

М. ДЖ. БАКСТОН

ЙОНИ

*ИСКУССТВО БЕРЕЖНЫХ
ПРИКОСНОВЕНИЙ*



18+

М. Бакстон

Йони. Искусство

бережных прикосновений

<https://litres.ru/74678752>

SelfPub; 2026

Аннотация

Йони-массаж часто представляют загадочным ритуалом, к которому допускают только посвящённых. Слово «йони» действительно пришло из санскрита, где связано с представлениями об источнике, лоне, женском начале. Но современная практика, известная под этим названием, сложилась на пересечении гораздо более поздних направлений: телесной работы, популярных интерпретаций тантры, сексуального образования и коммерческих школ.

В этой книге Мелинда Дженифер Бакстон подробно расскажет вам о традициях, истории и тайных секретных техниках этого интересного направления в массаже.

Содержание

От автора. Необязательное искусство	5
Часть первая. Территория, которую мы плохо знаем	8
История. Карта из школьного учебника	12
Глава 2. Удовольствие не подчиняется команде	13
История. Пятничное расписание	16
Глава 3. Откуда взялся йони-массаж	17
История. Сертификат с золотым тиснением	20
Часть вторая. Тело и границы	21
История. Слово, которое всё изменило	25
Глава 5. Комната, вода и здравый смысл	26
История. Чем пахнет безопасность	29
Глава 6. Наружный массаж: внимание к изменению ощущения	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Йони. Искусство бережных прикосновений

МЕЛИНДА БАКСТОН

Йони. Искусство бережного прикосновения

Анатомия женского удовольствия, практики осознанности и язык тела

Образовательный нон-фикшн для взрослых. Информация не является индивидуальной медицинской рекомендацией и не заменяет консультацию специалиста.

Мелинда Бакстон — сексолог, чья профессиональная работа посвящена вопросам сексуального благополучия и гармонии в отношениях. В центре её внимания — пары в браке и вне его, люди без партнёра, трудности взаимопонимания и деликатные интимные проблемы, требующие индивидуального, специализированного подхода.

© Мелинда Бакстон, 2026.

От автора.

Необязательное искусство

О женском удовольствии почему-то принято говорить в двух интонациях. В первой звучит медицинская осторожность: мышцы, слизистые оболочки, гормоны, симптомы. Во второй обещают чудо: одна тайная точка, один безошибочный приём, и жизнь непременно изменится. Между этими голосами почти не остаётся места самой женщине — с её привычками, любопытством, усталостью, опытом, желаниями, которые сегодня могут не совпадать со вчерашними. Эта книга написана ради пространства между двумя крайностями.

Йони-массаж часто представляют загадочным ритуалом, к которому допускают только посвящённых. Слово «йони» действительно пришло из санскрита, где связано с представлениями об источнике, лоне, женском начале. Но современная практика, известная под этим названием, сложилась на пересечении гораздо более поздних направлений: телесной работы, популярных интерпретаций тантры, сексуального образования и коммерческих школ. Практик Михаэла Ридль, например, прямо относил разработку того метода, которому обучалась, к 1993 году и называла Джозефа Крамера и Энни Спринкл [2]. Уважать традицию не значит при-

думывать ей несуществующую непрерывную историю.

Поэтому мы обойдёмся без обещаний «пробуждения скрытых сил», лечения бесплодия ладонями и обязательного освобождения застарелых травм после одного сеанса. Не потому, что человеку нельзя придавать телесному опыту символический смысл. Можно — и многие это делают. Просто личное переживание, философская метафора и проверенное медицинское утверждение принадлежат к разным жанрам. Перепутав их, легко пропустить заболевание, причинить боль или заставить женщину почувствовать себя неудачницей из-за того, что её организм не выполнил красивый сценарий.

В этой книге слово «массаж» употребляется широко: иногда речь пойдёт о мягком прикосновении к плечам, животу и бёдрам, иногда — о наружных участках вульвы, иногда — о том, как обсуждают интимную близость. Там, где разговор касается гениталий, я буду пользоваться точными анатомическими названиями. Они не делают текст холоднее. Напротив, точный язык возвращает человеку возможность понимать собственное тело без тумана эвфемизмов.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает сексуальное здоровье не просто как отсутствие болезни, но и как благополучие, включающее возможность безопасного и приятного сексуального опыта без принуждения [3]. Важное слово здесь — «возможность». Никто не обязан получать удовольствие определённым способом, стремиться к

оргазму, практиковать массаж или объяснять своё нежелание. Если единственным результатом чтения станет способность спокойнее произносить «мне так не подходит», это уже достойный результат.

Ни одна глава не заменяет осмотр и консультацию врача, если есть боль, кровотечение, необычные выделения, зуд, воспаление или заметные изменения кожи. Медицинские методы внутренней мануальной терапии при нарушениях работы мышц тазового дна требуют профессиональной диагностики; имитация этих процедур в домашней обстановке не является лечением. При пережитом сексуальном насилии не нужно «прорабатывать память тела» чужими прикосновениями. Подходящая психотерапевтическая и медицинская помощь гораздо важнее обещаний чудесного ритуала.

Женское тело не замок, к которому кто-то продаёт секретный ключ. Скорее это дом, в котором можно прожить многие годы и всё равно открывать новые комнаты — не потому, что раньше ты была недостаточно хороша, а потому, что человек меняется. Иногда лучшим началом становится не прикосновение, а вопрос: «Чего мне сейчас действительно хочется?»

Часть первая. Территория, которую мы плохо знаем

Глава 1. Неизвестная вульва

НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Три названия, которые нередко путают

01

ВУЛЬВА

Наружные половые органы

Лобок, половые губы, преддверие и наружные структуры клитора.

02

ВЛАГАЛИЩЕ

Внутренний мышечный канал

Соединяет преддверие с шейкой матки.

03

КЛИТОР

Орган с наружными и внутренними частями

Головка, тело, ножки и связанные эректильные ткани.

В учебниках можно встретить удивительную вещь: на схеме женского тела есть яичники, матка, трубы и влагалище, но наружные половые органы показаны бегло, словно они предназначены лишь для того, чтобы указывать путь внутрь. Такой рисунок может отлично служить уроку репродукции и почти ничему не учить, когда речь заходит о чувственности.

Женщине кажется, что она должна владеть языком собственного удовольствия от природы, хотя анатомического словаря ей попросту не дали.

Начнём с обычной путаницы. Влагалище — мышечно-эластичный канал, расположенный внутри тела. Вульва — наружная область: лобок, большие и малые половые губы, преддверие, наружное отверстие мочеиспускательного канала, вход во влагалище, головка и капюшон клитора. Когда человек говорит «мне нужно увлажнить влагалище», он может иметь в виду именно слизистую внутри, а когда жалуется, что ему щиплет от геля для душа, речь нередко идёт о коже и слизистой вульвы. Разные ткани — разные потребности и разные способы ухода.

Самый заметный наружный фрагмент клитора — его головка, однако орган не исчерпывается этой небольшой областью. Тело и ножки клитора, а также связанные с ним эректильные структуры располагаются глубже и образуют объёмный комплекс. Исследования с использованием магнитно-резонансной томографии помогли подробно описать пространственное положение клитора относительно уретры и влагалища [4, 16]. Поэтому полезнее отказаться от примитивного противопоставления «внешнего» и «внутреннего» удовольствия: ощущение может возникать при разных видах стимуляции связанных между собой тканей, а его субъективная окраска индивидуальна.

Одинакового устройства наружных половых органов в де-

талях не существует. Отличаются пропорции губ, форма капюшона, оттенок кожи, асимметрия, степень выступления головки клитора. Различия не являются косметическим дефектом. Порнография, реклама депиляции и неудачно отретушированные картинки создали впечатление, будто есть один допустимый внешний вид, но естественный анатомический диапазон значительно шире. Если тревогу вызывает именно необычность формы, полезно прежде посмотреть медицинские образовательные атласы, а не рекламные изображения.

Есть и другой источник непонимания — попытка установить для всех один «правильный» уровень чувствительности. Прямая стимуляция головки клитора одним людям кажется приятной, другим — чрезмерной даже при небольшом давлении. Кто-то предпочитает прикосновение через капюшон или соседние ткани, кому-то нравится отсутствие фиксированного ритма. На ощущения влияют физическое состояние, контекст, предыдущий опыт, сон, напряжение и иногда лекарства. Не существует прибора, способного по виду тела заранее назвать человеку подходящий способ близости.

В 2005 году анатом Хелен О'Коннелл с коллегами опубликовала работу, рассматривавшую клитор не как точку на плоской картинке, а как многоплоскостную структуру с опорными тканями, сосудистыми и нервными связями [4]. Исторический парадокс состоит в том, что точные наблюде-

ния появлялись и раньше; забытые описания не менее показательны, чем новые технологии. Эта история учит осторожности: недостаток информации в популярной книге не означает, будто орган устроен просто.

Небольшая практическая задача, не требующая интимного массажа, — научиться различать названия. Возьми нейтральную анатомическую схему и проверь, можешь ли назвать основные наружные образования без подсказки. Попробуй объяснить самой себе, где находится уретра, а где вход во влагалище. Эти две структуры часто путают. Словарь избавляет от множества ненужных тревог и позволяет яснее разговаривать с врачом.

История. Карта из школьного учебника

Наталья привыкла решать проблемы по инструкции. Если не получалось собрать шкаф, она искала схему. Если ломалась кофемашина — номер детали. Но когда врач спросила, в какой именно области возникает раздражение, Наталья растерялась. С детства она называла одним словом всё, что находилось «там», и теперь не могла объяснить, что случилось. Вечером она открыла медицинский атлас, сделала несколько пометок карандашом и вдруг вспомнила, как на школьном уроке подробно рисовала строение цветка, но ни разу не видела подробного рисунка вульвы. Забавно было не то, что она в сорок один год учила анатомию, а то, что прежде никогда не считала это нужным. На повторном приёме разговор с врачом занял меньше времени, потому что у Натальи наконец появились точные слова.

Глава 2. Удовольствие не подчиняется команде

Согласно распространённому сценарию, желание сначала вспыхивает само собой, затем наступает возбуждение, потом оргазм и удовлетворённая тишина. У некоторых людей действительно бывает похоже. Но в долгих отношениях, после рождения ребёнка, в периоды стресса и по множеству иных причин события нередко выстраиваются иначе. Человек может не испытывать заранее выраженного желания, но почувствовать интерес уже после нежного внимания, спокойного разговора или прикосновения, которое не требует продолжения. Это называют, в частности, ответным желанием.

Сексолог Розмари Бассон предложила модель, в которой сексуальная реакция не обязана двигаться по жёсткой линейной схеме. Контекст, эмоциональная близость, мотивация, телесные ощущения и возникающее желание могут влиять друг на друга по кругу [8]. Это не новая обязанность: если желания нет, женщина вовсе не должна «попробовать, вдруг появится». Смысл модели обратный — признать многообразие нормальных реакций и не объявлять человека неисправным только потому, что он не соответствует киношному порядку событий.

Физиологическое возбуждение и субъективное желание

тоже не тождественны. Изменения кровенаполнения тканей, влажности, пульса не дают окружающим права делать вывод, что человек согласен на близость. Бывает и обратное: желание присутствует, а телесная реакция развивается медленно. Поэтому наблюдение за телом должно помогать пониманию, а не заменять произнесённое согласие. «Она же реагирует» — плохой аргумент; «она сказала, что хочет» — единственный надёжный ориентир для другого человека, причём согласие можно в любой момент отозвать.

Оргазм часто подають как экзамен на женскую состоятельность. Но исследования предпочтений показывают, насколько неоднороден опыт. В американском вероятностном опросе 1055 женщин лишь 18,4 процента сообщили, что одного вагинального полового акта им достаточно для достижения оргазма; ещё 36,6 процента называли стимуляцию клитора необходимой во время полового акта, а 36 процентов отмечали, что с ней оргазм ощущается лучше, хотя и не всегда зависит от неё [6]. Эти цифры относятся к конкретной выборке и формулировкам вопросов, а не ко всем женщинам планеты. Однако они хорошо показывают: разнообразие привычек — не редкое исключение.

Удовольствие не обязательно равно оргазму. Для одного вечера результатом может оказаться ощущение покоя. Для другого — открытие, что определённый контакт раздражает, хотя раньше казался допустимым. Бывают дни, когда тело предпочитает отсутствие прикосновений. Если ве-

сти внутренний счёт «получилось — не получилось», внимание быстро превращается в надзор. Настоящее исследование чувствительности устроено иначе: наблюдение ценно даже тогда, когда ожидания не оправдались.

Прежде чем обсуждать техники, полезно задать три вопроса. В каких обстоятельствах мне спокойнее всего? Как я обычно понимаю, что мне достаточно? Что я могу сказать партнёру, если передумала? Ответы не требуют красивых формулировок. Это не психологический тест; это попытка заметить границы, которые в поспешной повседневности легко не услышать.

История. Пятничное расписание

Светлана и Андрей берегли пятничные вечера. В календаре даже стояла метка: «время для нас». Сначала это казалось милой традицией, но потом у обоих появились напряжённые рабочие месяцы, а метка превратилась в обязательство. Однажды Светлана призналась, что к концу недели ей иногда хочется всего лишь лечь рядом и не разговаривать. Андрей удивился: он полагал, что отказ означает охлаждение отношений. Они договорились оставить вечер свободным от заранее определённого результата. Иногда ужин заканчивался долгими объятиями, иногда разговорами, иногда близостью. Впервые за долгое время пятница перестала быть проверкой того, насколько хорошо у них всё устроено.

Глава 3. Откуда взялся йони-массаж

В выражении «древняя техника йони-массажа» смешаны как минимум три разные истории. Первая связана с санскритским словом и религиозно-философскими традициями Южной Азии. Вторая — с тем, как тантрические мотивы интерпретировали в западной культуре двадцатого века. Третья — с появлением конкретных современных школ, которые обучают телесным практикам под названием *yoni massage*. Если не различать эти линии, можно приписать современному курсу авторитет древних текстов, даже когда прямой связи не существует.

Тантра — не единая инструкция по сексуальному массажу. Под этим широким названием сосуществуют разные религиозные течения, системы ритуалов, медитации и философские представления. Сведение их к техникам возбуждения даёт удобный маркетинговый продукт, но плохо отражает историческую сложность. Отдельные авторы и школы могут честно говорить о вдохновении тантрой. Проблема начинается там, где метафора превращается в заявление о гарантированном медицинском действии.

В интервью 2009 года Михаэла Ридль объясняла, что современный метод, который она развивала, был сформули-

рован в начале 1990-х годов и включал элементы современной сексуальной науки, телесной работы, тантрических и даосских представлений [2]. Это свидетельство конкретного участника движения, а не исчерпывающая академическая история. Но оно полезно своей определённой: вместо туманного «так делали тысячелетиями» появляется дата, имена и возможность проверить происхождение практики.

Под названием йони-массажа сегодня могут предлагать совершенно разное. Одни обучают внешним телесным практикам, дыханию и спокойной коммуникации; другие предполагают генитальные прикосновения и эротическую стимуляцию; третьи обещают психологическое исцеление, снятие «блоков», возвращение способности к оргазму. В медицинском смысле единый метод с утверждённым протоколом и доказанной лечебной эффективностью отсутствует. Обзор Medical News Today подчёркивает, что специальных убедительных научных доказательств медицинской пользы йони-массажа нет [1]. Не стоит путать отсутствие таких доказательств с утверждением, будто приятное прикосновение не может быть субъективно ценным.

Любопытно, как само название меняет ожидания. Если сказать «береговой массаж» — человек вообразит отдых. Если сказать «терапия» — будет ждать лечения. Если сказать «ритуал» — склонится к поиску смыслов. Йони-массаж оброс сразу всеми тремя обещаниями, к которым добавилось четвёртое: «секретное знание». Автору научно-популярной

книги важно не поддерживать эту путаницу. Мы будем употреблять слово в бытовом и культурном значении, а конкретные задачи описывать отдельно: расслабление, знакомство с телом, общение с партнёром, безопасный уход.

Женщина вправе выбирать для себя символический язык. Кому-то нравится представлять дыхание как волну, кому-то — считать минуты и измерять степень напряжения по десятибалльной шкале. И то и другое может быть полезным способом сконцентрировать внимание. Но при симптомах инфекции не помогут «очищающие энергии», а при боли вследствие гипертонуса тазового дна не всегда нужны новые упражнения на сокращение мышц. Красота ритуала не отменяет физиологию.

История. Сертификат с золотым тиснением

Ирина увидела рекламу занятия, обещавшего вернуть «изначальную женскую энергию». Стоимость была внушительной, преподаватель показывал десятки благодарственных отзывов, а на сайте переливались сертификаты. Ирина почти оплатила курс, но решила уточнить, кто выдавал эти документы и какое образование позволяет специалисту работать с болью после родов. Ей ответили длинной историей о посвящении у мастера, не назвав ни медицинской квалификации, ни программы занятий. Она не стала спорить: просто выбрала другую форму знакомства с темой — библиотеку, материалы сексологов и консультацию своего врача. Золотое тиснение оказалось менее убедительным, чем три конкретных ответа на вопросы о безопасности.

Часть вторая. Тело и границы

Глава 4.

Прикосновение начинается с разрешения

СЛУШАТЬ ТЕЛО

Три возможных ответа на прикосновение



КОМФОРТ

Продолжать лишь по собственному желанию. Уточнять границы.



СОМНЕНИЕ

Сделать паузу, задать вопрос, изменить контакт.



БОЛЬ ИЛИ СТРАХ

Сразу остановиться; при симптомах обратиться к врачу.

Согласие часто описывают как формальность, которую нужно получить перед интимным действием. Это странное упрощение: ведь решение, принятое минуту назад, не может предсказать ощущения, возникающие сейчас. Тело устает, меняется настроение, прикосновение оказывается неожиданно неприятным или просто надоедает. Поэтому лучше думать о согласии как о процессе, где можно задавать во-

просы, уточнять договорённости и останавливаться без объяснительной записки. Близость, которую нельзя прервать, быстро перестаёт быть добровольной.

В разговорах о йони-массаже звучит фраза «отдайся процессу». Она может означать доверие, а может — предложение отключить критическое мышление. Хорошая практика, напротив, требует присутствия и способности выбирать. Если массаж выполняет партнёр, желательно до начала обозначить, что допустимо, а что нет: ограничиваемся плечами и спиной или готовы обсуждать интимные области; нужна ли абсолютная тишина; какие прикосновения неприятны; кому принадлежит решение об остановке. Ответ прост: человеку, к которому прикасаются.

Особенно важно не выдавать реакцию тела за приглашение. Расслабленные мышцы, изменение дыхания, покраснение кожи, влажность гениталий сами по себе не свидетельствуют о согласии. Невозможно и «заработать» согласие тем, что предыдущий этап понравился. Когда меняется характер контакта, нужен новый вопрос. Не существует секретного правила, по которому человек обязан переходить к следующему этапу, потому что уже принял предыдущий.

Язык границ не обязан быть канцелярским. «Сейчас только спину». «Здесь слишком чувствительно». «Пожалуйста, не меняй движение без предупреждения». «Мне нужен перерыв». Такие фразы звучат живее, чем заученные мантры о доверии, и приносят больше практической пользы. Лю-

дям, которым трудно произносить отказ вслух, можно заранее придумать условное слово или жест остановки. Он не должен объясняться и обсуждаться в момент применения. Услышал или увидел — остановился.

Есть ситуации, при которых формальное «да» недостаточно надёжно. Сильное опьянение, сон, выраженное принуждение, страх потерять отношения или зависимость от человека, оказывающего услугу, подрывают свободу выбора. Особенно настораживает, когда специалист настаивает, что клиентке «пока страшно, потому что выходит травма», и поэтому нужно продолжать. Слова о психологии не дают права игнорировать отказ. Профессиональная этика начинается с возможности не соглашаться с профессионалом.

Практика для пары: попробуйте устроить разговор о прикосновениях без самих прикосновений. По очереди опишите три ситуации, в которых чувствуете себя в безопасности, и три вещи, которые точно не хотите пробовать. Не требуйте «исчерпывающих» списков. Границы могут быть неизвестны заранее, особенно если человек никогда не рассматривал вопрос всерьёз. Полезнее договориться, что неопределённость допустима и осторожный вопрос ценнее уверенности.

Отдельный случай — работа платного практикующего специалиста. В странах и школах требования к такой деятельности различаются, а слово «сертифицированный» может не означать государственную медицинскую квалификацию. До обращения нужно выяснить образование, конкрет-

ное содержание сеанса, правила гигиены, возможность сопровождения и пределы личного контакта. Давление на клиента, отсутствие ясного прайс-листа, медицинские обещания без оснований, предложение хранить секрет от близких — причины отказаться. Авторитет человека не должен расти по мере того, как уменьшается твоя свобода задавать вопросы.

История. Слово, которое всё изменило

Влада долго считала, что объяснять свои предпочтения — значит портить романтику. Её партнёр, напротив, боялся оказаться навязчивым и поэтому действовал слишком осторожно, словно ходил по только что вымытому полу. Они умели обсуждать ипотеку, маршруты путешествий и семейные праздники, но разговор о прикосновениях неизменно превращали в шутку. Перемены начались не в спальне. За обедом Влада сказала, что иногда молчит не от удовольствия, а потому, что подбирает слова. Партнёр признался, что принимает молчание за согласие и потом тревожится. Они договорились, что вопрос «так удобно?» не требует длинного отчёта, а просьба остановиться не нуждается в оправдании. Напряжение не исчезло за вечер, зато у них появилось место для честного разговора.

Глава 5. Комната, вода и здравый смысл

Подготовку к интимной практике любят превращать в церемонию с десятком покупок: благовония, свечи, кристаллы, особые полотенца, дорогие смеси масел. Почти всё это необязательно. Чистые руки, удобная температура, достаточная приватность и возможность встать или сменить позу полезнее любого реквизита. Если запах ароматической свечи вызывает головную боль, нет причины терпеть его ради «правильной атмосферы». Красота пространства должна подчиняться человеку, а не наоборот.

Для любого контакта с наружными половыми органами важно состояние кожи рук: короткие аккуратные ногти без острых краёв, отсутствие свежих царапин и раздражающих средств, мытьё до и после. Если есть активные высыпания, подозрение на инфекцию или повреждение кожи, интимные прикосновения откладывают до выяснения причины. Игрушки и приспособления моют строго по инструкции изготовителя; материал должен быть непористым, предназначенным для контакта с телом и пригодным для необходимой обработки. Предметы «из красивого натурального камня», домашние самоделки и эфирные масла внутри влагалища — плохая идея. Пористые материалы сложнее безопасно очи-

щать, а раздражение не становится полезным от того, что у продукта красивое название [1].

Смазка помогает уменьшить трение. Но слизистая и кожа вульвы чувствительны к ароматизаторам, согревающим добавкам и некоторым консервантам. Для первого знакомства с продуктом разумнее выбрать максимально простой состав, предназначенный для интимного применения. При выраженной сухости, которая не проходит, врач может предложить отдельно от лубриканта вагинальный увлажняющий продукт или лечение причины; понятия «смазка для момента» и «средство от хронической сухости» не равнозначны [11]. Если используются латексные презервативы, масляные средства не подходят: они способны повредить латекс; совместимыми вариантами обычно бывают смазки на водной или силиконовой основе [12].

Интимный уход не требует очищения влагалища изнутри. Спринцевания, ароматизированные средства и агрессивные моющие составы могут нарушать естественную среду и раздражать ткани. Наружную область обычно достаточно осторожно обмывать водой, при необходимости ориентируясь на рекомендации врача для конкретного состояния кожи [10, 15]. Миф о том, что здоровое влагалище обязано пахнуть парфюмом, продаёт косметику значительно лучше, чем помогает здоровью.

Удобная поза особенно важна. В положении лёжа можно подложить опору под колени, чтобы снизить напряжение в

нижней части спины; сидя — выбрать кресло, в котором таз не соскальзывает вперёд. Нет необходимости терпеть онемение ног ради эстетики «лотоса». Если после нескольких минут кружится голова, меняется чувствительность, тянет поясницу или сводит мышцу, положение неудачное. Поза должна позволять свободно дышать и менять положение тела без помощи второго человека.

Иногда подготовка состоит в том, чтобы заранее признать: сегодня ничего не состоится. При раздражении, боли, кровотечении неизвестного происхождения, необычных выделениях, зуде или неприятных ощущениях во время мочеиспускания требуется не новый метод массажа, а оценка причины [11, 15]. После операций, родов, при беременности и хронических гинекологических заболеваниях границы допустимой нагрузки индивидуальны. Никакая книга не знает историю конкретной читательницы достаточно хорошо, чтобы заменить медицинскую консультацию.

Полезная привычка — раз в некоторое время задавать себе один скучный вопрос: «Не стало ли мне хуже по сравнению с началом?» Этим вопросом редко украшают рекламные буклеты, зато он предотвращает упорство, когда хочется доказать, будто практика непременно должна сработать. Малейшая боль — повод изменить или прекратить контакт. Сильная боль, повреждение, кровотечение — повод остановиться и обратиться за помощью. Телесное образование не должно превращать дискомфорт в испытание характера.

История. Чем пахнет безопасность

Ася купила для романтического вечера флакон ароматического масла с обещанием «разбудить женскую энергию». На упаковке красовались розы, а в составе — целый список эфирных компонентов. Ей понравился запах, но после нанесения на чувствительную кожу появилось жжение. Вместо того чтобы искать в интернете объяснение «очищению», Ася всё смыла и решила больше не экспериментировать с этой смесью. Через неделю она купила обычную смазку без отдушек и удивилась, что спокойствие, оказывается, не обязательно пахнет сандалом. В конце концов дорогой флакон прекрасно подошёл для ароматизации шкафа — вдали от слизистых.

Глава 6. Наружный массаж: внимание к изменению ощущения

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.