

Алина Ильясова



Хочу быть желанной

психология женского влечения

18+

Алина Ильясова

**Хочу быть желанной:
психология женского влечения**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Хочу быть желанной: психология женского влечения /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Почему желание исчезает, даже когда любовь остаётся? Почему тело молчит, а голова твердит: «Со мной что-то не так»? Эта книга — честный разговор с женщиной, которая устала чувствовать себя «мебелью» в собственной спальне. Вы узнаете, как работает женское влечение на уровне нейробиологии и гормонов, почему стресс и стыд выключают страсть, как воспитание «хорошей девочки» убивает желание и как вернуть себе тело, уверенность и право хотеть. Здесь нет осуждения — только бережные объяснения, живые истории и практики: от работы с установками и зеркалом до дыхательных упражнений, игры и свиданий с собой. Эта книга для тех, кто хочет перестать ждать, что её захотят, и снова стать женщиной, которую невозможно не хотеть.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему желание начинается с головы?	5
Глава 1. Нейробиология страсти: Мозг — главный эрогенный орган	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алина Ильясова

Хочу быть желанной:

психология женского влечения

Введение. Почему желание начинается с головы?

Странная история одной женщины по имени Анна

Позвольте мне начать эту книгу с истории, которая, я почти уверена, покажется вам знакомой. Может быть, вы даже узнаете в ней себя. А может быть, вы узнаете в ней свою подругу, сестру, коллегу или ту женщину, которая каждое утро смотрит на вас из зеркала с немым вопросом в глазах: «Что со мной не так?»

Анна пришла ко мне на консультацию в тёплый сентябрьский вечер. Ей было тридцать четыре года, она была замужем семь лет, воспитывала двух замечательных детей, работала руководителем отдела в крупной компании и внешне производила впечатление абсолютно благополучной женщины. Красивая, ухоженная, с мягкой улыбкой и внимательным взглядом. Она села в кресло напротив меня, поправила юбку, сделала глубокий вдох и произнесла фразу, которую я слышала за свою практику сотни, если не тысячи раз:

— Я не понимаю, что со мной происходит. Раньше я хотела мужа. По-настоящему хотела. Я ждала его с работы, я думала о нём весь день, я представляла, как мы останемся наедине, и у меня внутри всё замирало от предвкушения. А теперь... — она замолчала, подбирая слова, — теперь я просто выполняю супружеский долг. И делаю это всё реже и реже. Я придумываю причины, чтобы избежать близости. То у меня болит голова, то я устала, то дети не спят, то завтра рано вставать. И самое ужасное — я вижу, что он обижается. Он думает, что разлюбил его. А я не знаю, что ему сказать, потому что сама не понимаю, что происходит.

Я спросила её:

— А что вы чувствуете, когда думаете о том, чтобы заняться с ним любовью?

Анна задумалась. Надолго. Минуты на две. А потом ответила то, что стало ключом ко всей нашей дальнейшей работе:

— Я чувствую, что меня не хотят. Я чувствую, что я для него — просто удобная женщина, которая всегда под рукой. Он не смотрит на меня так, как смотрел раньше. Он не говорит мне комплиментов. Он не прикасается ко мне просто так, без цели. И когда он приходит ко мне в спальню, я ощущаю себя не желанной возлюбленной, а функцией. Я чувствую себя... мебелью. Удобным креслом, которое всегда стоит на своём месте. И от этого у меня пропадает всякое желание.

Вот оно. Вот та самая фраза, с которой начинается эта книга. «Я чувствую, что меня не хотят».

Обратите внимание: Анна не сказала «я не хочу его». Она сказала «я чувствую, что меня не хотят». Она не сказала «у меня пропало либидо». Она сказала «я чувствую себя мебелью». Она не сказала «он плохой любовник». Она сказала «я не понимаю, что со мной происходит».

И это — самая главная и самая распространённая история в моей практике. Женщина, которая потеряла связь со своим желанием, потому что потеряла связь с ощущением собственной желанности. Женщина, которая не может хотеть, потому что не чувствует, что её хотят. Женщина, которая думает, что проблема в её теле, в её гормонах, в её возрасте, в её усталости, а на самом деле проблема начинается гораздо глубже и гораздо выше — в её голове.

Потому что желание женщины начинается с головы. Всегда. Без исключений.

И если вы взяли в руки эту книгу, если вы читаете эти строки, если вы узнали себя в истории Анны или хотя бы почувствовали отклик где-то в глубине души — значит, пришло время разобраться. Пришло время понять, как работает женское желание, почему оно исчезает и как его вернуть. Пришло время перестать чувствовать себя мебелью в собственной спальне и снова стать той женщиной, которую хотят. Той женщиной, которая хочет. Той женщиной, которая живёт, дышит, чувствует и наслаждается каждым моментом своей жизни.

Почему эта книга появилась на свет

Я пишу эту книгу уже много лет. Она зрела во мне, собиралась по крупицам из сотен и тысяч разговоров с женщинами, которые приходили ко мне со своими вопросами, сомнениями, страхами и надеждами. Я слышала истории, от которых у меня сжималось сердце, и истории, от которых я смеялась до слёз. Я видела женщин, которые были готовы сдаться и поставить крест на своей сексуальности, и женщин, которые за несколько месяцев преображались так, что их мужья начинали смотреть на них влюблёнными глазами, как в первый год знакомства. Я работала с женщинами разного возраста, разного социального статуса, разного семейного положения, разного опыта и разных убеждений. И знаете, что я поняла?

Женское желание — это не миф. Это не выдумка феминисток и не фантазия мужчин. Это не каприз и не манипуляция. Это мощнейшая сила, которая живёт в каждой из нас. Но эта сила очень хрупкая. Её так легко убить — одним неосторожным словом, одним пренебрежительным взглядом, одной усмешкой, одним равнодушием. И её так сложно возродить, когда она уже почти угасла.

Но это возможно. Я знаю это точно. Я видела это сотни раз. И я хочу, чтобы вы тоже это увидели.

Эта книга — не научный трактат. Хотя в ней будет много науки. Я расскажу вам о нейробиологии желания, о гормонах, о том, как работает наш мозг, почему одни прикосновения возбуждают, а другие оставляют равнодушной, почему стресс убивает либидо и как вернуть чувствительность. Я расскажу о психологии отношений, о том, почему эмоциональная близость важна для женщины так же, как физическая — для мужчины, почему обиды и невысказанные претензии разрушают страсть, и как научиться говорить о своих желаниях без стыда и страха.

Но эта книга — не учебник. Хотя в ней будет много практических упражнений. Я предложу вам практики для пробуждения чувственности, для работы с телом, для развития самооценки, для налаживания диалога с партнёром. Вы найдёте здесь техники для снятия стыда, для принятия своего тела, для исследования своих желаний, для создания атмосферы близости и для того, чтобы заново влюбиться в себя своего мужчину.

Эта книга — это разговор. Разговор двух женщин — той, которая пишет, и той, которая читает. Разговор честный, откровенный, иногда неудобный, но всегда бережный и поддерживающий. Я не буду вас осуждать. Я не буду вас стыдить. Я не буду говорить, что вы делаете что-то неправильно. Я просто буду рядом с вами на протяжении всех этих страниц, буду держать вас за руку и напоминать: вы не сломаны, вы не безнадежны, вы не «фригидны» и не «холодны». Вы просто потеряли связь со своим желанием. И эту связь можно восстановить.

Что вы найдёте в этой книге

Я хочу, чтобы вы понимали, куда мы с вами отправимся. Эта книга — путешествие. Путешествие по вашей собственной душе, по вашему телу, по вашим отношениям, по вашим страхам и мечтам. И как любое путешествие, оно будет состоять из нескольких этапов.

Первый этап — это понимание. Мы разберёмся с тем, как работает женское желание на уровне физиологии и психологии. Вы узнаете, что происходит в вашем мозге, когда вы возбуждаетесь, почему иногда «не хочется» — это не ваша вина, почему усталость и стресс так сильно влияют на либидо, и почему желание женщины — это не спонтанный порыв, а слож-

ный процесс, который требует времени, внимания и определённых условий. Мы поговорим о гормонах, о цикле, о контрацептивах, о возрастных изменениях. Мы поговорим о теле — о том, как оно устроено, как оно работает, и почему многие женщины даже не догадываются о собственных возможностях.

Второй этап — это внутренняя работа. Мы будем разбираться с вашими установками, с вашим стыдом, с вашим страхом быть осуждённой, с вашим синдромом хорошей девочки, если он у вас есть. Мы поговорим о том, как воспитание и социум влияли на ваше отношение к сексуальности, и как переписать эти сценарии. Мы поработаем над самооценкой, над принятием своего тела, над тем, чтобы перестать зависеть от чужого одобрения и научиться чувствовать себя желанной вне зависимости от того, говорит ли вам это кто-то или нет. Мы будем учиться любить себя. Не в том пошлом смысле, который вкладывают в эту фразу авторы дешёвых книг по саморазвитию, а в самом глубоком и настоящем смысле. Любить себя — это значит принимать себя целиком, со всеми несовершенствами, со всеми «неидеальностями», со всем тем, что вы привыкли считать недостатками. Любить себя — это значит быть на своей стороне. Всегда. Даже когда весь мир против вас. Даже когда вы сами против себя.

Третий этап — это отношения. Мы поговорим о том, как выстраивать близость с партнёром, как сохранять страсть в долгом браке, как говорить о сексе без скандалов, как реагировать на отказ и как переживать его самой. Мы разберёмся с тем, почему эмоциональная близость — это прелюдия к сексуальной близости для женщины, и как донести это до своего мужчины. Мы поговорим о фантазиях, о ролевых играх, о секс-игрушках, о планировании секса и о том, как создавать атмосферу, в которой желание расцветает. Мы поговорим о коммуникации — о том, как сказать «мне не нравится, когда ты так делаешь» так, чтобы это не звучало как критика, и как сказать «я хочу, чтобы ты сделал вот так» так, чтобы это звучало как приглашение, а не как приказ.

Четвёртый этап — это практика. Это самый важный этап, потому что никакая теория не работает без практики. Я дам вам упражнения, которые вы сможете выполнять самостоятельно или с партнёром. Это будут упражнения на пробуждение чувственности, на развитие дыхания, на расслабление, на исследование своего тела, на снятие зажимов, на работу с фантазиями, на создание атмосферы близости. Это будут простые, но очень эффективные практики, которые вы сможете встроить в свою повседневную жизнь без особых усилий. Практики, которые изменят ваше отношение к себе, к своему телу, к своему партнёру и к сексу в целом.

Пятый этап — это особые ситуации. Мы поговорим о том, что делать, если у вас маленькие дети и вы не находите ни времени, ни сил на близость. Мы поговорим о том, как переживать кризисы в отношениях, как справляться с изменами, как восстанавливать доверие и желание после предательства. Мы поговорим о том, как быть одной и не чувствовать себя ущербной, как наслаждаться одиночеством и как не заикливаться на поиске партнёра. Мы поговорим о том, что желание — это не только про партнёра. Это в первую очередь про вас.

Немного личного. Почему я пишу об этом

Прежде чем мы отправимся в это путешествие, я хочу рассказать вам немного о себе. Не потому, что я считаю свою историю какой-то особенной, а потому, что я хочу, чтобы вы понимали: я пишу эту книгу не как теоретик, который знает о женском желании только из книг и научных статей. Я пишу её как женщина, которая сама прошла через все эти этапы. Как женщина, которая знала, что такое потерять желание и что такое вернуть его. Как женщина, которая чувствовала себя мебелью и которая снова стала той, кого хотят. Как женщина, которая боялась своего тела и которая научилась его любить.

Я помню, как в двадцать пять лет я сидела на кухне своей съёмной квартиры и плакала. Я только что рассталась с мужчиной, которого любила, и я была уверена, что проблема во мне. Что я недостаточно красивая, недостаточно стройная, недостаточно умная, недостаточно сек-

суальная. Что я не умею возбуждать, не умею соблазнять, не умею быть желанной. Я помню, как смотрела на себя в зеркало и видела только недостатки. Я помню, как избегала близости, потому что боялась, что партнёр увидит меня настоящую и разочаруется. Я помню, как занималась сексом «для него», потому что считала, что моё собственное удовольствие не имеет значения. Я помню, как симулировала оргазм, потому что боялась, что, если я не кончу, он подумает, что я холодная. Я помню, как чувствовала себя пустой, использованной, ненужной.

Это было давно. Но я помню это так, как будто это было вчера. И именно поэтому я пишу эту книгу. Потому что я знаю, каково это — чувствовать себя сломанной. И я знаю, каково это — починить себя. Я знаю, что это возможно. Я знаю, что вы можете это сделать. Я знаю, что вы можете вернуть себе своё желание, свою чувственность, свою сексуальность, свою силу.

Мифы, которые мы развеем

Прежде чем мы начнём, я хочу развеять несколько мифов, которые так прочно укоренились в нашем обществе, что многие женщины принимают их за чистую монету. Эти мифы мешают нам понимать себя, мешают нам принимать себя, мешают нам наслаждаться своей сексуальностью. И пришло время с ними разобраться.

Миф первый: «Мужчины хотят секса всегда, а женщины — нет».

Это, пожалуй, самый распространённый и самый вредный миф. Он внушает женщинам, что их желание — это что-то ненормальное, что если они не хотят секса так же часто, как их партнёры, то с ними что-то не так. И одновременно он внушает мужчинам, что они должны хотеть всегда, что если они не хотят, то они не мужчины. Оба эти убеждения разрушительны. Правда в том, что желание — это не вопрос пола. Это вопрос индивидуальных особенностей, гормонального фона, эмоционального состояния, отношений, контекста, воспитания, опыта и тысячи других факторов. Есть женщины с очень высоким либидо и мужчины с очень низким. Есть периоды в жизни, когда желание усиливается, и периоды, когда оно угасает. Это нормально. Это часть жизни. И сравнивать себя с абстрактным «средним» мужчиной или «средней» женщиной — это путь к разочарованию и неврозу.

Миф второй: «Если я не возбуждаюсь спонтанно, значит, я фригидна».

Этот миф особенно коварен, потому что он заставляет женщин сомневаться в своей нормальности. Дело в том, что спонтанное возбуждение — это не единственный и далеко не самый распространённый тип женского желания. Многие женщины (и я в том числе) не испытывают внезапного прилива возбуждения при взгляде на партнёра или при мысли о сексе. Их желание возникает в ответ на стимуляцию — на прикосновения, на ласку, на эмоциональную близость, на слова, на атмосферу. Это называется «отзывчивое желание» (или «реактивное желание»), и оно абсолютно нормально. Более того, оно встречается у большинства женщин. Проблема в том, что мы выросли на мифах о мужской сексуальности, где желание всегда спонтанно, и поэтому женщины, у которых оно не такое, считают себя сломанными. Но они не сломаны. Они просто другие. И их желание можно пробудить, если создать правильные условия.

Миф третий: «Секс — это то, что я делаю для него».

Этот миф передаётся из поколения в поколение. Наши матери и бабушки учили нас, что секс — это супружеский долг, что женщина должна «давать», что её удовольствие вторично, что главное — удовлетворить мужчину. И даже если мы сознательно отвергаем эти убеждения, они живут где-то глубоко в подсознании и управляют нашим поведением. Мы занимаемся сексом, потому что «надо», а не потому, что «хочется». Мы имитируем удовольствие, чтобы не обидеть партнёра. Мы терпим то, что нам не нравится, потому что «так положено». И в результате мы теряем связь со своим собственным желанием. Мы забываем, что секс — это не то, что мы делаем для кого-то. Это то, что мы делаем для себя. И если мы не получаем удовольствия, если мы не хотим, если мы не наслаждаемся — это не норма. Это сигнал, что что-то нужно менять.

Миф четвёртый: «Желание — это то, что должно быть всегда».

Нам внушают, что если мы любим партнёра, то мы должны хотеть его постоянно. Что если желание пропало, то любовь прошла. Что если мы не хотим секса каждый день, то с нами что-то не так. Это неправда. Желание — это не константа. Это волна. Оно приходит и уходит. Оно зависит от усталости, от стресса, от гормонов, от настроения, от погоды, от того, поссорились ли вы утром, от того, обнял ли он вас, когда пришёл с работы, от того, сколько вы спали, от того, что вы ели на обед, от того, как давно вы были у врача, от того, как давно вы делали что-то только для себя. Желание — это не признак любви. Это признак того, что все системы вашего организма работают в гармонии. И если что-то выбилось из ритма — желание может угаснуть. Но это не значит, что любовь прошла. Это значит, что нужно настроить инструмент.

Миф пятый: «Если я скажу ему, что мне нужно, он подумает, что я требовательная».

Этот миф связан с синдромом хорошей девочки, о котором мы будем говорить подробно. Многие женщины боятся говорить о своих желаниях, потому что боятся показаться эгоистичными, требовательными, сложными. Они боятся, что если они скажут «мне не нравится, когда ты делаешь это», партнёр обидится. Они боятся, что если они скажут «я хочу, чтобы ты делал вот так», партнёр подумает, что он плохой любовник. Они боятся, что если они скажут «я не хочу сегодня», партнёр решит, что они его разлюбили. И поэтому они молчат. Они терпят. Они делают вид, что всё хорошо. И в результате теряют связь со своим желанием и со своим партнёром. Правда в том, что мужчины (нормальные, зрелые, любящие мужчины) хотят знать, что нравится их женщине. Они хотят доставлять удовольствие. Они хотят чувствовать себя хорошими любовниками. И когда женщина говорит о своих желаниях — это не требование. Это подарок. Это приглашение к более глубокой, более честной, более страстной близости. Это шанс для пары стать ближе, а не дальше. И если ваш партнёр реагирует на ваши слова обидой или агрессией — это не значит, что вы не должны говорить. Это значит, что у вас есть проблема в отношениях, которую нужно решать. Но об этом мы поговорим позже.

Почему «хочу быть желанной» — это не про тщеславие

Название этой книги может вызвать у некоторых женщин недоумение или даже отторжение. «Хочу быть желанной» — звучит как-то... несерьёзно, не так ли? Как будто я призываю вас стать объектом для чужого взгляда, как будто я говорю, что ваша ценность зависит от того, хотят ли вас мужчины. Как будто я предлагаю вам гоняться за одобрением и строить свою самооценку на чужом мнении.

Я хочу сразу развеять это недоразумение. «Хочу быть желанной» — это не про тщеславие. Это не про зависимость от чужого одобрения. Это не про то, чтобы стать сексуальным объектом. Это про то, чтобы чувствовать себя живой. Это про то, чтобы ощущать свою силу. Это про то, чтобы быть в контакте со своим телом, со своими желаниями, со своей чувственностью. Это про то, чтобы знать, что вы — женщина. Настоящая. Живая. Привлекательная. Сексуальная. И это знание не зависит от того, говорит ли вам это кто-то или нет. Оно внутри вас. Оно всегда было там. Просто вы, возможно, забыли о нём. Или позволили кому-то его заглушить.

Быть желанной — это не значит, что каждый мужчина на улице должен оборачиваться вам вслед. Это не значит, что вы должны соответствовать стандартам красоты из гляцевых журналов. Это не значит, что вы должны постоянно соблазнять и флиртовать. Быть желанной — это значит, что вы сами ощущаете себя желанной. Что вы чувствуете свою привлекательность, свою сексуальность, свою силу. Что вы знаете, что вы достойны желания. Что вы позволяете себе хотеть и быть желанной. И когда вы чувствуете это внутри — это отражается вовне. Это видно в вашей осанке, в вашем взгляде, в вашей улыбке, в том, как вы двигаетесь, как

говорите, как дышите. И люди это чувствуют. И мужчины это чувствуют. И ваш партнёр это чувствует. И вы сами это чувствуете.

Поэтому «хочу быть желанной» — это не про других. Это про вас. Это ваше право. Это ваша сила. Это ваша жизнь.

Что значит «желание начинается с головы»

Теперь давайте разберёмся с подзаголовком этой книги. Почему желание начинается с головы? Что это значит?

Многие женщины думают, что желание — это что-то, что происходит в теле. Что это физиологическая реакция, которая возникает сама собой, без нашего участия. Что если мы не возбуждаемся, то проблема в гормонах, в возрасте, в усталости, в чём-то ещё, что мы не контролируем. И в этом есть доля правды. Гормоны, возраст, усталость — всё это влияет на желание. Но это не вся картина.

Дело в том, что женское желание — это не просто физиология. Это сложный психоэмоциональный процесс, который начинается в голове. В буквальном смысле. В нашем мозге. В наших мыслях, в наших чувствах, в наших установках, в нашем настроении, в нашем отношении к себе, к партнёру, к сексу, к телу.

Вот простой пример. Представьте, что вы приходите домой после тяжёлого рабочего дня. Вы устали, вы голодны, вы раздражены. Ваш партнёр подходит к вам и начинает ласкать вас. Что вы чувствуете? Скорее всего, ничего. Или раздражение. Или желание оттолкнуть его и пойти поесть, и поспать. А теперь представьте другую ситуацию. Вы приходите домой после тяжёлого рабочего дня. Но перед этим вы зашли в кафе, выпили чашку любимого кофе, послушали музыку, посидели в тишине, привели мысли в порядок. Вы приходите домой, принимаете душ, надеваете удобную одежду, съедаете что-то вкусное. Ваш партнёр подходит к вам и начинает ласкать вас. Что вы чувствуете? Возможно, что-то совсем другое. Возможно, вы чувствуете тепло, нежность, желание. Ваше тело реагирует иначе. Ваш мозг реагирует иначе. Потому что изменился контекст. Изменилось ваше состояние. И желание, которое не могло возникнуть в первой ситуации, возникает во второй.

Это и есть «желание начинается с головы». Это значит, что для того, чтобы захотеть, женщине нужно не просто физическое воздействие. Ей нужно определённое состояние — расслабленность, безопасность, близость, эмоциональный контакт, ощущение собственной привлекательности, отсутствие стресса, наличие энергии. И всё это создаётся в голове. В мыслях. В чувствах. В установках.

Это значит, что если вы хотите вернуть своё желание, вам нужно работать не только с телом, но и с головой. С мыслями, которые мешают вам расслабиться. С установками, которые внушают вам стыд. С обидами, которые не дают вам открыться. С тревогами, которые отвлекают вас от настоящего момента. С самооценкой, которая не позволяет вам чувствовать себя желанной. Всё это — работа с головой. И это самая важная работа, которую вы можете сделать.

Кому адресована эта книга

Я написала эту книгу для всех женщин, которые:

Чувствуют, что потеряли связь со своим желанием, и хотят её восстановить.

Устали от чувства, что они «сломаны» или «фригидны», и хотят понять, что с ними происходит на самом деле.

Хотят лучше понять своё тело, свою сексуальность, свою чувственность.

Хотят научиться говорить о своих желаниях без стыда и страха.

Хотят вернуть страсть в свои отношения или создать её с нуля.

Хотят чувствовать себя желанными — не для кого-то, а для себя.

Хотят жить полной, яркой, насыщенной жизнью, в которой есть место удовольствию, наслаждению и радости.

Эта книга не адресована только женщинам в отношениях. Она адресована и тем, кто один. Потому что желание — это не только про партнёра. Это про вас. Это про вашу связь с собой. Это про вашу способность чувствовать, наслаждаться, жить. И эту связь можно и нужно развивать вне зависимости от того, есть у вас партнёр или нет.

Эта книга не адресована только молодым женщинам. Она адресована и тем, кому за сорок, за пятьдесят, за шестьдесят. Потому что желание не имеет возраста. Оно может угасать и возрождаться в любом возрасте. И никогда не поздно начать работать над собой, над своим телом, над своими отношениями.

Эта книга не адресована только женщинам с «проблемами». Она адресована и тем, у кого всё хорошо, но кто хочет сделать ещё лучше. Кто хочет углубить свою связь с собой и с партнёром. Кто хочет раскрыть новые грани своей сексуальности. Кто хочет жить ещё более полной жизнью.

Эта книга адресована вам. Да, именно вам. Той женщине, которая читает эти строки прямо сейчас. Я не знаю вашего имени, не знаю вашей истории, не знаю, что привело вас к этой книге. Но я знаю одно: вы достойны желания. Вы достойны удовольствия. Вы достойны любви. И я надеюсь, что эта книга поможет вам это вспомнить.

Как читать эту книгу

Прежде чем мы начнём, несколько слов о том, как читать эту книгу.

Во-первых, не торопитесь. Это не роман, который нужно проглотить за один вечер. Это книга-путешествие. Читайте по одной главе. Давайте себе время подумать, почувствовать, осмыслить. Возвращайтесь к тем местам, которые откликнулись. Перечитывайте. Записывайте свои мысли и ощущения.

Во-вторых, будьте честны с собой. Эта книга — это разговор. И как в любом разговоре, здесь важна честность. Не обманывайте себя. Не прячьтесь от неудобных вопросов. Не отмахивайтесь от чувств, которые будут подниматься. Позвольте себе быть уязвимой. Позвольте себе быть настоящей. Это единственный путь к изменениям.

В-третьих, выполняйте упражнения. Я буду давать вам практики, и я очень прошу вас их делать. Не просто читать, а делать. Потому что знание без действия — это просто информация. А знание с действием — это трансформация. Вы можете прочитать сотню книг о плавании, но пока вы не зайдёте в воду, вы не научитесь плавать. То же самое с желанием. Вы можете прочитать сотню книг о сексуальности, но пока вы не начнёте практиковать, ничего не изменится.

В-четвёртых, будьте терпеливы. Изменения не происходят за одну ночь. Это процесс. Иногда он будет быстрым и лёгким. Иногда медленным и трудным. Иногда вы будете чувствовать прогресс. Иногда будет казаться, что вы стоите на месте. Это нормально. Позвольте себе двигаться в своём темпе. Не сравнивайте себя с другими. Не требуйте от себя слишком много. Просто делайте шаг за шагом. И результат придёт.

В-пятых, будьте добры к себе. Эта книга может поднять много сложных чувств. Стыд, вину, гнев, печаль, страх. Это нормально. Это часть процесса. Не ругайте себя за эти чувства. Не осуждайте себя. Просто наблюдайте. Просто дышите. Просто будьте с собой. Вы делаете важную работу. Вы заслуживаете бережного отношения к себе.

Обещание, которое я вам даю

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу дать вам одно обещание.

Я обещаю, что на протяжении всей этой книги я буду с вами честна. Я не буду упрощать. Я не буду давать ложных надежд. Я не буду обещать, что всё изменится за один день. Я не буду

говорить, что есть волшебная таблетка, которая решит все проблемы. Я буду говорить правду. Даже когда это неудобно. Даже когда это сложно. Даже когда это больно.

Я обещаю, что буду с вами бережна. Я не буду вас осуждать. Я не буду вас стыдить. Я не буду говорить, что вы делаете что-то неправильно. Я буду рядом с вами. Я буду держать вас за руку. Я буду напоминать вам, что вы не одни.

Я обещаю, что дам вам всё, что знаю. Все свои знания, весь свой опыт, все свои практики. Всё, что помогло мне и сотням женщин, с которыми я работала. Всё, что может помочь вам.

И я обещаю, что буду верить в вас. Даже когда вы сами в себя не верите. Даже когда вы хотите сдаться. Даже когда вам кажется, что ничего не получится. Я буду верить, что вы справитесь. Потому что я видела, как справлялись другие. И я знаю, что вы тоже можете.

Добро пожаловать в путешествие

Итак, мы начинаем. Мы отправляемся в путешествие по вашей душе, по вашему телу, по вашим отношениям. Мы будем разбираться с тем, как работает женское желание. Мы будем учиться любить себя. Мы будем учиться говорить о своих желаниях. Мы будем учиться создавать близость. Мы будем учиться наслаждаться.

Это путешествие может быть непростым. Но оно будет увлекательным. Оно будет интересным. Оно будет познавательным. Оно будет весёлым. Да, весёлым. Потому что секс — это не только серьёзно. Это ещё и радость. Это игра. Это удовольствие. Это смех. Это нежность. Это страсть. Это жизнь.

Я обещаю вам, что к концу этой книги вы будете смотреть на себя другими глазами. Вы будете чувствовать себя другой женщиной. Более уверенной. Более свободной. Более желанной. Более живой.

Но это не произойдёт само собой. Это произойдёт, потому что вы будете работать. Потому что вы будете читать. Потому что вы будете думать. Потому что вы будете чувствовать. Потому что вы будете делать. Потому что вы будете меняться.

И я буду рядом с вами на каждой странице. На каждом шаге. В каждой мысли. В каждом чувстве.

Добро пожаловать. Давайте начнём.

В следующей главе мы поговорим о нейробиологии желания. Вы узнаете, что происходит в вашем мозге, когда вы возбуждаетесь, почему дофамин — это молекула желания, почему окситоцин — это молекула близости, и как эти и другие нейромедиаторы влияют на вашу сексуальность. Мы разберёмся с «тормозами» и «акселераторами» возбуждения — и вы поймёте, почему иногда вам так трудно расслабиться и что с этим можно сделать. Мы поговорим о стрессе, об усталости, о многозадачности и о том, как всё это убивает желание. И, конечно, мы поговорим о том, как вернуть себе способность хотеть. Готовы? Тогда переворачивайте страницу.

Практическое задание к введению

Прежде чем вы перейдёте к первой главе, я хочу предложить вам небольшое, но очень важное задание. Возьмите блокнот или откройте документ на компьютере. Найдите тихое место, где вас никто не потревожит. Выделите себе хотя бы тридцать минут. И ответьте на следующие вопросы. Не торопитесь. Пишите всё, что приходит в голову. Не редактируйте. Не цензурируйте. Просто позвольте словам литься.

Вопрос первый: Что вы чувствуете, когда слышите фразу «хочу быть желанной»? Какие мысли приходят в голову? Какие эмоции поднимаются? Что вам хочется сделать — улыбнуться, заплакать, закрыться, убежать?

Вопрос второй: Когда в последний раз вы чувствовали себя желанной? Опишите эту ситуацию. Где вы были? Что происходило? Что вы чувствовали в теле? Что вы думали? Кто был рядом? Что этот человек делал или говорил?

Вопрос третий: Когда в последний раз вы чувствовали себя *не* желанной? Опишите эту ситуацию так же подробно. Что произошло? Что вы почувствовали? Что вы подумали о себе? Как вы отреагировали?

Вопрос четвёртый: Если бы вы могли вернуть себе одну вещь — ощущение, способность, чувство — связанную с вашей сексуальностью, чтобы это было? Что вы потеряли, что хотели бы вернуть?

Вопрос пятый: Что вы надеетесь получить от этой книги? Что вы хотите изменить в своей жизни? Что вы хотите почувствовать? Кем вы хотите стать?

Сохраните эти ответы. Они будут вашей картой на протяжении всего путешествия. Возвращайтесь к ним. Перечитывайте. Сравнивайте. И наблюдайте, как вы меняетесь.

Глава 1. Нейробиология страсти: Мозг — главный эрогенный орган

Давайте начнём эту главу с простого вопроса. Где, по вашему мнению, рождается желание? Внизу живота? В гениталиях? В сердце?

Большинство женщин ответят именно так. И большинство ошибутся.

Желание рождается в мозге. В буквальном, физиологическом смысле. Тот самый орган, который сейчас читает эти строки, который обрабатывает информацию, принимает решения, испытывает эмоции — это и есть главная эрогенная зона женщины. Не клитор. Не влагалище. Не грудь. Мозг.

Звучит неожиданно? Возможно. Но это научный факт, подтверждённый сотнями исследований. И если вы поймёте, как работает ваш мозг в контексте желания, вы получите ключ к управлению собственной сексуальностью. Вы перестанете быть заложницей гормонов, настроения и обстоятельств. Вы станете хозяйкой своего желания.

В этой главе мы разберёмся с тем, как нейромедиаторы — химические вещества, которые передают сигналы между нейронами — создают и поддерживают влечение. Мы поговорим о дофамине, серотонине и окситоцине. Мы разберёмся с моделью двойного контроля, которая объясняет, почему у женщины есть «тормоза» и «акселераторы» возбуждения, и почему иногда нажать на газ недостаточно — нужно сначала отпустить тормоз. И мы поговорим о том, как стресс и усталость буквально выключают желание на биологическом уровне, и что с этим можно сделать.

Готовы? Тогда давайте начнём.

Дофамин, серотонин и окситоцин: как химия создаёт влечение

Представьте себе, что ваш мозг — это огромная химическая лаборатория. В ней непрерывно происходят реакции, вырабатываются вещества, передаются сигналы. И желание — это не просто абстрактное «хочу». Это конкретный химический процесс. Точнее, целая серия процессов, в которых участвуют разные нейромедиаторы и гормоны.

Давайте познакомимся с главными действующими лицами этого спектакля.

Дофамин: молекула предвкушения

Если бы у желания был главный химический герой, это был бы дофамин. Дофамин — это нейромедиатор, который отвечает за предвкушение удовольствия, за мотивацию, за желание. Не за само удовольствие — за желание его получить.

Вот как это работает. Когда вы думаете о чём-то приятном — о вкусной еде, о предстоящем отпуске, о прикосновениях любимого человека — в вашем мозге выделяется дофамин. Он создаёт ощущение: «Я хочу этого. Я стремлюсь к этому. Это важно для меня». Дофамин — это топливо желания.

Важно понимать: дофамин связан не столько с получением удовольствия, сколько с его ожиданием. Именно поэтому предвкушение секса часто бывает даже более возбуждающим, чем сам секс. Именно поэтому флирт, намёки, игра взглядов могут возбуждать сильнее, чем прямые действия. Мозг выделяет дофамин в ответ на возможность, на перспективу, на намёк.

Если у женщины низкий уровень дофамина — она может испытывать апатию, потерю интереса, отсутствие желания. Это состояние знакомо многим: вы знаете, что секс может быть приятен, но вы просто не хотите. Не тянет. Не интересно. Это не значит, что вы сломаны. Это значит, что ваша дофаминовая система нуждается в поддержке.

Что стимулирует дофамин? Новизна. Предвкушение. Игра. Интрига. Когда вы делаете что-то новое, когда вы ждёте чего-то приятного, когда вы играете, флиртуете, дразните —

дофамин выделяется. Именно поэтому рутина так губительна для желания. Когда всё предсказуемо, когда вы точно знаете, что произойдёт и когда, дофамин не выделяется. Нет предвкушения — нет желания.

Серотонин: молекула настроения и стабильности

Серотонин — это нейромедиатор, который часто называют «молекулой счастья». Но это упрощение. Серотонин отвечает за настроение, за эмоциональную стабильность, за ощущение спокойствия и удовлетворённости. И его роль в желании сложнее, чем может показаться.

С одной стороны, достаточный уровень серотонина необходим для хорошего настроения. А хорошее настроение — это база для желания. Когда вы в депрессии, когда вы тревожны, когда вы раздражены — вам не до секса. Когда вы спокойны, довольны, уравновешены — желание может возникнуть.

С другой стороны, высокий уровень серотонина может подавлять желание. Именно поэтому многие антидепрессанты — препараты, которые повышают уровень серотонина в мозге — вызывают снижение либидо и трудности с достижением оргазма. Это побочный эффект, о котором часто молчат, но который переживают миллионы женщин.

Дело в том, что дофамин и серотонин находятся в сложном взаимодействии. Когда уровень серотонина слишком высок, он может подавлять дофаминовую активность. А без дофамина нет желания. Это как качели: если одна сторона перевешивает, равновесие нарушается.

Именно поэтому так важно находить баланс. Не гнаться за «идеальным» уровнем серотонина, а стремиться к гармонии. К состоянию, когда вы спокойны и стабильны, но при этом у вас есть энергия и интерес к жизни, к удовольствиям, к близости.

Окситоцин: молекула близости и доверия

Окситоцин — это гормон и нейромедиатор, который называют «гормоном любви» или «гормоном объятий». Он выделяется при физическом контакте, при объятиях, при поцелуях, при оргазме. Он создаёт ощущение близости, доверия, привязанности.

Для женского желания окситоцин имеет особое значение. Женщинам, как правило, нужна эмоциональная близость, чтобы захотеть секса. Нужно чувствовать себя в безопасности. Нужно доверять. Нужно ощущать связь. И окситоцин — это химическая основа этой связи.

Когда ваш партнёр обнимает вас, когда он держит вас за руку, когда он смотрит вам в глаза, когда он говорит что-то тёплое и искреннее — в вашем мозге выделяется окситоцин. И это создаёт условия для желания. Это открывает дверь.

Вот почему для многих женщин секс без эмоциональной близости — это просто физический акт. Пустой. Не приносящий удовлетворения. И это не каприз. Это нейробиология. Женскому мозгу нужен окситоцин, чтобы дофамин мог сделать свою работу.

Как это работает вместе

А теперь представьте, что эти три нейромедиатора — дофамин, серотонин и окситоцин — это три музыканта в оркестре. Каждый играет свою партию. Если один фальшивит или молчит — музыка не звучит. Но когда они играют вместе, в гармонии — получается симфония. Симфония желания.

Вот как это выглядит в идеале:

Вы чувствуете себя спокойно и уверенно (серотонин). Вы ощущаете близость и доверие к партнёру (окситоцин). Вы предвкушаете удовольствие, вы заинтригованы, вы хотите (дофамин). И тогда желание возникает естественно, легко, радостно.

Но если что-то нарушено — если вы тревожны, если вы не чувствуете связи с партнёром, если нет предвкушения — желание не возникает. И никакие усилия воли не помогут. Потому что желание — это не вопрос воли. Это вопрос химии. И эту химию можно настроить.

«Тормоза» и «акселераторы» возбуждения: модель двойного контроля

А теперь давайте поговорим о модели, которая, возможно, изменит ваше представление о собственном желании. Она называется моделью двойного контроля. И она объясняет одну очень важную вещь: почему иногда вы хотите, но не можете расслабиться, и почему иногда вы расслаблены, но не хотите.

Что такое модель двойного контроля

Модель двойного контроля (Dual Control Model) — это научная концепция, разработанная исследователями Джоном Бэнкрофтом и Эриком Янссеном. Суть её проста и элегантна: сексуальное возбуждение — это результат взаимодействия двух систем. Системы возбуждения (акселератора) и системы торможения (тормоза).

У каждого человека есть обе системы. Но у разных людей они работают по-разному. У кого-то чувствительный акселератор — он легко возбуждается. У кого-то чувствительные тормоза — его легко остановить. У некоторых работают обе системы сильно. У некоторых — обе слабо.

Для женщин эта модель особенно важна. Потому что женское желание часто зависит не столько от того, насколько сильно нажат акселератор, сколько от того, насколько отпущены тормоза. Можно сколько угодно стимулировать женщину, создавать атмосферу, говорить комплименты — но если тормоза не отпущены, желание не возникнет. Если в голове звучит сигнал «стоп», никакой «газ» не поможет.

Что включает тормоза

Тормоза — это всё, что говорит вашему мозгу: «Сейчас не время. Сейчас не место. Сейчас не безопасно». Это может быть:

Стресс. Если вы думаете о работе, о проблемах, о завтрашнем дедлайне — тормоза активны. Мозг занят выживанием, а не удовольствием.

Тревога. Если вы беспокоитесь о том, как выглядите, что о вас подумают, достаточно ли вы хороши — тормоза активны. Самокритика и сексуальное возбуждение несовместимы.

Обида. Если вы злитесь на партнёра, если что-то осталось невысказанным, если есть недоказанность — тормоза активны. Обида — это сигнал опасности для близости.

Усталость. Если вы истощены физически или эмоционально — тормоза активны. Мозг не тратит ресурсы на то, что не является необходимым для выживания.

Страх. Если вы боитесь боли, нежелательной беременности, осуждения, отвержения — тормоза активны. Страх — это самый мощный тормоз.

Отсутствие безопасности. Если вы не чувствуете себя в безопасности с партнёром, если не доверяете ему, если не чувствуете, что вас принимают — тормоза активны.

Что включает акселератор

Акселератор — это всё, что говорит мозгу: «Да. Сейчас. Хорошо. Приятно». Это может быть:

Физическая стимуляция. Прикосновения, ласки, поцелуи — всё это нажимает на акселератор.

Эмоциональная близость. Разговор, объятия, нежность, ощущение связи — это тоже акселератор.

Предвкушение. Мысль о том, что произойдёт, фантазии, намёки — всё это стимулирует дофамин и нажимает на акселератор.

Атмосфера. Свет, музыка, запахи, обстановка — контекст может нажимать на акселератор.

Новизна. Что-то новое, неожиданное, интригующее — мощный акселератор.

Ощущение собственной привлекательности. Когда вы чувствуете себя желанной, красивой, сексуальной — акселератор нажат.

Почему это важно

Понимание модели двойного контроля даёт вам ключ к собственному желанию. Потому что теперь вы знаете: проблема не в том, что вы «холодная» или «сломанная». Проблема может быть в том, что ваши тормоза слишком активны. Или в том, что ваш акселератор недостаточно стимулирован. Или в обоих.

И это значит, что есть что исправить. Не «стать другой». Не «заставить себя хотеть». А создать условия, в которых тормоза отпускаются, а акселератор нажимается. Это не всегда просто. Но это возможно.

Как отпустить тормоза

Вот несколько практических шагов, которые могут помочь:

Первое: определите свои тормоза. Что именно вас останавливает? Стресс? Тревога? Обида? Усталость? Страх? Составьте список. Осознание — первый шаг к изменению.

Второе: работайте со стрессом. Если стресс — ваш главный тормоз, займитесь его снижением. Это может быть дыхательная практика, медитация, физическая активность, разговор с психологом. Всё, что помогает вам успокоиться.

Третье: разбирайтесь с тревогой. Если вы тревожитесь о том, как выглядите, что о вас подумают, достаточно ли вы хороши — это работа с самооценкой. Мы будем говорить об этом подробно в следующих главах.

Четвёртое: говорите об обидах. Если что-то осталось невысказанным, если есть недосказанность — это блокирует близость. Найдите способ выразить это. Мягко, честно, без обвинений.

Пятое: создайте безопасность. Если вы не чувствуете себя в безопасности с партнёром — это нужно решать. Иногда это вопрос доверия, иногда — вопрос границ, иногда — вопрос отношений в целом.

Шестое: позаботьтесь о себе. Усталость — это не слабость. Это сигнал. Если вы истощены, никакое желание не возникнет. Отдых, сон, питание, время для себя — это не роскошь. Это необходимость.

Как нажать на акселератор

А теперь о том, что помогает возбуждению:

Первое: физический контакт без цели. Объятия, прикосновения, массаж — не как прелюдия к сексу, а просто так. Это нажимает на акселератор и снижает напряжение.

Второе: эмоциональная близость. Разговоры, внимание, интерес к вам как к человеку — это важно для женского желания.

Третье: предвкушение. Флирт, намёки, сообщения в течение дня, планирование чего-то особенного — это стимулирует дофамин.

Четвёртое: атмосфера. Создайте пространство, в котором вам хорошо. Свет, музыка, запахи, одежда — всё это влияет на мозг.

Пятое: новизна. Попробуйте что-то новое. Не обязательно кардинально. Маленькие изменения могут иметь большое значение.

Шестое: ощущение собственной привлекательности. Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя красивой. Не для кого-то. Для себя.

Почему стресс и усталость убивают либидо (и как это исправить)

А теперь давайте поговорим о самом главном враге женского желания. О том, что чаще всего стоит за фразой «я не хочу». О стрессе.

Стресс: биология выживания против биологии удовольствия

Когда вы находитесь в состоянии стресса, ваш организм мобилизуется для выживания. Вырабатываются гормоны стресса — адреналин и кортизол. Сердце бьётся быстрее, мышцы напрягаются, мозг концентрируется на угрозе.

В этом состоянии сексуальное желание отключается. И это логично с точки зрения эволюции. Зачем думать о продолжении рода, когда нужно спасти собственную жизнь? Мозг не различает реальную угрозу — нападение хищника — и психологическую — дедлайн на работе. Для него всё это стресс. И реакция одинаковая: выживание важнее удовольствия.

Хронический стресс — это состояние, в котором многие женщины живут постоянно. Работа, дети, быт, финансовые заботы, социальные ожидания — всё это создаёт постоянное напряжение. И уровень кортизола остаётся высоким. А высокий кортизол подавляет выработку половых гормонов, которые необходимы для желания.

Кроме того, стресс влияет на мозг. Когда вы в состоянии стресса, вы находитесь в «режиме головы». Вы думаете, планируете, решаете проблемы. Вы не чувствуете тело. А желание — это телесный опыт. Нужно быть в теле, чтобы хотеть.

Усталость: когда ресурсов не остаётся

Усталость — это сестра стресса. Когда вы истощены физически или эмоционально, у вашего организма просто нет ресурсов на секс. Секс — это энергозатратный процесс. Он требует сил. А если сил нет — мозг не будет тратить их на «необязательное» удовольствие.

Современная женщина часто живёт в режиме многозадачности. Работа, дом, дети, партнёр, социальные обязательства. Она всё время что-то делает. Она всё время кому-то нужна. И к концу дня она настолько истощена, что мысль о сексе вызывает не желание, а раздражение. «Ещё и это».

Это не эгоизм. Это не холодность. Это биология. Истощённый организм не хочет секса. Он хочет покоя.

Что можно сделать

Хорошая новость: стресс и усталость можно управлять. Не всегда легко. Но возможно.

Первое: признайте реальность. Если вы живёте в постоянном стрессе и усталости — это не норма. Это не «так и должно быть». Это сигнал, что что-то нужно менять. И первый шаг — признать это без осуждения себя.

Второе: найдите источники стресса. Что именно вас напрягает? Работа? Отношения? Финансы? Социальные ожидания? Составьте список. Осознание — первый шаг.

Третье: работайте с тем, что можно изменить. Некоторые источники стресса можно устранить или уменьшить. Делегировать задачи. Сказать «нет» на что-то. Попросить помощи. Установить границы.

Четвёртое: практикуйте расслабление. Это может быть дыхательная практика, медитация, йога, прогулка, тёплая ванна. Всё, что помогает вам переключиться из режима выживания в режим покоя.

Пятое: Приоритетный сон. Сон — это не роскошь. Это основа всего. Если вы не спите достаточно, никакие практики не помогут. Сделайте сон приоритетом. Ложитесь раньше. Создайте условия для хорошего сна.

Шестое: двигайтесь. Физическая активность помогает снизить уровень кортизола и повысить уровень эндорфинов. Это не обязательно должна быть интенсивная тренировка. Прогулка, танцы, плавание — всё это работает.

Седьмое: будьте добры к себе. Стресс и усталость — это не ваша вина. Это результат того, как устроена современная жизнь. Не ругайте себя за то, что вы устали. Не заставляйте себя хотеть. Позаботьтесь о себе. И желание вернётся.

Истории из жизни

Позвольте мне рассказать вам историю одной женщины. Её звали Марина. Ей было тридцать восемь лет. Она работала финансовым директором в крупной компании, воспитывала двух детей, и уже полтора года не чувствовала никакого желания.

Марина пришла ко мне с запросом: «Верните мне либидо». Она была уверена, что проблема в гормонах. Она сдала все анализы, прошла всех врачей, пила витамины и биодобавки. Ничего не помогало.

Когда мы начали разбираться, выяснилось, что Марина спит по пять-шесть часов в сутки. Она просыпается в шесть утра, отвозит детей в школу, работает десять-двенадцать часов, возвращается домой, готовит ужин, проверяет уроки, укладывает детей, и к десяти вечера падает без сил. В выходные она занимается домашними делами и наверстывает работу.

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.