

18+



ЛИЧНЫЙ
ДНЕВНИК

“7 дней к себе”

АВТОР: ОКСАНА УФИМЦЕВА
@ALMA.OKSANA

Оксана Уфимцева

Личный дневник. «7 дней к себе»

«Издательские решения»

Уфимцева О.

Личный дневник. «7 дней к себе» / О. Уфимцева —
«Издательские решения»,

Ты устала быть «удобной» в постели? Ты хочешь чувствовать, а не отключаться? Ты хочешь говорить о желаниях, но внутри — страх и стыд? Здесь нет теории и нравоучений. Только 7 дней практики, которые вернут тебе контакт с телом, чувственность и игру. Ты узнаешь свои настоящие желания, перестанешь бояться фантазий и научишься говорить партнёру «хочу» и «не хочу» без страха. Это не «работа над собой». Это игра. Расследование. Приключение, где ты — главная героиня. Начни своё исследование сегодня.

© Уфимцева О.

© Издательские решения

Содержание

ДЕНЬ 0. С ЧЕГО ТЫ НАЧИНАЕШЬ?	6
ДЕНЬ 1. ЦЕНЗУРЫ НЕТ	8
ДЕНЬ 2. ТЕЛО КАК КОМПАС	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Личный дневник. «7 дней к себе»

Оксана Уфимцева

© Оксана Уфимцева, 2026

ISBN 978-5-0071-2116-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Если ты держишь этот дневник в руках — значит, внутри тебя уже что-то щёлкнуло. Ты устала играть роль. Ты хочешь НАСТОЯЩЕГО.

Но есть одна загвоздка.

Ты, скорее всего, никогда не разговаривала с собой на этом языке. Тебя не учили слушать своё тело. Тебя не учили, что фантазии — это нормально. Тебя не учили, что «нет» — это полное предложение.

Поэтому этот дневник — не про «учебник по сексу». Он про твой диалог с собой.

Здесь нет оценок. Нет «правильно» и «неправильно».

Есть только твоя честность.

Как работать с дневником:

Каждый день — 15—20 минут. Лучше вечером, или утром когда никто не торопит.

Можно проходить дни подряд. Можно растянуть на две недели. Это твой темп.

Если какое-то упражнение вызывает сильный страх или сопротивление — пропусти его. Вернись, когда будешь готова.

Если идёт поток слёз, злости или стыда — это нормально. Это значит, процесс запущен. Ты живая.

ДЕНЬ 0. С ЧЕГО ТЫ НАЧИНАЕШЬ?

Прежде чем идти в новое, нужно понять, где ты сейчас.

Колесо разделено на 8 сфер. Оцени каждую от 1 до 10: (начинай с середины, там 1. Зарисовывай на сколько оцениваешь сферу)



1 — «вообще не про меня, я в этом не чувствую себя уверенно»

10 — «я в этом абсолютно спокойна, это моя сильная сторона»

Сферы:

— Чувствительность тела — я хорошо чувствую свои телесные ощущения, знаю, где мне приятно, а где нет.

— Контакт с фантазиями — я знаю свои фантазии, не стыжусь их, могу о них думать.

— Эмоциональная безопасность — я чувствую себя спокойно во время близости, не боюсь осуждения.

— Спонтанность — я могу быть разной в сексе, не следуя одному сценарию.

— Умение говорить о желаниях — я могу сказать партнёру, чего хочу.

— Принятие своего тела — мне комфортно быть обнажённой, я не думаю о недостатках.

— Контакт с «теневой» стороной — я допускаю, что у меня могут быть «неправильные» желания, и не уничтожаю себя за это.

— Ощущение свободы в сексе — я чувствую, что секс — это пространство для игры и удовольствия, а не для долга.

Задание:

Закрась каждую сферу на круге до своей отметки.

Посмотри на то, что получилось.

Где самый глубокий провал? Где меньше всего закрашено?

Это твои зоны роста. Именно туда мы будем идти следующие 7 дней.

ДЕНЬ 1. ЦЕНЗУРЫ НЕТ

О чём сегодня:

О честности с собой. О том, чтобы разрешить себе думать ВСЁ.

Почему это важно:

Внутри нас живёт внутренний критик. Он шепчет: «Это стыдно», «Хорошие девочки о таком не думают», «Ты что, извращенка?».

И мы зажимаемся. Мы перестаём слышать свои настоящие желания, потому что боимся их даже мысленно признать.

Сегодня мы даём критику выходной.

Упражнение 1. «Поток сознания» (10 минут)

Найди тихое место. Открой чистую страницу в дневнике (или отдельный лист, если не хочешь оставлять это в дневнике).

Поставь таймер на 10 минут.

Пиши ВСЁ, что приходит в голову на тему секса. Без пауз. Без анализа. Без «это нельзя».

Это могут быть: фантазии, злость на партнёра, воспоминания, страхи, вопросы, слова, которые стыдно произнести вслух.

Важно: Не останавливайся. Если застряла — пиши «я не знаю что писать» снова и снова, пока не пойдёт другое.

[illegible]

[illegible]

Упражнение 2. «Стыдная строка»

Теперь перечитай то, что написала.

Найди одну фразу или слово, которое вызывает самый сильный стыд.

Напиши её отдельно — крупно, жирно, в центре страницы.

А теперь скажи вслух (можно шёпотом): «Я имею право это чувствовать. Я имею право это хотеть».

Если на глазах слёзы или внутри дрожь — ты сделала это правильно. Ты коснулась того, что было под замком.

Вопросы для дневника:

Как тебе было: легко или сложно?

Какая мысль вызвала самый сильный отклик (стыд, интерес, грусть)?

Если бы никто никогда не узнал — что бы ты хотела попробовать или пережить в сексе? (Просто подумай, можно не записывать.)

[illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

#

Чек-лист дня:

- ☐ Я выделила 10 минут и написала поток сознания.
- ☐ Я нашла «стыдную строку» и произнесла разрешающую фразу.
- ☐ Я заметила хотя бы одну эмоцию во время письма.

ДЕНЬ 2. ТЕЛО КАК КОМПАС

О чём сегодня:

О том, как твоё тело реагирует на возбуждение. И как ты привыкла игнорировать эти сигналы.

Почему это важно:

Ты когда-нибудь замечала, что твоё тело реагирует на мысль о сексе раньше, чем ты это осознаёшь?

Ты смотришь эротическую сцену в кино — и вдруг чувствуешь тепло внизу живота. Ты представляешь прикосновение — и дыхание становится глубже. Ты думаешь о партнёре — и грудь начинает наливаться.

Это твоё тело говорит с тобой. Оно всегда говорит.

Вопрос в том, слушаешь ли ты его.

Но есть одна проблема. Мы привыкли перебивать эти сигналы. Мы думаем: «Ой, это не вовремя», «Я слишком занята», «Потом», «Не время». И тело замолкает.

Сегодня мы делаем две вещи:

Учимся замечать, как тело отзывается на мысль о сексе (безо всякого прикосновения).

Даём телу опыт чистого телесного удовольствия без цели «довести до оргазма».

Упражнение 1. «Тело на мысль» (10 минут)

Это упражнение не про прикосновения. Это про то, как твоё тело отзывается на образы.

Сядь удобно. Закрой глаза. Сделай три вдоха.

Вспомни эротическую сцену из фильма, которая тебя когда-то зацепила. Или отрывок из книги. Или просто вообрази ситуацию, которая тебя возбуждает — но ты никогда её не проживала.

А теперь просто наблюдай за телом:

Что происходит с дыханием? Оно стало глубже? Чаше?

Замерло?

Появилось ли тепло где-то в теле? Где именно — в груди, в животе, в бёдрах?

Чувствуешь ли ты лёгкую пульсацию или напряжение внизу живота?

Есть ли ощущение влажности или сухости?

Хочется ли пошевелиться? Или, наоборот, замереть?

Важно: Не надо ничего делать с этими ощущениями. Не надо их усиливать. Не надо их подавлять. Просто заметь. Ты — исследователь своего тела.

Побудь в этом наблюдении 3—5 минут. Затем открой глаза и запиши свои ощущения.

Упражнение 2. «Практика кисточки»

Для этого упражнения тебе понадобится маленькая кисточка (можно для рисования, можно для макияжа — главное, чтобы ворс был мягким) или перышко. Это один из самых нежных и пробуждающих способов вернуть контакт с телом.



Инструкция:

Отсканируй Qr-код для прослушивания аудио. Разденься донага. Ляг на спину. Закрой глаза.

Возьми кисточку в руку. Начни водить ею по своему телу — очень медленно, как будто ты рисуешь невидимый узор на коже.

Начни с открытых зон: внутренняя сторона предплечья, шея, ключицы.

Постепенно переходи к более интимным зонам:

Внутренняя сторона бёдер — проведи кисточкой от колена вверх к паху. Остановись. Что чувствуешь? Покалывание? Мурашки?

Желание, чтобы кисточка пошла дальше?

Грудь и соски — обведи кисточкой вокруг соска. Сначала одну грудь, потом другую. Не торопись. Наблюдай, как меняется кожа, как напрягается сосок, как отзывается низ живота.

Живот — води кисточкой от пупка вниз, к лобку. Очень медленно.

Клитор и половые губы — если ты готова, проведи кисточкой по клитору. Самое лёгкое, почти невесомое прикосновение. И просто наблюдай. Не старайся довести себя до оргазма. Это упражнение — про исследование, а не про финал.

Важное правило: Если в какой-то момент тебе захочется остановиться или, наоборот, усилить прикосновение — просто сделай паузу. Дыши. Наблюдай. Это твоё тело. Оно само знает,

После упражнения запиши:

Где было особенно приятно?

Где было страшно или неловко?

Удалось ли остаться в наблюдении, или ум начал говорить: «Ну давай уже, чего ты тянешь?»?

#

#

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.