

Светлана Ефремова

Тело, желание, живая женщина

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Светлана Ефремова

Тело, желание, живая женщина

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

Тело, желание, живая женщина / С. В. Ефремова — «Автор»,
2026

Что, если перестать воспринимать своё тело как проект, который нужно бесконечно исправлять? «Тело, желание, живая женщина» — авторская книга о возвращении к себе: телу, желаниям, удовольствию, границам и праву жить не по чужому сценарию. Почему нам бывает трудно признать собственные желания? Почему удовольствие так часто приходится заслуживать? Откуда берётся стыд за тело, возраст, внешность, сексуальность и «слишком большие» желания? И можно ли развиваться, не объявляя себя недостаточно хорошей? В книге нет универсальных правил о том, какой должна быть женщина. Здесь — личные размышления, вопросы к себе, наблюдения за телом и отношениями с ним, темы сексуальности, денег, удовольствия, женского ритма и внутренней свободы. Авторские наблюдения и приглашение к саморефлексии. Книга для тех, кто готов честно спросить себя: чего я действительно хочу — если перестану жить по чужому «надо»? Не становиться идеальной. Не соответствовать. Не заслуживать. Просто возвращаться к себе.

© Ефремова С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
Часть I. Вернуться в своё тело	7
Часть II. Желание без стыда	8
Часть III. Женщина не обязана жить по одному шаблону	9
Часть IV. Разрешение на живую жизнь	10
ВВЕДЕНИЕ	11
А если перестать жить мимо себя?	11
ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬСЯ В СВОЁ ТЕЛО	14
1. Я УЖЕ ОХУЕННАЯ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Светлана Ефремова

Тело, желание, живая женщина

Глава

Как вернуть себе контакт с телом, желаниями и удовольствием

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. А если перестать жить мимо себя?

Часть I. Вернуться в своё тело

1. Я уже охуенная 2. Моё тело — не проект 3. Жить не только из головы 4. Тело, которому можно доверять

Часть II. Желание без стыда

5. Я хочу — и мне можно хотеть 6. Удовольствие не нужно заслуживать 7. Право сказать «нет» и право сказать «да» 8. Сексуальность без обязательного сценария 9. Желания, которые страшно признать

Часть III. Женщина не обязана жить по одному шаблону

10. Ритм, усталость и способность слышать себя 11. Цикл как наблюдение, а не инструкция 12. Не всем помогает одно и то же 13. Можно быть сильной и хотеть заботы

Часть IV. Разрешение на живую жизнь

14. Мне можно получать 15. Мне можно быть неудобной 16. Мне можно хотеть многого 17. Я не обязана становиться другой, чтобы любить себя 18. Живая женщина хочет разного

Заключение. Не идеальная. Не правильная. Живая.

ВВЕДЕНИЕ

А если перестать жить мимо себя?

Иногда женщина знает о себе очень много.

Какой должна быть.

Как нужно выглядеть.

Как правильно питаться.

Как правильно заниматься спортом.

Как правильно строить отношения.

Как правильно вести себя в сексе.

Как правильно зарабатывать.

Как правильно отдыхать.

Как правильно быть женщиной.

И при этом совершенно не знает простой вещи:

«А чего хочу я?»

Я долго думала, что хороший контакт с собой — это когда ты уже всё проработала.

Знаешь свои травмы.

Понимаешь свои реакции.

Умеешь правильно дышать.

Следишь за телом.

Разобралась с самооценкой.

Понимаешь свою сексуальность.

Выстроила границы.

И вот тогда, наверное, наступает тот самый момент:

«Теперь я наконец умею быть собой».

Но жизнь почему-то опять происходит где-то рядом.

В голове — много знаний.

В теле — усталость.

В желаниях — путаница.

В отношениях — привычное «я потерплю».

Внутри — вечный редактор:

«Так нельзя».

«Это слишком».

«Сначала надо заслужить».

«Что люди подумают?»

«Ты же взрослая женщина».

«Будь проще».

«Будь женственнее».

«Будь скромнее».

«Будь сексуальнее».

И иногда хочется спросить:

А можно я просто буду собой?

Не идеальной.

Не эталонной.

Не «осознанной женщиной нового времени».

Просто живой.

Эта книга появилась из моего интереса к тому, как легко мы отрываемся от собственного тела и желаний.

Не потому, что кто-то обязательно заставляет нас это делать.

Часто мы сами.

Нас учили стесняться.

Сравнивать.

Заслуживать.

Терпеть.

Быть удобными.

Игнорировать усталость.

Отодвигать удовольствие.

Жить в режиме:

«Сначала всё сделаю, потом отдохну».

Только это «потом» почему-то постоянно отодвигается.

Я не хочу писать здесь очередную инструкцию:

«Женщина должна жить вот так».

Не должна.

Ты никому не обязана соответствовать образу женщины.

Не существует одного правильного ритма.

Одного правильного тела.

Одного правильного уровня сексуальности.

Одного правильного количества денег.

Одной правильной модели отношений.

Одной правильной формы отдыха.

Эта книга про другое.

Про возвращение к вопросам:

Чего я хочу?

Что мне приятно?

Что мне неприятно?

Где я живу из своего желания, а где — из страха и привычки?

Где моё тело говорит «да», а я продолжаю говорить «надо»?

Где я говорю «да», хотя внутри давно «нет»?

И да.

Некоторые тексты здесь могут оказаться провокационными.

Некоторые — телесными.

Некоторые — сексуальными.

Некоторые — неудобными.

Но мне хочется оставить читательнице право не соглашаться.

Потому что эта книга не должна стать ещё одним сводом правил.

Самая странная форма несвободы — начать следовать «правильной свободе».

Поэтому читай.

Замечай.

Спорь.

Отбрасывай.

Присваивай.

И, главное, проверяй всё на себе.

Не на картинке.

Не на теории.

Не на том, что обещали другие.

А на своей реальной жизни.

ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬСЯ В СВОЁ ТЕЛО

1. Я УЖЕ ОХУЕННАЯ

Я долго смотрела на то, как женщины пытаются стать идеальными.

Исправить нос.

Изменить грудь.

Убрать живот.

Омолодить лицо.

Подтянуть тело.

Разобраться с весом.

Переделать гардероб.

Исправить походку.

Убрать морщины.

И я не против всего этого.

Можно.

Хочется — делай.

Мне не близко другое:

«Со мной что-то не так, пока я этого не сделала».

Однажды мне попалась история женщины, которая сделала очень серьёзную операцию на ногах ради изменения внешности.

И я подумала не:

«Как она могла?»

А:

«Что должно происходить внутри человека, чтобы ради чужого взгляда так сильно изменить собственное тело?»

Это не обвинение.

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.