

18+

Кэти Мираж

**Гайд
по раскрепощению
в сексе**



Кэти Мираж

Гайд по раскрепощению в сексе

«Издательские решения»

Мираж К.

Гайд по раскрепощению в сексе / К. Мираж — «Издательские решения»,

Если в сексе чувствуешь зажим или стеснение — не нужно себя мучить идеями «раскрепоститься на сто процентов». Попробуй иначе. Один шаг. На один градус смелее, чем вчера. Не кардинально, а по чуть-чуть. Скажи, что тебе приятно. Поменяй интонацию. Попроси не торопиться. Посмотри чуть дольше. Никто не станет богиней за ночь — но с каждым разом ты будешь ближе к себе.

© Мираж К.

© Издательские решения

Содержание

Гайд по раскрепощению в сексе	6
Гайд по раскрепощению в сексе — введение	7
Часть 1: Понимание себя	9
Глава 1: Источники зажима	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Гайд по раскрепощению в сексе

Кэти Мираж

© Кэти Мираж, 2026

ISBN 978-5-0070-1411-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Гайд по раскрепощению в сексе

Если в сексе чувствуешь зажим или стеснение — не нужно себя насиловать идеями «раскрепоститься на сто процентов». Попробуй иначе.

Один шаг. На один градус смелее, чем вчера. Не кардинально, а по чуть-чуть. Скажи, что тебе приятно. Поменяй интонацию. Попроси не торопиться. Посмотри чуть дольше.

Никто не станет богиней за ночь — но с каждым разом ты будешь ближе к себе.



Гайд по раскрепощению в сексе — введение

Определение зажима и стеснения в сексуальных отношениях

Сексуальная зажатость представляет собой комплекс психологических и физиологических барьеров, которые препятствуют свободному выражению желаний и получению полноценного удовольствия от интимной близости. Это состояние может проявляться по-разному: от невозможности расслабить мышцы тела до страха озвучить свои предпочтения партнеру. Часто человек ощущает постоянное напряжение, контролирует каждое свое движение, звук или реакцию, вместо того чтобы погрузиться в процесс. Зажим может быть следствием страха быть отвергнутым, осмеянным или непонятым. В некоторых случаях это проявляется как физическая боль или дискомфорт из-за непроизвольного спазма мышц. Психологический аспект включает в себя чувство стыда за свое тело, за свои фантазии или за сам процесс получения удовольствия. Важно понимать, что зажатость не является дефектом личности, а скорее защитным механизмом, который сформировался под влиянием определенных обстоятельств. Признание наличия этой проблемы является первым шагом к ее решению. Многие люди живут с этим состоянием годами, считая его нормой, хотя оно существенно снижает качество жизни и удовлетворенность отношениями.

Миф о необходимости полного раскрепощения

В современном информационном пространстве существует распространенное заблуждение о том, что идеальная сексуальная жизнь подразумевает абсолютную свободу, отсутствие любых границ и готовность к любым экспериментам. Этот миф создает дополнительное давление на людей, которые не чувствуют себя комфортно в таком формате. Навязанный образ вседозволенности может вызывать чувство неполноценности у тех, кто предпочитает спокойствие, нежность или определенные рамки. Раскрепощение не означает отказ от всех принципов или выполнение действий, которые неприятны. Истинная свобода в сексе заключается в возможности быть собой, говорить о своих границах и чувствовать себя в безопасности. Нет необходимости стремиться к какому-то абстрактному идеалу, который транслируется в медиа или обсуждается в обществе. Каждый человек имеет право на свой темп и свой уровень комфорта. Попытка форсировать события и изобразить раскованность там, где ее нет, может привести к еще большему напряжению и разочарованию. Здоровое раскрепощение — это внутреннее состояние согласия с собой, а не внешнее соответствие чужим ожиданиям.

Обоснование постепенного подхода к обретению свободы в сексе

Изменение глубоко укоренившихся паттернов поведения и мышления не происходит мгновенно. Попытки резко переломить себя и начать вести себя совершенно иначе могут вызвать сопротивление психики и усилить тревожность. Постепенный подход позволяет адаптироваться к новым ощущениям без стресса и риска травмирования. Маленькие шаги дают возможность проверять границы комфорта в безопасной обстановке и закреплять положительный опыт. Например, сначала можно научиться просто расслаблять дыхание, затем перейти к более открытым позам, и только потом к вербальному выражению желаний. Такой метод снижает риск неудачи, так как каждый этап становится фундаментом для следующего. Постепенность также позволяет партнеру адаптироваться к изменениям, что улучшает взаимопонимание в паре. Важно давать себе время на интеграцию нового опыта. Спешка в вопросах интимной жизни часто приводит к регрессу, когда человек после неудачной попытки замыка-

ется еще больше. Терпение и последовательность являются ключевыми факторами устойчивых изменений.

Цель книги: предложить практические шаги для развития уверенности и получения большего удовольствия

Основная задача данного материала заключается в предоставлении конкретных инструментов и методик для работы над собой. Книга не ставит целью дать универсальную инструкцию, которая подойдет всем без исключения, но предлагает направления для самостоятельного исследования. Читатель получит возможности для анализа своих состояний, понимания причин возникших барьеров и поиска путей их преодоления. Акцент делается на практических упражнениях, которые можно выполнять самостоятельно или в паре. Развитие уверенности в себе является центральным элементом, так как именно неуверенность часто лежит в основе зажимов. Получение большего удовольствия рассматривается не как самоцель, а как естественное следствие внутренней гармонии и свободы. Материал поможет научиться слушать свое тело, понимать его сигналы и уважать свои потребности. В конечном итоге, цель состоит в том, чтобы сексуальная жизнь стала источником радости и энергии, а не тревоги и обязательств.



Часть 1: Понимание себя

Глава 1: Источники зажима

Опыт прошлого, воспитание, культурные установки

Формирование отношения к сексу начинается в раннем детстве, задолго до появления первого сексуального опыта. Воспитание играет ключевую роль в том, как человек воспринимает свою телесность и интимность. Если в семье тема секса была табуирована, окружена молчанием или негативными оценками, ребенок усваивает сообщение о том, что это что-то грязное, постыдное или опасное. Родительские реакции на естественный детский интерес к своему телу могут заложить фундамент для будущего стыда. Культурные и религиозные установки также оказывают мощное влияние. В некоторых сообществах скромность и воздержание возводятся в высшую добродетель, а любое проявление сексуальности осуждается. Человек может вырасти с убеждением, что желание удовольствия является греховным или недостойным. Прошлый негативный сексуальный опыт, включая неудачные первые разы, болезненные ощущения или неприятные ситуации с партнерами, создает защитные блоки. Психика запоминает боль или дискомфорт и в будущем пытается предотвратить их повторение через напряжение и избегание. Травмирующие события могут привести к серьезным психологическим барьерам, которые требуют внимательной и бережной проработки. Понимание того, откуда пришли эти установки, помогает отделить их от собственной личности и начать формировать новое отношение.

Влияние страха осуждения и неуверенности в себе

Страх быть оцененным является одним из самых сильных тормозов в сексуальной жизни. Человек может беспокоиться о том, как выглядит его тело, какие звуки оно издает, насколько правильными являются его действия. Этот страх часто проецируется на партнера: кажется, что партнер постоянно анализирует и критикует каждое движение. Неуверенность в себе подпитывается сравнением с идеализированными образами из медиа, которые не соответствуют реальности. Ожидание того, что нужно соответствовать каким-то стандартам производительности или внешности, создает огромное давление. Страх осуждения может проявляться в нежелании раздеваться при свете, в избегании определенных поз или в молчании во время близости. Человек может бояться показать свою уязвимость, искреннее удовольствие или необычные предпочтения, опасаясь, что партнер подумает о нем плохо. Эта тревога переключает внимание с ощущений на самоконтроль, что делает получение удовольствия невозможным. Работа с этим страхом требует понимания, что партнер чаще всего занят своими переживаниями, а не критикой, и что принятие себя снижает значимость чужого мнения.

Физиологические аспекты, связанные со стеснением

Психологическое напряжение неизбежно отражается на физическом состоянии тела. При чувстве стыда или страха активируется симпатическая нервная система, отвечающая за реакцию бей или беги. Это приводит к повышению мышечного тонуса, особенно в области таза, живота и плечевого пояса. Такое состояние часто называют мышечным панцирем. Зажатые мышцы могут ограничивать кровообращение, снижать чувствительность и делать проникновение или прикосновения болезненными. Дыхание становится поверхностным и частым, что

уменьшает поступление кислорода и усиливает чувство тревоги. Тело находится в режиме обороны, что физиологически несовместимо с расслаблением и возбуждением. Хроническое напряжение может приводить к застойным явлениям в органах малого таза и снижению либидо. Важно осознавать эти физические сигналы и учиться их считывать. Работа с телом через дыхание, растяжку и массаж помогает снять физиологические блоки, что, в свою очередь, сигнализирует мозгу о безопасности и позволяет снизить психологическое напряжение. Связь между разумом и телом двусторонняя: расслабление мышц способствует успокоению мыслей.

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.