

# СЕКС:

ФАНТАЗИИ, ФЕТИШИ, СТРАХИ



Что такое норма?

18+

Дарья Кугель  
**Секс: фантазии, фетиши,  
страхи. Что такое норма?**  
Серия «Секреты  
фантастического секса»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74048622](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74048622)  
Секс: фантазии, фетиши, страхи. Что такое норма?:  
ISBN 978-5-17-185823-0*

### **Аннотация**

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 A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**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 поломка 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.