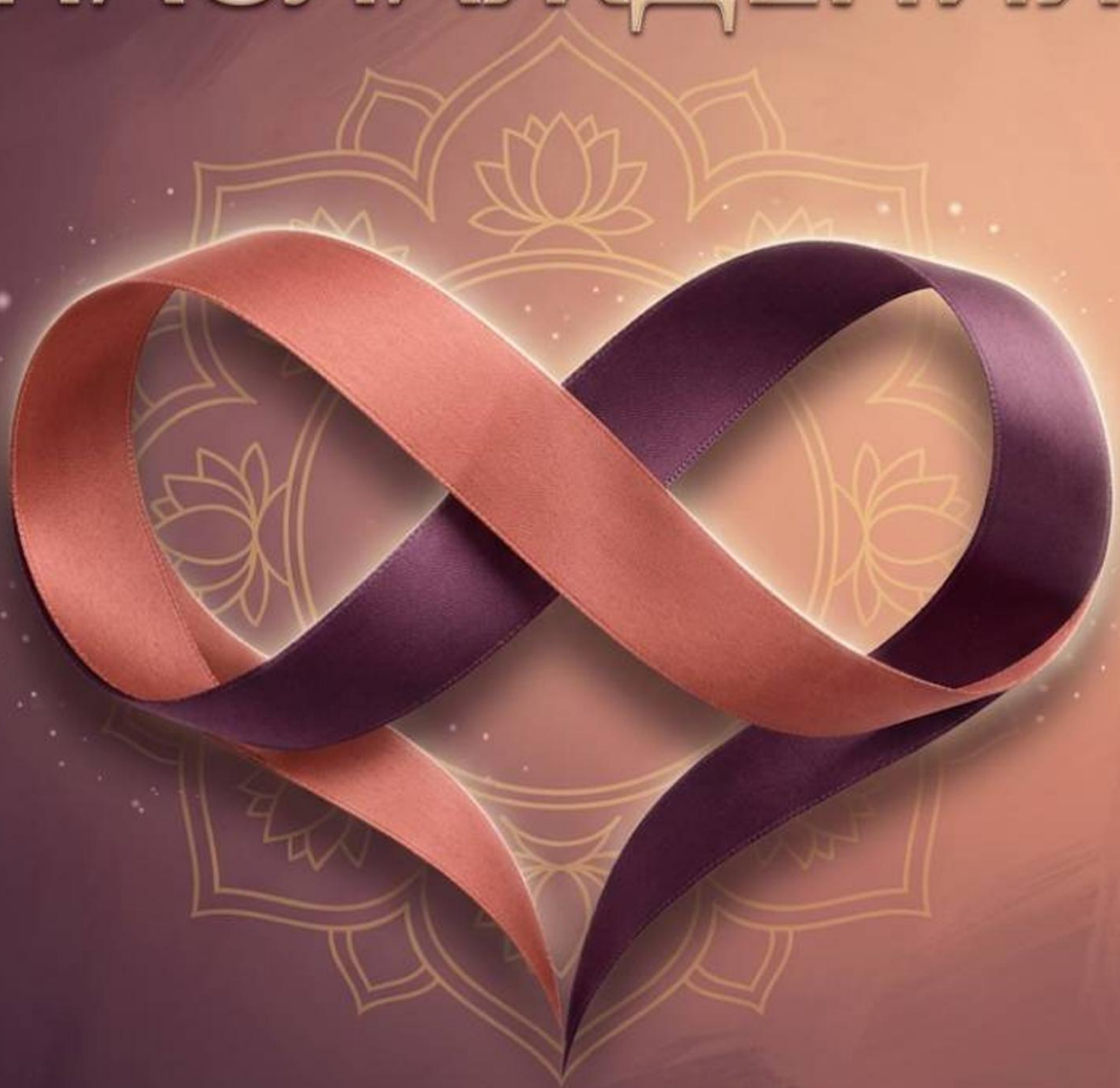


ИСКУССТВО НАСЛАЖДЕНИЯ:



Гид по осознанному сексу

Арина Фишш

18+

Арина Фишш

**Искусство наслаждения:
Гид по осознанному сексу**

«Автор»

2026

Фишш А. Я.

Искусство наслаждения: Гид по осознанному сексу /

А. Я. Фишш — «Автор», 2026

Мы живем в эпоху переизбытка информации о сексе, но парадоксальным образом в эпоху дефицита удовольствия. Механика стала понятнее, а магия редким гостем. Эта книга не просто сборник техник. Это путешествие вглубь себя. Вы узнаете, как работает ваша психика во время возбуждения, почему мозг главный эрогенный орган, как исцелить старые раны и открыться подлинной близости. Искусство наслаждения это синтез современной психологии, сексологии и древних телесных практик для тех, кто хочет перейти от занятий сексом к проживанию наслаждения.

© Фишш А. Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение в часть первую	5
Глава 1. Главный эрогенный орган находится между ушами	6
Глава 2. Тормоз и газ: Как перестать блокировать свое удовольствие	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Арина Фишш

Искусство наслаждения: Гид по осознанному сексу

Введение в часть первую

Представьте себе самую современную, самую мощную акустическую систему. С десятком динамиков, сабвуфером, способным вызвать землетрясение, и усилителем, от которого закладывает уши. А теперь представьте, что эту систему подключили к допотопному кассетному плееру с зажеванной пленкой. Звук будет? Будет. Но скорее это будет напоминать кашель астматика, чем концерт в филармонии.

Ваше тело – эта самая акустическая система. Оно великолепно, независимо от форм, размеров и возраста. Оно способно испытывать вибрации такой силы, что у физиков-ядерщиков перехватило бы дыхание. Но кто у нас дирижер? Кто включает усилитель? Кто выбирает пластинку?

Ваш мозг.

Тысячи лет мы думали, что секс – это история про гениталии. Про то, как, куда и зачем. Мы измеряли длину, считали сантиметры и минуты, пытались вывести формулу идеального оргазма, как формулу идеального борща: положи ровно три картофелины и ложку сметаны. А потом удивлялись, почему борщ не греет душу.

Оказывается, самый главный половой орган находится не там, куда мы привычно опускаем взгляд в первую брачную ночь. Он находится между ушами. И если этот орган напуган, обижен, устал или озабочен тем, не храпит ли партнер слишком громко, – никакие чемпионы по технике фелляции или кунилингуса вам не помогут.

В этой части мы с вами залезем в голову. Без скальпеля, только с фонариком и любопытством. Мы выясним, почему в одни дни секс кажется скучной повинностью, а в другие – единственным смыслом существования. Почему после ссоры иногда хочется нежности, а иногда – отвернуться к стенке. И главное – мы поймем, как подружить свой «пульт управления» с телом, чтобы концерт наконец-то заиграл в полную силу.

Добро пожаловать в анатомию желания. Здесь будет шумно, интересно и, обещаем, очень весело.

Глава 1. Главный эрогенный орган находится между ушами

Миф о спонтанном желании, или Почему секс не падает с неба как снег на голову

Знаете, в чем главная ловушка всех голливудских мелодрам? Герой и героиня встречаются глазами через заполненный зал, музыка нарастает, и через три минуты экранного времени они уже срывают друг с друга одежду на заднем сиденье такси. Нам внушают: желание – это как чихание. Оно должно накрыть внезапно, мощно и неконтролируемо. Чихнул – и в дамки.

А теперь давайте честно. Сколько раз в вашей реальной жизни вы, глядя на мужа/жену, который/которая в старом растянутом халате чистит зубы и одновременно ругает ребенка за двойку, чувствовали этот самый «взрыв страсти» из голливудского кино? Правильно, почти никогда. И это не потому, что вы разлюбили, и не потому, что партнер стал уродлив. Это потому, что концепция «спонтанного желания» – один из самых живучих и вредных мифов в сексологии.

Спонтанное желание – это когда вам захотелось секса просто так. Без причины. Без стимуляции. Увидели луну, вспомнили запах мороженого из детства – и готовы. У некоторых людей (и статистика, собранная сексологами, говорит, что это чаще встречается у мужчин в возрасте до тридцати) такое случается. Но считать это нормой – все равно что считать нормой ежедневный выигрыш в лотерею.

Американская исследовательница Эмили Нагоски, чьи работы основаны на многолетних клинических наблюдениях, ввела понятие, которое перевернуло представление о человеческой сексуальности. Она назвала это «отзывчивым желанием».

Как это работает на практике? Вы приходите домой после тяжелого дня. Вы устали, как дворняжка после охоты на трех зайцев. В голове – отчеты, планы, невымытая посуда. И тут партнер подходит к вам с явным блеском в глазах. Ваша внутренняя реакция: «Господи, только не это, отстань, я хочу спать». Но вы (умница, каких поискать) решаете дать шанс. Вы говорите: «Ладно, давай просто полежим рядом, поцелуемся, я тебя обниму, но ничего не обещаю».

Вы начинаете целоваться. Сначала это механически, вы думаете о том, не сгорела ли картошка на плите. Проходит минута, две... И вдруг, совершенно неожиданно для себя, вы чувствуете, как тепло разливается по животу, дыхание сбивается, и вы уже сами тянетесь к партнеру. Желание пришло. Но оно пришло не до начала действий, а вовремя. Оно было ответом на стимуляцию. Это и есть отзывчивое желание.

По данным исследований, огромное количество женщин (и немалое количество мужчин) испытывают именно отзывчивое желание в долгосрочных отношениях. Но проблема в том, что мы этого не знаем. Мы ждем «спонтанной искры», не получаем её и ставим на себе крест: «Наверное, я фригидна», «Наверное, я импотент», «Наверное, мы чужие люди».

Это трагедия непонимания собственной физиологии. Мы ждем, что аппетит придет во время еды, но отказываемся садиться за стол, потому что аппетита нет.

Пример из жизни Марины и Алексея:

Марина, 34 года, мать двоих детей, пришла на консультацию с классической проблемой: «Я его не хочу. Вообще. Люблю, уважаю, но как мужчину не воспринимаю. Наверное, пора разводиться». Алексей, её муж, сидел рядом с видом побитой собаки.

Начали разбираться. Марина работает учителем, приходит домой вымотанная. Алексей работает вахтами, приезжает домой раз в две недели, соскучившийся и полный энергии. В день

его приезда Марина чувствует только раздражение: «Опять начнет приставать, а мне завтра к восьми». Они ссорятся. Алексей обижается, уходит спать на диван. Конфликт повторяется каждый раз.

Я предложил им эксперимент, основанный на принципе отзывчивого желания. В следующий приезд Алексея Марина должна была сказать себе: «Я не обязана хотеть его прямо сейчас. Но я готова пойти на контакт. 10 минут. Только 10 минут ласки, без обязательств, без требования финала».

Они пошли в спальню. Марина, по её словам, лежала как бревно и считала минуты. Но Алексей, вдохновленный тем, что ему не дали от ворот поворот, был нежен. Он гладил её спину, шею, целовал плечи. На восьмой минуте Марина вдруг поймала себя на мысли, что она перестала считать. Она выдохнула. Она почувствовала, как напряжение дня уходит. И тут организм сказал «свое веское слово». Секс случился. И был он, по словам Марины, «лучше, чем в медовый месяц».

Что произошло? Она перестала давить на себя требованием «хотеть». Она разрешила себе просто быть в процессе. И желание, как хитрая кошка, которая приходит только тогда, когда её не зовешь, – пришло.

Этот механизм подтвержден не только психологией, но и нейробиологией. Когда мы начинаем получать приятные тактильные ощущения, мозг получает сигнал: «О, тут что-то интересное, а не опасно ли?». Если при этом мы не напряжены, не ждем подвоха, не думаем о посуде, мозг выделяет окситоцин – гормон привязанности и доверия. Окситоцин снижает уровень кортизола (гормона стресса). Как только стресс отступает, у нас появляется ресурс для удовольствия. И тогда дофаминовая система (система предвкушения награды) включается на полную мощность. Вуаля! Вы уже не просто «терпите», вы – участник.

Так что, дорогие читатели, если вы не проснулись сегодня утром с диким желанием немедленно заняться любовью с первым встречным – это нормально. Если вы смотрите на партнера и не чувствуете дрожи в коленках – это не конец света. Возможно, это просто сигнал к тому, что пора включить не «режим ожидания», а «режим действия».

Нейробиология возбуждения, или Почему оргазм живет в извилинах

Давайте заглянем внутрь черепной коробки. Не бойтесь, там не страшно, там очень весело и увлекательно. Представьте, что ваш мозг – это огромный город-миллионник, в котором круглосуточно кипит жизнь. Есть там районы для бедных (древние структуры, отвечающие за выживание), есть элитные кварталы (кора больших полушарий, где живут мысли и фантазии), и есть транспортная сеть, по которой носятся курьеры-нейромедиаторы.

Когда мы говорим о сексе и возбуждении, главное событие разворачивается в коре головного мозга. Именно кора решает, является ли то, что мы видим, слышим или чувствуем, эротическим сигналом или сигналом тревоги.

Представьте ситуацию. Ночь, вы одна в доме, вдруг слышите шаги на лестнице. Ваш мозг мгновенно оценивает обстановку: «Шаги – кто-то идет – потенциальная опасность». Кора посылает сигнал в миндалевидное тело (центр страха), активируется симпатическая нервная система – «бей или беги». Сердце колотится, кровь приливает к мышцам ног, зрачки расширяются. Какая, к черту, эрекция или смазка? Организму не до размножения, он спасается.

А теперь представьте ту же ситуацию. Ночь. Вы ждете любимого человека, который задерживается на работе. Вы слышите его шаги на лестнице. Вы узнаете походку. Мозг оценивает: «Свой. Безопасно. Приятно». Миндалевидное тело успокаивается. Активируется парасимпатическая нервная система – «отдыхай и переваривай» (или, в нашем случае, «отдыхай и раз-

множайся»). Кровь приливает к тазовым органам. Женщина увлажняется, мужчина получает эрекцию. Один и тот же звук. Разная оценка коры. Разный результат.

В этом и заключается магия. Ваш мозг – это самый строгий привратник. Он никого не пустит в спальню вашего тела, пока не проверит документы. И главный пункт проверки – безопасность. Не только физическая (типа «нас не убьют»), но и психологическая.

Что для мозга является признаком небезопасности в интимной ситуации? О, список огромен:

Страх оценки. «А вдруг у меня целлюлит видно?», «А вдруг у меня живот некрасиво лежит?», «А вдруг он подумает, что я слишком быстро кончаю/слишком медленно?». Как только в голову закрадывается мысль-цензор, кора переключается с режима «наслаждение» на режим «контроль». Кровь отливает от гениталий и приливает к голове, чтобы мы могли лучше думать, как исправить ситуацию. Итог: эрекция падает, смазка исчезает, оргазм отодвигается на неопределенный срок.

Стресс и усталость. Помните историю про Марину? Её мозг был перегружен ежедневными заботами. Для него секс был не наградой, а дополнительной нагрузкой, еще одной задачей в и без того переполненном списке дел.

Невысказанные обиды. Если вы злитесь на партнера, но молчите («культурные люди не выясняют отношения»), ваш мозг фиксирует: «Этот человек источник дискомфорта». И когда этот человек прикасается к вам, организм дергается. Потому что прикосновение врага (пусть даже временного) – это угроза. И никакая смазка не спасет.

Нейробиологи, используя томографы, выяснили удивительную вещь. Во время оргазма у человека отключаются зоны мозга, отвечающие за самоконтроль и критику. Та часть коры, которая говорит: «А правильно ли я это делаю?», «А что обо мне подумают?», – она просто... замолкает. На несколько секунд человек перестает оценивать себя со стороны. Он сливается с процессом. Именно это состояние психологи называют «растворением границ эго».

Поэтому техника «просто расслабься», которую так любят советовать в глянцевых журналах, технически неверна. Нельзя расслабиться по команде, когда рядом бродит тигр (в виде тревоги о внешности). Нужно сначала убрать тигра. Нужно создать в голове атмосферу абсолютной безопасности и дозволенности.

Упражнение «Карта внимания», или Куда утекает ваша страсть

Как понять, где у вас «протекает труба» с желанием? Куда уходят ваши эрогенные мысли? Для этого мы придумали простое, но очень эффективное упражнение. Оно займет у вас 10 минут и ручку с бумагой.

В следующий раз, когда вы будете заниматься любовью (или даже просто прелюдией), разрешите себе быть немножко психологом-исследователем. Не останавливайте процесс, просто наблюдайте за собой как бы со стороны.

После того как все закончится (или даже если не закончится, а прервется), возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

Первая колонка: «Мое тело».

Запишите сюда все мысли, которые касались непосредственно физических ощущений. Но не оценок, а именно фактов.

«Я чувствую тепло внизу живота».

«Мне приятно, когда он гладит шею».

«Прикосновения к пояснице почему-то отдают холодом».

«Я чувствую, как бьется сердце».

Сюда же записываем ощущения, которые вам мешали, но опять же – без критики, просто фиксация: «Затекла нога», «Стало душно», «Слишком громкая музыка».

Вторая колонка: «Мысли и оценки».

А вот это самая интересная часть. Сюда записывайте всё, что касается вашего «внутреннего критика» и «внутреннего режиссера».

«Интересно, а долго ли еще?».

«Надо бы завтра купить молока».

«А не слишком ли громко я стону?».

«У меня, наверное, живот трясется в этой позе, ужас».

«Он какой-то скучный сегодня, наверное, я его больше не возбуждаю».

«О, надо вспомнить, как называется эта техника, про которую писали в умной книжке».

Задача – вытащить на свет весь этот внутренний шум. Не стесняйтесь, пишите честно, даже если это глупости.

Третья колонка: «Чувства и эмоции».

Здесь мы отделяем мысли от чувств. Что вы проживали в моменте?

«Нежность».

«Стыд».

«Гнев».

«Восторг».

«Скука».

«Благодарность».

«Страх».

А теперь – самое главное. Посчитайте, сколько пунктов у вас в каждой колонке.

Если у вас почти все пункты в колонке «Тело» – поздравляю, вы мастер осознанности, вы в моменте.

Если колонка «Мысли и оценки» самая большая – это ответ на вопрос, почему секс не приносит глубокого удовлетворения. Ваша энергия утекает не в наслаждение, а в переживания. Вы как бы занимаетесь сексом и одновременно сидите в кресле зрителя с блокнотом и ручкой, ставя партнеру и себе оценки.

Если доминирует колонка «Чувства», но это чувства страха или стыда, значит, ваша нервная система воспринимает близость как угрозу. Тут нужна работа с безопасностью.

Это упражнение – карта вашего сексуального сознания. Оно покажет вам направления для раскопок. Если мысли постоянно улетают к бытовым проблемам (молоко, отчеты), значит, вы не умеете переключаться, вам нужен ритуал входа в близость. Если мысли крутятся вокруг внешности – значит, у вас глубокая неуверенность в себе, с которой нужно работать отдельно.

Сделайте это упражнение несколько раз (хотя бы три-четыре) в разных ситуациях. И вы увидите систему. Вы увидите, кто именно крадет ваше удовольствие. Чаще всего этим вором оказываетесь вы сами, точнее, ваш собственный мозг, который просто не научили вовремя отключать «режим начальника».

В следующей главе мы разберем, как устроены педали газа и тормоза в нашей голове и почему у одних машина сексуальности едет быстро и весело, а у других вечно стоит на ручнике.

Глава 2. Тормоз и газ: Как перестать блокировать свое удовольствие

Модель двойного контроля, или Гонки на выживание

Вы когда-нибудь сидели за рулем автомобиля, у которого заклинило педаль газа? Страшно, правда? Машина несется, а ты не можешь остановиться. А теперь представьте обратную ситуацию: газ нажимается в пол, а машина еле ползет, потому что ручник затянут до упора.

Примерно так работает наша сексуальность, если верить модели двойного контроля, разработанной учеными Джоном Бэнкрофтом и Эриком Янсеном еще в конце девяностых годов, но получившей широкое признание относительно недавно, благодаря популяризаторам науки. Эта модель – настоящее откровение, которое объясняет, почему один человек готов заняться сексом в космическом корабле в невесомости, а другому для оргазма нужно, чтобы дома было чисто, выключен свет, а дети спали глубоким сном.

Представьте, что в вашем мозге есть две независимые системы: система сексуального возбуждения (СВ) и система сексуального торможения (СТ). Это как газ и тормоз.

Система возбуждения (СВ) – это ваша «педаль газа». Она реагирует на всё, что мозг считает сексуальным сигналом. Красивое тело, эротический фильм, фантазия, запах парфюма, нежный шепот на ухо. Чем чувствительнее эта система, тем быстрее вы заводитесь, тем легче вас возбудить.

Система торможения (СТ) – это ваша «педаль тормоза» (а также ручник, аварийка и стоп-кран). Её задача – уловить потенциальную угрозу. И угрозой считается не только нападение маньяка. Для этой системы угроза – это всё, что может пойти не так во время секса.

Внешние угрозы: кто-то может войти, шум за стеной, ребенок проснулся.

Внутренние угрозы: страх не соответствовать, страх неудачи, страх боли, чувство вины, стыд за свое тело.

У всех людей эти системы развиты по-разному. Комбинация их чувствительности создает ваш уникальный сексуальный профиль.

Опросник: Определите свой тип сексуальной нервной системы

Давайте проведем небольшое исследование. Не ищите здесь правильных или неправильных ответов. Здесь есть только вы и ваша правда. Ответьте честно на эти вопросы (можно мысленно поставить плюсики в двух колонках).

Часть А. Оцените, насколько вы согласны с этими утверждениями (газ/возбуждение):

Достаточно иногда просто посмотреть на привлекательного человека, чтобы почувствовать прилив желания.

Эротические сцены в кино или книги с откровенным содержанием легко меня заводят.

Я часто ловлю себя на сексуальных фантазиях просто так, посреди рабочего дня.

Если партнер начинает меня соблазнять, я откликаюсь практически мгновенно.

Новизна (новое место, новая поза, новый партнер) сильно повышает мое возбуждение.

Часть Б. Оцените, насколько вы согласны с этими утверждениями (тормоз):

Если я устал(а) на работе, то даже мысли о сексе вызывают раздражение.

Мне трудно расслабиться, если я не уверен(а), что мы заперли дверь/дети спят/нас никто не услышит.

Если партнер делает что-то не так (или не так, как я люблю), я моментально «остываю».

Я часто беспокоюсь о том, как выгляжу со стороны во время секса.

Мне нужно, чтобы была особая атмосфера (свечи, музыка, чистое белье), чтобы по-настоящему захотеть близости.

А теперь анализ. В идеальном мире баланс должен быть гармоничным.

Если у вас больше плюсов в Части А (Чувствительный газ, слабый тормоз):

Поздравляем! Вы – «пожизненный турист на курорте». Вас возбуждает всё подряд. Вы легко заводитесь, быстро откликаетесь. Ваша проблема обратная: иногда вы не замечаете, что партнеру не до секса, или можете попасть в неприятную ситуацию, потому что возбуждение перекрывает сигналы опасности. Ваша задача – научиться иногда притормаживать, считывать контекст.

Если у вас больше плюсов в Части Б (Чувствительный тормоз):

Вы – «осторожный водитель». Ваша сексуальность похожа на дорогой спорткар, который стоит в гараже под сигнализацией. Чтобы выехать, нужно снять машину с пяти сигнализаций, проверить давление в шинах и дожидаться сухой погоды. Вы хотите секса, но ваш мозг слишком ревностно охраняет вас от возможных проблем. Малейший скрип – и тормоз нажат. Ваша задача – не пытаться «продавить газ» сильнее (от этого тормоз сработает еще жестче), а ослабить ручник. Создать максимально безопасную, предсказуемую среду.

Если у вас поровну или мало там и там:

Вы – «уравновешенный водитель». У вас все неплохо, но возможно, вам просто не хватает ярких впечатлений (если газ слабый) или вы живете в стерильных условиях, где тормозу не на что реагировать.

Почему это важно? Потому что люди с чувствительным тормозом часто считают себя «неправильными», «фригидными», «импотентами». Они видят людей с чувствительным газом и думают: «Что со мной не так?». А с ними всё так. У них просто другая настройка нервной системы. Им нужен не партнер-камикадзе, который насилует их прямо у входной двери, а партнер-дипломат, который поможет снять все блокировки.

Главные «тормоза» современности: стресс, образ тела и эрекция/оргазм как КРІ

Давайте посмотрим на самые популярные «стоп-краны», которые дергает современный человек, сам того не замечая.

Тормоз №1: Хронический стресс.

Вспомним физиологию. Стресс – это активация симпатической нервной системы (бей/беги). Секс – это активация парасимпатической (отдыхай/размножайся). Они не могут работать одновременно на полную мощность. Это как пытаться одновременно спать и бежать марафон.

Если вы живете в режиме хронического стресса (работа на износ, кредиты, тревожные новости), ваша нервная система «залипает» в режиме боевой готовности. Организм просто не может переключиться. И дело не в партнере, не в его привлекательности. Дело в том, что у вас физически нет ресурса. Вы пытаетесь завести машину, в которой сел аккумулятор. Решение здесь не в сексе, а в перезагрузке нервной системы. Научиться отдыхать. Реально отдыхать, а не зависать в телефоне. Сон, прогулки, спорт, дыхательные практики – это не отговорки, а база для сексуальности.

Тормоз №2: Образ тела и «Эффект зрителя».

Это бич XXI века. На нас со всех сторон льются картинки «идеальных тел»: подкачанных, оффотошопленных, с идеальной кожей и без единой складочки. И мы начинаем сравнивать.

В интимной близости это превращается в «эффект зрителя» – термин, введенный психологами. Вы перестаете быть участником и становитесь зрителем, который оценивает свою игру со стороны. «Как я выгляжу в этой позе?», «А не слишком ли широко я раздвинул ноги?», «А видно ли мой животик?».

Эта оценка мгновенно активирует тормоз. Потому что для мозга ситуация оценки – это ситуация экзамена. А экзамен – это стресс. Кровь снова отливает от таза к голове, чтобы мы могли лучше «сдать экзамен». Итог – сухость, отсутствие эрекции, отсутствие оргазма.

Что делать? Тренировать переключение внимания на ощущения. В тот момент, когда вы поймали себя на мысли о том, как вы выглядите, скажите себе мысленно: «Стоп. Я здесь не для того, чтобы меня оценивали. Я здесь для того, чтобы чувствовать». И переведите фокус на конкретное ощущение: вот тут тепло, тут приятно шершаво, тут мягко.

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.