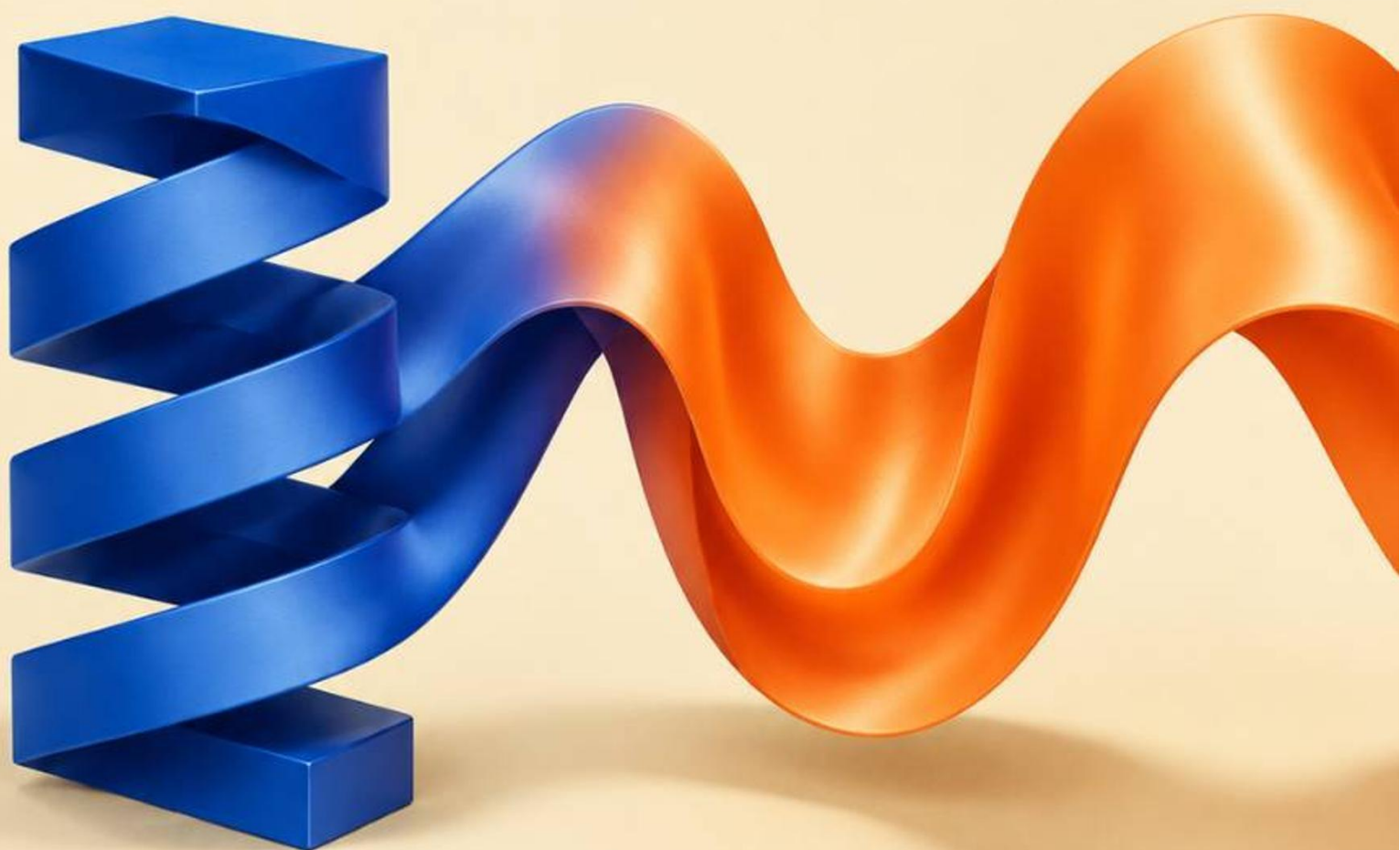


Первый раз без страха

от напряжения к расслаблению



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Первый раз без страха: от
напряжения к расслаблению**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Первый раз без страха: от напряжения к расслаблению /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Книга «Первый раз без страха: от напряжения к расслаблению» — это честный, тёплый и подробный разговор о том, о чём обычно говорят шёпотом или не говорят вовсе. Автор разрушает мифы об «идеальном первом разе», объясняет, как на самом деле устроено тело, и учит главному: расслабление — это навык, а не магия. Вы узнаете, чем желание отличается от готовности, как говорить о границах без стыда, зачем нужно стоп-слово и что делать, если что-то пошло не так. Отдельные главы посвящены дыханию, прикосновениям, заботе после близости и здоровым отношениям. Книга написана простым языком, с примерами из жизни и мягким юмором. Она не обещает совершенства — она дарит спокойствие, безопасность и право чувствовать радость в собственном теле. Для всех, кто хочет, чтобы первый опыт стал началом, а не испытанием.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы боимся того, что должно приносить радость?	5
Глава 1. Разрушаем мифы: Что нужно знать до начала	11
Глава 2. Я и моё тело: Карта удовольствия	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алина Ильясова

Первый раз без страха: от напряжения к расслаблению

Введение. Почему мы боимся того, что должно приносить радость?

Представьте себе на минуту, что вы стоите на пороге комнаты. Дверь приоткрыта, за ней — что-то большое, важное, волнующее и совершенно неизвестное. Вы знаете, что там должно быть хорошо. Вам говорили об этом сотни раз — друзья с загадочными улыбками, фильмы с красивыми сценами, книги с многозначительными намёками. Но вместо предвкушения вы чувствуете, как где-то в районе солнечного сплетения сжимается тугой комок. Ладони становятся влажными. В голове проносится тысяча мыслей, и ни одна из них не похожа на ту безмятежную радость, которую вам обещали.

Знакомо? Если да — эта книга для вас. Если не совсем — всё равно оставайтесь, потому что, скорее всего, вы просто ещё не добрались до той двери, но рано или поздно доберётесь, и лучше быть готовым.

Мы собираемся поговорить о том, о чём говорить не принято. О том, что вызывает краску на щеках, нервный смех и желание сменить тему. Мы будем говорить о первом сексуальном опыте — но не так, как обычно. Не с позиции «это должно случиться само собой», не с позиции «просто расслабься», не с позиции «все через это проходят, ничего страшного». А с позиции честного, подробного, тёплого и очень человеческого разговора.

Потому что страх перед первым разом — это не глупость. Это не признак незрелости. Это не то, что нужно просто перетерпеть и забыть. Это нормальная, естественная, абсолютно понятная реакция живого человека на что-то новое, важное и потенциально уязвимое. И если мы научимся с этим страхом разговаривать, понимать его, а не прятаться от него, — путь к расслаблению, удовольствию и настоящей близости станет не только возможным, но и по-настоящему радостным.

Миф о «идеальном первом разе»: как нас обманывают с самого начала

Давайте начнём с того, откуда вообще берётся страх. Потому что страх не рождается в вакууме. Его кто-то создаёт. И чаще всего — задолго до того, как вы сами начинаете об этом думать.

С самого детства нас окружают истории о «первом разе». Они приходят из фильмов, где герои раздеваются под красивую музыку, и всё происходит легко, естественно и безупречно. Из книг, где авторы описывают это событие как кульминацию всей жизни героя — с трепетом, с восторгом, с ощущением, что после этого мир навсегда меняется. Из разговоров старших товарищей, которые, подмигивая, говорят: «Ну, ты поймёшь, когда это случится». Из шуток, где опытные люди снисходительно посмеиваются над «новичками». Из социальных сетей — да, мы не будем называть конкретные платформы, но вы понимаете, о чём я, — где люди выкладывают отфильтрованные, отретушированные, идеализированные версии своей жизни, включая и интимную.

В результате у нас в голове формируется образ. Этот образ очень чёткий, очень яркий и очень далёкий от реальности. В нём первый раз — это обязательно:

Красиво (никаких неловких пауз, никаких неловких звуков, никаких неловких запахов).

Страстно (партнёр точно знает, что делать, и вы точно знаете, что делать).

Безболезненно (ну, может, чуть-чуть, но это же «приятная боль», да?).

Оргазменно (обязательно, и желательно — одновременно).

Романтично (свечи, лепестки роз, шёпот, идеальный свет).

И главное — это должно случиться «само собой». Спонтанно. Легко. Без подготовки. Без разговоров. Без планирования.

А теперь давайте честно. Сколько людей в мире пережили свой первый раз именно так?

Ответ: практически никто. И это не потому, что с ними что-то не так. А потому, что описанный выше образ — это фантазия. Красивая, притягательная, но фантазия. Реальность же почти всегда выглядит иначе. И когда реальность не совпадает с фантазией, возникает разочарование. А когда разочарование повторяется снова и снова — возникает страх. Страх, что «со мной что-то не так», «я что-то делаю неправильно», «я не соответствую».

Вот в чём ловушка. Нас пугают не сами физические ощущения. Нас пугает несоответствие. Несоответствие между тем, что нам обещали, и тем, что происходит на самом деле. И чем сильнее обещание, тем больше страх.

Подумайте об этом так. Если вам говорят: «Завтра ты пойдёшь в горы, и это будет самое захватывающее приключение в твоей жизни», — вы, скорее всего, будете немного нервничать. А если вам говорят: «Завтра ты пойдёшь в горы, там будет холодно, тяжело, вы можете промокнуть, устать, возможно, даже поссориться с попутчиком, но в целом это может быть здорово, если подготовиться» — уровень тревоги будет совсем другим. Потому что реальность становится предсказуемой. А предсказуемость — это первый шаг к спокойствию.

Эта книга — попытка заменить «идеальный» образ на честный. Не для того, чтобы напугать вас ещё больше. А для того, чтобы вы перестали бояться того, чего не существует, и начали готовиться к тому, что действительно будет. К тому, что действительно важно. К тому, что действительно приносит радость.

Анатомия страха: что именно нас пугает?

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте разберём страх на составляющие. Потому что страх — это не монолит. Это набор конкретных, очень разных опасений, каждое из которых требует своего подхода. Если мы смешиваем их в одну кучу и скажем «просто не бойся», — ничего не получится. Но если мы разложим их по полочкам и посмотрим на каждое отдельно, — окажется, что большинство из них не такие уж и страшные. А некоторые — вообще смешные, если посмотреть на них трезво.

Итак, чего же мы боимся на самом деле?

Страх первый: боль. Это, пожалуй, самый распространённый и самый древний страх. Особенно у людей с женской анатомией, которых с детства пугают «первой ночью» как чем-то неизбежно болезненным. Но и у людей с мужской анатомией есть свои страхи — например, что будет больно партнёру, или что что-то пойдёт не так с собственным телом.

Откуда берётся этот страх? Частично из реального физиологического опыта — да, у некоторых людей первый проникающий секс может сопровождаться дискомфортом. Но в огромной степени — из мифов, из рассказов «бывалых», из культурных установок, которые веками говорили, что секс — это «долг», «жертва», «терпение». Мы поговорим об этом подробно в следующих главах, но уже сейчас важно сказать: боль — не обязательный спутник первого раза. Дискомфорт — да, возможен. Но боль, которую нужно терпеть, — это сигнал, а не норма.

Страх второй: осуждение. Мы боимся, что партнёр подумает о нас что-то не то. Что мы недостаточно опытные. Что мы делаем что-то «неправильно». Что наше тело выглядит не так, как нужно. Что мы издаём не те звуки, двигаемся не так, пахнем не так, реагируем не так. Этот страх особенно силён в эпоху, когда изображения «идеальных» тел доступны в любом количестве, а сравнение себя с другими стало почти автоматической привычкой.

Этот страх очень коварен, потому что он заставляет нас играть роль. Мы пытаемся быть кем-то другим вместо того, чтобы быть собой. И в этой игре теряется самое главное — контакт. Настоящий, живой, тёплый контакт между двумя людьми, который и делает секс тем, чем он должен быть.

Страх третий: неудача. Мы боимся, что «не получится». Что не будет эрекции. Что не будет смазки. Что не будет оргазма. Что мы не сможем расслабиться. Что мы «зажмёмся». Что всё закончится слишком быстро. Что всё будет длиться слишком долго. Что мы не почувствуем того, что «должны» почувствовать.

Этот страх тесно связан с первым мифом — мифом об идеальном первом разе. Если мы верим, что существует некий «правильный» сценарий, то любое отклонение от него воспринимается как провал. Но правда в том, что секс — это не экзамен. Здесь нет правильных ответов. Здесь есть только опыт, ощущения, эмоции и два человека, которые исследуют друг друга.

Страх четвёртый: потеря контроля. Секс — это ситуация, в которой мы становимся уязвимыми. Мы обнажаемся — не только физически, но и эмоционально. Мы показываем другому человеку то, что обычно скрываем. Мы теряем контроль над своим телом, над своими реакциями, над своими эмоциями. И для многих людей это очень страшно.

Особенно если в жизни мы привыкли всё контролировать. Если мы привыкли быть сильными, собранными, организованными. Если мы привыкли, что всё идёт по плану. Секс — это территория, где планы имеют свойство рушиться. И это может быть как освобождающим, так и пугающим.

Страх пятый: «а что, если я не тот, кем себя считаю». Этот страх редко озвучивается вслух, но он живёт глубоко внутри у многих людей. Что, если мой опыт окажется не таким, как я ожидал? Что, если мне понравится что-то, что я считал «неправильным»? Что, если я не испытаю того, что «должен» испытывать? Что, если мои желания отличаются от того, что я о себе думал?

Это очень глубокий страх, и он связан с нашей идентичностью. С тем, как мы себя воспринимаем. С тем, каким мы хотим себя видеть. И здесь важно понимать: сексуальность — это не то, что можно «провалить». Это не экзамен на соответствие. Это часть вас. И она имеет право быть любой.

Страх шестой: последствия. Этот страх более рационален, чем предыдущие, но от этого не менее силён. Что, если я забеременею? Что, если я заражусь чем-то? Что, если кто-то узнает? Что, если это испортит наши отношения? Что, если я пожалею?

Эти страхи абсолютно нормальны, и с ними нужно работать не через «не думай об этом», а через конкретные действия. Контрацепция, безопасность, честный разговор с партнёром, доверие — это не просто слова. Это инструменты, которые превращают страх в спокойствие.

Страх седьмой: разочарование. Мы боимся, что это будет не так, как мы мечтали. Что мы не почувствуем «бабочек в животе». Что это будет неловко, смешно, странно, неприятно. Что мы будем лежать и думать: «И это всё?»

Этот страх очень честный. И очень важный. Потому что он говорит о том, что мы ждём от секса чего-то большого. И это нормально. Но важно понимать: первый раз — это не финал. Это начало. Это первая страница книги, а не последняя. И если первая страница не идеальна, это не значит, что книга плохая.

Почему страх — это не враг

Мы разобрали семь основных страхов. И теперь я хочу сказать что-то, что может показаться странным: эти страхи — не враги. Они не глупые. Они не бесполезные. Они — часть нашей системы самосохранения. Они защищают нас от того, к чему мы не готовы. Они сигнализируют нам о том, что нужно обратить внимание.

Проблема не в том, что мы боимся. Проблема в том, что мы боимся молча. Что мы не разговариваем об этом. Что мы считаем страх чем-то постыдным, что нужно спрятать, подавить, преодолеть силой воли.

Но страх — как ребёнок, который плачет в темноте. Если его игнорировать, он будет плакать громче. Если на него накричать, он замолчит, но не успокоится. А если подойти, включить свет, взять за руку и сказать: «Я здесь, я с тобой, давай разберёмся, что тебя пугает», — он успокоится. Потому что страх — это не слабость. Это сигнал. И сигнал нужно услышать, а не заглушить.

В этой книге мы будем учиться слушать свои страхи. Разговаривать с ними. Понимать их. И постепенно, шаг за шагом, превращать их из тюремщиков в проводников. Потому что страх, который понят, — перестаёт быть страхом. Он становится информацией. А информация — это то, с чем можно работать.

От напряжения к расслаблению: что это значит

Название этой книги — «Первый раз без страха: от напряжения к расслаблению» — это не просто красивая фраза. Это описание процесса. Пути. Движения.

Напряжение — это то, с чего мы начинаем. Это естественная реакция на что-то новое, важное, потенциально опасное. Это наш внутренний компас, который говорит: «Внимание! Тыходишь на новую территорию. Будь осторожен». Напряжение — это не плохо. Это защита. Но если напряжение становится хроническим, если оно блокирует нас, если оно не даёт нам двигаться, — тогда оно становится проблемой.

Расслабление — это то, к чему мы стремимся. Но расслабление — это не просто «расслабиться». Это не про то, чтобы лежать на диване и ничего не делать. Это про то, чтобы быть в контакте с собой. Со своим телом. Со своими желаниями. Со своими границами. Расслабление — это состояние, в котором мы можем чувствовать. Чувствовать прикосновения. Чувствовать удовольствие. Чувствовать другого человека. Чувствовать себя.

И путь от напряжения к расслаблению — это не прямая линия. Это не «сделай три шага и ты на месте». Это процесс. Иногда медленный. Иногда с откатами. Иногда с неожиданными поворотами. Но это процесс, который можно пройти. И эта книга — карта этого пути.

Мы будем говорить о теле. О дыхании. О мышцах. О гормонах. О том, как физически выйти из состояния «бей или беги» и войти в состояние «здесь и сейчас».

Мы будем говорить о психологии. О установках. О убеждениях. О том, как наши детские травмы и культурные стереотипы влияют на нашу способность расслабляться и получать удовольствие.

Мы будем говорить об отношениях. О коммуникации. О доверии. О том, как создать пространство, в котором расслабление становится возможным.

Мы будем говорить о практике. О конкретных шагах. О техниках. О упражнениях. О том, что можно сделать прямо сейчас, чтобы стало чуть-чуть легче.

И мы будем говорить о радости. О том, что секс — это не экзамен, не долг, не обязанность. Это возможность. Возможность почувствовать себя живым. Возможность разделить что-то глубокое с другим человеком. Возможность узнать себя с новой стороны.

Обещание книги: почему путь от напряжения к расслаблению — это навык, а не магия

Есть одна идея, которую я хочу заложить в фундамент этой книги. Она проста, но очень важна.

Расслабление — это навык.

Это не то, что даётся от природы. Не то, что случается само собой. Не то, что есть у «избранных». Это то, чему можно научиться. То, что можно тренировать. То, что можно развивать.

Подумайте о любом другом навыке. Плавание. Игра на музыкальном инструменте. Вождение автомобиля. Всё это сначала кажется сложным, страшным, невозможным. Но с практикой становится легче. С опытом — естественнее. С временем — автоматическим.

С расслаблением в сексе — то же самое. Сначала это может казаться невозможным. «Как я могу расслабиться, когда я так нервничаю?» Но шаг за шагом, упражнение за упражнением, разговор за разговором — вы учитесь. Вы тренируетесь. Вы развиваете этот навык.

И вот что важно: этот навык — не только про секс. Это навык быть в контакте с собой. Навык чувствовать своё тело. Навык замечать свои эмоции. Навык говорить о своих границах. Навык доверять. Навык быть уязвимым. Всё это — универсальные навыки, которые делают нашу жизнь богаче. И секс — это просто одна из сфер, где они особенно ярко проявляются.

Поэтому эта книга — не только о первом разе. Это книга о вас. О вашем отношении к себе. О вашей способности быть в близости. О вашей способности получать удовольствие. О вашей способности жить полной жизнью.

Для кого эта книга

Эта книга для всех, кто:

Готовится к первому сексуальному опыту и хочет, чтобы он был не страшным, а приятным.

Уже имел первый опыт, но он оказался не таким, как ожидалось, и хочется понять, что пошло не так и как это исправить.

Хочет лучше понять своё тело и свою сексуальность.

Хочет научиться расслабляться и получать удовольствие.

Хочет строить отношения, основанные на доверии, уважении и честности.

Просто хочет больше знать о том, как работает человеческая близость.

Эта книга не для тех, кто ищет «10 поз для идеального секса» или «5 способов довести партнёра до оргазма за минуту». Такие книги тоже нужны, но это не наша цель. Наша цель — глубже. Наша цель — помочь вам понять себя. Понять другого. Понять, что секс — это не техника. Это отношения. Это контакт. Это жизнь.

Как читать эту книгу

Эту книгу можно читать по-разному.

С начала до конца. Это самый простой путь. Каждая глава опирается на предыдущую, и вместе они создают целостную картину.

По главам. Если вас особенно волнует какая-то конкретная тема — например, боль или коммуникация — вы можете начать с соответствующей главы.

Возвращаясь. Это книга, к которой можно возвращаться. Перечитывать. Находить новое. Использовать как справочник.

Вместе с партнёром. Если у вас есть человек, с которым вы хотите разделить этот путь, — читайте вместе. Обсуждайте. Это само по себе может стать актом близости.

Но как бы вы ни читали, я прошу об одном: **будьте честны с собой.** Эта книга — не про то, как «правильно». Это про то, как понять себя. А для этого нужна честность. Иногда — неудобная. Иногда — болезненная. Но всегда — освобождающая.

Что вас ждёт дальше

Мы начнём с фундамента. С того, что нужно знать до того, как что-то произойдёт.

Мы разберём мифы — медицинские, культурные, психологические. Мы поговорим о том, как устроено тело — и как оно на самом деле работает, а не как нам рассказывали. Мы обсудим готовность — как понять, что вы действительно готовы, а не просто «пора уже». Мы поговорим о партнёре — как выбрать того, с кем будет безопасно.

Потом мы перейдём к коммуникации. Потому что без разговора — никуда. Мы научимся говорить о сексе без стыда. Обсуждать границы без страха. Договариваться о безопасности без паники. Мы поговорим о согласии — не как о формальности, а как о живом процессе.

Затем — практика. Конкретные шаги. Конкретные техники. Конкретные упражнения. Мы поговорим о том, как создать обстановку. Как настроиться. Как расслабиться. Что делать, если что-то пошло не так. И что делать, если всё пошло не так, как вы хотели.

И наконец — после. Потому что секс — это не только то, что происходит в постели. Это то, что происходит до и после. Мы поговорим о заботе. О разговорах. О том, как строить отношения, в которых близость — это не обязанность, а радость.

Последнее слово перед началом

Я хочу закончить это введение одним простым напоминанием.

Вы не обязаны ничего чувствовать.

Вы не обязаны чувствовать страсть, если её нет. Вы не обязаны чувствовать удовольствие, если его нет. Вы не обязаны чувствовать «правильные» эмоции. Вы не обязаны соответствовать чьим-то ожиданиям — включая ожидания этой книги.

Ваша задача — не «стать хорошим в сексе». Ваша задача — быть в контакте с собой. Слушать себя. Уважать себя. Заботиться о себе.

И если вы это делаете — вы уже на правильном пути. Путь от напряжения к расслаблению — это не путь к идеальному сексу. Это путь к себе. К своему телу. К своей жизни. К своей радости.

Добро пожаловать. Давайте начнём.

Глава 1. Разрушаем мифы: Что нужно знать до начала

Прежде чем мы двинемся вглубь — в разговоры о теле, о дыхании, о готовности и партнёрах, — нам нужно сделать одну важную вещь. Нужно расчистить место. Убрать тот мусор, который годами копился в наших головах: обрывки чужих рассказов, кадры из фильмов, случайные фразы, брошенные кем-то в детстве, культурные установки, которые мы впитали, даже не заметив. Этот мусор — мифы. И пока они лежат на поверхности, ничто живое на ней не прорастёт.

Мифы опасны не тем, что они ложны. Мифы опасны тем, что они выглядят как правда. Они звучат убедительно. Они передаются из уст в уста с уверенностью, которая не терпит вопросов. «Все знают, что...» — и дальше идёт утверждение, которое при ближайшем рассмотрении рассыпается в прах. Но беда в том, что мы редко смотрим ближе. Мы принимаем на веру. И потом удивляемся, почему реальность не совпадает с ожиданиями.

Эта глава — не просто разоблачение. Это освобождение. Мы пройдемся по самым устойчивым мифам о теле, о сексе, о «первом разе» и посмотрим, что за ними стоит на самом деле. Не для того, чтобы кого-то пристыдить за незнание. А для того, чтобы дать вам то, что у вас давно должно было быть: честную, спокойную, научно обоснованную информацию. Потому что знание — это первый шаг к спокойствию. А спокойствие — это первый шаг к удовольствию.

Медицинские факты против мифов: девственная плева, эрекция, смазка, оргазм

Начнём с самого базового — с тела. Потому что, как ни странно, именно о теле мы знаем меньше всего. Мы живём в нём всю жизнь, но часто не имеем ни малейшего представления о том, как оно устроено. Нас не учили этому в школе — или учили так, что стало только страшнее. Нам рассказывали про «первую ночь» как про что-то неизбежно болезненное и пугающее. Нам говорили про «девственность» как про что-то, что можно «потерять» — как ключи или кошелёк. Нам внушали, что наше тело — это что-то стыдное, что нужно прятать и контролировать.

Пора — это исправить. Давайте поговорим о теле так, как о нём стоит говорить: с уважением, с интересом и с фактами в руках.

Девственная плева: не то, что вы думаете

Начнём с самого мифологизированного элемента человеческой анатомии. Девственная плева — или, если использовать медицинский термин, гимен — это не «плёнка», не «перегородка», не «запечатанная дверь». Это тонкая, эластичная складка слизистой ткани, которая расположена у входа во влагалище. Она не закрывает влагалище полностью — иначе оттуда не выходили бы менструальные выделения. У неё есть отверстие — или даже несколько отверстий. Форма, размер, толщина и эластичность гимена у разных людей различаются так же сильно, как черты лица. У кого-то он почти незаметен, у кого-то — более выражен. У кого-то он растяжимый и эластичный, у кого-то — более плотный. И это всё — норма.

Главный миф, который нужно разрушить: **гимен не «рвётся» при первом сексе, как бумага**. В большинстве случаев он растягивается. Если он достаточно эластичный, он может растянуться без каких-либо повреждений вообще. Если он менее эластичный, могут возникнуть небольшие надрывы — и тогда возможны несколько капель крови и лёгкий дискомфорт. Но это не «кровь и боль», как нам часто рисовали. Это скорее как когда вы потянулись и слегка потянули мышцу — неприятно, но не катастрофа.

Более того: гимен может быть растянут или надорван задолго до первого секса. Верховая езда, занятия спортом, гимнастика, использование тампонов, даже обычные движения — всё это может повлиять на его состояние. И это не значит, что человек «уже не девственник».

Потому что девственность — это не анатомический факт. Это социальный конструкт. Это понятие, которое менялось от эпохи к эпохе, от культуры к культуре. В одних обществах девственность определялась по гимену, в других — по факту первого полового акта, в третьих — по способности испытывать оргазм, в четвёртых — по духовной чистоте. И ни одно из этих определений не является универсальным.

Что это значит для вас? Что вы можете перестать беспокоиться о том, «правильная» ли у вас плева. Её состояние не определяет вашу ценность. Не определяет вашу готовность. Не определяет ничего, кроме того, что вы — живой человек с уникальным телом. И если при первом сексе вы почувствуете дискомфорт — это не значит, что вы «сломались». Это значит, что ваше тело адаптируется к новому опыту. Как мышцы адаптируются к новым нагрузкам. Постепенно. Если давать себе время.

Эрекция: не по команде

Перейдём к другому мифу — о мужской анатомии. Эрекция — это не то, что можно включить и выключить по желанию. Это сложный физиологический процесс, в котором участвуют нервная система, кровеносная система, гормоны и — что важно — психологическое состояние. Эрекция возникает, когда кровь приливает к пещеристым телам полового члена, и они наполняются, создавая напряжение. Этот процесс управляется автономной нервной системой — той частью, которая работает без нашего сознательного контроля.

Именно поэтому эрекция может возникать спонтанно — во сне, утром, в самый неподходящий момент. И именно поэтому она может не возникать — даже когда очень хочется. Стресс, тревога, усталость, алкоголь, некоторые лекарства, давление, страх неудачи — всё это может помешать. И это не «импотенция». Это нормальная реакция тела на ненормальные условия. Если вы нервничаете, ваше тело переходит в режим «бей или беги» — а в этом режиме кровь приливает к мышцам, а не к половым органам. Это эволюционный механизм. Он не глупый. Он просто не учитывает, что вы находитесь в спальне, а не в саванне.

Что это значит для первого раза? Что не стоит ожидать, что эрекция будет стальной и неизменной. Она может колебаться. Она может пропадать и возвращаться. Она может быть не такой, как в фантазиях. И это — абсолютно нормально. Более того: если партнёр понимает, что эрекция — это не «показатель мужественности», а всего лишь физиологический процесс, который зависит от множества факторов, — это снимает огромное давление. Давление, которое, как ни парадоксально, само по себе мешает эрекции. Чем меньше вы требуете от своего тела, тем лучше оно работает. Это не магия. Это физиология.

Смазка: естественная и необходимая

Теперь поговорим о смазке. Это тема, которая вызывает много стыда и много недоразумений. Особенно у людей с женской анатомией, которых часто приучили думать, что «если смазки нет — значит, я не возбуждена» или «значит, со мной что-то не так».

Начнём с факта: **смазка — это естественный процесс, но он не всегда автоматический**. Влагалище выделяет смазку в ответ на возбуждение. Это происходит под влиянием парасимпатической нервной системы — той самой, которая отвечает за расслабление. Если вы напряжены, если вы нервничаете, если вы в режиме «бей или беги», — смазки может быть меньше. Это не потому, что вы «холодная» или «недостаточно хотите». Это потому, что ваше тело не чувствует себя в безопасности. А без чувства безопасности оно не может расслабиться. А без расслабления — не может выделять смазку.

Кроме того, количество и качество смазки зависит от множества факторов: фазы менструального цикла, уровня гормонов, возраста, приёма лекарств, общего состояния здоровья. У некоторых людей смазки много, у некоторых — мало. И это тоже норма.

И вот здесь важно сказать: **отсутствие смазки — это не приговор. Это сигнал**. Сигнал о том, что телу нужно больше времени, больше ласки, больше расслабления. Или — что нужно использовать дополнительную смазку. Да, искусственную. И это не стыдно. Это не

«костыль». Это инструмент. Как очки для плохого зрения. Как зонт в дождь. Использование смазки — это не признак того, что вы «недостаточно хороши». Это признак того, что вы заботитесь о своём комфорте. И о комфорте партнёра.

Более того: смазка нужна не только для комфорта. Она снижает трение, а значит — снижает риск микротравм и разрывов. Она делает секс более приятным для всех участников. Она — не роскошь, а базовая необходимость. И если вы думаете, что «настоящие» люди в смазке не нуждаются, — вы ошибаетесь. Даже в порно, где всё выглядит «естественно», смазку часто используют. Просто об этом не говорят.

Оргазм: не цель, а путь

И наконец — оргазм. Тема, вокруг которой столько ожиданий, столько разочарований и столько мифов.

Начнём с главного: **оргазм — это не обязательный элемент секса**. Это не «финал», к которому нужно стремиться любой ценой. Это не «доказательство» того, что секс был «настоящим». Это не «показатель» вашей или чьей-то ещё «нормальности».

Оргазм — это сложный рефлекс, в котором участвуют нервная система, мышцы, гормоны и психологическое состояние. Он может быть разной интенсивности — от лёгкой волны до мощного взрыва. Он может длиться секунды или минуты. Он может быть один или несколько. Он может случиться от проникающей стимуляции, от стимуляции клитора, от стимуляции сосков, от фантазии, от чего угодно. И он может не случиться вообще — и это тоже нормально.

Особенно в первый раз. Потому что первый раз — это стресс. Это новизна. Это напряжение. Это «зритель в голове», который комментирует каждое движение. В таких условиях достичь оргазма может быть сложно — и для людей с женской анатомией, и для людей с мужской. И это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вы — человек, а не машина.

Более того: многие люди с женской анатомией вообще не испытывают оргазм от проникающей стимуляции. Им нужна стимуляция клитора. И это — не «отклонение». Это — вариант нормы. Клитор — это орган, который существует исключительно для удовольствия. И если вы или ваш партнёр думаете, что «настоящий» секс — это только проникновение, — вы лишаете себя огромного количества возможностей.

Что это значит для первого раза? Что не стоит ставить оргазм во главу угла. Не стоит гнаться за ним. Не стоит расстраиваться, если его не будет. Вместо этого — сосредоточьтесь на ощущениях. На прикосновениях. На дыхании. На близости. На удовольствии — не как на финишной черте, а как на процессе. И тогда, возможно, оргазм придёт сам. А возможно, и нет. И в любом случае — это будет нормально.

«Это должно случиться спонтанно» — почему это опасное заблуждение

А теперь поговорим о мифе, который, пожалуй, вредит больше всех остальных. О мифе, который звучит романтично, возвышенно и абсолютно неправильно.

«Секс должен случиться сам собой. Спонтанно. Неожиданно. Без подготовки. Без разговоров. Без планирования. Если ты планируешь — значит, ты не романтичен. Если ты говоришь об этом — значит, ты всё портишь. Настоящая страсть не требует слов. Настоящее желание не требует разрешения».

Знакомо? Наверняка. Этот миф пронизывает нашу культуру. Он в фильмах, где герои встречаются взглядами и через минуту оказываются в постели. Он в книгах, где всё происходит «по велению сердца». Он в разговорах, где люди, обсуждая секс, говорят: «Ну, это же естественно. Это же природа. Зачем всё усложнять?»

Но вот в чём проблема. Этот миф игнорирует реальность. Реальность, в которой секс — это взаимодействие двух людей. Двух тел. Двух желаний. Двух границ. Двух страхов. Двух ожиданий. И для того, чтобы это взаимодействие было безопасным, приятным и радостным, — нужна коммуникация. Нужна подготовка. Нужно планирование.

Подумайте об этом так. Вы когда-нибудь готовили сложное блюдо? Вы не бросаете ингредиенты в кастрюлю наугад. Вы читаете рецепт. Вы проверяете, всё ли у вас есть. Вы настраиваете плиту на нужную температуру. Вы пробуете по ходу. Вы корректируете. И в результате получается что-то вкусное. А если вы просто бросаете всё в кастрюлю и надеетесь на лучшее — скорее всего, получится нечто несъедобное.

С сексом — то же самое. Подготовка — это не убийство романтики. Это создание условий для романтики. Это устранение препятствий. Это забота о себе и о партнёре.

Что значит «подготовка» в контексте первого раза?

Разговор. Да, разговор. До, а не после. Разговор о том, что вы оба хотите. Что вы оба не хотите. Что вы оба боитесь. Что вы оба ожидаете. Разговор о контрацепции. Разговор о безопасности. Разговор о границах. Разговор о том, что делать, если что-то пойдёт не так.

Этот разговор может быть неловким. Он может быть смешным. Он может быть долгим. Но он — необходим. Потому что без него вы входите в ситуацию с закрытыми глазами. А секс с закрытыми глазами — это не романтика. Это риск.

Обстановка. Да, обстановка. Свет, музыка, температура, чистота, удобство. Это не «мещанство». Это забота. Когда вы находитесь в комнате, где вам комфортно, где вам не холодно и не жарко, где вас не отвлекают посторонние звуки, где вы чувствуете себя в безопасности, — ваше тело расслабляется. А расслабленное тело — это тело, которое может чувствовать удовольствие.

Настрой. Да, настрой. Это может быть дыхание. Это может быть медитация. Это может быть просто несколько минут тишины перед началом. Это может быть разговор о том, что вы чувствуете прямо сейчас. Всё это помогает перейти из режима «делать» в режим «быть». Из режима тревоги в режим присутствия.

Время. Да, время. Первый раз не должен быть в спешке. Не должен быть «между делом». Не должен быть «пока родители не вернулись». Он должен быть тогда, когда у вас есть время. Время на то, чтобы привыкнуть. Время на то, чтобы остановиться, если нужно. Время на то, чтобы просто побыть вместе после.

Всё это — подготовка. И всё это — не враг спонтанности. Это её фундамент. Потому что настоящая спонтанность возможна только тогда, когда вы чувствуете себя в безопасности. Когда вы не тратите энергию на тревогу, на контроль, на «а что, если». Когда вы можете просто быть. И тогда — да, может случиться что-то неожиданное. Что-то волшебное. Что-то, что не было запланировано. Но оно случится не потому, что вы отказались от подготовки. А потому, что вы её сделали.

Так что давайте скажем это прямо: **планировать секс — это нормально. Говорить о сексе — это нормально. Готовиться к сексу — это нормально.** Это не признак того, что вы «недостаточно страстные». Это признак того, что вы взрослые, ответственные люди, которые заботятся друг о друге. И это — гораздо более романтично, чем хаос и неопределённость.

Разница между желанием и готовностью

И вот мы подошли к теме, которая, возможно, самая важная в этой главе. К теме, которую часто путают. К теме, которая может сэкономить вам годы недоразумений и боли.

Желание и готовность — это не одно и то же. Это два разных состояния. И их очень важно различать.

Желание — это хотение. Это импульс. Это влечение. Это «я хочу этого человека». Это «мне интересно, как это будет». Это «я возбуждён». Желание может быть очень сильным. Оно может затмевать разум. Оно может казаться всепоглощающим. И оно — прекрасно. Желание — это топливо. Без него секс превращается в механику. Без него близость становится пустой.

Но желание — это не то же самое, что готовность.

Готовность — это способность. Это ресурс. Это «я могу с этим справиться». Это «я понимаю, что происходит». Это «я знаю, что делать, если что-то пойдёт не так». Это «я чувствую себя в безопасности». Это «я готов к последствиям». Это «я выбираю это не потому, что меня заставили или уговорили, а потому что я сам так решил».

Можно хотеть чего-то — и не быть готовым. Можно быть готовым — и не хотеть прямо сейчас. И то, и другое — нормально. Проблема начинается тогда, когда мы путаем одно с другим. Когда мы думаем, что если мы хотим, то мы готовы. Или когда мы думаем, что если мы готовы, то мы должны хотеть.

Почему это важно? Потому что секс — это не только удовольствие. Это ответственность. Это уязвимость. Это возможные последствия. И если вы вступаете в секс, руководствуясь только желанием, — вы можете оказаться не готовы к тому, что произойдёт. К эмоциям. К сложностям. К разочарованиям. К вопросам, которые возникнут после.

Особенно это важно для первого раза. Потому что первый раз — это опыт, который может оставить след. Не обязательно травму — но след. Он может повлиять на ваше отношение к сексу, к телу, к близости. И если вы входите в него неподготовленным, — этот след может быть не самым приятным.

Как отличить желание от готовности? Вот несколько вопросов, которые могут помочь.

Желание говорит: «Я хочу этого человека прямо сейчас».

Готовность говорит: «Я хочу этого человека, и я знаю, что делать, если что-то пойдёт не так».

Желание говорит: «Мне интересно, как это будет».

Готовность говорит: «Я понимаю, что это может быть не так, как я ожидаю, и я готов к этому».

Желание говорит: «Я не могу больше ждать».

Готовность говорит: «Я могу подождать, если нужно, и это не будет катастрофой».

Желание говорит: «Я хочу сделать это, потому что все вокруг уже это делают».

Готовность говорит: «Я хочу сделать это, потому что я сам так решил, независимо от того, что делают другие».

Желание говорит: «Я хочу сделать это, потому что боюсь, что если не сделаю, то потеряю этого человека».

Готовность говорит: «Я хочу сделать это, потому что это мой выбор, и я не боюсь потерять себя в этом».

Видите разницу? Желание — это про «сейчас». Готовность — это про «я могу с этим жить». Желание — это про эмоции. Готовность — это про ресурсы. Желание — это про «хочу». Готовность — это про «могу».

И вот что важно: **готовность не отменяет желание. Она его дополняет.** Когда вы готовы и хотите — это идеальная комбинация. Когда вы хотите, но не готовы — стоит подождать. Когда вы готовы, но не хотите — стоит прислушаться к себе. Может быть, вы просто устали. Может быть, вы не в настроении. Может быть, это не тот человек. Может быть, это не тот момент. И это нормально.

Первый раз — это не гонка. Это не экзамен, который нужно сдать как можно скорее. Это не «успеть, пока не поздно». Это опыт, который вы выбираете. И вы имеете право выбрать его тогда, когда вы действительно готовы. Не тогда, когда «пора». Не тогда, когда «все уже». Не тогда, когда «он/она настаивает». А тогда, когда вы чувствуете, что у вас есть ресурс. Что у вас

есть безопасность. Что у вас есть желание. И что вы можете сказать «да» — и это «да» будет вашим собственным.

Что мы узнали в этой главе

Давайте подведём итог. Мы разобрали несколько важных вещей.

Первое: **девственная плева — это не то, что нам рассказывали**. Это не плёнка, не «печать», не «дверь». Это складка ткани, которая у разных людей выглядит по-разному и ведёт себя по-разному. Её состояние не определяет вашу ценность и не предсказывает ваш опыт.

Второе: **эрекция — это не команда**. Это физиологический процесс, который зависит от множества факторов, включая психологическое состояние. Она может колебаться. Она может отсутствовать. И это не «провал».

Третье: **смазка — это не показатель «правильности»**. Это естественный процесс, который может быть более или менее выраженным. И если её недостаточно — это сигнал, а не приговор. Дополнительная смазка — это инструмент, а не стыд.

Четвёртое: **оргазм — не цель**. Это возможный, но не обязательный элемент секса. Особенно в первый раз. Сосредоточение на процессе, а не на результате, — путь к большему удовольствию.

Пятое: **«спонтанно» — это не всегда хорошо**. Подготовка, разговор, планирование — это не убийство романтики, а создание условий для неё. Спонтанность возможна только на фундаменте безопасности.

Шестое: **желание и готовность — это разные вещи**. Хотеть — не значит мочь. И это нормально. Важно различать эти состояния и уважать оба.

Эта глава — фундамент. Всё, что будет дальше, будет опираться на эти идеи. Мы будем говорить о теле, о дыхании, о партнёрах, о практике. Но если вы усвоите главное из этой главы — что мифы можно и нужно разрушать, что знание — это сила, а не стыд, — вы уже сделали огромный шаг.

В следующей главе мы пойдём дальше. Мы поговорим о теле — но не о том, как оно «должно» работать, а о том, как оно работает на самом деле. Мы поговорим о том, как узнать себя. Как научиться чувствовать. Как перестать бояться своего тела и начать с ним дружить. Это будет путешествие. Иногда неловкое. Иногда смешное. Но всегда — важное.

Потому что путь от напряжения к расслаблению начинается не в постели с партнёром. Он начинается в вашей собственной голове. И в вашем собственном теле. И первое, что нужно сделать, — это познакомиться с собой.

Глава 2. Я и моё тело: Карта удовольствия

Если первая глава была про то, чтобы расчистить место, то эта глава — про то, чтобы построить дом. Дом, в котором вы будете жить. Дом, который называется «моё тело».

Звучит странно? Возможно. Но подумайте: мы часто относимся к своему телу как к чему-то чужому. Как к машине, которая должна работать. Как к инструменту, который должен служить. Как к проекту, который нужно улучшить. Мы редко относимся к нему как к дому. Как к чему-то, что заслуживает любви, внимания и заботы. Как к чему-то, что является частью нас — а не отдельным объектом, который мы оцениваем со стороны.

Эта глава — о том, чтобы вернуться домой. О том, чтобы познакомиться со своим телом заново. Не через призму чужих оценок. Не через призму стыда. Не через призму «правильно» и «неправильно». А через призму любопытства. Интереса. И — да — удовольствия.

Потому что тело — это не просто биологический механизм. Это карта. Карта ощущений. Карта реакций. Карта возможностей. И чтобы научиться расслабляться в сексе — сначала нужно научиться расслабляться в собственном теле. В одиночку. Без партнёра. Без цели. Без давления.

Итак, начнём путешествие. Оно может быть неловким. Может быть смешным. Может быть неожиданным. Но оно будет вашим.

Как узнать своё тело в одиночку (мастурбация как исследование, а не грех)

Поговорим о теме, которая вызывает, пожалуй, больше всего стыда и меньше всего честной информации. О мастурбации.

Слово само по себе вызывает у многих людей напряжение. Оно окружено мифами, религиозными запретами, культурными табу. «Это грех». «Это стыдно». «Это только для тех, у кого нет партнёра». «Это признак того, что ты неудовлетворён». «Настоящие люди так не делают». И так далее, и так далее, и так далее.

Давайте начнём с факта: **мастурбация — это нормально**. Это не грех. Это не стыд. Это не признак проблемы. Это естественное поведение, которое есть у большинства людей — и у животных тоже. Это способ познать своё тело. Способ снять напряжение. Способ почувствовать удовольствие. Способ узнать, что вам нравится, а что нет.

Для первого раза мастурбация — это особенно важно. Потому что если вы не знаете своё тело, если вы не знаете, что вам нравится, если вы не знаете, как вы реагируете на прикосновения, — как вы сможете показать это партнёру? Как вы сможете направлять его? Как вы сможете сказать: «Вот здесь, вот так, помедленнее, сильнее, чуть левее»?

Мастурбация — это не просто физическое действие. Это практика. Практика внимания. Практика присутствия. Практика удовольствия. И как любая практика, она требует времени. Терпения. И — что важно — отсутствия осуждения.

Как начать исследование

Если вы никогда не мастурбировали — или делали это без особого удовольствия, без внимания к себе, — вот несколько шагов, которые могут помочь.

Шаг первый: создайте условия. Найдите время, когда вас никто не потревожит. Час, два, сколько нужно. Создайте обстановку, в которой вам комфортно. Не обязательно свечи и лепестки роз. Достаточно чистого, тёплого, безопасного места. Может быть, это ванная. Может быть, спальня. Может быть, просто закрытая дверь.

Шаг второй: начните с дыхания. Прежде чем что-то делать, просто полежите. Подышите. Почувствуйте своё тело. Как оно лежит. Где оно соприкасается с поверхностью. Где оно напряжено. Где оно расслаблено. Не нужно ничего менять. Просто заметьте.

Шаг третий: исследуйте. Начните прикасаться к себе. Не обязательно к гениталиям. К рукам. К ногам. К животу. К груди. К шее. К лицу. Заметьте, какие прикосновения приятны. Какие — нейтральны. Какие — неприятны. Здесь нет «правильно». Здесь есть только «ваши ощущения».

Шаг четвёртый: перейдите к гениталиям. Когда будете готовы. Не торопитесь. Это не гонка. Прикасайтесь к разным местам. К клитору, если он у вас есть. К половому члену, если он у вас есть. К внутренней поверхности бёдер. К промежности. Заметьте, какие ощущения возникают. Тепло? Покалывание? Волны? Давление? Всё это — информация.

Шаг пятый: не ставьте цель. Цель — не оргазм. Цель — исследование. Если оргазм случится — хорошо. Если нет — тоже хорошо. Вы не «провалили» упражнение. Вы просто познакомились с собой.

Шаг шестой: заметьте, что вам нравится. Давление? Скорость? Ритм? Положение? Может быть, вам нравится, когда вы лежите на спине. Может быть, на животе. Может быть, сидя. Может быть, стоя. Может быть, вам нравится, когда вы напрягаете мышцы. Может быть, когда расслабляете. Всё это — ваша карта. Карта вашего удовольствия.

Это исследование может занять время. Это может быть неловко. Это может быть смешно. Это может быть скучно. Это может быть захватывающе. Всё это — нормально. Главное — делать это без осуждения. Без «я должен». Без «я должна». С любопытством. С интересом. С уважением к себе.

Мастурбация как способ подготовиться к первому разу

Почему это так важно для первого раза? Потому что мастурбация даёт вам то, чего не может дать партнёр: полный контроль. Вы сами решаете, что делать. Как делать. Когда делать. Вы можете остановиться в любой момент. Вы можете изменить что угодно. Вы можете просто лежать и ничего не делать. Это — безопасное пространство. Пространство, где вы можете экспериментировать без страха.

И это безопасное пространство — это модель. Модель того, каким может быть секс. Не идеальным. Не «как в кино». Не по сценарию. А — вашим. Основанным на ваших ощущениях. На ваших желаниях. На ваших границах.

Когда вы знаете своё тело, вам легче сказать «да» и «нет». Легче направлять партнёра. Легче расслабляться — потому что вы знаете, что вас ждёт что-то знакомое. Легче получать удовольствие — потому что вы знаете, что вам нравится.

Более того: мастурбация — это способ снять напряжение. А напряжение — главный враг первого раза. Когда вы напряжены, ваше тело переходит в режим «бей или беги». Когда вы расслаблены — оно открыто для удовольствия. И если вы умеете расслабляться в одиночку, вам будет легче расслабиться и с партнёром.

Так что, если вы ещё не начали это исследование — начните. Не сегодня, если не хотите. Не завтра, если не готовы. Но когда-нибудь. Потому что это — инвестиция в себя. В свою сексуальность. В своё удовольствие. В свою жизнь.

Дыхание и мышечный тонус: как физически выключить режим «бей или беги»

Теперь поговорим о физиологии. О том, что происходит в вашем теле, когда вы нервничаете. И о том, как с этим работать.

Наша нервная система — удивительная вещь. Она умеет делать потрясающие вещи: думать, творить, любить, мечтать. Но у неё есть и более древняя функция — защищать нас. Эта функция называется «бей или беги». Это реакция на угрозу. Когда мы чувствуем опасность, наше тело мгновенно мобилизуется: сердце бьётся быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются, кровь приливает к конечностям, зрачки расширяются. Мы готовы сражаться или бежать.

Эта реакция была невероятно полезной в древности. Когда на нас бежал тигр — она спасала нам жизнь. Но сейчас, когда мы живём в мире, где тигры встречаются редко, — эта реакция включается в ситуациях, которые не являются физически опасными. Публичное выступление. Экзамен. Разговор с начальником. И — да — первый секс.

Проблема в том, что в режиме «бей или беги» секс невозможен. Ну, физиологически возможен, но не приятен. Потому что в этом режиме тело не расслабляется. Мышцы напряжены. Кровь приливает к мышцам, а не к половым органам. Смазка не выделяется. Эрекция затруднена. Удовольствие заблокировано. Тело кричит: «Опасность! Защищайся!» — а не «Расслабься! Наслаждайся!»

Итак, что делать? Как переключиться из режима «бей или беги» в режим «отдыхай и наслаждайся»?

Дыхание: ключ к переключению

Первый инструмент — дыхание. Это самый простой, самый доступный и самый эффективный способ повлиять на нервную систему. Почему? Потому что дыхание — это единственная автономная функция, которую мы можем сознательно контролировать. Мы не можем приказать сердцу биться медленнее. Не можем приказать желудку переваривать быстрее. Но можем приказать себе дышать глубже. Медленнее. Ритмичнее.

И когда мы меняем дыхание — мы меняем сигналы, которые тело посылает в мозг. Медленное, глубокое дыхание говорит: «Всё хорошо. Опасности нет. Можно расслабиться». И тело откликается. Сердце замедляется. Мышцы расслабляются. Кровь отливает от конечностей. Режим «бей или беги» выключается. Включается режим «отдыхай и наслаждайся».

Как дышать, чтобы расслабиться? Есть несколько техник. Вот одна из самых простых и эффективных.

Дыхание 4-7-8.

Сядьте или лягте удобно. Положите одну руку на живот, другую на грудь.

Вдохните через нос на четыре счёта. Почувствуйте, как живот поднимается.

Задержите дыхание на семь счётов.

Выдохните через рот на восемь счётов. Почувствуйте, как живот опускается.

Повторите четыре раза.

Эта техника активирует парасимпатическую нервную систему — ту самую, которая отвечает за расслабление. Она снижает сердцебиение. Снижает давление. Успокаивает ум. И — что важно для нас — готовит тело к удовольствию.

Попробуйте это прямо сейчас. Прямо в момент чтения. Это займёт меньше минуты. Заметьте, что происходит в теле. Заметьте, как меняется состояние. Это — ваш инструмент. Вы можете использовать его в любой момент. Перед сексом. Во время секса. После секса. Когда угодно.

Мышечный тонус: расслабить то, что напряжено

Второй инструмент — работа с мышцами. Когда мы нервничаем, мы напрягаемся. Это может быть заметно — сжатые кулаки, поднятые плечи, стиснутые зубы. А может быть незаметно — напряжение в мышцах таза, живота, спины. Это напряжение — часть режима «бей или беги». И оно мешает расслаблению.

Есть техника, которая называется прогрессивная мышечная релаксация. Она проста: вы последовательно напрягаете и расслабляете разные группы мышц. Напрягаете на пять секунд. Расслабляете на десять. И замечаете разницу между напряжением и расслаблением.

Вот как это делается.

Лягте удобно. Закройте глаза, если хотите.

Начните с ног. Напрягите мышцы стоп — сильно, как будто сжимаете что-то пальцами. Держите пять секунд. Расслабьте. Почувствуйте разницу. Подождите десять секунд.

Перейдите к голени. Напрягите. Держите. Расслабьте.

Перейдите к бёдрам. Напрягите. Держите. Расслабьте.
Перейдите к ягодицам. Напрягите. Держите. Расслабьте.
Перейдите к животу. Напрягите. Держите. Расслабьте.
Перейдите к груди. Напрягите. Держите. Расслабьте.
Перейдите к рукам. Сожмите кулаки. Держите. Расслабьте.
Перейдите к плечам. Поднимите их к ушам. Держите. Расслабьте.
Перейдите к лицу. Нахмурьте брови. Сожмите зубы. Держите. Расслабьте.
Почувствуйте всё тело. Оно тяжёлое. Тёплое. Расслабленное.

Эта техника занимает десять-пятнадцать минут. Она помогает снять хроническое напряжение, которое мы часто не замечаем. Она учит нас чувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Она готовит тело к тому, чтобы быть открытым. Восприимчивым. Чувствительным.

Особенно важно работать с мышцами таза. Это те мышцы, которые участвуют в сексе. Если они напряжены — секс может быть болезненным или неудобным. Если расслаблены — он может быть приятным. Есть специальные упражнения для мышц тазового дна — их называют упражнениями Кегеля. Они помогают научиться сознательно напрягать и расслаблять эти мышцы. Это полезно не только для секса, но и для общего здоровья.

Связь дыхания и мышц

Дыхание и мышечный тонус связаны. Когда вы дышите глубоко и медленно — мышцы расслабляются. Когда вы напрягаете мышцы — дыхание сбивается. Поэтому лучший подход — комбинировать эти техники. Дышать глубоко. Замечать напряжение. Расслаблять его на выдохе. Снова дышать.

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.