

Мое ТЕЛО, мое ЖЕЛАНИЕ:

Принять и полюбить свою сексуальность



Арина Фишш

18+

Арина Фишш

**Мое тело, мое желание: Принять
и полюбить свою сексуальность**

«Автор»

2026

Фишш А. Я.

Мое тело, мое желание: Принять и полюбить свою сексуальность /
А. Я. Фишш — «Автор», 2026

Эта книга не просто руководство по сексу, а бережное путешествие к себе настоящему. Мы привыкли воспринимать свою сексуальность как нечто данное природой, но на самом деле она формируется под гнетом воспитания, травм, мифов и навязанных стандартов. Психолог и сексолог [Имя Автора] предлагает читателю безопасное пространство для исследования своего тела, желаний и границ. Вы узнаете, как работает ваше либидо, почему возникают блоки и запреты, и, самое главное, как шаг за шагом подружиться со своим телом и позволить себе удовольствие.

© Фишш А. Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Письмо к себе, которого я стеснялся(ась)	5
Глава 1. Карта тела: Перестаем делить на «низ» и «верх»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Арина Фишш

Мое тело, мое желание: Принять и полюбить свою сексуальность

Введение: Письмо к себе, которого я стеснялся(ась)

О чем эта книга и для кого она

Представьте себе, что вы держите в руках не просто книгу, а личное, совершенно секретное письмо. Письмо, адресованное той части вас, о которой вслух говорить как-то не принято. Той части, которую в детстве называли «это», «стыдно», «неприлично» или «вырастешь – узнаешь». Это письмо к вашему телу и к вашим желаниям, которые долгие годы, возможно, жили в тени, под гнетом чужих мнений, воспитания или собственных страхов.

Эта книга – путешествие. Путешествие не в экзотические страны, а в самую загадочную и близкую территорию – вглубь себя. Мы отправляемся на поиски сокровища, которое всегда было при вас, но ключи от сундука, возможно, потерялись или были кем-то украдены. Сокровище это – ваша уникальная, живая, настоящая сексуальность.

Для кого эта книга? Честный ответ: для всех, кому больше двенадцати и у кого есть тело. Но если говорить подробнее, то она для:

Для женщин, которые устали притворяться. Которые кивают в постели, думая о неоплаченных счетах, или имитируют страсть, потому что «так надо», а внутри зияет пустота. Для тех, кто не знает, чего хочет на самом деле, и боится это узнать.

Для мужчин, которые загнаны в угол стереотипом «всегда готов». Которые считают, что их ценность измеряется сантиметрами и минутами, и носят маску неуязвимости, под которой прячется страх не соответствовать, страх оказаться «не мужиком».

Для пар, уставших от скуки. Тех, кто любит друг друга, но чья интимная жизнь превратилась в ритуал, похожий на мытье посуды – надо, но неинтересно. Для тех, кто хочет вернуть искру, но не знает, с какой стороны подойти к этой хрупкой материи.

Для молодых людей, которые черпают знания из интернета и порнофильмов. Для тех, кто боится, что с ним «что-то не так», потому что его тело, мысли или фантазии отличаются от глянцевої картинки.

Для людей «серебряного возраста», которые думают, что сексуальность увядает вместе с морщинами. Для тех, кто готов доказать, что желание может быть разным – глубоким, мудрым и нежным – в любом возрасте.

И наконец, для всех, кто хоть раз смотрел на себя в зеркало и думал: «Ну и кто ты такой? И зачем тебе все эти странные желания?»

Эта книга – не учебник анатомии (хотя без анатомии никуда) и не сборник «100500 поз для умопомрачительного секса». Таких книг много, и они обычно лечат следствие, а не причину. Мы будем копать глубже. Мы будем говорить о том, что находится между ушами, потому что главный половой орган человека – это его мозг. А точнее – его психика, его история, его травмы и его радости.

Здесь не будет менторского тона «делай раз, делай два». Здесь будет разговор на равных. Я буду делиться с вами историями из практики (разумеется, измененными до неузнаваемости, чтобы сохранить тайну личной жизни), научными данными и, конечно же, своим собственным опытом преодоления тех самых блоков, о которых мы будем говорить.

Почему эта книга вообще появилась на свет?

Потому что за годы практики я выслушал тысячи исповедей. И знаете, что их объединяет? Не проблема отсутствия оргазма или быстрого семяизвержения как таковая. Их объединяет глубочайшее одиночество человека в собственном теле. Люди приходят и шепотом, оглядываясь, спрашивают: «Доктор, со мной всё в порядке?». И каждый раз мне хочется ответить: «Если вы зададите этот вопрос, значит, с вами точно всё в порядке. Проблема в том, что вы сверяете себя с чужой, кривой линейкой».

Мы привыкли, что у нас есть паспорт, где написано, кто мы. Но есть и другой, невидимый паспорт – сексуальный. Его нам никто не выдает при рождении. Мы заполняем его сами, под диктовку родителей, учителей, поп-культуры, первых неудачных партнеров и случайных фраз, услышанных в детстве. И часто в этом паспорте стоят штампы: «Стыдно», «Нельзя», «Ты не такой», «Толстая», «Неудачник». Наша задача на страницах этой книги – взять жирный маркер и перечеркнуть эти штампы. А потом сесть и спокойно, с любопытством, заполнить этот документ заново. Честно. По-настоящему.

Почему тема сексуальности до сих пор окутана молчанием

Давайте честно: мы живем в странное время. С одной стороны, секс повсюду. Он используется, чтобы продавать нам духи, джинсы и автомобили. Реклама кричит об обнаженных телах, телешоу смакуют подробности измен, а в интернете порнография доступна быстрее, чем рецепт манной каши. Создается иллюзия, что мы живем в эпоху тотальной сексуальной свободы и просвещения.

Но так ли это на самом деле? Зайдите в любой школьный класс и попробуйте поговорить с подростками о контрацепции или первых ощущениях. Вы столкнетесь с хихиканьем, краской стыда на щеках и полным непониманием, как об этом говорить с родителями. Зайдите во взрослую супружескую спальню и спросите, о чем молчат муж и жена, лежа рядом после десяти лет брака. Скорее всего, они молчат о том, чего хотят на самом деле. Потому что бояться обидеть, быть непонятыми, показаться извращенцами.

Почему же тема, которая, по статистике, занимает мысли среднестатистического человека несколько раз в день, остается самой запретной для разговора? Почему мы легче говорим о политике, деньгах и болезнях, чем о том, что происходит у нас в постели?

На это есть несколько причин, глубоких, как Марианская впадина.

Причина первая: Историческая травма стыда.

На протяжении многих веков в нашей культуре тело считалось источником греха. Особенно досталось всему, что ниже пояса. Эта линия идет от религиозных догматов, где секс был разрешен исключительно для продолжения рода и обставлялся таким количеством запретов, что любое естественное проявление чувственности автоматически становилось «грязным». Вспомните свое детство. Скорее всего, когда вы трогали свои половые органы, старшие говорили: «Убери руки! Это нельзя трогать!». Вам не объясняли, почему нельзя. Просто «фу» и «стыдно». Но ребенку невозможно объяснить, почему трогать ухо можно, а трогать свой клитор или пенис – нельзя. Это создает в голове фундаментальный разрыв: «Мое тело – мое, но эта его часть – чужая, плохая, запретная».

В XX веке, к религиозному стыду, добавилась советская «половая безграмотность». В стране, строившей коммунизм, считалось, что секса нет. Была «физическая близость» как приложение к семейной жизни. Люди женились, часто не имея ни малейшего понятия о том, что их ждет. Информация передавалась шепотом, на кухнях, в виде анекдотов, что еще больше укрепляло связку «секс = пошлость и грязь». Это породило поколения, которые не умели говорить о своих потребностях, терпели, молчали и страдали.

Причина вторая: Страх уязвимости.

Секс – это момент, когда мы максимально обнажены. И речь не только про одежду. Вы открываете другому человеку не только свое тело со всеми его несовершенствами (как мы их

воспринимаем), но и свою душу, свои самые сокровенные желания. А что, если надо мной посмеются? Что, если меня отвергнут? Что, если я сделаю что-то не так и буду унижен?

Страх быть отвергнутым – один из самых сильных человеческих страхов. На заре цивилизации быть изгнанным из племени означало верную смерть. Наш мозг до сих пор реагирует на социальное отвержение как на угрозу жизни. Поэтому мы предпочитаем молчать, терпеть скучный секс, имитировать оргазм, лишь бы не рисковать. Легче запереть свои желания в клетку, чем выпустить их наружу и получить удар.

Причина третья: Миф о спонтанности и «норме».

Нам внушили, что «нормальный» секс должен происходить спонтанно. Мужчина должен захотеть женщину, увидев ее в ночной рубашке, а женщина должна мгновенно загореться ответным огнем. Если этого не происходит – мы начинаем паниковать: «Я разлюбил(а)? Со мной что-то не так?».

Этот миф разбивает тысячи семей. Потому что реальность такова, что желание – штука капризная. Оно зависит от усталости, гормонов, сказанного утром грубого слова, невымытой посуды и головной боли. Но нам стыдно в этом признаться. Мы думаем, что только у всех вокруг «всегда всё хорошо», а у нас – поломка. Мы молчим о своей «поломке», потому что стыдно быть «неисправным».

Причина четвертая: Сексуальное воспитание (точнее, его отсутствие).

В подавляющем большинстве школ сексуальное просвещение либо отсутствует, либо сводится к паре лекций о венерических заболеваниях, которые читает покрасневшая учительница, глядя в пол. Родители, в свою очередь, перекладывают ответственность друг на друга и на школу. В итоге ребенок оказывается один на один с лавиной информации из интернета. А в интернете, как мы знаем, правит бал порноиндустрия, которая показывает не реальную жизнь, а продукт для потребления.

Представьте, что вы учитесь водить машину, просматривая фильмы «Форсаж». Именно это происходит с молодыми людьми, которые черпают представления о сексе из порнороликов. Отсюда – завышенные ожидания к себе и партнеру, непонимание важности нежности и преданности, и, как следствие, разочарования и комплексы.

Эта книга – попытка прорвать эту стену молчания. Говорить о сексуальности открыто, уважительно и с юмором – это не пошлость. Это зрелость. Это умение заботиться о себе и своих отношениях.

Как пользоваться книгой: безопасность, темп и честность с собой

Представьте, что эта книга – ваш личный тренажерный зал. Но вместо мышц мы будем качать вашу чувствительность, уверенность и способность получать удовольствие. А в любом зале есть правила техники безопасности. Пренебрегать ими – значит навредить себе.

Правило первое и самое главное: Никакого насилия над собой.

Это фундамент. Если во время чтения какой-то главы или выполнения упражнения вы почувствуете острый дискомфорт, сопротивление, желание закрыть книгу и забыть ее, как страшный сон – **остановитесь немедленно.**

Не надо «ломать себя через не могу». Ваше сопротивление – это не лень. Это защитный механизм вашей психики. Она как заботливый охранник стоит у дверей подвала, где хранятся старые, возможно, болезненные воспоминания. Она не пускает вас туда, потому что боится, что вы утонете в старых чувствах.

Наша задача – не взломать дверь кувалдой. Наша задача – подружиться с охранником, угостить его кофе и уговорить дать ключи. Поэтому:

Чувствуете напряжение – отложите книгу.

Сделайте глубокий вдох. Выпейте воды.

Спросите себя: «О чем именно это напряжение? Какое чувство во мне сейчас?» Просто наблюдайте, не пытаясь ничего исправить.

Вернитесь к чтению позже, возможно, с другой главы, или с того же места, но медленнее. Книга никуда не убежит. Ваша задача – исследовать себя, а не травмировать заново.

Правило второе: Личный темп.

У каждого из нас своя скорость. Кто-то прочитает книгу за выходные, потому что уже давно в теме и ему нужно лишь немного «причесать» знания. А кто-то будет сидеть над одной главой месяц, выполняя упражнения, ведя дневник, и это будет его личный прорыв.

Здесь нет соревнований. Здесь нет «правильного» или «неправильного» темпа. Если какое-то упражнение отзывается, и вы можете делать его каждый день – делайте. Если после прочтения о стыде вы неделю не можете подойти к зеркалу – значит, тема задела вас за живое. Дайте себе время переварить. Психика должна перестроиться, и на это нужно время.

Помните аналогию с тренажерным залом? Никто не приходит и не берет вес в сто килограммов в первый день. Начинают с малого, с разминки. Так и здесь. Начинаем с легких вопросов, с наблюдения, с разрешения себе просто думать об этом.

Правило третье: Честность с собой.

Это самое трудное правило. Потому что мы привыкли врать себе виртуозно. «Я не злюсь, я просто устала». «Я не хочу секса, у меня просто голова болит». «Меня не бесит, что он/она делает это, мне просто всё равно».

В этой книге будет много вопросов. Я буду просить вас заглядывать в темные углы. И самый простой способ – дать социально одобряемый ответ. Тот, который вы дали бы маме, подруге или психологу, чтобы выглядеть хорошим.

Но здесь нет психолога. Здесь есть только вы и бумага (или экран, если вы ведете заметки). Единственный человек, которому вы тут можете врать – себе. И это самый бесполезный обман в мире.

Поэтому, когда вы будете выполнять задания, постарайтесь включить режим внутреннего следователя, который ищет правду, а не подтверждение своим теориям. Если вопрос звучит: «Чего я хочу на самом деле?», не отвечайте «Ну, хочу, чтобы муж помогал с детьми». Покопайтесь глубже. Может быть, за этим стоит желание чувствовать себя в безопасности, желанной, ценной? Или желание отдохнуть от роли матери и снова почувствовать себя женщиной?

Честность с собой – это акт мужества. Но именно она открывает дверь к настоящим изменениям.

Как построена книга?

Книга разделена на четыре большие части.

«**Анатомия желания**». Здесь мы будем разбираться с «железом» и «механикой». Как работает мозг, гормоны, тело. Чтобы понять, почему мы чувствуем то, что чувствуем.

«**Психологические блоки**». Тут мы станем археологами и отправимся на раскопки своего прошлого. Найдем, где похоронены стыд, страх и обиды, мешающие нам жить сегодня.

«**Принятие и исследование**». Самая практическая часть, где мы будем учиться дружить с телом, исследовать фантазии и давать себе право быть собой.

«**Сексуальность в паре**». Как применить все открытия в отношениях с другим человеком. Как говорить, как договариваться, как сохранять страсть годами.

В конце каждой главы вас ждут упражнения и вопросы для размышления. Не пропускайте их! Именно в них, а не в теории, происходит волшебство. Заведите для этого отдельную тетрадь. Пусть это будет ваш «Дневник желаний». Красивый, приятный на ощупь. Можно даже купить специальную ручку. Это подчеркнет важность процесса.

И самое главное – будьте к себе добры. Мы не роботы. У нас у всех есть шрамы и морщинки на душе. Цель этой книги – не стать «идеальным любовником», а стать счастливым человеком в своей собственной шкуре.

Тест-вход: «Мой текущий уровень близости с собой»

Перед тем, как отправиться в путь, неплохо бы понять, где мы находимся. Компас и карта нам не помогут, если мы не знаем точку отправления.

Этот тест – не экзамен. Здесь нет оценок «два» или «пять». Это просто моментальный снимок, фотография ваших текущих отношений с собственной сексуальностью. Через месяц, через полгода, дочитав книгу до конца, вы сможете вернуться к этим вопросам и сделать новый снимок. Сравнить и удивиться переменам.

Отвечайте честно и быстро, не задумываясь подолгу. Первое, что приходит в голову, – и есть самый правдивый ответ.

Вопросы:

Когда вы смотрите на себя в зеркало полностью обнаженным(ой), ваша первая мысль обычно:

- а) «Ну, в принципе, неплохо для моих лет».
- б) «Ужас! На это невозможно смотреть. Надо срочно всё убрать/накачать».
- в) Мне всё равно, я стараюсь не смотреть на себя ниже шеи.
- г) «Привет, тело. Ты у меня красивое. Я тебя люблю».

Вспомните свой последний сексуальный опыт (с партнером или в одиночестве). Что вы чувствовали большую часть времени?

- а) Приятное расслабление, тепло, соединение.
- б) Тревогу, мысли о том, как я выгляжу, всё ли правильно делаю.
- в) Скуку или раздражение («когда это уже закончится»).
- г) Желание экспериментировать, любопытство.

Если ваш партнер (или вы сами во время мастурбации) предлагает попробовать что-то новое, что вам немного непонятно или кажется странным, вы:

- а) Сразу соглашаюсь, потому что неудобно отказывать, а потом терплю.
- б) Категорически отказываюсь, потому что «это извращение».
- в) Говорю: «Мне это незнакомо, но я готов(а) изучить вопрос. Давай обсудим, что тебе в этом нравится?»
- г) Смеюсь и перевожу всё в шутку, чтобы избежать неловкости.

Знаете ли вы, какие прикосновения к вашему телу (кроме гениталий) доставляют вам наибольшее удовольствие?

- а) Конечно, у меня есть любимые места: шея, мочки ушей, внутренняя сторона бедра...
- б) Честно говоря, никогда об этом не думал(а). Наверное, те же, что и у всех.
- в) Мне всё равно, главное – результат.

г) Я думал(а), что знаю, но в последнее время всё как-то не так, может, я разлюбил(а) партнера?

Слово «секс» у вас ассоциируется в первую очередь с:

- а) Обязанностью, супружеским долгом.
- б) Грязью, чем-то постыдным.
- в) Удовольствием, игрой, способом быть близким.

г) Спортом, достижением, проверкой себя.

Когда у вас возникает сексуальное желание, вы обычно:

- а) Пытаюсь его подавить, потому что это неуместно, стыдно или некогда.
- б) Реализую его, если есть возможность, и радуюсь этому.
- в) Злюсь, что оно возникло, потому что отвлекает от дел.

г) Долго думаю, стоит ли его реализовывать, и чаще всего решаю, что не стоит.

Как часто вы разговариваете со своим партнером о сексе (о том, что нравится, что нет, о фантазиях)?

- а) Постоянно, это часть нашей близости.
- б) Иногда, когда возникают проблемы.
- в) Никогда, это неудобно. Зачем говорить, если всё и так понятно?

г) Я пробовал(а), но он(а) не поддерживает разговор.

Что вы чувствуете, когда читаете (или слышите) откровенные истории других людей о их сексуальной жизни?

- а) Зависть и досаду («у них всё так просто и круто, а у меня...»).
- б) Стыд и желание переключить канал/закрыть страницу.
- в) Интерес и любопытство, может быть, возбуждение.

г) Осуждение («фу, какие извращенцы»).

Если бы ваше сексуальное желание было живым существом, каким бы оно было?

- а) Робкий, запуганный зверек, который сидит в клетке и боится высунуть нос.
- б) Уставшая, старая лошадь, которую давно не кормили и не чистили.
- в) Ленивый, сытый кот, который просыпается, только когда сам захочет.
- г) Игривый, любопытный щенок, который готов к приключениям.

Вспомните свой подростковый возраст. Как вам объясняли (или не объясняли), что с вами происходит (половое созревание, первые влечения)?

а) Мне всё рассказали родители, спокойно и доступно.

б) Мне дали книжку, где всё было написано, но стеснялись обсуждать.

в) Я узнал(а) всё сам(а) от друзей и из интернета, родители вообще молчали, как партизаны.

г) Мне сказали, что это «грязь» и думать об этом не надо.

Подсчет результатов (не спешите, честно посчитайте свои ответы):

За каждый ответ «а» (в любом вопросе) – 1 балл.

За каждый ответ «б» – 2 балла.

За каждый ответ «в» – 3 балла.

За каждый ответ «г» – 4 балла.

Суммируйте баллы.

От 10 до 17 баллов: Зона «Выживания»

Ваша сексуальность, кажется, находится в осаде. Вы относитесь к ней либо как к обязанности, либо как к источнику тревоги. Скорее всего, вами движет страх – не соответствовать, быть отвергнутым, сделать что-то «не так». Вы мало знаете о своем теле и своих истинных желаниях, потому что боитесь туда заглядывать. Ваш путь – начать с азов, с заботы и безопасности. Первая часть книги станет для вас настоящим спасением. Не торопитесь. Ваша задача – подружиться с «робким зверьком» внутри себя.

От 18 до 26 баллов: Зона «Терпения»

Вы терпите. Вы знаете, что секс может быть приятным, но часто он становится рутиной или источником стресса. У вас есть знания и некоторый опыт, но между вами и вашим удовольствием стоит стена из стереотипов и неуверенности. Вы склонны подстраиваться под партнера, забывая о себе. Для вас ключевыми будут главы про границы и про право говорить «нет», чтобы потом научиться говорить «да».

От 27 до 34 баллов: Зона «Исследования»

Вы уже на пути! Вы любопытны, вы открыты новому, вы знаете, что вам многое нравится, но чувствуете, что потенциал раскрыт не до конца. Возможно, есть темы, о которых вам трудно говорить (фантазии, нестандартные желания). Вас могут сковывать остаточные явления стыда. Вам понравится третья часть книги, посвященная исследованию, она даст вам крылья.

От 35 до 40 баллов: Зона «Гармонии» (но без фанатизма)

Поздравляю! У вас очень здоровые и близкие отношения со своей сексуальностью. Вы умеете получать удовольствие и говорить о нем. Но даже если вы набрали максимум, не спешите закрывать книгу. Гармония – это не статичное состояние, а живой процесс. Возможно, вы найдете здесь новые грани, о которых не задумывались, или получите подтверждение своим интуитивным находкам. А возможно, вам будет интересно прочитать главы про пару, чтобы углубить отношения.

Запишите свой результат в «Дневник желаний». Поставьте сегодняшнюю дату. Это наша точка отсчета. А теперь – сделайте глубокий вдох, улыбнитесь своему отражению в зеркале (даже если вы это делаете мысленно) и переверните страницу. Нас ждет долгое,

трудное и невероятно захватывающее путешествие. Мы отправляемся в самую сердцевину жизни – в ваше собственное тело и ваше собственное желание.

Прежде чем мы начнем копать в психологических дебрях и искать корни своих проблем в детстве, нам нужно разобраться с «железом». С той биологической машиной, в которую мы вселены. Потому что очень часто мы ищем сложные психологические причины там, где все дело в банальной физиологии, в незнании того, как устроен наш организм.

Представьте, что вы пытаетесь починить автомобиль, но понятия не имеете, где у него двигатель, а где колеса. Вы можете сколько угодно говорить ему ласковые слова, но если закончился бензин – он не поедет. Так и с нашим телом. Можно быть гениальным психологом, можно посетить сто тренингов личностного роста, но, если вы не знаете, где находятся ваши эрогенные зоны и как работает ваша нервная система, путь к удовольствию будет тернист.

В этой части мы станем немного биологами, немного нейрофизиологами и немного историками. Мы разберем наш «сексуальный автомобиль» до винтика, чтобы понять, как он устроен. И только потом начнем его чинить, настраивать и украшать.

Итак, поехали. Точнее, поехали получать удовольствие.

Глава 1. Карта тела: Перестаем делить на «низ» и «верх»

Миф о «грязных» частях тела. Интеграция тела: почему наши гениталии – такие же органы, как руки или глаза

Давайте проведем один мысленный эксперимент. Закройте глаза (ну, или прочитайте сначала, потом закройте) и представьте свое тело. Мысленно пройдитесь по нему от макушки до пяток. Волосы, лоб, брови, глаза, нос, губы, подбородок, шея, плечи, грудь, живот... а дальше стоп. Дальше у многих начинается зона турбулентности, зона молчания, зона «там что-то есть, но мы туда не смотрим». Бедра, половые органы, ягодицы, ноги, ступни. Чем ниже мы опускаемся, тем больше напряжение, тем быстрее хочется пробежать этот участок или вообще перепрыгнуть.

А теперь вспомните, как вы в последний раз мылись в душе. Вы тщательно намыливаете лицо специальной пенкой, аккуратно трете уши, массируете шею, проводите мочалкой по груди и животу... А потом быстрым, почти автоматическим движением, «для галочки», проходите по промежности, и переходите к ногам. Рука словно не задерживается там, не исследует, не наслаждается. Она выполняет гигиеническую повинность.

Почему так происходит? Кто научил нас стесняться половины собственного тела?

Ответ прост и печален: нас научили этому с детства. Вспомните себя трехлетним ребенком. Вам не было дела до того, где «чисто», а где «грязно». Вы с одинаковым любопытством разглядывали свои пальцы на ногах и свои половые органы. Но как только ваша рука тянулась «туда», следовала реакция взрослого: шлепок по руке, окрик «Не трогай!», «Фу, убери руки!», «Это нельзя!». Вам не объясняли, почему нельзя. Просто «нельзя». И в детском мозгу формируется устойчивая связь: эта часть тела – плохая, стыдная, запретная.

Со временем этот запрет интернализуется, становится нашим собственным внутренним голосом. Мы уже сами себе говорим: «туда не смотреть», «об этом не думать». Мы рассекаем свое тело на две половины невидимой линией на поясе. Верхняя – чистая, социальная, «человеческая». Нижняя – грязная, животная, постыдная.

Откуда ноги растут? Исторический экскурс

Это деление не случайно. Оно уходит корнями в глубь веков, в религиозные и философские учения, которые противопоставляли дух и тело, высокое и низкое. Особенно усердствовало в этом средневековое христианство. Все, что ниже пояса, объявлялось вместилищем греха, дьявольским искушением. Гениталии стали символом первородного греха, чем-то, чего нужно стыдиться и что нужно терпеть только ради продолжения рода.

Эта идея оказалась настолько живучей, что пережила и религию, и атеизм, и сексуальную революцию. Она впиталась в культуру, в фольклор, в анекдоты. Мы выросли в культуре, где матерные слова – это почти исключительно слова, обозначающие гениталии и половой акт. Язык не врет. То, что становится ругательством, в сознании народа является чем-то грязным и плохим.

Но давайте посмотрим на это с точки зрения биологии и здравого смысла.

Анатомическая правда: все органы равны

Возьмите в руки зеркальце. Посмотрите на свой глаз. Красивый, сложный орган, позволяющий видеть мир, любимых людей, закаты. А теперь подумайте: из чего состоит глаз? Из слезной жидкости, слизистой оболочки, мышц, нервных окончаний. Ничего особо поэтичного, если разобрать на запчасти.

А теперь посмотрите (мысленно или реально, если готовы) на свои гениталии. Из чего состоят они? Из тех же слизистых оболочек, из тех же мышечных тканей, из тех же нервных

окончаний. Клитор, например, и пенис, и глаз имеют одну эмбриональную природу. Да-да, в утробе матери все эти органы развиваются из одних и тех же зачатков. Просто потом под действием гормонов они дифференцируются.

Почему мы не стесняемся глаз? Почему мы с гордостью говорим: «У меня красивые глаза», но никогда не скажем: «У меня красивый клитор» или «У меня эстетичный пенис»? Потому что нас так научили.

С точки зрения физиологии, наши гениталии – такие же органы, как нос или уши. Они выполняют свою функцию. Нос нужен, чтобы дышать и нюхать. Уши – чтобы слышать. Гениталии – чтобы выделять продукты жизнедеятельности (сходили по-маленькому) и получать удовольствие, а также размножаться. Ничего сверхъестественно грязного или постыдного в этом нет.

Интеграция тела: путь к целостности

Когда мы делим тело на «верх» и «низ», мы расщепляем свою личность. Мы живем не целостной жизнью, а как будто двумя разными. На работе мы – интеллект и профессионализм. В постели мы – стыд и неловкость. Это расщепление отнимает колоссальное количество энергии. Энергии, которая могла бы пойти на удовольствие, уходит на подавление и контроль.

Интеграция тела – это процесс возвращения себе своей нижней половины. Это признание того, что ваши половые органы – полноправные члены вашего организма, заслуживающие такого же уважения, внимания и заботы, как и ваше лицо.

Что значит заботиться о них с уважением? Это значит:

Мыть их с таким же тщанием и удовольствием, как вы моеете лицо, а не быстро и украдкой.

Рассматривать их без отвращения, изучать, как они выглядят, как пахнут, как меняются в разные дни цикла.

Говорить о них с партнером без смущения, используя нормальные, не сюсюкающие и не матерные названия. Кстати, отсутствие нормальной лексики для обозначения гениталий в русском языке – большая проблема. Есть либо медицинские термины (пенис, вагина, клитор), которые звучат как из кабинета врача, либо сленг, который либо детский («пися», «писюн»), либо грубый. Найдите свои слова. Те, которые комфортны лично вам. Можно использовать медицинские, можно придумать свои, ласковые. Главное, чтобы они не вызывали у вас внутреннего содрогания.

Помните: ваше тело – единый организм. Нельзя любить себя «наполовину». Нельзя целовать любимого человека в губы и брезгливо морщиться, прикасаясь к его члену или влагалищу. Это все части одного прекрасного человека, которого вы (надеюсь) любите.

История из практики

Ко мне на прием пришла молодая женщина, назовем ее Алена. Тридцать лет, замужем, двое детей. Жалоба: отсутствие оргазма и отвращение к прикосновениям мужа к ее половым органам. «Как только он туда тянется, – рассказывала Алена, – я вся сжимаюсь, мне становится противно. Я терплю, потому что люблю его, но удовольствия никакого. Мне кажется, там все некрасиво, не так пахнет, вообще... ну, вы понимаете».

В процессе разговора выяснилось, что Алену воспитывала бабушка, очень религиозная женщина. Бабушка внушала внучке, что «там» у девочки – это «дно греховное», что это «срам», что трогать себя нельзя, смотреть нельзя, и даже думать об этом стыдно. Алена выросла, вышла замуж, родила детей, но внутри нее жила та маленькая девочка, которая боялась бабушкиного наказания. Ее тело было разделено. Верх – чистый, любимый, красивый. Низ – грязный, стыдный, чужой.

Мы начали с самого простого – с домашнего задания. Я попросил Алену каждый день в течение недели, оставаясь одной в ванной, рассматривать себя в зеркало. Не оценивая, не комментируя, просто смотреть. Как смотрят на картину в музее. Смотреть и записывать свои

ощущения. Сначала было очень трудно. Она плакала, ей было противно. Но на пятый день что-то щелкнуло. Она позвонила и сказала: «Знаете, я сегодня поняла, что у меня там... ну, как цветок. Складки такие нежные, розовые... Я раньше никогда этого не видела».

Это был первый шаг к интеграции. Путь был долгим, но Алена научилась принимать свое тело целиком. И, как следствие, впервые в жизни испытала оргазм.

Это не магия. Это просто возвращение себе себя.

Нейробиология удовольствия: Как мозг, гормоны и нервные окончания создают возбуждение

Итак, мы договорились, что наши гениталии – это не какой-то отдельный постыдный придаток, а полноправная часть тела. Но как именно эта часть тела включается? Что запускает механизм желания? Многие думают, что это происходит само собой, спонтанно, как чихание. И когда «само собой» не происходит, начинают паниковать.

На самом деле, возбуждение – это самый сложный нейробиологический процесс, в котором участвуют мозг, гормоны и нервная система. Давайте разберем его по шагам.

Шаг первый: Входной сигнал (Триггер)

Все начинается с сигнала. Сигнал может быть любым: визуальным (вы увидели красивого человека), слуховым (услышали голос, шепот, музыку), обонятельным (почувствовали знакомый запах духов), тактильным (вас коснулись), или даже ментальным (вы вспомнили что-то приятное, прочитали эротический рассказ, представили сцену). Это точка входа.

Шаг второй: Мозг – главный диспетчер

Сигнал поступает в мозг. Это самый важный момент. Мозг – это главный половой орган. Без его одобрения никакой сигнал не запустит возбуждение. Мозг получает информацию и оценивает ее по двум главным критериям:

Безопасно ли? Это самый древний, инстинктивный вопрос. Если мозг чувствует опасность (реальную или мнимую), он включит режим «бей или беги», и о сексе можно забыть. В состоянии стресса, тревоги, страха возбуждение невозможно. Именно поэтому, когда женщина боится, что муж ее ударит или обидит, или когда мужчина боится, что у него не встанет, секс не получается. Мозг блокирует всё, кроме выживания.

Подходит ли? Это вопрос более социальный и психологический. Подходит ли этот человек? Уместна ли сейчас ситуация? Соответствует ли это моим внутренним установкам? Если мозг решает, что «этот партнер – начальник, с которым нельзя», или «секс днем – это стыдно», или «мы только что поссорились», он тоже может заблокировать сигнал.

Если мозг дает «добро» по обоим пунктам, он начинает вырабатывать нейромедиаторы и отдавать команды.

Шаг третий: Химия страсти (Гормоны и нейромедиаторы)

Мозг – это химическая фабрика. В процессе возбуждения задействованы несколько ключевых веществ:

Дофамин – гормон предвкушения. Это главный двигатель желания. Дофамин вырабатывается не в момент самого удовольствия, а в момент его ожидания. Это химическое вещество, которое заставляет нас хотеть, искать, стремиться. Это «морковка перед носом». Именно дофамин отвечает за чувство азарта, интереса, любопытства. Когда вы флиртуете, когда предвкушаете встречу, когда смотрите на понравившегося человека – это работает дофамин. Если дофамина мало, желание гаснет. Именно поэтому депрессия, при которой нарушена дофаминовая система, почти всегда убивает либидо.

Окситоцин – гормон привязанности и нежности. Его часто называют «гормоном объятий». Он вырабатывается при прикосновениях, поглаживаниях, поцелуях, во время оргазма и у женщин, и у мужчин. Окситоцин создает чувство доверия, безопасности, близости. Это химическая основа для привязанности. Если дофамин – это про охоту, то окситоцин – про обладание. Интересный факт: окситоцин выделяется не только при контакте с партнером, но

и при общении с домашними животными. Поэтому котики и собачки часто улучшают наше эмоциональное состояние и косвенно – сексуальную жизнь.

Серотонин – гормон удовольствия и удовлетворения. Здесь все сложнее. Серотонин отвечает за чувство удовлетворения и спокойствия. После секса, когда все гормоны отбушевали, прилив серотонина дает нам ощущение покоя, умиротворения, счастья. Но парадокс в том, что высокий уровень серотонина подавляет дофамин. То есть, когда мы слишком спокойны, удовлетворены и расслаблены, нам ничего не хочется. Именно поэтому некоторые антидепрессанты, повышающие серотонин, могут вызывать снижение либидо и затруднять достижение оргазма. Мы становимся спокойными и... безучастными.

Тестостерон – гормон желания (и не только мужской). Обычно тестостерон ассоциируют с мужчинами, но у женщин он тоже вырабатывается (в надпочечниках и яичниках) и играет ключевую роль в возникновении спонтанного желания. Именно тестостерон отвечает за ту самую «похоть», за физическое желание секса «просто так», без романтического антуража. Уровень тестостерона колеблется в течение дня и месяца. У женщин он выше в середине цикла, в период овуляции. У мужчин – утром. Именно поэтому утром многим хочется секса больше, чем вечером.

Шаг четвертый: Сигнал вниз

Когда мозг проделал всю химическую работу, он посылает сигнал по спинному мозгу к гениталиям. По парасимпатическим нервам идет команда «Расслабиться и наполниться кровью». У мужчин это приводит к эрекции (пещеристые тела наполняются кровью). У женщин – к набуханию клитора и половых губ, увлажнению влагалища (так называемая «любрикация»).

Шаг пятый: Обратная связь

Но процесс на этом не заканчивается. Это не просто команда сверху вниз. Это петля. Когда гениталии наполняются кровью, они посылают сигнал обратно в мозг: «Эй, у нас тут изменения! Приятно! Давай еще!». Мозг получает этот сигнал и вырабатывает еще больше дофамина. Чем больше дофамина, тем сильнее возбуждение. Чем сильнее возбуждение, тем больше крови приливает к гениталиям. Петля замыкается.

Почему это важно знать?

Понимание этой цепочки дает нам ключ к разгадке многих сексуальных проблем.

Если у вас нет желания, проблема может быть в первом шаге (нет триггеров) или в мозге (стресс, депрессия, запреты).

Если желание есть, но нет физической реакции (у мужчин нет эрекции, у женщин – сухость), проблема может быть в нервах или сосудах (диабет, гипертония, курение), либо в том, что мозг дал команду, но в нейронах что-то сбоит (тревожность, страх неудачи).

Важный научный факт: У женщин очень часто физическая реакция (увлажнение) может происходить без субъективного ощущения возбуждения. Исследования с использованием специальных приборов показали, что, когда женщинам показывают эротические сцены, их половые органы могут реагировать (кровенаполнение увеличивается), даже если сами женщины говорят, что не чувствуют возбуждения или что сцена им неприятна. Это называется «генитально-субъективный разрыв». Мозг может блокировать осознание возбуждения из-за стыда, страха или внутренних запретов, но тело все равно откликается. Это еще одно доказательство того, что наши установки могут буквально отключать нам сознание от реальных сигналов тела.

Упражнение: «Знакомство заново». Медитативное сканирование тела без осуждения

Теперь, когда мы знаем, как важно принять свое тело целиком и как мозг управляет нашими желаниями, пора переходить к практике. Это упражнение – первый шаг к наведению мостов между головой и телом. Оно призвано помочь вам исследовать свою территорию без карты, без оценок, без страха.

Это упражнение лучше делать вечером, когда вас никто не побеспокоит. В комнате должно быть тепло и тихо. Можно зажечь свечу или включить тихую, спокойную музыку без слов. Вам понадобится 15–20 минут.

Инструкция:

Подготовка. Лягте на спину на кровать или на коврик на полу. Ноги вытяните или согните в коленях, как вам удобнее. Руки положите вдоль тела. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, представляя, как с каждым выдохом из тела уходит напряжение.

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.