

СЕКС:

ФАНТАЗИИ, ФЕТИШИ, СТРАХИ



Что такое норма?

18+

Секреты фантастического секса

Дарья Кугель

**Секс: фантазии, фетиши,
страхи. Что такое норма?**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 392.61

ББК 57.01

Кугель Д.

Секс: фантазии, фетиши, страхи. Что такое норма? / Д. Кугель —
«Издательство АСТ», 2026 — (Секреты фантастического секса)

ISBN 978-5-17-185823-0

Один из самых частых вопросов о сексе, который люди задают самим себе, звучит так: «А это вообще нормально? Нормальны ли мои желания, реакции моего тела, эмоции, фантазии, предпочтения?» Психолог-сексолог с десятилетним стажем Дарья Кугель подробно отвечает на этот вопрос в своей книге. Внутри вы найдете: • истории, иллюстрирующие типичные переживания и конфликты, которые возникают в интимных отношениях; • понятные и емкие комментарии сексолога к каждой истории; • всё о мужской и женской сексуальности; • эффективные советы по решению проблем в постели. Пусть эта книга даст вам чуть больше понимания, спокойствия, внутренней опоры, легкости, игры и удовольствия в интимной жизни! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.61

ББК 57.01

ISBN 978-5-17-185823-0

© Кугель Д., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дарья Кугель
Секс: фантазии, фетиши, страхи
Что такое норма?

© Дарья Кугель, текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

Предисловие

Дорогой читатель!

Есть вопросы, которые люди долго не решаются произнести вслух. Даже самым близким. Даже себе. Особенно если эти вопросы касаются секса.

Когда речь идет о собственной интимной жизни, смелость куда-то исчезает. То, что происходит или не происходит в спальне, часто задевает нас глубже, чем любые внешние неудачи. Потому что секс касается не только тела. Он касается того, как мы чувствуем себя рядом с другим человеком. Насколько можем доверять. Насколько мы желанны. Насколько мы вообще *нормальны*.

И поэтому один из самых частых вопросов, который люди задают себе в тишине, звучит так: **«А это вообще нормально? Нормальны ли мои желания, реакции моего тела, эмоции, фантазии, предпочтения?»**

Я психолог-сексолог. Уже 10 лет я работаю с мужчинами и женщинами, которые приходят с самыми разными трудностями в интимной жизни, и мой опыт снова и снова показывает: сексуальные проблемы далеко не всегда начинаются в теле. Намного чаще они вырастают из тревоги, стыда, нехватки знаний, старых установок, болезненного опыта, молчания в отношениях и того эмоционального фона, в котором живет пара.

У большинства из нас не было возможности получить понятные, точные и бережные знания о сексе. Поэтому чаще всего мы собираем их по кусочкам: из интернета, чужих историй, случайных фраз, собственных проб и ошибок. Но в интимной жизни чужой опыт редко становится надежной инструкцией. То, что помогает одному человеку, другому может совсем не подойти.

Я понимаю, что каждый человек – это огромная книга. Именно поэтому в этой теме не бывает простых и одинаковых решений для всех. Все очень индивидуально. Но даже в этой индивидуальности бывает важно получить правильный вектор – понять, в какую сторону смотреть, на что опереться, где искать смысл происходящего. Иногда такая точка опоры оказывается по-настоящему ценной. Почти как возможность перевернуть свой мир, не разрушая себя.

Эта книга появилась именно из этого желания – дать читателю не готовые ответы на все случаи жизни, а ориентиры. Я собрала несколько вымышленных историй, основанных на типичных случаях, переживаниях и конфликтах, с которыми люди приходят в терапевтическую практику. После каждой истории я предлагаю комментарий как сексолог – чтобы помочь читателю увидеть суть проблемы, лучше понять себя и нащупать направление возможного решения.

Эту книгу можно читать подряд, а можно открывать с той истории, которая почему-то зацепила сильнее всего. Возможно, в каких-то историях вы узнаете себя, а в каких-то – своего партнера. А может быть, и вас обоих сразу.

Но, наверное, еще больше мне хочется, чтобы эта книга делала одну важную вещь: снимала напряжение. Чтобы человек, читающий ее, не чувствовал себя странным, испорченным, неправильным или одиноким в своих вопросах. Чтобы он мог выдохнуть и подумать: «Со мной не происходит ничего такого, что лишает меня права быть собой».

Иногда не нужно срочно переделывать себя. Иногда очень важно просто узнать, *какой ты*.

И если эта книга даст вам чуть больше понимания, спокойствия, внутренней опоры, легкости, игры и удовольствия в интимной жизни, я буду считать это вашей и своей большой победой.

Часть 1

Женская сексуальность

Женская сексуальность не любит указов, не включается по требованию и почти никогда не живет только в теле, потому что в ней всегда вместе работают память, отношения, тревога, свобода, стыд, право хотеть и способность чувствовать себя в безопасности.

Женская сексуальность психологична. Это значит, что тело женщины редко отвечает только на прикосновение само по себе, как на кнопку, потому что в возбуждение почти всегда вплетены чувства, отношения, память, стыд, тревога, интерес и ощущение безопасности. Именно поэтому одна и та же женщина может раскрываться с одним мужчиной и замирать с другим, хотя формально оба будут делать одно и то же. Если внутри нее живут обида, напряжение, страх оценки или хроническая усталость, тело часто не отделяет близость от общего эмоционального состояния и не спешит откликаться.

Женская сексуальность контекстна. Это значит, что возбуждение у женщины зависит не только от того, что происходит в постели, но и от того, что происходило до нее. Если мужчина подходит сзади, пока она стоит у плиты, а в голове у нее дети, недосып, работа, список дел и осадок после утренней ссоры, ее отказ не всегда означает, что она не хочет его как мужчину. Иногда он означает, что ее нервная система сейчас занята выживанием, а не удовольствием.

Женское желание часто бывает не спонтанным, а ответным. Это значит, что женщина может не хотеть секса заранее, но начать включаться уже внутри теплого, бережного контакта, если ее не торопят, не проверяют и не тащат к результату. Она может честно сказать нет на прямой заход, но через несколько минут объятий, поцелуев, телесного тепла и ощущения желанности ее возбуждение начнет разворачиваться естественно. Это не полонка и не холодность, а один из нормальных вариантов женского влечения.

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.