

Моё тело — мои правила

ГИД ПО ЖЕНСКОМУ УДОВОЛЬСТВИЮ

АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Моё тело — мои правила: гид
по женскому удовольствию**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Моё тело — мои правила: гид по женскому удовольствию /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — доверительный разговор о том, о чём обычно молчат. О теле, которое принадлежит только тебе. О желании, которое меняется вместе с тобой. О праве сказать «да» и праве сказать «нет». Без стыда и осуждения, с уважением к твоему темпу и твоему опыту, она проведёт тебя от анатомии удовольствия к гормонам и циклу, от работы мозга к самооценке и границам, от соло-секса к близости с партнёром, от кризисов отношений к здоровью и безопасности. Здесь есть наука — но поданная по-человечески. Есть истории — но без сравнений. Есть упражнения — но без давления. Эта книга не требует быть идеальной. Она приглашает узнать себя, услышать своё тело и вернуть себе голос. Твоё тело — твои правила. И это не просто фраза. Это начало.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему эта книга написана именно для тебя	5
Глава 1. Больше, чем просто клитор	9
Глава 2. Гормоны и цикл: как меняется желание	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алина Ильясова

Моё тело — мои правила: гид по женскому удовольствию

Введение. Почему эта книга написана именно для тебя

Слово, которое ты, возможно, искала всю жизнь

Представь, что ты сидишь на кухне поздним вечером. Чай остыл, телефон лежит экраном вниз, а в голове крутится один и тот же вопрос, который ты боишься произнести вслух даже самой себе: «Со мной всё нормально?»

Нормально ли то, что я не испытываю того, что описывают в книгах? Нормально ли то, что я хочу больше, чем принято обсуждать за ужином? Нормально ли то, что мне нравится, а может, наоборот, не нравится, когда меня трогают именно так? Нормально ли, что после близости мне хочется плакать? Или смеяться? Или чтобы меня просто обняли и ничего не говорили?

Если хотя бы один из этих вопросов когда-нибудь проносился в твоей голове — эта книга уже написана для тебя. Не потому, что я знаю все ответы. А потому, что я точно знаю: эти вопросы задаёт себе почти каждая женщина. И почти каждая остаётся с ними наедине, потому что культура, в которой мы выросли, не оставила нам удобного места для честного разговора о теле, желании и удовольствии.

Мы живём в странное время. С одной стороны, о сексе говорят громче, чем когда-либо. С экранов, страниц и подкастов сыплются советы, техники, позы, рейтинги, откровения. С другой стороны, чем громче общий шум, тем тише становится голос самой женщины. Потому что чужие истории и чужие стандарты заглушают то единственное, что действительно важно, — твой собственный опыт. Твоё дыхание. Твоё желание. Твоё «хочу» и твоё «не хочу».

Эта книга — попытка вернуть тебе этот голос. И, что важнее, вернуть тебе право на него.

Что ты держишь в руках (и чего здесь не будет)

Давай сразу договоримся, чтобы не было разочарований.

Здесь не будет обещаний превратить тебя в «богиню секса» за семь дней. Не будет списка обязательных поз, которые «должна» попробовать каждая уважающая себя женщина. Не будет рейтингов «как правильно», «как чаще», «как ярче». Не будет сравнений с абстрактной нормой, которую кто-то придумал, а мы все почему-то решили, что ей нужно соответствовать.

Здесь не будет стыда. Ни за твои желания, ни за их отсутствие. Ни за слёзы после близости, ни за смех в самый неподходящий момент. Ни за то, что ты хочешь много, ни за то, что ты хочешь редко. Ни за то, что ты вообще пока не решила, чего хочешь.

Вместо этого здесь будет другое. Здесь будет честный, спокойный и очень подробный разговор о том, как устроено женское тело, как работает женское желание, откуда берутся наши представления о себе и почему так часто они оказываются ложными. Здесь будет много науки — но поданной так, чтобы её можно было читать без академического словаря под рукой. Здесь будет много историй — не выдуманных, а собранных из жизни, из разговоров, из тех самых кухонь, где женщины наконец решаются говорить правду. Здесь будут упражнения — мягкие, без насилия над собой, с правом остановиться на любом шаге. И здесь будет уважение. К твоему темпу, к твоему опыту, к твоему праву не совпадать ни с одной книгой в мире, включая эту.

Я хочу, чтобы ты читала эту книгу так, как читала бы письмо от подруги, которой можно доверять. Подруги, которая не будет осуждать, не будет учить жить свысока, не будет делать

вид, что сама всё знает лучше тебя. Подруги, которая просто сядет рядом, нальёт тебе чаю и скажет: «Расскажи, как оно у тебя. А я расскажу, как бывает у других. И вместе разберёмся, что с этим можно сделать».

Почему именно сейчас

Есть несколько причин, по которым эта книга появилась именно сегодня — и почему я считаю, что тебе стоит её прочитать именно сейчас, а не отложить «на потом, когда будет время».

Первая причина. Мы выросли в удивительном противоречии. Нас учили, что тело — это храм, но при этом не объясняли, как в этом храме жить. Нас учили, что секс — это что-то важное, но говорили об этом шёпотом, намёками, с оговорками. Нам рассказывали про биологию размножения на уроках, но не рассказывали про удовольствие. Нам показывали, как выглядит «правильная» женщина на картинках, но не показывали, как выглядит живая, настоящая, разная женская сексуальность. В итоге у многих из нас образовалась огромная дыра между тем, что мы знаем о себе, и тем, что мы чувствуем. Эта книга — попытка эту дыру хотя бы немного залатать.

Вторая причина. Мы живём в эпоху бесконечного сравнения. Раньше женщина сравнивала себя с соседкой по подъезду и с коллегой по работе. Сегодня она сравнивает себя с сотнями, а то и тысячами женщин, чьи отфильтрованные, отретушированные, отобранные по крупницам образы мелькают перед глазами каждый день. И это сравнение почти всегда не в её пользу, потому что оно идёт с картинкой, а не с человеком. В результате мы разучились доверять собственному телу и начали верить чужому изображению. Эта книга — приглашение вернуться от картинки к себе.

Третья причина. Женское желание долгое время было либо проигнорировано, либо искажено. Долгие века считалось, что женщина либо не испытывает влечения вовсе, либо испытывает его только ради мужчины, либо испытывает что-то «неправильное», если оно не вписывается в рамки. Наука начала всерьёз изучать женскую сексуальность гораздо позже, чем мужскую, и до сих пор многие вопросы остаются открытыми. Но то, что мы уже знаем, способно изменить отношение женщины к себе. И я хочу, чтобы ты это знала.

Четвёртая причина. Наконец просто потому, что ты заслуживаешь этого разговора. Не как пациентка, не как объект изучения, не как «проблема, которую надо решить», а как человек, который имеет право на удовольствие, на знание, на выбор и на голос. Эта книга — не инструкция. Это приглашение к разговору. И я очень надеюсь, что ты его примешь.

Миф о «норме»: почему не существует единого стандарта женской сексуальности

Начнём с самого, пожалуй, вредного и самого живучего мифа — мифа о том, что существует некая «нормальная» женская сексуальность, которой все должны соответствовать.

Спроси у десяти разных женщин, как выглядит их желание, — и ты получишь десять совершенно разных ответов. Одна скажет, что хочет близости каждый день, а иногда и дважды в день. Другая признается, что ей достаточно раза в неделю, а то и реже. Третья расскажет, что её влечение приходит волнами: месяц она почти не думает об этом, а потом будто просыпается, и мир становится ярче. Четвёртая скажет, что ей важно не столько физическое удовольствие, сколько чувство близости, объятия, ощущение, что её выбрали. Пятая — что она долго считала себя «сломанной», пока не поняла, что её тело просто работает иначе, чем рассказывали подруги.

И знаешь что? Все они нормальны. Каждая из них — нормальна. Потому что женская сексуальность — это не одна дорога, по которой нужно идти с определённой скоростью, а огромное поле, по которому каждая прокладывает свою тропу.

Откуда же берётся миф о норме? Из нескольких источников, и о каждом стоит сказать отдельно, потому что, поняв их, ты сможешь их обезоружить.

Источник первый — культура. Веками складывалось представление о том, какой должна быть «приличная» женщина. Она должна быть сдержанной, не слишком страстной, не слишком холодной, уступчивой, но не навязчивой. Её желание как будто всегда должно было быть ответом на чужое желание, а не самостоятельным чувством. Эта установка никуда не исчезла — она просто сменила форму. Сегодня женщине, с одной стороны, говорят: «Будь раскованной, будь страстной, будь всегда готовой». А с другой — всё ещё шепчут: «Но не слишком. Не выставляй это напоказ. Не пугай». И женщина оказывается между двух огней, пытается угадать, какой именно она «должна» быть сегодня.

Источник второй — сравнение с другими. Мы узнаём о сексуальности других женщин из разговоров, из случайных признаний, из того, что кто-то решил рассказать. И почти никогда не узнаём всей правды. Потому что та, кто рассказывает, тоже может приукрашивать, тоже может бояться показаться «скучной» или «недостаточно страстной». В итоге складывается иллюзия, что у всех всё ярче, чаще, интереснее, чем у тебя. А правда в том, что за громкими рассказами часто скрывается точно такая же растерянность, точно такие же вопросы, точно такое же «а нормально ли это?».

Источник третий — изображения. Кино, реклама, изображения в интернете создают образ женского удовольствия, который имеет мало общего с реальностью. В этом образе всё происходит быстро, красиво, без неловкости, без неловких звуков, без необходимости что-то объяснять. Женщина на экране всегда готова, всегда довольна, всегда достигает пика в нужный момент. И когда реальная женщина обнаруживает, что её тело работает не так, как в кино, она делает вывод: «Со мной что-то не так». Хотя на самом деле «не так» — это как раз с кино, а не с ней.

Источник четвёртый — отсутствие честного разговора. Многие из нас никогда не слышали, как о своём желании говорит живая женщина — мама, старшая сестра, подруга, наставница. Не в шутку, не с намёком, не с оговоркой, а честно. Поэтому нам не с чем сравнить собственный опыт, кроме чужих мифов и собственных догадок. И в этой пустоте очень легко поверить, что ты — единственная, у кого «всё не как у людей».

А теперь самое важное, что я хочу, чтобы ты запомнила уже на этом этапе. Норма — это не то, что делают другие. Норма — это то, что подходит тебе. Норма — это когда тебе не больно, не страшно, не стыдно. Норма — это когда ты можешь сказать «да», когда хочешь, и «нет», когда не хочешь, и тебя услышат. Норма — это когда твоё тело принадлежит тебе, а не чьим-то ожиданиям.

И если после прочтения этой книги ты хотя бы немного ослабишь хватку этого мифа — уже можно считать, что книга написана не зря.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга задумана не как роман, который нужно прочитать от корки до корки за один вечер, и не как учебник, который нужно законспектировать. Она задумана как спутник. Как разговор, к которому можно возвращаться.

Ты можешь читать её подряд, главу за главой, — так она выстроена: от знакомства с телом к знакомству с желанием, от практики к отношениям, от отношений к здоровью. А можешь открывать на той главе, которая сейчас откликается больше всего. Заглянуть в конец, если тебя мучает конкретный вопрос. Перечитать любимый раздел, когда захочется поддержки. Пропустить то, к чему ты пока не готова, и вернуться к этому позже.

Несколько простых правил, которые я прошу тебя соблюдать по отношению к себе.

Читай в своём темпе. Не торопись. Если чувствуешь, что какая-то тема поднимает слишком много эмоций, — отложи книгу, сделай паузу, вернись, когда будет ресурс. Это не слабость, это забота о себе.

Не сравнивай себя с историями, которые встретишь на страницах. Истории здесь — не для того, чтобы ты примерила их на себя и расстроилась, что у тебя не так. Они для того, чтобы ты увидела: бывает по-разному, и это нормально.

Выполняй упражнения только тогда, когда хочется. Если какое-то упражнение кажется тебе некомфортным или преждевременным, — пропусти его без вины. Здесь нет оценок и нет «правильного» прохождения.

Разреши себе не знать. Многие вещи, о которых пойдёт речь, ты, возможно, никогда не проговаривала даже про себя. Это нормально — не иметь готовых ответов. Эта книга — не экзамен. Это пространство, где можно искать.

И, наверное, самое важное. Если в какой-то момент тебе станет тяжело — не оставайся с этим один на один. Эта книга не заменяет живого специалиста. Она может поддержать, подсказать направление, дать опору. Но если ты чувствуешь, что тебе нужна помощь, — пожалуйста, обратись к психологу, сексологу, врачу. Просить о помощи — это тоже про право на своё тело и свою жизнь.

Обещание автора

Я хочу закончить это введение одним обещанием, которое даю тебе, читательнице.

Я обещаю не осуждать. Ни твои желания, ни твои страхи, ни твой опыт, каким бы он ни был. В этой книге нет места стыду — ни твоему, ни чужому.

Я обещаю не навязывать. Никаких «ты должна», «так правильно», «все нормальные женщины». Только «бывает так», «можно попробовать», «решать тебе».

Я обещаю говорить честно. О том, что наука знает, и о том, чего она пока не знает. О том, что работает, и о том, что не работает. О том, что бывает красиво, и о том, что бывает неловко, смешно, странно, больно. Потому что настоящая жизнь — она всякая, и притворяться иначе было бы неуважением к тебе.

Я обещаю уважать твой темп. Ты можешь читать быстро или медленно, соглашаться или спорить, брать или откладывать. Эта книга — твоя. Делай с ней что хочешь.

И последнее. Я очень надеюсь, что к концу этой книги ты согласишься на себя в зеркало — и увидишь не набор недостатков, не список «надо бы», не чужой образ, которому не соответствуешь. А увидишь живого человека, у которого есть тело, желание, право и голос.

Потому что твоё тело — это действительно твои правила.

А теперь — начнём.

Глава 1. Больше, чем просто клитор

Прежде чем мы отправимся в это путешествие, я хочу, чтобы ты кое-что сделала. Положи руку туда, где, как ты чувствуешь, бьётся твоё сердце. Чувствуешь? Этот ритм — твой. Он не зависит от чужого мнения, от того, что написано в учебниках, от того, что говорят подруги. Он просто есть. И он — твой.

Теперь я хочу, чтобы ты перенесла это ощущение — ощущение того, что твоё тело принадлежит тебе, — на тему этой главы. Потому что мы будем говорить о самой обсуждаемой, самой мифологизированной и, пожалуй, самой непонятой части женского тела. О клиторе.

Многие из нас выросли с ощущением, что клитор — это что-то вроде кнопки. Нажал — получил результат. Что-то маленькое, несерьёзное, почти случайное. Что-то, о чём не принято говорить вслух, но что «должно работать» по какому-то негласному стандарту. А если не работает — значит, с тобой что-то не так.

Я хочу разрушить это представление. Не резко, не грубо, а постепенно, слой за слоем, как снимают шелуху с лука. Потому что правда о клиторе гораздо интереснее, сложнее и удивительнее, чем любой миф. И эта правда — не просто набор анатомических фактов. Это ключ к пониманию того, как работает женское удовольствие в целом. И, возможно, ключ к пониманию себя.

Давай начнём с истории. Потому что то, как мы сегодня относимся к клитору, не появилось на пустом месте. У этого отношения долгая, извилистая и порой очень мрачная предыстория. И если мы её не знаем, мы рискуем повторять ошибки прошлого, даже не подозревая об этом.

Исторический экскурс: как наука долго игнорировала женское удовольствие

Представь, что ты живёшь в Древней Греции. Ты — женщина. И ты, как и любая женщина, обладаешь телом, которое способно испытывать удовольствие. Но вот незадача: медицина того времени, представленная такими авторитетами, как Гиппократ и Аристотель, почти не интересуется этим аспектом твоей жизни. Женское тело рассматривается прежде всего как сосуд для вынашивания потомства. Удовольствие — если о нём вообще заходит речь — это либо побочный эффект, либо что-то, что нужно контролировать.

Клитор в те времена был известен. Древнегреческие анатомы, такие как Герофил и Эрасистрат, описывали его как часть женских гениталий. Но уже тогда наметилась тенденция, которая будет преследовать науку о женском теле на протяжении многих столетий: клитор либо игнорируется, либо рассматривается как нечто второстепенное, не заслуживающее серьёзного внимания. В трудах Галена, чьи идеи доминировали в медицине более тысячи лет, женские гениталии описывались как «вывернутые наружу» мужские. Клитор при этом либо не упоминался вовсе, либо упоминался вскользь, как аналог пениса, но без какой-либо функциональной значимости.

В Средние века и в эпоху Возрождения ситуация не улучшилась. Анатомы, которые проводили вскрытия и составляли подробные атласы человеческого тела, часто просто не находили клитор. Или не хотели находить. Андреас Везалий, один из самых известных анатомов XVI века, в своих трудах утверждал, что клитор — это патология, которая встречается лишь у некоторых женщин, которых он называл «гермафродитами». Его авторитет был настолько велик, что это утверждение вошло в медицинские учебники и определило отношение к клитору на столетия вперёд.

Почему так происходило? Ответ сложнее, чем просто «наука была недостаточно развита». Дело в том, что анатомические знания всегда существуют в культурном контексте. То, что учёный считает важным, а что — незначительным, определяется не только объективной

реальностью, но и представлениями его эпохи о том, каким должно быть тело. Женское тело в патриархальной культуре мыслилось как пассивное, воспринимающее, лишённое собственного желания. Клитор — орган, единственная функция которого заключается в получении удовольствия, — плохо вписывался в эту картину. Поэтому его проще было объявить патологией, чем признать его существование и значимость.

В XVIII и XIX веках, когда медицина стала более систематизированной, клитор не исчез из анатомических атласов полностью, но его описания оставались фрагментарными. Немецкий анатом Георг Людвиг Кобельт в 1844 году создал, пожалуй, самое подробное и точное для своего времени описание клиторальной анатомии. Он описал не только видимую часть — головку, но и внутренние структуры: ножки, луковицы, а также сеть кровеносных сосудов, которая их соединяет. Кобельт понимал, что клитор — это не просто «бугорок», а сложная система, связанная с другими тканями таза.

Но его работа не получила широкого признания. Почему? Потому что она противоречила господствующим представлениям о женской сексуальности. В викторианскую эпоху считалось, что «нормальная» женщина не испытывает сильного желания, а удовольствие для неё — это скорее обязанность перед мужем, чем право. Клитор, с его очевидной ролью в получении наслаждения, был неудобен. Поэтому медицинское сообщество предпочитало делать вид, что главный орган женского удовольствия — это влагалище, а клитор — нечто вроде рудимента, не имеющего большого значения.

Эта тенденция достигла своего апогея в конце XIX века, когда в западной медицине практиковалась клиторидэктомия — хирургическое удаление клитора. Оправдывалось это разными причинами: борьбой с «онанизмом», «истерией», «нимфоманией» и другими состояниями, которые сегодня мы бы назвали просто проявлениями нормальной сексуальности. Британский гинеколог Айзек Бейкер Браун проводил такие операции десятками, пока его коллеги не восстали против этой практики. Но сам факт, что это происходило, говорит о многом. Клитор воспринимался как угроза. Как нечто, что нужно контролировать, подавлять, удалять. Как орган, который делает женщину слишком своевольной, слишком независимой, слишком... живой.

Поворот произошёл только во второй половине XX века, когда феминистское движение подняло вопрос о женском удовольствии как о праве, а не привилегии. В 1966 году Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон опубликовали результаты своих лабораторных исследований, которые показали, что клиторальная стимуляция является ключевым фактором для достижения оргазма у большинства женщин. Это было подтверждением того, что многие женщины знали интуитивно, но что медицина долго отказывалась признавать.

Однако настоящий прорыв произошёл в 1998 году, когда австралийский уролог Хелен О'Коннелл и её коллеги опубликовали результаты исследования, которое перевернуло представление о клиторе. Используя методы микроскопического препарирования и магнитно-резонансную томографию, они обнаружили, что клитор — это не просто маленькая головка, видимая снаружи. Это обширная структура, которая уходит вглубь тела, охватывая влагалище и уретру. О'Коннелл показала, что «клитор» в традиционном понимании — это лишь верхушка айсберга, а под ней скрывается сложная сеть эректильной ткани, которая по размеру сопоставима с пенисом.

Работа О'Коннелл была не столько «открытием» в прямом смысле слова, сколько подтверждением и уточнением того, что уже описывал Кобельт полтора столетия назад. Но если в XIX веке эти знания были неудобны и потому проигнорированы, то в конце XX века они наконец нашли отклик. Время изменилось. Женщины получили голос. И наука была вынуждена его услышать.

Эта история — не просто исторический экскурс. Это урок. Она показывает, что наши представления о собственном теле никогда не бывают «чистыми», свободными от культуры

и идеологии. То, что мы считаем «нормой», часто оказывается результатом долгого процесса отбора: что-то было признано важным, а что-то — забыто или объявлено несущественным. И клитор — яркий пример того, как знание может быть утеряно, а потом найдено заново. Как правда о теле может быть скрыта не потому, что её нет, а потому, что кому-то было невыгодно её видеть.

Сегодня мы знаем о клиторе больше, чем когда-либо в истории. Но многие женщины всё ещё живут с устаревшими, искажёнными представлениями о нём. Многие всё ещё думают, что их тело «неправильное», если оно работает не так, как описывают популярные статьи или подруги. Поэтому так важно вернуться к истокам — к анатомии. Не для того, чтобы сдать экзамен, а для того, чтобы понять: твоё тело — не ошибка. Твоё тело — результат миллионов лет эволюции, и в нём нет ничего случайного или лишнего.

Современная анатомия: клиторальная сеть, точки G, А и U, роль матки и мышц тазового дна

А теперь самое интересное. Давай поговорим о том, как устроено твоё тело на самом деле — не так, как это описано в старых учебниках, а так, как это понимает современная наука.

Клитор: айсберг, который ты видишь только наполовину

Когда большинство людей произносят слово «клитор», они имеют в виду маленький бугорок, расположенный в верхней части вульвы, над входом во влагалище. Этот бугорок называется головкой клитора, и он действительно является самой чувствительной частью — в нём сосредоточено около восьми тысяч нервных окончаний, что больше, чем в любой другой части человеческого тела. Для сравнения: головка пениса содержит около четырёх тысяч нервных окончаний. То есть клитор в этом смысле вдвое «насыщеннее».

Но вот что важно: головка — это только видимая часть. Под ней, внутри тела, клитор продолжается в виде тела клитора, которое разделяется на две ножки, уходящие в стороны и вглубь, огибая влагалище и уретру. Кроме того, есть луковицы преддверия — парные структуры из эректильной ткани, которые расположены по бокам от входа во влагалище и также являются частью клиторальной системы. Вся эта структура — ножки, тело, луковицы — состоит из ткани, которая набухает при возбуждении, точно так же, как это происходит с пенисом.

Именно поэтому современная анатомия предпочитает говорить не о «клиторе», а о **клиторальном комплексе** или **клиторальной сети**. Это единая функциональная система, которая охватывает значительную часть тазовой области. Когда женщина испытывает возбуждение, кровь приливает ко всем этим тканям, они набухают, и это создаёт ощущение наполненности, тепла, готовности. Головка при этом может увеличиваться в размерах, становиться более чувствительной, иногда даже слегка выдвигаться из-под крайней плоти (которая называется капюшоном клитора).

Эта анатомическая реальность имеет огромное практическое значение. Она объясняет, почему стимуляция клитора — это не просто «нажатие кнопки». Это взаимодействие с целой системой, которая связана с влагалищем, уретрой и мышцами таза. И она объясняет, почему у разных женщин стимуляция разных участков этой системы может вызывать совершенно разные ощущения.

Точки G, А и U: правда, мифы и полезные ориентиры

Теперь давай поговорим о точках, которые вызывают, пожалуй, больше всего споров и недопонимания. Ты наверняка слышала о точке G. Возможно, ты даже пыталась её найти. И возможно, ты не нашла — или нашла, но ощущения были не такими, как описывают.

Начнём с точки G. Эта зона была названа в честь немецкого гинеколога Эрнста Грэфенберга, который в 1950 году описал область в передней стенке влагалища, примерно на половине расстояния между входом и шейкой матки, стимуляция которой, по его наблюдениям,

вызывала особенно интенсивные ощущения. С тех пор точка G стала объектом интенсивного изучения, спекуляций и медийного ажиотажа.

Но вот что важно знать. Современные исследования не подтверждают существование точки G как отдельной анатомической структуры. В 2014 году группа учёных провела тщательный анализ и пришла к выводу: то, что называют точкой G, скорее всего, является не отдельной «кнопкой», а областью, где внутренние части клиторальной системы (луковицы и ножки) наиболее близко подходят к стенке влагалища. То есть стимуляция этой зоны — это фактически стимуляция клитора изнутри, через стенку влагалища.

Это не значит, что ощущения, которые описывают женщины при стимуляции этой области, нереальны. Они вполне реальны. Но их источник — не мифическая «точка», а анатомическая близость клиторальной ткани к влагалищу. И у разных женщин эта близость выражена в разной степени — отсюда и разница в ощущениях.

Теперь о точке A. Это сокращение от «Anterior Fornix» — передний свод. Это область в глубине влагалища, у передней части шейки матки. Некоторые исследователи утверждают, что стимуляция этой зоны может вызывать особенно сильное возбуждение и даже «женскую эякуляцию» — выделение жидкости из уретры в момент оргазма. Однако здесь нужно быть осторожной: глубокая стимуляция в этой области может быть дискомфортной или даже болезненной, если делать её грубо или без достаточного возбуждения. Шейка матки — чувствительная структура, и давление на неё не всегда приятно.

И, наконец, точка U. Это область вокруг уретры — канала, через который выходит моча. Уретра окружена тканями, которые связаны с клиторальной системой, и её стимуляция может вызывать ощущение, похожее на позыв к мочеиспусканию, но при этом приятное. Некоторые женщины описывают это как «щекотное» или «электрическое» ощущение. Стимуляция этой зоны иногда приводит к тому, что называют «женской эякуляцией» — выделению прозрачной или молочноватой жидкости. Важно понимать: это не моча (хотя может содержать её следы), и это не признак «недержания». Это нормальная физиологическая реакция, которая встречается у многих женщин.

Я хочу, чтобы ты запомнила главное: **эти точки — не чек-лист**. Не нужно бегать по своему телу с фонариком в поисках «правильной» кнопки. Если ты находишь что-то приятное — отлично. Если нет — тоже отлично. Твоё удовольствие не зависит от того, найдёшь ли ты конкретную зону, которую кто-то назвал «волшебной». Оно зависит от того, что тебе нравится, а не от того, что «должно» нравиться.

Мышцы тазового дна: невидимый каркас удовольствия

А теперь поговорим о той части тела, о которой знают ещё меньше, чем о клиторе, но которая играет огромную роль в женском удовольствии. Это мышцы тазового дна.

Представь себе гамак. Он натянут между костями таза и поддерживает все внутренние органы — мочевой пузырь, матку, прямую кишку. Этот «гамак» состоит из нескольких слоёв мышц, которые в норме находятся в тонусе, но могут расслабляться и напрягаться по нашему желанию (или без него). Эти мышцы участвуют в мочеиспускании, дефекации, родах — и, что для нас особенно важно, в сексуальной функции.

Исследования показывают, что сила и тонус мышц тазового дна напрямую связаны с качеством сексуальных ощущений. Женщины с более сильными мышцами тазового дна чаще сообщают о более ярких оргазмах и более интенсивном возбуждении. Это логично: во время оргазма эти мышцы ритмично сокращаются, и чем они сильнее, тем более выраженными могут быть эти сокращения.

Более того, мышцы тазового дна участвуют в поддержании кровотока в области таза. Когда они в хорошем тонусе, кровь циркулирует активнее, ткани лучше снабжаются кислородом, и возбуждение наступает легче. А если мышцы слабые или, наоборот, находятся в состо-

янии гипертонуса (хронического напряжения), это может приводить к снижению ощущений, дискомфорту или даже боли.

Хорошая новость в том, что мышцы тазового дна можно тренировать — точно так же, как мы тренируем мышцы рук или ног. Упражнения Кегеля, о которых мы поговорим позже, — это не просто «гимнастика для интимных мышц». Это способ улучшить кровообращение, повысить чувствительность и, в конечном счёте, сделать сексуальную жизнь более яркой и приятной. И это доступно каждой женщине, в любом возрасте, без специального оборудования.

Матка: не просто «дом для ребёнка»

О матке обычно говорят в контексте беременности и родов. Но её роль в сексуальности не ограничивается этим. Матка — это мышечный орган, который может сокращаться. Во время оргазма эти сокращения становятся ритмичными и могут добавлять ощущениям глубины и интенсивности.

Кроме того, положение матки может влиять на то, какие ощущения женщина испытывает при глубоком проникновении. У некоторых женщин матка наклонена вперёд, у других — назад, и это нормально. Это может означать, что одни позы будут более комфортными и приятными, а другие — менее. Здесь нет «правильного» или «неправильного» — есть только твои ощущения.

Шейка матки — это область, которая требует особенно бережного отношения. У некоторых женщин её стимуляция вызывает сильное возбуждение, у других — дискомфорт или даже боль. Если ты чувствуешь боль при глубоком проникновении, это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что твоё тело сигнализирует: «здесь нужно помедленнее» или «здесь нужно иначе». И к этому сигналу стоит прислушаться.

Разрушение мифов: вагинальный оргазм против клиторального — правда и статистика

А теперь давай поговорим о самом живучем мифе в области женской сексуальности. О мифе, который принёс, наверное, больше всего страданий и разочарований. О мифе, который заставляет женщин чувствовать себя «неполноценными», а их партнёров — «неумелыми».

Это миф о том, что существует два типа оргазма — «вагинальный» и «клиторальный», — и что один из них «лучше», «правильнее» или «взрослее», чем другой.

Откуда взялся этот миф? Его корни уходят в психоанализ. Зигмунд Фрейд, чьи идеи доминировали в психологии и психиатрии XX века, утверждал, что клиторальный оргазм — это «инфантильная», «незрелая» форма женской сексуальности. По его теории, по мере взросления женщина должна «перенести» центр удовольствия с клитора на влагалище, и только тогда она может считаться «зрелой» и способной к полноценным отношениям с мужчиной. Вагинальный оргазм, по Фрейду, был «настоящим», а клиторальный — чем-то вроде подростковой стадии, которую нужно перерасти.

Эта теория не имела под собой никаких научных оснований. Фрейд не проводил лабораторных исследований, не измерял физиологические реакции, не собирал статистику. Он просто построил умозрительную конструкцию, которая удивительно хорошо вписалась в патриархальные представления о женской сексуальности. Женщина, которая получает удовольствие от клитора, — это женщина, которая «не нуждается» в мужчине для удовольствия. А это, с точки зрения патриархальной культуры, было угрозой.

В 1966 году Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон, пионеры научного изучения человеческой сексуальности, провели серию лабораторных исследований, которые показали, что физиологически оргазм всегда одинаков. Независимо от того, какая стимуляция привела к нему — клиторальная или вагинальная, — в момент оргазма происходят одни и те же процессы: сокращения мышц тазового дна, прилив крови, выброс гормонов. То есть деление оргазмов на «типы» не имеет физиологического смысла.

Современные данные подтверждают это. Исследования показывают, что подавляющее большинство женщин — от 70 до 80 процентов — достигают оргазма преимущественно или исключительно при стимуляции клитора. Только около 20–30 процентов женщин сообщают, что могут достичь оргазма при вагинальной стимуляции без дополнительной клиторальной. И даже в этих случаях, как мы уже говорили, речь идёт, скорее всего, о стимуляции внутренних частей клиторальной системы через стенку влагалища.

Что это значит для тебя? Это значит, что, если ты не достигаешь оргазма только от проникновения — ты в большинстве. Ты абсолютно нормальна. Твоё тело работает так, как работает тело большинства женщин. И нет никакой «незрелости» или «неправильности» в том, что тебе нужна клиторальная стимуляция. Это не «подготовительный этап» и не «второй сорт». Это просто твой способ получать удовольствие.

Более того, современная наука всё больше склоняется к идее, что оргазм — это не «или-или», а скорее спектр. У некоторых женщин оргазм может быть вызван только клиторальной стимуляцией, у других — комбинацией, у третьих — глубоким давлением, у четвёртых — напряжением мышц. И все эти варианты — нормальны.

Я хочу, чтобы ты запомнила одну вещь, которую я считаю одной из самых важных в этой книге. **Твоё удовольствие не нуждается в оправдании.** Тебе не нужно достигать оргазма «правильным» способом. Тебе не нужно соответствовать чьим-то ожиданиям — ни партнёра, ни подруг, ни статей в интернете, ни тем более идей столетней давности. Если то, что ты делаешь, приносит тебе радость, если это не вредит тебе и другим, — это правильно. Точка.

И если после этой главы ты вынесла для себя только одну мысль, пусть это будет мысль о том, что твоё тело — это не проблема, которую нужно решить, и не машина, которую нужно настроить по чьей-то инструкции. Это твой дом. И ты имеешь право знать его так, как тебе хочется. Исследовать его в своём темпе. Любить его таким, какое оно есть.

В следующей главе мы поговорим о гормонах и о том, как меняется желание в течение месяца. Потому что ты, возможно, замечала, что иногда ты хочешь близости так, что трудно думать о чём-то другом, а иногда — что всё это как-то неважно. И это тоже нормально. Это тоже часть того, как работает твоё тело.

Глава 2. Гормоны и цикл: как меняется желание

Если первая глава была попыткой нарисовать статичную карту твоего тела, то эта глава заставит эту карту ожить. Потому что твоё тело никогда не бывает неподвижным. Оно похоже на море — у него есть свои приливы и отливы, свои лунные фазы, свои глубинные течения и своя гладь. Иногда ты стоишь на берегу и чувствуешь, как вода подступает к щиколоткам, тёплая и близкая. А иногда стоишь на том же самом месте и видишь, что вода ушла к горизонту, далёкая и безразличная.

И тогда ты спрашиваешь себя: со мной что-то не так? Почему в прошлом месяце я хотела его так, что кружилась голова, а сейчас не хочу даже, чтобы он брал меня за руку?

Ответ, скорее всего, лежит не в твоей душе, не в ваших отношениях и даже не в твоей силе воли. Ответ лежит в твоей крови. В том древнем, молчаливом, почти незамеченном биологическом ритме, который ты проживаешь каждый месяц, не задумываясь о нём.

Эта глава — приглашение наконец обратить на него внимание.

Зачем тебе знать свой цикл

Я знаю, ты слышала слово «гормоны» тысячу раз. Ими объясняют подростковые прыщи, предменструальные слёзы, перепады настроения во время беременности, приливы в зрелом возрасте. Оно звучит как что-то смутное, далёкое, принадлежащее врачам и учебникам. Но гормоны — это не абстракция. Гормоны — это гонцы. Это курьеры твоего тела, которые каждый день разбегаются по кровеносным сосудам и разносят инструкции каждой клетке: расти, отдыхать, готовиться, отпускать, защищать, отступать.

Твоё желание во многом — это результат получения этих инструкций. Оно не существует в вакууме. Оно формируется, настраивается, иногда подталкивается, а иногда тормозится глубинными химическими сигналами твоего организма.

Понимать это нужно не для того, чтобы потом вздыхать: «Ну вот, это всё гормоны, я ничего не могу поделать». Наоборот. Понимать это нужно для того, чтобы выйти из ловушки самообвинений. Чтобы в те дни, когда тебе ничего не хочется, ты могла сказать себе: это не моя вина и не его вина. Это моё тело говорит на другом языке. И я учусь его переводить.

Четыре фазы: путешествие длиною в месяц

Начнём с основ. Типичный менструальный цикл — от первого дня менструации до дня, предшествующего следующей, — длится в среднем около двадцати восьми дней. Но это лишь среднее значение. Нормальным считается диапазон от двадцати одного до тридцати пяти дней. И само слово «нормальный» здесь стоит произносить с осторожностью, потому что у каждого тела свой ритм.

Для удобства разделим цикл на четыре фазы. Представь их как четыре разные погоды.

Первая фаза: менструация (примерно с первого по пятый день)

Это конец зимы. Внутренняя оболочка матки отторгается, кровь выходит наружу, тело проводит уборку. Уровни эстрогена и прогестерона — на самой низкой точке всего цикла. Многие женщины в эти дни чувствуют усталость, тяжесть, потребность в большем количестве сна и уединения.

Но интересно другое: желание в этой фазе не обязательно бывает на нуле. Некоторые женщины в дни менструации ощущают неожиданное влечение. Это может быть связано с приливом крови к органам малого таза — во время месячных кровотоков в этой области усиливается, и у некоторых возникает смутное, глубинное ощущение наполненности, которое в определённом контексте читается как желание. Другая причина — облегчение боли: оргазм высвобождает эндорфины, природные обезболивающие. Есть и психологический слой: менструация вос-

принимается как время, когда беременность невозможна (хотя это не абсолютно), и эта мысль расслабляет.

Но столь же правдиво и то, что многие женщины в эти дни совершенно не хотят прикосновений. Спазмы, усталость, сложное отношение к крови — всего этого достаточно, чтобы желание отступило далеко. Обе реакции нормальны. Нет никакого «должно быть».

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.