



ГЛАВА 2

ЧТО ТАКОЕ УМНАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?

Моя неотразимая, ты уже на пороге того, чтобы раскрыть свою истинную сексуальную мощь. Но скажи мне: сколько раз ты сталкивалась с тем, что тебе пытались навязать чужое представление о том, что такое настоящая женская сексуальность? Сколько раз тебе говорили, что для того, чтобы быть притягательной, нужно соответствовать каким-то стандартам?

Вокруг нас, увы, создается целое море стереотипов и ложных представлений о том, что такое сексуальность. Нам вбивают в голову, что сексуальность — это пышная грудь, длинные ноги или безупречная стройность. Кто-то уверяет, что это идеальные черты лица или тысяча лайков под фото. Но вот в чем главный секрет: сексуальность — это не то, что можно увидеть на картинке или в глянцевого журнале. Это то, что живет внутри тебя. Все внешние проявления — всего лишь отражение того, что ты чувствуешь и излучаешь. Иначе это просто сексапильность — часть индустрии красоты, трендов и моды, но никак не подлинная сексуальность.

Вспомни Мэрилин Монро. Женщина, в которую был влюблен весь мир, секс-символ 1950-х годов. Ее тело сводило мужчин с ума, ее образ копировали миллионы. Но что было внутри? Одиночество. Глубокие психологические трав-

мы. В конце концов, все это привело к саморазрушению и трагической смерти. Внешний блеск не спасет, если внутри пустота.

Поэтому дело не просто в красоте. Точнее, не в той, что нам продают на обложках и экранах. То, что сегодня называют идеалом, вчера могло быть моветоном, а завтра и во все уйдет в забвение. Это бесконечная гонка, на которой индустрия красоты зарабатывает миллионы, постоянно меняя правила игры. Женщины стремятся соответствовать, угнаться за трендами, но в этой погоне теряется главное — их индивидуальность, природная сила, истинная сексуальность. Ведь чем больше женщина старается вписаться в этот шаблон, тем дальше уходит от самой себя.

ИСТОРИИ МОИХ КЛИЕНТОК. КАК КНИГА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ?

Вмоей практике я сталкиваюсь с разными запросами и ситуациями, которые, на первый взгляд, могут казаться совершенно непохожими, но все они касаются одного важного вопроса — внутренней уверенности, способности раскрыть свою сексуальность и, как следствие, улучшить все сферы жизни. Давайте я поделюсь несколькими примерами.

Одна из женщин, которая обратилась ко мне, долго не могла встретить достойного мужчину. Она была убеждена, что «нормальных мужиков нет» и что ее судьба — быть одинокой. Она уже считала, что возраст сыграл свою роль, что ее шанс на отношения ушел и ее сексуальность с возрастом угасает. Стоило нам всего лишь поработать с ее внутренними установками, разоблачить те ограничивающие убеждения, которые она носила внутри, как произошло настоящее чудо: ее взгляд на мир изменился. Вместо того чтобы сидеть в ожидании и обвинять всех вокруг, она нашла в себе силы зарегистрироваться на сай-

те знакомств, выложить хорошие фотографии и начать писать о себе.

Эти маленькие шаги наполнили ее энергией, и она стала создавать пространство выбора вокруг себя. Почему это случилось? Потому что ее старые установки — «нормальных мужчин нет» и «со мной что-то не так» — оказались совершенно нефункциональными. Они не имели отношения к реальности, а были лишь ее субъективной оценкой мира. Как только она осознала это, она смогла заменить эти установки на более открытые и конструктивные. Это стало ключом к успеху, ведь она начала доверять не только мне, но и миру мужчин.

В итоге она встретила достойного мужчину, построила с ним отношения и даже вышла замуж. И что самое важное — она поняла, что ее сексуальность не зависит от возраста. Она осознала, что ее сексуальность была на высоте всегда — в 16, в 18, в 25 лет и даже в 45. А еще она поверила, что быть сексуальной можно и в 70 лет, потому что истинная сексуальность не связана с возрастом.

То, во что мы верим, становится призмой для нашего поведения и мировосприятия. Наши убеждения становятся основой жизненного сценария. В Священном Писании есть мудрость: *«По вере вашей да будет вам»*. Если ты веришь, то сможешь сдвинуть горы. Даже если твоя вера будет как зерно горчицы, ты сможешь изменить свою реальность. Это говорил Иисус, и сегодня психология говорит об этом же. Однако вера — это не слепое поклонение и не ожидание, что все произойдет само собой. Вера сама по себе не принесет изменений, если ты не будешь действовать. Но если ты начинаешь действовать, подкрепляя это новой верой в себя, твоя жизнь меняется. Я помогаю женщинам пересматривать свои убеждения, и, работая с внутренними установками, мы формируем веру в себя, которая дает силы выйти из замкнутого круга и начать двигаться вперед.

Другая история. Когда ко мне приходит женщина и говорит: «Я не могу начать зарабатывать, у меня состояние беспомощности, у меня нет денег», мы начинаем работать с ее внутренним состоянием. В процессе психотерапии она осознает, что ее проблемы с деньгами напрямую связаны с ее сексуальностью. Эти два аспекта, как и многие другие, часто взаимосвязаны. И здесь важно понять, что нужно «откопать» здорового взрослого внутри себя.

Мы все носим в себе внутреннего ребенка, но, чтобы этот ребенок мог радоваться жизни, быть благодарным и открытым для новых возможностей, нам нужно, чтобы рядом с ним был здоровый взрослый. Это не значит, что мы должны быть безответственными или инфантильными. Напротив, это означает, что нам нужно иметь возможность заботиться о своем внутреннем ребенке, обеспечивать ему поддержку, а не давать ему роль жертвы, страдающей от беспомощности.

Когда мы работаем с этой внутренней позицией, находим здорового взрослого внутри, начинается настоящее пробуждение сексуальности. Ведь если мы не можем заботиться о себе и своих нуждах, если мы не уверены в себе и не можем взять на себя ответственность за свою жизнь, то и сексуальная энергия блокируется. Это состояние беспомощности, страха и неуверенности мешает проявляться сексуальной энергии. В Священном Писании можно найти такие слова: «*Будьте как дети*», но это не призыв к инфантилизму. Это призыв быть открытыми к жизни, к радости и познанию. Но чтобы быть такими детьми, нам нужно, чтобы внутри нас был зрелый взрослый, который возьмет ответственность за нашу жизнь, не будет позволять нам погружаться в роль жертвы и беспомощного ребенка.

Когда женщина находит в себе этого взрослого, она перестает быть жертвой обстоятельств. Она начинает действовать, проявлять свои таланты и достигает успеха —

в том числе финансового. И это становится важной частью ее сексуальности. Ведь нет ничего более привлекательно-го и сексуального, чем женщина, у которой горят глаза от того, что она делает, от того, как она ценит себя и свои возможности.

Так, работая с финансовыми трудностями, она начинает открывать и свои сексуальные ресурсы. Она переходит в активную позицию: начинает действовать, развивать свои таланты, делать то, что приносит ей радость, и это напрямую влияет на ее способность получать удовольствие — как от жизни, так и от интимных отношений. Поэтому эта книга точно поможет пробить финансовый потолок, если отсутствует вера в себя.

Еще одна история. Клиентка приходит с запросом: *«Мужчина не слышит мои потребности, не уважает мои границы, мы начинаем отдаляться, и в отношениях наступает сексуальное и романтическое охлаждение. Я чувствую, что мы теряем связь»*. Она думала, что проблема исключительно в муже и испытывала беспомощность. Но как только она начала работать над собой по «дорожной карте», предложенной в этой книге, и разобрала все блоки, связанные с ее восприятием себя и своих потребностей, ситуация начала меняться. Женщина осознала, что мужчина может меняться через нее, что она может восстановить эмоциональную близость и вернуть в отношения ту самую магию конфетно-букетного периода. Появилась возможность снова мотивировать партнера на подвиги, на поступки, на внимание и заботу. Вскоре сексуальное влечение и близость вернулась. Эта книга даст инструменты для того, чтобы строить гармоничные отношения, восстанавливать интимную связь и заново обретать страсть в отношениях.

А однажды ко мне пришла клиентка и сказала: *«Я хочу изменить нос»*. Я ответил: *«Ты знаешь, нос редко становится главной причиной, по которой женщина не может построить*

счастливые отношения. Чаще дело оказывается не в конкретной черте внешности, а в самооценке, внутренней свободе и контакте с собой». Она задумалась, и я продолжил: «Ты действительно хочешь изменить нос? Есть проблемы с дыханием? Медицинские показания?» Она отвечает: «Нет, просто мне кажется, что я недостаточно привлекательна». Я ее успокоил и объяснил: как только ты поверишь в свою уникальность, все начнет меняться. И вот через некоторое время она пришла на консультацию для того, чтобы обсудить свидание с мужчиной, который ей нравится и которому она тоже нравится.

Понимание собственной уникальности — вот что на самом деле раскрывает силу твоей сексуальности. Если ты веришь в свою уникальность, если понимаешь, что ты не 100-долларовая купюра, чтобы нравиться всем, то вся эта гонка за чужими ожиданиями становится бессмысленной. Кстати, даже 100 долларов не всем нравятся, так что зачем стараться угодить каждому, если это невозможно? Когда ты понимаешь, что твоя сексуальность — это не способ получить одобрение окружающих, а неотъемлемая часть твоей сущности, необходимая для того, чтобы встретить своего мужчину, партнера из своей стаи, вот тогда все становится на свои места.

Моя мама живет в Америке. Кстати, сам я там ни разу не был, мы встречаемся с ней на нейтральной территории. И вот однажды она рассказывала мне, как видала там миллионеров, выходящих из своих Ferrari или Lamborghini с женщинами, которых она назвала «серыми мышками». Мама удивлялась: «Почему так? Он такой презентабельный, а она такая простая». Я отвечал ей: «Мама, ты путаешь то, что тебе навязали как красоту и сексуальность, с настоящей привлекательностью и сексуальностью для мужчины».

Настоящая сексуальность неподвластна внешним стандартам.

♥ *Здоровая и истинная сексуальность строится на гармонии платонического, романтического и сексуального либидо.* ♥

Моя мама увидела мужчин и женщин, между которыми действительно есть настоящая близость, дружба и доверие. Мужчина, просыпаясь рядом с любимой женщиной, ощущает аромат ее волос и понимает: *«Это моя женщина. Она — та, с кем мне хочется быть, с кем я хочу встречать каждое утро»*. Она его роднучка, и он не ищет другой, потому что она для него единственная.

Женщина, у которой не проработана настоящая сексуальность, может быть очень красивой и молодой. Но если в отношениях нет настоящей связи, если нет платонического и романтического либидо, если партнеры в паре не могут доверять друг другу, то мужчина будет воспринимать женщину просто как объект желания, будет относиться к ней потребительски. Она будет красивой игрушкой, которая, возможно, доставляет физическое удовольствие, но не будет иметь для него настоящей ценности.

Я живу в Москва-Сити и часто вижу, как паркуются дорогие машины и из них выходят те самые «папики». Рядом с ними — молодые девушки, которые, на первый взгляд, выглядят счастливыми. Но я-то знаю, что со временем эти девушки приходят ко мне на консультации, рассказывая, что они чувствуют себя использованными. Они отдают свою молодость и красоту в обмен на покровительство, но никогда не получают взамен настоящего чувства. Там нет любви, нет глубины. Он «покупает» ее, и в этих отношениях нет истинной дружбы, ни эмоционального, ни сексуального интеллекта. Это просто поверхностные отношения, где присутствует только взаимовыгодный обмен, а не настоящая близость и понимание.

В той паре, которую видела моя мама, скорее всего, мужчина и женщина были ровесниками друг другу. Ведь женщи-

на может быть привлекательной и в 20, и в 30, и в 45 лет! И, возможно, она не соответствовала общепринятым стандартам красоты. Может, она не была суперстройной, потому что ее тело прошло через испытания материнства. Но в ее отношениях с мужчиной есть нечто более важное — невидимая связь, которая не зависит от внешности. Для него она — та, с кем он испытывает истинное сексуальное возбуждение, та, с кем он может быть настоящим, с кем он искренен как в постели, так и в жизни.

И некоторые женщины задаются вопросом: *«Почему эти, казалось бы, обычные женщины рядом с достойными мужчинами, а я, красотка, не могу построить отношения?»* Ответ прост — потому что настоящая сексуальность проявляется не в том, как женщина выглядит, а в том, что она может подарить мужчине: свою уникальность, природную силу, при этом она способна быть собой, искренней и не подстраиваться под чужие ожидания. Женщина может не гнаться за навязанными стандартами красоты, иметь формы, которые кто-то посчитает лишними килограммами, или, наоборот, быть очень худой — но если она живет в наслаждении, чувствует свою сексуальность и получает оргазмы с достойным мужчиной, он будет буквально носить ее на руках.

А бывает и наоборот: фитнес-модель, звезда соцсетей с тысячами лайков, идеальной фигурой и безупречным образом, но... ее личная жизнь — сплошной провал. Влюбленно-сти проходят, отношения не складываются, а глубокой связи с мужчиной нет. Почему? Потому что сексуальность — это не про параметры тела, а про твое внутреннее состояние. И если платоническое, романтическое и сексуальное либидо заблокированы, никакая «картинка» не спасет.

Поэтому я написал эту книгу, чтобы ты, прекрасная женщина, читающая эти строки, осознала: с тобой все в порядке. Ты уникальна, ты привлекательна, ты сильна. В тебе есть все необходимое для счастья и успеха! Такой, как ты, никог-

да не было, нет и не будет во всей Вселенной. Ты автор своей судьбы. Ты имеешь право на гармонию, счастье и процветание.

Кстати, в этой книге ты узнаешь, как твоя сексуальная энергия связана с витальной энергией — жизненной силой, которая способна пробить любые финансовые потолки.

♥ Женщина, наполненная сексуальной энергией, живет в полноте. У нее нет ошибок — у нее есть опыт, а любые отношения с людьми становятся уроками любви к себе. ♥

ПОЧЕМУ СЕКСУАЛЬНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ВСЕ?

Когда я познакомился с психоанализом, меня сразу захватило открытие Фрейда, его подход к сексуальности как многогранному процессу. Он учил, что секс — это не просто физический акт, а глубокая философия жизни. Сексуальность основывается на трех уровнях либидо — платоническом, романтическом и сексуальном. Если все эти уровни переплетаются, мы строим гармоничные отношения, наполненные не только страстью и ярким сексом, но и дружбой, взаимопониманием, и, конечно, любовью. Если что-то из этих элементов исчезает или теряет значимость, отношения начинают разрушаться.

Когда я изучил психологию сексуальности, я понял, что сексуальные люди — это те, кто по-настоящему витален. Они успешны в бизнесе, в карьере, в личных отношениях, потому что они пришли в этот мир не просто для того, чтобы существовать, а для того, чтобы наслаждаться им. Это про здоровый, осознанный гедонизм, где наслаждение и удовольствие становятся источниками силы. Сексуальные люди любят то, что делают, они свободны и функциональны. Они естественны и открыты, не боятся проявлять свою истинную сущность. И там, где есть сексуальная энергия, нет места страху.

Это и есть сила: уверенность в себе и в своем теле, умение наслаждаться жизнью в ее полноте.

К сожалению, в современном обществе сексуальность часто сводят к внешним стандартам: красивые длинные ноги, соответствие трендам красоты и моды. Если мы смотрим на сексуальность через эту призму, конечно, она может показаться поверхностной и незначительной. Но на самом деле сексуальность — это нечто гораздо большее. Это жизненная, витальная энергия, которая дает возможность женщине быть счастливой, успешной и открытой для мира.

Итак, что же такое умная сексуальность и из чего она состоит?

Умная сексуальность — это твоя здоровая самооценка, это ощущение безопасности в этом мире, это состояние изобилия. Это когда ты наслаждаешься собой, мужчинами и сексом на все 100%.

Умная сексуальность — это больше, чем просто привлекательность. Это способность вызывать влечение сразу на трех уровнях: платоническом, романтическом и сексуальном. Это когда мужчина хочет с тебя снять не только трусики, но и ответственность. Это когда твоя личность, твоя внутренняя женщина и твое тело вместе создают ту магнетическую силу, перед которой невозможно устоять.

Умная сексуальность состоит из:

1. Самоценности.
2. Контакта с телом.
3. Эмоциональной зрелости.
4. Способности к близости.
5. Способности к наслаждению.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
Теоретические понятия, используемые в книге	5
 Глава 1. Моя история: от поиска себя к помощи другим . .	9
Когда мне пришла мысль написать книгу	
об «умной сексуальности»	12
На что влияют проблемы с сексуальностью.	13
 Глава 2. Что такое умная сексуальность	16
Истории моих клиенток. Как книга может помочь тебе	17
Почему сексуальность влияет на все	24
 Глава 3. Принципы здоровой сексуальности	34
Первая история.	35
Вторая история	38
Третья история	41
Четвертая история	45
Три внутренних составляющих личности	49
Четыре принципа здоровой сексуальности.	52
 Глава 4. Стадии развития сексуальности	54
Первая стадия: оральная (0–1 год)	56
Вторая стадия: анальная (1–3 года).	66
Третья стадия: фаллическая (с 3 до 6 лет)	72

Четвертая стадия: латентная (примерно 7–11 лет)	81
Пятая стадия: генитальная (от 12 до 18 лет)	86
Уровни функционирования личности	88
Психосексуальная характеристика различных уровней функционирования личности	89
Типы привязанности.	97
Глава 5. Платоническое либидо	104
Глава 6. Романтическое либидо	122
Романтика — это не только подарки	125
Как правильно просить мужчину, чтобы он хотел давать, дарить и вкладываться.	127
«Просьба — Требование — Манипуляция»	128
Как заставить мужчину думать только о тебе.	131
Почему он не дарит цветы и подарки	137
Как влюбить в себя мужчину на эмоциональном уровне	141
Истории моих учениц.	144
Глава 7. Сексуальное либидо	147
В чем секрет идеальной прелюдии	155
Как говорить о желаниях в сексе и не бояться этого.	160
Женский vs мужской оргазм: десять отличий и секреты удовольствия.	163
Четыре уровня женского оргазма.	166
Любит или хочет трахнуть: как понять мужчину	169
Секреты роковых женщин: Из чего рождается сексуальное притяжение	175
Почему в отношениях пропадает секс и как вернуть близость	179
Истории моих учениц.	183
Глава 8. Сексуальные комплексы и зажимы	187
Техника «Зеркало»	191

Девять комплексов, которые могут мешать твоей сексуальности	194
1. Комплекс Электры (покинутой дочери)	195
2. Комплекс мамочки.	196
3. Комплекс рыцаря и негодяя.	197
4. Комплекс Золушки.	198
5. Комплекс Амазонки.	200
6. Комплекс Иокасты.	201
7. Комплекс Дианы	202
8. Комплекс Титании	203
9. Любовная и сексуальная зависимость	204
С чего начать, если я узнала себя сразу в нескольких сценариях?	205
История моей ученицы.	207
Советы для раскрытия сексуальной энергии в постели	209
Истории моих учениц.	213
 Глава 9. Секс глазами мужчины	217
Почему мужчины отказываются от куни	218
Что на самом деле нравится мужчинам	220
Мать, жена и любовница: роли женщины в жизни мужчины	222
Почему мужчина изменяет	226
История моей ученицы.	230
 Глава 10. Как использовать умную сексуальность в жизни.	232
Техники исполнения желаний	237
Истории моих учениц.	239
 Практикум 18+	245
«Платоническое либидо»	245
«Романтическое либидо»	248
Техника «Якорение».	
Как создать прочную эмоциональную связь, которая останется в нем надолго	248

Техника «Искусство женской просьбы»	250
Техника «Как стать женщиной № 1»	253
«Сексуальное либидо»	255
Практика пробуждения сексуальной энергии через дыхание и мягкое внимание к своему телу	255
Практика для развития чувствительности	255
Совет для глубокого переключения	256
Техника «Волна»	257
30-дневная практика.	257
Эксперименты в сексе	258
Техника «Подышать и послушать»	258
Осознанный секс	259
Планирование секса	259
Ежедневная практика для твоей сексуальной энергии	260
Как легко стать сексуальной за 7 дней.	261
День 1. Телесная медитация.	261
День 2. Танец на стуле	262
День 3. Сексуальное зеркало	262
День 4. Поза кошки	263
День 5. Массаж йони	264
Техника интимного массажа йони	265
День 6. Сексуальные фантазии	265
День 7. Голос и архетипы.	266
Поза для углубления контакта между вами	266
Техника «Кошечка и пантера».	267
Техника «Сексуальное дыхание».	267
Практика «Сексуальная гимнастика»	268
Сексуальные комплексы и зажимы	269
Практика для устранения «хлюпанья» и повышения тонуса	269
Практика «Я богиня».	269

Десять мощнейших техник, которые раскроют тебя заново	271
Техника 1. Зеркало.	271
Техника 2. Танец для себя	271
Техника 3. Игра с партнером.	272
Техника 4. Фокус на точке G.	272
Техника 5. Ролевые игры	272
Техника 6. Голос.	273
Техника 7. Медленный ритм	273
Техника 8. Оргазм без стеснения	273
Техника 9. Фантазии	273
Техника 10. Благодарность	274
 Массаж лингама	 275
Прикосновение, в котором оживает доверие	275
Техника «Бесконечный вход»	276
Техника «Бабочка».	278
Техника «Лодочка».	279
Техника «Закрытый замок»	280
Даосская техника массажа мошонки: мужчина будет умолять это повторить!	281