
Дмитрий Гухман
Умная
сексуальность
психология женской
чувственности, любви
и удовольствия
18+

Звезда соцсети. Подарочное издание

Дмитрий Гухман

Умная сексуальность. Психология женской чувственности, любви и удовольствия

«Издательство АСТ»
2026

УДК 612.6.064
ББК 88.576.8

Гухман Д.

Умная сексуальность. Психология женской чувственности, любви и удовольствия / Д. Гухман — «Издательство АСТ», 2026 — (Звезда соцсети. Подарочное издание)

ISBN 978-5-17-168585-0

Это не просто книга о сексе. Это ключ к истинной женской силе, яркой сексуальности и наслаждению жизнью. Автор расскажет, как поручать оргазмы четвертого уровня — те самые, после которых тело сотрясается от удовольствия и приходит осознание: вот он, настоящий секс! Как пробудить свою природную сексуальность, убрать блоки и зажимы, которые мешают расслабиться в постели. Как превратить интимную близость в источник энергии, уверенности и счастья. Но главное — автор даст практические инструменты: от техник управления сексуальной энергией до упражнений для интимных мышц. От медитаций для раскрытия чувственности до советов, как выстроить отношения, где есть страсть, доверие и любовь. Научит чувствовать свое тело, любить себя и наслаждаться близостью без стыда и сомнений. Эта книга — проводник на пути к себе, своим желаниям и женской силе, которая уже живет внутри. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 612.6.064
ББК 88.576.8

ISBN 978-5-17-168585-0

© Гухман Д., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение 6
Теоретические понятия, используемые в книге 7
Глава 1 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Дмитрий Гухман
Умная сексуальность. Психология женской чувственности, любви и удовольствия

Серия «Звезда соцсети. Подарочное издание»



© Гухман Д.П., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Дорогая читательница, обращаюсь к тебе!

Ты открыла эту книгу с определенным чувством – возможно, ты только начинаешь задумываться о переменах или уже готова сделать первый шаг, чтобы изменить что-то в себе, в своих отношениях, в жизни. Мне важно, чтобы ты знала, что не одна на этом пути. Моя миссия – помочь тебе обрести уверенность в себе, пробудить твою природную сексуальность и научиться наслаждаться жизнью в полном ее проявлении. Я уверен, что каждая женщина достойна быть счастливой, а счастье – это не просто удачное стечение обстоятельств, но и состояние внутренней гармонии с собой, с партнером и с миром.

Возможно, ты хочешь понять, как получать яркие ощущения от секса и близости, но что-то мешает тебе расслабиться и позволить себе это удовольствие. Или ты хочешь вдохнуть страсть, желание и романтику в существующие отношения, где давно не хватает тепла и внимания. Может быть, ты давно одна и сомневаешься, что сможешь найти и построить здоровые отношения с мужчиной. Возможно, ты боишься снова открыться для близости или просто не веришь, что еще можешь быть желанной. Я понимаю тебя. Ты хочешь почувствовать себя любимой, уверенной, сексуально привлекательной, поднять самооценку и наконец полюбить себя.

Все это достижимо, если ты обратишь внимание на свои внутренние ресурсы и позволишь себе открыть новый уровень жизни и отношений.

Ты можешь и не догадываться, как много силы и энергии скрыто в тебе! Эта книга поможет разобраться во многом: пробудить свою сексуальность, заглянуть вглубь себя и осознать, что мешает тебе чувствовать себя счастливой и свободной. Ты сможешь самостоятельно провести диагностику своих блоков в сексе, отношениях, близости, найти их причины и постепенно начать их устранять. Мы вместе разберем, как восстановить твою природную связь с телом, как обрести баланс в отношениях с собой и с партнером, как получать удовольствие от жизни – физически и эмоционально.

Ты узнаешь, как привлечь в свою жизнь мужчину, который поддерживает твою женскую силу и сексуальность, как строить с ним отношения, где есть любовь, страсть и уважение. Ты получишь помощь и вдохновение, поверишь и убедишься сама, что изменения реальны. Ты начнешь фантазировать, пробовать новое, находить радость в себе и в близости с партнером. И шаг за шагом твоя жизнь наполнится гармонией, удовольствием и уверенностью.

Я знаю, как трудно бывает перестать сомневаться в себе, как сложно осознать свою ценность, когда все вокруг кажется враждебным или недосягаемым. Эта книга не про то, как стать удобной или научиться сексуальным трюкам. Она про то, как вернуться к себе, своему телу, желаниям, любви и живой сексуальности.

Готова ли ты начать путь исцеления и обретения здоровой сексуальности? Вместе мы откроем новую главу твоей жизни, где ты чувствуешь себя желанной, ценной и по-настоящему счастливой.

Теоретические понятия, используемые в книге

Что такое умная сексуальность

В этой книге под умной сексуальностью понимается способность вызывать и поддерживать влечение сразу на трех уровнях: платоническом, романтическом и сексуальном.

Умная сексуальность объединяет личность женщины, ее эмоциональный мир и телесность. Она помогает создавать отношения, в которых присутствуют интерес, желание, забота, уважение и близость. Это не только внешняя привлекательность, но и способность выстраивать глубокую эмоциональную связь с опорой на собственные внутренние ценности.

Три уровня либидо

Здоровая сексуальность строится на балансе трех уровней влечения.

Платоническое либидо

Это влечение к личности человека.

Проявляется через интерес к общению, общие ценности, дружбу, интеллектуальную и эмоциональную близость. Этот уровень отвечает за доверие, уважение и желание быть рядом.

Романтическое либидо

Это влечение через заботу и эмоциональные вложения.

Проявляется через ухаживания, внимание, поддержку, желание делать приятное другому человеку. Этот уровень создает ощущение значимости отношений и эмоциональной исключительности партнера.

Сексуальное либидо

Это телесное и эротическое влечение.

Проявляется через желание физической близости, чувственность, удовольствие от собственного тела и сексуального контакта. Этот уровень отвечает за страсть и сексуальное удовлетворение.

Полноценная близость возникает тогда, когда развиты все три уровня одновременно.

Психосексуальное развитие

Психосексуальное развитие – это процесс формирования отношения человека к своему телу, сексуальности, близости и отношениям.

Согласно психоаналитической теории, каждый возрастной этап влияет на будущие особенности личности.

Оральная стадия (0–1,5 года)

Формируется базовое доверие к миру, способность принимать заботу и поддержку.

Анальная стадия (1,5–3 года)

Формируются самоконтроль, отношение к правилам, границам и ответственности.

Фаллическая стадия (3–6 лет)

Формируется половая идентичность, отношение к своей женственности или мужественности, первые модели отношений с родителями.

Латентная стадия (6–12 лет)

Энергия направляется на обучение, общение и развитие личности.

Генитальная стадия (с подросткового возраста)

Формируется зрелая сексуальность, способность строить партнерские отношения и создавать эмоциональную близость.

Архетипы женской сексуальности

В книге архетип понимается как устойчивый внутренний образ женщины, влияющий на ее поведение, отношения и проявление сексуальности.

Архетип «Любовница»

Чувственность, удовольствие, контакт с телом и желаниями.

Архетип «Королева»

Самоценность, достоинство, внутренние границы, уважение к себе.

Архетип «Девочка»

Легкость, спонтанность, доверие миру, способность радоваться.

Архетип «Амазонка»

Сила, независимость, достижения, контроль.

Архетип «Мать»

Забота, принятие, поддержка, эмоциональное тепло.

Здоровая сексуальность предполагает способность свободно переключаться между архетипами, а не жить исключительно в одном из них.

Девять комплексов, влияющих на сексуальность

В книге комплексы рассматриваются как повторяющиеся жизненные сценарии, а не как диагнозы.

Комплекс Электры

Поиск в партнере фигуры отца, зависимость от мужского одобрения.

Комплекс Мамочки

Склонность спасать, контролировать и чрезмерно заботиться о мужчине.

Комплекс Рыцаря и Негодяя

Разделение любви и сексуального желания между разными типами мужчин.

Комплекс Золушки

Убеждение, что любовь необходимо заслужить.

Комплекс Амазонки

Гиперконтроль, чрезмерная самостоятельность, трудности с доверием.

Комплекс Иокасты

Потеря женской роли через полное растворение в материнстве.

Комплекс Дианы

Стыд, запреты и внутренние ограничения, связанные с сексуальностью.

Комплекс Титании

Поиск идеального мужчины и завышенные ожидания от отношений.

Любовная и сексуальная зависимость

Потребность в отношениях как основном источнике собственной ценности.

Четыре принципа здоровой сексуальности

1. Партнерство вместо спасательства

Здоровые отношения строятся между двумя взрослыми людьми, а не между родителем и ребенком.

2. Внутренняя зрелость

Сексуальность раскрывается через ответственность за свою жизнь, желания и выбор.

3. Отказ от тотального контроля

Близость требует доверия, гибкости и способности расслабляться.

4. Право на удовольствие

Сексуальность связана с наслаждением, витальностью, близостью и полнотой жизни, а не со страданием или заслуживанием любви.

Глава 1
Моя история: от поиска себя к помощи другим

Сегодня ты можешь знать меня как одного из самых узнаваемых сексологов в русскоязычном YouTube и социальных сетях, психолога, ведущего на телевидении. Меня приглашают на интервью, выступления на многотысячные аудитории. Но за этим всем стоит история поиска, преодоления и осознания того, что делает человека по-настоящему счастливым и свободным. Мой путь был непростым, полным вызовов и открытий, но именно он помог мне понять, как важно делиться своей энергией и знаниями с окружающими.

В этой главе я хочу поделиться своей историей. Не потому, что считаю ее особенной, а потому, что именно она привела меня к психологии, сексологии и тем знаниям, которыми я делюсь сегодня.

Я сын прекрасной матери. Она родила меня, когда ей было всего 18 лет. Таким же юным был и мой отец. Они оба были студентами, не готовыми ни к семейной жизни, ни к появлению ребенка. Когда мама узнала о своей беременности, она в слезах позвонила моей бабушке и призналась: *«Я не готова быть мамой, я боюсь»*. Но бабушка, с ее мудростью и теплотой, ответила: *«Не переживай, я помогу тебе, я с тобой»*. Эти слова стали для мамы опорой, и благодаря ее решению я появился на свет.

Мое детство было непростым. Мой отец выпивал, употреблял запрещенные вещества и часто мог поднять руку на маму в свободное от своих тусовок время. Мама только успевала положить меня на кровать, как отец мог в очередной раз хорошенько ударить ее. Я не разговаривал до четырех лет. Возможно, свою роль сыграла и та напряженная атмосфера, в которой проходило мое детство. Мамин страх и тревогу я ощущал еще в утробе, чувствовал после рождения и помню до сих пор. Я знаю, что тревога, чувство стыда и вины отравляют жизнь многим из нас. И понимаю, как тяжело с этим справляться.

Наверное, я пришел в психологию, чтобы помочь, прежде всего, себе. Так часто бывает у психологов. В детстве и юности я пытался поддерживать маму, которая однажды сбежала от моего отца, уже не в силах терпеть его агрессию и зависимость. Она встретила другого мужчину, но, к сожалению, история повторилась: новый отчим тоже был алкоголиком. Тогда я впервые задался вопросом: почему рядом с такой прекрасной женщиной оказываются такие сложные злые мужчины? Этот вопрос и желание защитить маму сформировали во мне так называемый комплекс спасателя.

Когда пришло время выбирать профессию, я решил пойти в милицию[1], надеясь, что смогу помогать людям. Я окончил Дальневосточный юридический институт МВД, а позже продолжил обучение в Московском университете МВД. Однако с каждым годом я все острее чувствовал, что эта работа не приносит мне удовлетворения. Было ощущение, что я делаю что-то не то, что-то важное остается за рамками. Я принял решение уйти. На некоторое время посвятил себя благотворительности, помогал детям из детских домов. Именно тогда я познакомился с христианством и начал посещать церковь. Духовная работа, внутренние поиски показали мне, что счастье человека зависит не только от внешних обстоятельств, но и от его внутреннего состояния. Я понял, что важно не только то, к чему ты стремишься, но и то, кто ты есть на этом пути.

Эти открытия подтолкнули меня к изучению психологии – науке о душе. Я получил второе высшее образование, работал в кризисном центре, помогая мужчинам и женщинам справляться с зависимостями и жизненными трудностями. Я заметил, что с женщинами у меня скла-

[1] Структура переименована из милиции в полицию 1 марта 2011 года. *(Примеч. ред.)*

дывается взаимопонимание: они чувствовали, что я могу понять их боль и быть полезным. Мне удалось настроиться с ними на одну волну, и еще я начал получать много обратной связи – это вдохновляло меня смело идти вперед. Я начал чувствовать свою ценность как помогающий специалист. Так я продолжал развиваться как психолог, работая с клиентами и накапливая важный опыт.

Изучая сексологию и психоанализ, я все больше убеждался в том, что сексуальность гораздо шире темы интимных отношений. Она связана с тем, как человек чувствует себя, выстраивает близкие отношения, проживает эмоции и проявляет себя в жизни. Со временем именно это понимание стало фундаментом моей работы.

Парадоксально, но помогая другим, я долго не мог справиться со своими собственными трудностями в отношениях. Честно говоря, я никогда не был тем самым красавчиком или сердцеедом. На личном фронте у меня было немало трудностей, и долгое время мне казалось, что построить по-настоящему счастливый союз для меня просто невозможно. Я помогал другим, но в своей личной жизни сталкивался с сомнениями. Переломный момент наступил, когда я начал работать над собственной сексуальностью и разбираться в психологии отношений. Постепенно, шаг за шагом, я изменил свое восприятие себя и своих возможностей. Это не только дало мне уверенность, но и привело к тому, что я встретил свою жену. Сегодня я могу сказать, что нахожусь в счастливых отношениях, основанных на любви, дружбе, близости и ответственности. Именно психология помогла мне понять, как строить такие отношения, и теперь я делюсь этим знанием с другими. А в этой книге – с тобой. Поверь, ты восхитительная и сексуальная, у тебя все получится!

Мой путь в психологию начался в попытке преодолеть собственные травмы. Я пришел сюда не из академического интереса и уж точно не потому, что считал себя каким-то уникальным человеком. Все было гораздо проще: я искал спасения. И, спасая себя, я смог помочь многим другим людям. Сегодня мои ученицы живут полноценной жизнью: они обретают уверенность, создают счастливые отношения, строят карьеру и бизнес, раскрывают свою женственность и сексуальность. Все это происходит благодаря их работе с витальной [2]

[2] Витальный (от лат. *vita* – жизнь) – жизненный, полный жизни. *(Примеч. ред.)*

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.