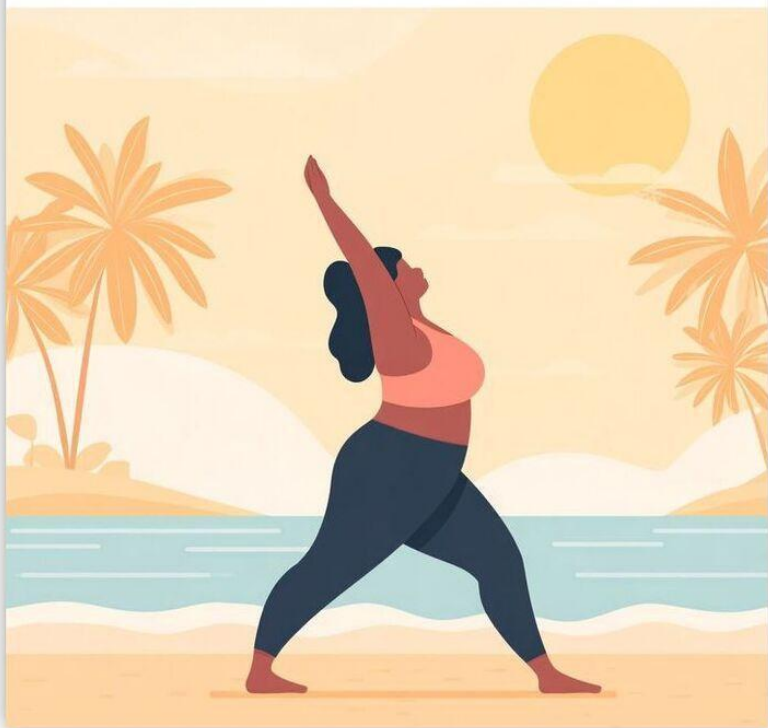


18+

Кэти Мираж
*Что делает женщину
не сексуальной*



Кэти Мираж

Что делает женщину не сексуальной

<https://litres.ru/74225153>

ISBN 9785007038331

Аннотация

Главным убийцей привлекательности 64% мужчин считают неприятный запах. Не сексуальны также женщины неухоженные — 55% респондентов. Манера изображать в постели гимнастический снаряд «бревно» (31% голосов). А так же среди лидеров — привычка делать замечания всем на свете.

Содержание

Что делает женщину не сексуальной: как сохранить привлекательность и уверенность	6
1. Гигиена и ухоженность: почему это важно	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Что делает женщину не сексуальной

Кэти Мираж

© Кэти Мираж, 2026

ISBN 978-5-0070-3833-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Главным убийцей привлекательности 64% мужчин считают неприятный запах.

Не сексуальны также женщины неухоженные — 55% респондентов.

Манера изображать в постели гимнастический снаряд «бревно» (31% голосов).

А так же среди лидеров — привычка делать замечания всем на свете.



Что делает женщину не сексуальной: как сохранить привлекательность и уверенность

Почему привлекательность — это не только внешность, но и поведение, отношение к себе и партнеру. Многие женщины ошибочно полагают, что сексуальность сводится к размеру груди, длине ног или форме губ. Они тратят огромные деньги на косметологов, фитнес, пластических хирургов, но при этом чувствуют себя неуверенно и нежеланно. А рядом с ними женщины с далеко не идеальными параметрами купаются во внимании и обожании. В чем секрет? В том, что сексуальность — это комплексное качество, которое складывается из внешнего вида, запаха, голоса, движений, мимики, отношения к себе, отношения к партнеру, эмоционального состояния, поведения в постели и вне ее. Можно быть красавицей с обложки, но если женщина постоянно ноет, критикует, боится, зажата или эгоистична, она быстро перестает быть желанной. И наоборот, женщина с обычной внешностью, но уверенная, заботливая, игривая и открытая, будет казаться партнеру невероятно привлекательной. Понимание этого освобождает: не нужно гнаться за недостижимым идеалом, достаточно работать над теми аспектами, которые действительно в вашей власти.

Как стереотипы и общественное мнение влияют на восприятие сексуальности. С детства девочкам внушают противоречивые сообщения. С одной стороны, ты должна быть красивой, чтобы понравиться мальчикам. С другой стороны, не будь слишком сексуальной, иначе тебя назовут доступной. С одной стороны, женщина должна нравиться всем. С другой стороны, ее ценность не во внешности. С одной стороны, в постели нужно быть раскрепощенной. С другой стороны, хорошие девочки так себя не ведут. В результате многие женщины вырастают с глубоким внутренним конфликтом: они хотят быть желанными, но стесняются своего тела, своих желаний, своей сексуальности. Они сравнивают себя с отретушированными картинками в глянце и чувствуют себя уродливыми. Они боятся проявлять инициативу, потому что вдруг партнер подумает, что они распутные. Они молчат о своих фантазиях, потому что стыдно. Этот коктейль из стереотипов, стыда и сравнения убивает естественную сексуальность гораздо эффективнее, чем любые недостатки внешности. Осознание того, что эти установки — всего лишь социальные конструкты, а не истина в последней инстанции, помогает освободиться от их гнета и присвоить себе право быть сексуальной на своих собственных условиях.

Зачем разбираться в причинах, которые могут снижать привлекательность. Эта книга — не инструкция, как угодить

мужчине любой ценой. И не список требований к идеальной женщине. Это инструмент для самоанализа. Вы прочитаете о привычках, моделях поведения, психологических блоках, которые могут отталкивать партнера, даже если вы этого не осознаете. Возможно, вы узнаете в некоторых пунктах себя. Не для того, чтобы себя ругать, а для того, чтобы понять: ага, вот откуда берется это напряжение в отношениях. Вот почему он стал реже меня хотеть. Вот почему я сама чувствую себя несексуальной. Понимание причины — это первый шаг к изменению. Вы не обязаны меняться, если не хотите. Но если вы хотите вернуть страсть, укрепить отношения, повысить свою самооценку, эти главы дадут вам конкретные ориентиры. Вы узнаете, что делать с неуверенностью, как перестать критиковать, как научиться заботиться о партнере, не теряя себя, как вернуть радость в постель. Книга написана с уважением к женщинам и без осуждения. Речь идет не о том, что вы плохая, а о том, что некоторые привычки могут мешать вашему счастью. И их можно изменить.

1. Гигиена и ухоженность: почему это важно

Как неприятный запах влияет на восприятие женщины. Обоняние — один из самых древних и мощных каналов восприятия. Запахи обрабатываются в мозге рядом с центрами памяти и эмоций. Приятный запах вызывает доверие, расслабление, желание приблизиться. Неприятный запах, даже если он не очень сильный, срабатывает как сигнал опасности. Мозг говорит: это нездоровое тело, держись подальше. Мужчины могут не осознавать, почему им вдруг расхотелось целовать женщину или заниматься с ней оральным сексом. Они могут придумать рациональное объяснение: устал, голова болит. Но на самом деле причина может быть в запахе. Неприятный запах изо рта, от тела, из интимной зоны — все это мгновенно снижает привлекательность до нуля. Причем сам человек часто не чувствует своего запаха, потому что привыкает к нему. Поэтому важно соблюдать гигиену не от случая к случаю, а регулярно. Чистить зубы два раза в день, пользоваться зубной нитью и скребком для языка. Принимать душ ежедневно, а в жаркую погоду или после тренировки — чаще. Использовать дезодорант без резкого запаха. Для интимной гигиены использовать специальные средства с нейтральным pH, а не обычное мыло. И помнить, что рез-

кие синтетические духи не маскируют запах, а смешиваются с ним, создавая еще более неприятный букет. Лучше совсем без духов, чем с дешевым парфюмом.

Почему неухоженность — один из главных убийц привлекательности. Ухоженность — это не про дорогую одежду или модную стрижку. Это про состояние вашего тела и его деталей. Грязные, нестриженные ногти. Сухая, шелушащаяся кожа на локтях и пятках. Волосы на ногах, которые давно не брили, если вы обычно их бреете. Отросшие корни волос на голове, если вы краситесь. Потрескавшаяся помада на губах. Облезавший лак на ногтях. Все эти мелочи складываются в общую картину. Мужчина может не замечать их по отдельности, но подсознательно считывает: эта женщина не заботится о себе, значит, у нее низкая самооценка, значит, она не будет заботиться и о партнере. Ухоженность — это сигнал, что вы себя цените. А самооценку — это самое сексуальное качество. Неухоженность часто возникает не от лени, а от усталости, депрессии, загруженности. Женщина работает на двух работах, растит детей, тащит быт, и у нее нет сил даже на душ. Но парадокс в том, что именно в такие моменты уход за собой нужен больше всего, потому что он восстанавливает чувство контроля и самоуважения. Даже десять минут вечером: умыться, нанести крем, почистить зубы — могут изменить самоощущение.

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.