

# **МУЖСКИЕ НАСТРОЙКИ**

**Осознанность. Секс. Отношения**

**Илья Журавлев**

Илья Журавлев

**Мужские настройки.  
Осознанность. Секс. Отношения**

«Автор»

2026

## **Журавлев И.**

Мужские настройки. Осознанность. Секс. Отношения /  
И. Журавлев — «Автор», 2026

Илья Журавлев делится своими секретами для осознанной жизни. Вы узнаете, что делать, чтобы управлять сексуальной энергией. Поймете почему появляется лишний вес и как им управлять. Научитесь медитации и состоянию потока. Прокачаете коммуникативные навыки и станете раскованней. Узнаете о главных законах природы. Поймете что делать, чтобы реализовывать свои цели. Получите мощный импульс для самореализации. Я поделюсь с вами самым сокровенным. Это моя попытка, моя исповедь, мой вызов самому себе и желание рассказать о том, что я осознал и пережил.

© Журавлев И., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1. Моя история (Трейлер)    | 5  |
| Глава 2. Честность                | 7  |
| Сексуальная энергия               | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# **Илья Журавлев**

## **Мужские настройки.**

## **Осознанность. Секс. Отношения**

### **Глава 1. Моя история (Трейлер)**

Мне кажется, было бы правильным начать книгу с личной истории. Ведь у каждого она своя, уникальная. Ни у кого другого такой нет. Почему я решил написать эту книгу? Вопрос интересный. Наверно потому, что в юношеском возрасте мечтал написать книгу. Но тогда я ещё не знал, о чём будет эта книга. Вообще мне нравилось читать и изучать что-то новое. И до сих пор мне нравится это. Думаю, что это и повлияло на выбор темы, в том числе. В один момент своей жизни я увлекся саморазвитием. И меня это так вдохновило, что точка невозврата давно пройдена. Это стало частью моей жизни. То, без чего я не представляю своё существование. Потому что понимаю насколько это важно. И каким непосредственным образом это влияет на нашу жизнь.

Выбрал я именно эту тему потому, что сам сталкивался с подобными вопросами. Раньше мне казалось это проблемой. Сейчас я понимаю, что это просто отсутствие правильных установок. И вам нужно это понять. Это не проблема, это отсутствие нужных правил. В общем и целом, я называю это - осознанность. Когда ты можешь видеть причинно-следственную связь.

Мой первый сексуальный опыт был неудачным. И конечно, когда ты молод и не осознан, это, мягко говоря, коробит тебя. Меня это расстроило, но не так сильно. Наверно, это тоже в какой-то мере повлияло на выбор темы для книги. Мне было интересно исследовать и изучать это. Можно сказать, что это сподвигло меня к саморазвитию не только в сексе, а вообще в целом. Тогда, в первый раз, когда у меня не встал, мне было некомфортно и не приятно. Что там говорить, было стыдно. Когда девушка приглашает тебя к себе домой, а ты делаешь вид, что всё норм. Но на самом деле, ты не готов, от слова совсем. Тогда это казалось странным и не понятным. Сейчас, спустя время, я спокойно смотрю на это, и понимаю, что произошло. Дело было не в сексе и не в девушке. Мне просто это было не нужно, я не хотел этого. Это не было моим осознанным выбором. Поэтому не было эмоциональной связи с ней. Я делал это ради других. Потому что так принято в твоём окружении. Если ты встречаешься с девушками и трахаешь их ты крутой. А кто не хочет быть крутым в молодости? И кто хочет, чтобы о нём плохо думали его сверстники. Это самообман. Не важно сколько вам лет. Это одна из причин, преуспеваете вы в отношениях с женщиной или нет. Хороший секс это следствие хороших отношений.

Была и другая история, противоположная. Когда я реально влюбился в девушку. Ухаживал за ней долгое время. Я хотел этого. Это был мой выбор. Была сильная эмоциональная связь. И был такой стояк, какого я желаю всем вам!) Правда, отношения эти не были долгими. Но это уже другая тема и к ней мы ещё вернёмся. Когда вы возьмёте управление в свои руки, это будет ваш выбор. Успех в постели с женщиной, как раз сводится к тому, ваш это был выбор или нет. Потому что иногда, мы даже сами можем не замечать этого. Например, женщина может вас хотеть, а вы её нет. Если вы осознанны, вы сразу поймёте это и не будете её обнадёживать. Это честность с самим собой. Это не про количество, а про качество.

У меня такое бывало. Когда я был молод, жил в Челябинске, и ничего ещё не знал про осознанность. Тогда отношения с девушкой были просто случайностью. На эмоциях знакомишься, а потом, когда в себя приходишь, понимаешь, что это что-то не то. Приходится писать

ей смс: Прости, у нас ничего не получится. А потом спустя время, жизнь возвращает тебе это. Я влюбился в студентку из Орска, очень привлекательную. Она жила в общежитии возле института. С ней были настоящие чувства, эмоциональная связь. Я ухаживал за ней дарил цветы. И похоже тогда я поверил, что вот она моя любовь. Длилось всё не долго. Она сама всё закончила. И не удивительно. Тогда мы пили, курили сигареты и траву, баловались разными веществами. Вели себя неадекватно. Совершали поступки за гранью дозволенного. И мы чудом ушли от всего этого. Мы не знали, как по другому. В голове не было ясности и правильных установок. Таким было наше окружение. Сейчас я конечно не рекомендую всё это. Поверьте, в жизни есть удовольствия иного качества - творчество, отношения, созидание, саморазвитие. Когда вы их испытаете, вам уже не захочется другого.

Были и веселые моменты когда мы просто дурачились. Звонили наугад в домофон, говорили всякую чушь, типа: "Они идут, они идут, они идут.....ВЫЫЫЫБОРЫ". И потом хохотали так, что слёзы текли из глаз. В какой-то момент я понял, что нужно меняться. Нужны новые цели и планы. Это был период, когда я увлекся саморазвитием, читал книги, изучал разные программы, пытался постичь суть этого мира. Я был голоден до знаний. Больше не общался с друзьями. Через пару лет я переехал в Санкт-Петербург. Я хотел двигаться вперёд. Для меня открылось новое измерение, я почувствовал вдохновение. Видел Питер из окна вертолёта. Можно ещё много чего рассказать, как я жил в Волгограде, Нижнем-Новгороде, Москве и т.д. Но это всё уже позади и эта книга не про это. Я просто рассказал вам немного о себе. Я такой же человек, как и вы. Главное - я продолжаю мечтать. Это книга не про то, что всё будет хорошо. В жизни есть тёмные моменты, порой бывает хреново. Но не спешите с выводами. Позвольте жизни показать вам нечто большее.

Изначально я хотел написать книгу только про секс и отношения. Поэтому такой получилась первая глава, (и возможно вторая). Когда я начал ее перечитывать, уже после написания книги, мне показалось, что это какой-то бред. Мне не нравились какие-то моменты. Но я не стал менять ее и приукрашивать. Потому что тогда был бы потерян непредсказуемый темпоритм, в котором я писал книгу. Я написал все так, как есть. Когда я начал постепенно писать главу за главой, мое отношение изменилось. То есть, по ходу написания книги, я сам менялся. Я хотел сделать что-то стоящее, затронуть более глубокие темы. Я не знал, что получится в итоге. У меня не было готового плана. Я по ходу придумывал темы, то, о чем могу рассказать, поделиться своим мнением и опытом. Есть темы, которые для меня самого стали сюрпризом и открытием. Я не думал, что буду писать о таком. Не думал, что это будет так увлекательно и в тоже время не просто. Местами меня захлестывали эмоции, бывало я не знал о чем писать. Но была цель, не просто рассказать о своих правилах, но и о личных переживаниях. Поэтому, что-то вас удивит, что-то расстроит, а что-то вдохновит. Я не пытался быть идеальным, но я решил поделиться с вами самым сокровенным.

## Глава 2. Честность

Давайте на чистоту. Какую роль играет секс (и вся эта тема) в вашей жизни? Подумайте. Почему-то у нас не принято открыто говорить об этом. Как будто, это что-то не столь значимое и об этом можно не говорить. Как будто, всё и так нормально, по умолчанию, и вы можете не беспокоиться об этом. Но не потому ли, мы не хотим говорить об этом, потому что там всё так сложно и неприятно, что лучше промолчать? Это вопрос вашей честности с самим собой. Если вы даже себе не можете признаться, тогда этому точно нужно уделить внимание. И похоже для вас настало время, выложить все карты на стол и пересмотреть свое отношение к жизни. К этому мы ещё вернёмся, а пока давайте копнем чуть глубже.

Секс - это корень прогресса. Почему? Посмотрите на жизнь, такую, какая она есть сейчас. Со всеми новыми технологиями, которые раньше казались фантастикой. Всё это делается людьми и для людей. Мы живём для кого-то. Ваш успех относителен. Мир строили и строят, двигают его вперед, талантливые, выдающиеся люди. И не важно, как эти люди относятся к сексу. Потому что они сами появились в этом мире благодаря сексу. Благодаря тому, что их мама и папа решили вступить в самые близкие отношения (это суть). В большинстве случаев люди живут ради своей семьи. Ради чего-то большего чем они сами. И конечно, секс это не всё, что есть в жизни. Но это то, о чём можно говорить открыто.

Да, есть те, кто вообще считает это не нужным. И это их право. В жизни есть разные случаи. Но если они хотя бы какое-то время могли наслаждаться этой невероятной жизнью, мы уже знаем, благодаря чему.

Поймите меня правильно. Многие могут не понять, исходя из своих личных убеждений. Мы все смотрим на мир сквозь призму своих подсознательных установок. Это ваше отношение с миром. Как вы к нему относитесь, так вы и будете действовать. Поэтому, полезно смотреть на мир с разных точек зрения. И если говорить о сексе, то для меня это как кульминация отношений с противоположным полом. Ради чего вы хотите быть с женщиной, зачем вы за ней ухаживаете? Давайте на чистоту. Что вами движет. Очевидно, что это сама природа подталкивает вас. И как раз здесь мы подходим к сути. Почему у мужчин могут быть проблемы с этим. Потому что для вас это не очевидно. Потому что никто не говорит об этом. Я говорю о вашей природе, о вашем главном мужском инстинкте. Это является причиной. Доминировать в постели с женщиной, доминировать в отношениях, быть раскованным. Удовлетворять свои потребности, как мужчины. Опять таки, поймите меня правильно. Я не про тотальный контроль - в таких отношениях вы не будете открытыми. Я про осознанность и уважение личных границ. Когда всё на своих местах. Когда вы можете быть собой рядом с ней - тогда в постели всё будет норм. Все хотят этого. Для этого нужно признать своё право быть собой и удовлетворять свои потребности, в том числе и в постели. Когда для вас это очевидно, вы живете этим. Тогда можно идти строить компании, творить, менять мир. Вы знаете, зачем вы это делаете, как бы банально это ни звучало. К этому мы ещё вернёмся в следующих главах, если вы не поняли о чём речь. В одной из следующих глав, я буду рассказывать про технику "Верх-Низ".

## Сексуальная энергия

В юности, когда мне было лет 10 примерно, мы отдыхали на базе отдыха. И одно из воспоминаний, которое мне запомнилось с того времени - как я стоял в лесу и мастурбировал. Это к тому, что тогда я ещё не понимал, что это всё значит. И не знал, что можно управлять сексуальной энергией. Тогда не было правил. В основном были инстинкты. И порнухи тогда не было (про это будет отдельная глава, рекомендую прочесть её). Уметь управлять своей сексуальной энергией - это как уметь сесть в автомобиль, завести двигатель и доехать до конечной точки маршрута. Это метафора. Всё получается, когда вы знаете правила. Не важно где, наедине с собой или в постели с женщиной. Важно - взять управление в свои руки. И это не то, что делается один раз и вам больше ничего не нужно делать. Это перманентно. Это как костёр, чтобы он горел, нужно постоянно подкидывать дрова. Это целая система личных установок и правил. Поэтому, подготовьте блокнот и ручку, если вы этого ещё не сделали. То, что кажется вам важным, что вас трогает, запишите это. Когда вы пишете, вы усиливаете процесс запоминания. Когда дочитаете книгу, переписывайте и перечитывайте по несколько раз то, что записали. Это укоренит установки в подсознание. Вы сами заметите, как вы начнёте меняться. Это важно понимать. Потому что некоторые хотят быстро прочесть книгу и всё. Потом они удивляются, что всё это чушь и они ничего не поняли. Не спешите с выводами. Читайте в умеренном темпе. Фокусируйтесь на материале. Ваша задача не как можно скорее прочитать, а понять посыл автора, что он вложил в это. Делайте заметки, чтобы потом вернуться к ним.

Вернёмся к правилам. Одним из главных моментов является - умение чувствовать свою энергию. Это кажется очевидным. Но не всё так просто. Одно дело, когда вы можете в машине, на приборной панели, видеть уровень топлива в баке. У человека такого видимого индикатора нет. Для этого мы используем чувства и интуицию. Вы можете чувствовать не только уровень энергии, но и её качество. Сразу скажу, что на уровень и качество энергии влияют ваши личные убеждения. Можно сказать ещё так: ваши правила, которым вы следуете 24/7. Потому что, хотите вы этого или нет, мы все живём по правилам. Кто знает правила, тот выигрывает. И вот одно из моих правил: Ищи правила. Изучай правила. Следуй правилам. Успех оставляет следы, а следы это и есть правила. То, как делает это другой человек, который преуспел в этом, это и есть правила. И это касается всего в жизни.

Вернёмся к энергии. Умение чувствовать её - это достаточно тонкий процесс. Потому что он не очевиден, в отличие от указателя уровня топлива в машине. Но даже такой видимый прибор может ошибаться или сломаться. На качество вашей эрекции влияет то, насколько хорошо вы можете чувствовать свою энергию. Это только первый шаг. Основа - это ваше топливо. Без этого понимания, всё остальное не поможет. Сначала нужно убедиться, что в вашем баке достаточно топлива. Для этого нужно уметь чувствовать энергию. Понимать, когда уместно, а когда нет. Наблюдать за своим состоянием, чтобы понимать, на каком уровне сейчас находится энергия. Есть невидимая шкала. С помощью интуиции вы можете понимать, что энергия поднялась на достаточный для вас уровень, и вы можете использовать её для секса. Как раз это влияет на качество всего процесса, насколько вы будете удовлетворены. Здесь уже у каждого свои ориентиры. Поэтому эта книга про управление. Я даю вам правила. И с помощью них вы можете управлять своей «машиной».

Возможно, вам не хватало какого-то элемента. Вы можете «подкрутить» и это выведет вас на новый уровень отношений с самим собой, и вашей женщиной в постели. Вот, что ещё вам нужно понять. Качество вашей эрекции - это не истина в последней инстанции. Это ваша установка и привычка. И это хорошая новость. Потому что установку можно поменять. А вместе с установкой изменится ваша привычка. Далее мы рассмотрим, что влияет на уровень и качество энергии.

То, что влияет на качество эрекции - это большая тема. Её мы будем постепенно раскрывать в следующих главах.

## **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.