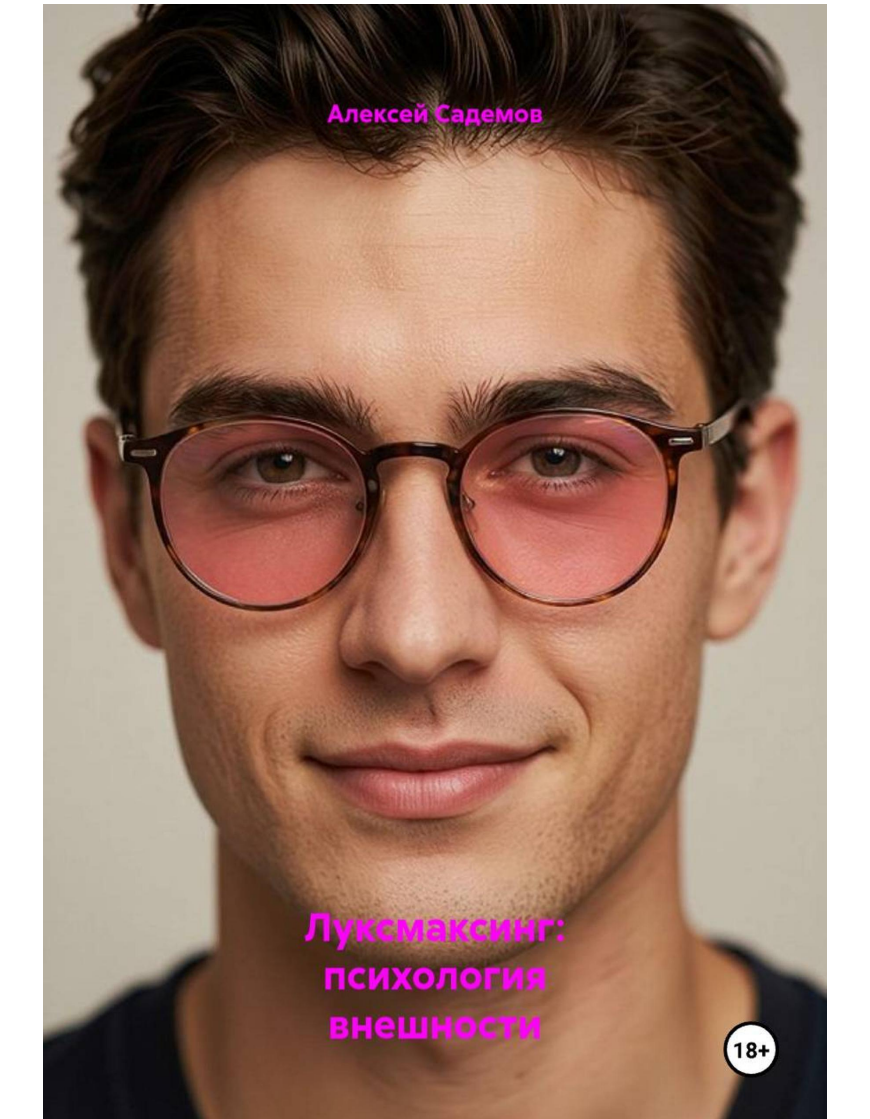


A close-up portrait of a young man with dark, wavy hair and a slight smile. He is wearing round, tortoiseshell-rimmed glasses with pink-tinted lenses. The background is a neutral, light gray.

Алексей Садемов

Луксмаксинг:
психология
внешности

18+

Алексей Садемов

Луксмаксинг:

ПСИХОЛОГИЯ ВНЕШНОСТИ

<https://litres.ru/74665249>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Луксмаксинг: психология внешности» — книга о стремлении улучшить внешность и о том, как социальные сети влияют на наши представления о привлекательности. Автор рассматривает луксмаксинг не только как набор способов изменить лицо и тело, но и как явление, связанное с самооценкой, давлением онлайн-среды и погоней за идеалом.

В книге разбираются популярные интернет-практики: мьюинг, бонсмэшинг, тамбпуллинг и чьюинг. Читатель узнает, какие обещания сопровождают эти методы, почему к ним следует относиться критически и чем могут быть опасны попытки самостоятельно изменить черты лица.

Книга помогает отличать заботу о себе от рискованных экспериментов, призывает проверять громкие утверждения и обращаться к квалифицированным специалистам по вопросам здоровья. Её главный посыл: внешность не должна становиться мерой человеческой ценности, а забота о себе начинается с уважения к собственному телу и безопасности.

Алексей Садемов

Луксмаксинг:

ПСИХОЛОГИЯ ВНЕШНОСТИ

Луксмаксинг: психология внешности**

Введение

Внешность всегда была частью того, как люди воспринимают себя и друг друга. Но социальные сети сделали её постоянным предметом сравнения: лица и тела мелькают в лентах, фильтры меняют черты за секунду, а советы по «улучшению» обещают быстрые перемены. На этом фоне появился луксмаксинг — стремление приблизить внешность к идеалу, который часто задают интернет-тренды.

Вокруг луксмаксинга соседствуют очень разные вещи. Одни из них — обычный уход за собой, аккуратная одежда или полезные привычки. Другие — сомнительные упражнения, болезненные эксперименты и операции, которые могут причинить вред. Граница между заботой о себе и попыткой любой ценой исправить «недостатки» порой становится незаметной.

Эта книга — о луксмаксинге не как о списке приёмов, а как о явлении на стыке внешности, психологии и цифровой культуры. Почему людям хочется изменить лицо? Как интернет формирует представления о привлекательности? Почему опасные практики могут казаться убедительными — и как отличить реальные знания от обещаний без надёжных доказательств?

Важно помнить: ценность человека не измеряется симметрией лица, шириной челюсти или соответствием модному типуажу. Забота о внешности может быть приятной и осознанной, но она не должна превращаться в риск для здоровья или бесконечную погоню за недостижимым идеалом.

Глава 1. Что такое луксмаксинг

Луксмаксинг — это тренд, связанный с попытками улучшить внешность и приблизить её к желаемому образу. Само слово образовано от английских **looks** («внешность») и **maxxing** («максимизация»): идея состоит в том, чтобы «максимально прокачать» лицо и тело. Особенно заметным этот тренд стал в 2020-х годах благодаря социальным сетям, где советы, фотографии «до и после» и оценка внешности быстро распространяются среди миллионов пользователей.

У луксмаксинга нет единого набора правил. Для одного

человека это может означать регулярный уход за кожей, подходящую стрижку или более удобную одежду. Для другого — строгий контроль над телом, попытки изменить черты лица упражнениями или обращение к косметологии и пластической хирургии. В некоторых онлайн-сообществах к этому добавляются экстремальные практики, основанные не на медицинских знаниях, а на слухах и неподтверждённых обещаниях.

Истоки луксмаксинга связаны, в частности, с инцел-сообществами — интернет-группами, где обсуждают одиночество, отношения и привлекательность. В такой среде внешность нередко представляют как главный фактор жизненного успеха, а людей — как участников жёсткого «рынка привлекательности». Это упрощённая и мрачная картина: она сводит сложные человеческие отношения к внешним параметрам и может усиливать чувство неполноценности.

Социальные сети сделали подобные идеи более доступными и повседневными. Алгоритмы часто показывают пользователю похожий контент снова и снова. Если человек заинтересовался советами о внешности, лента может постепенно заполниться роликами о форме челюсти, симметрии лица, «правильных» пропорциях и способах исправить предполагаемые недостатки. Частое повторение создаёт впечатление, будто эти требования универсальны и научно обоснованы.

Но популярность совета сама по себе не доказывает его эффективность или безопасность.

Показательно и то, как устроены публикации о преобразованиях. Освещение, ракурс, мимика, причёска и обработка фотографии способны заметно изменить впечатление от лица. Иногда результат объясняется не специальной техникой, а обычными факторами — например, удачным кадром или взрослением. Поэтому изображения «до и после» не всегда позволяют понять, что именно произошло и можно ли повторить результат.

Луксмаксинг полезно рассматривать как спектр практик. На одном его конце — безопасные способы выразить себя и позаботиться о самочувствии. На другом — действия, которые могут повредить здоровью или усилить тревогу из-за внешности. Между ними — множество советов, чья польза преувеличивается, а возможные ограничения замалчиваются. Особенно осторожно стоит относиться к обещаниям изменить кости лица без медицинского вмешательства или добиться радикального результата с помощью болезненных упражнений.

В следующих главах речь пойдёт о нескольких популярных практиках: мыюинге, бонсмэшинге, тамбпуллинге и чьюинге. Их объединяет стремление повлиять на черты ли-

ца, но заявления сторонников не следует принимать на веру. Важно различать тренд и доказанный метод, а при вопросах о прикусе, боли или здоровье зубов обращаться к квалифицированному стоматологу или врачу.

Главный вопрос луксмаксинга — не только «как изменить внешность?», но и «почему мне кажется, что её необходимо менять?». Ответ может зависеть от личных переживаний, давления окружения, онлайн-сравнений и представлений о привлекательности. Понимание этих причин помогает принимать более спокойные решения — и не отдавать своё здоровье на откуп случайным советам из ленты.

Глава 2. Мьюинг: положение языка или обещание перемен?

Мьюинг — техника, ставшая популярной в социальных сетях. Её название происходит от фамилии британских ортодонтонтов Джона и Майкла Мью. Сторонники метода советуют держать язык прижатым к нёбу, а губы — сомкнутыми. Они утверждают, что такая привычка способна со временем улучшить овал лица, подчеркнуть линию челюсти, исправить прикус и уменьшить второй подбородок — без операций и других вмешательств.

На первый взгляд, совет кажется простым: достаточно

«правильно» расположить язык. В роликах это часто сопровождается инструкциями, схемами и фотографиями людей с заметными скулами и чёткой линией нижней челюсти. Но впечатляющие изображения и уверенные обещания ещё не означают, что техника действительно меняет строение лица.

Положение языка и работа мышц рта имеют значение для некоторых функций, например для глотания и речи. Однако из этого не следует, что самостоятельное прижимание языка к нёбу способно заметно изменить кости лица взрослого человека. Форма челюстей и прикус зависят от множества факторов, а проблемы с ними оценивают специалисты. Поэтому мьюинг не стоит считать заменой диагностике или ортодонтическому лечению.

Иногда люди замечают перемены после того, как начинают следить за положением языка или осанкой. Но изменения во внешнем виде могут быть связаны и с другими причинами: взрослением, изменением веса, освещением, выражением лица или ракурсом. Сравнение фотографий из соцсетей редко позволяет установить, что именно повлияло на результат.

Есть и ещё одна ловушка: стремясь постоянно удерживать язык в определённом положении, человек может начать излишне контролировать движения рта и испытывать напряже-

ние. Если упражнение вызывает боль или дискомфорт, продолжать его ради обещанного эстетического эффекта не стоит. А если беспокоят прикус, дыхание, жевание или положение зубов, разумнее обратиться к стоматологу или ортодонту.

Мьюинг стал популярен не только из-за заявлений о внешних изменениях, но и потому, что предлагает привлекательную идею: будто сложную задачу можно решить самостоятельно, бесплатно и без риска. Именно поэтому полезно задавать простые вопросы: есть ли надёжные доказательства обещанного эффекта? Подходит ли метод именно мне? Не выдаёт ли автор ролика личный опыт за универсальное правило?

Заботиться о себе — нормально. Но не всякий популярный совет является медицинским методом, а естественная форма лица не нуждается в постоянной «коррекции». Мьюинг лучше воспринимать как интернет-тренд, а не как гарантированный способ изменить овал лица или исправить прикус.

Глава 3. Бонсмэшинг: опасная цена «острых» черт

Бонсмэшинг — опасный интернет-тренд, участники которого наносят удары по лицу твёрдыми или тяжёлыми пред-

ментами. В соцсетях можно встретить видео, где для этого используют кулаки, бутылки или молотки. Сторонники практики верят, что повторяющиеся микротравмы заставят лицевые кости утолщаться, а скулы и челюсть станут более выраженными.

Это утверждение не превращает удары по лицу в безопасный или доказанный способ изменить внешность. Травма может повредить не только кость, но и зубы, глаза, кожу, нервы и мягкие ткани. Возможны переломы, кровотечение, нарушение чувствительности, проблемы с жеванием и зрением, рубцы и хроническая боль. Даже если повреждение не кажется серьёзным сразу, его последствия могут проявиться позже.

На видео подобная практика иногда выглядит как контролируемый эксперимент: человек наносит несколько ударов и рассказывает, что чувствует лишь лёгкую болезненность. Но отсутствие немедленных симптомов не доказывает, что ткани не повреждены. К тому же зритель не может знать, что происходило за кадром, были ли ролики смонтированы и каким оказался результат спустя время.

Популярность бонсмэшинга связана с обещанием быстро получить заметные черты без сложных процедур. Но привлекательность этого обещания не делает сам метод разумным.

В отличие от ухода за кожей или выбора причёски, здесь речь идёт о намеренном нанесении травм. Лицевые кости и окружающие их ткани — не материал для домашних экспериментов.

Если после удара по лицу появились сильная боль, отёк, кровотечение, нарушение зрения, онемение или трудности с дыханием и жеванием, нужно как можно скорее обратиться за медицинской помощью. Не стоит ждать, что повреждение «само пройдёт», и тем более повторять удары ради предполагаемого эффекта.

Бонсмэшинг — наглядный пример того, как стремление соответствовать идеалу может подтолкнуть к опасному поведению. Ни выразительные скулы, ни более массивная челюсть не стоят риска получить серьёзную травму. Если хочется изменить внешность, безопаснее обсудить возможные варианты с квалифицированным специалистом, а не следовать советам из роликов, где вредная практика выдаётся за лайфхак.

Глава 4. Тамбпуллинг: сила рук против реальности

Тамбпуллинг (от английского thumb — «большой палец» и pulling — «вытягивание») — ещё одна практика, популярная в социальных сетях. Её суть состоит в том, чтобы

упираться большими пальцами в твёрдое нёбо и с силой давить, пытаясь выдвинуть верхнюю челюсть вперёд. Сторонники метода уверяют, что регулярные нажатия способны изменить форму лица, сделать скулы заметнее, а профиль — более привлекательным.

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.