

УДК 392.6

ББК 57.01

X14

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

Данная книга не является учебником по психологии.

Мнение автора может не совпадать с мнением  
издательства и редакции.

**Хадарцева, Юлия.**

**X14** Про секс. Все об удовольствии и наслаждении / Юлия Хадарцева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (PSY-код).

ISBN 978-5-17-159337-7

Как научиться получать удовольствие от секса и идти в него из позиции «хочу», а не из позиции «надо»? Как сохранить страсть надолго? Как поддерживать либидо на высоком уровне?

Ответы на эти и другие вопросы раскрывает в своей книге «Про секс» Юлия Хадарцева — лидер в системе метода расстановок в России, мировой рекордсмен по расстановкам, кандидат психологических наук, эксперт федеральных каналов, а также автор тренингов и марафонов, которые прошли более 35 000 человек.

Книга «Про секс» — это работа с телом, душой, установками и родовыми программами, которые не дают нам выйти в наслаждение. Благодаря этой книге вы поймете, чем отличаются мужское и женское восприятие мира, узнаете обо всех видах оргазмов и способах их получения, а также полюбите себя и секс.

Вся серия книг Юлии построена на практическом подходе, поэтому мы также рекомендуем вам прочесть книги «Про родителей» и «Про деньги».

УДК 392.6

ББК 57.01

ISBN 978-5-17-159337-7

© Юлия Хадарцева, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

## ПОСВЯЩЕНИЕ

*Это будет необычное посвящение, но ведь и сама эта книга не совсем обычна.*

*Я хочу посвятить ее своему внутреннему ребенку, своей маленькой девочке, которая прошла нелегкий путь.*

*Моя девочка! Ты получила огромное количество травм и боли, но при этом смогла великолепным образом трансформировать все это в творчество, сексуальную энергию и любовь. Это три очень важных вещи.*

*Творчество.*

*Сексуальная энергия.*

*Любовь.*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую вас на страницах книги, после которой вы уже не будете прежними! Меня зовут Юлия Хадарцева, и у меня есть правило: чем большему числу людей помогаешь развиваться, тем больше развиваешься сам. Я психолог, расстановщик с более чем двенадцатилетним опытом (с 2011 года) и эксперт по отношениям.

Основной практический метод этой книги — это расстановки, поэтому на ее страницах вас ждет много практики. Но кто же такой расстановщик? Это человек, который помогает понять, в чем состоит корень той или иной проблемы, а также помогает достать его из родовых слоев и кармических или вселенских историй.

Расстановки позволяют человеку увидеть себя в разрезе всех времен и пространств и разобраться с важными для него, нерешенными вопросами. Вам может быть страшно идти в них впервые, но обещайте себе прямо сейчас, что выполните все практические задания, которые найдете здесь, чтобы увидеть незамедлительный результат! Спустя время расстановки также могут помочь вам. Например, мне метод расстановок помогает выходить на все новые и новые уровни психологии и моей экспертности.

На страницах этой книги вы изучите тему секса не только с точки зрения техники, но и посмотрите на его духовную составляющую. Вы увидите, насколько секс важен в нашей жизни. Я сама не понаслышке знаю, как порой сложно вести здоровую сексуальную жизнь.

Вы держите в руках книгу, которая настроит вас на создание нового себя, счастливого и удовлетворенного. Благодаря ей вы выйдете на новый уровень.

Книга «Про секс» — это работа и с телом, и с душой, и с личностью, и с установками, и с родовыми программами, которые не дают выйти на наслаждение и кайф. Любовь к себе, к своему телу и ко всему, что есть внутри нас, — вот то, на что направлена книга.

Важный момент: мы пойдем с вами по двум параллелям — мужской и женской. Я буду говорить, что и как чувствует мужчина и что и как чувствует женщина. А вы старайтесь смотреть на тему секса с двух сторон и ощущайте.

Для кого эта книга? Для всех. Многолетний опыт работы убедил меня, что рекомендации по улучшению качества жизни (в том числе и качества секса) больше интересуют женщин. Возможно, потому, что наши любимые мужчины иногда уверены, что они все и так знают. Но уверяю вас: сильный пол тоже найдет в этой книге немало интересного и полезного!

Готовы к перепрошивке нейронных связей, которая приведет вас к удовольствию и принятию себя? Тогда я желаю вам открыть новых себя, почувствовать себя на вкус!

Поехали!





## ВВЕДЕНИЕ

Почему тема секса так важна?

Дело в том, что сексуальная энергия — это базовая энергия. Это энергия первой и второй чакры, чакры жизни и чакры наслаждения. Поэтому я хочу пригласить вас в удивительный, яркий и невероятный мир... секса.

Нет, ничего неприличного в таком приглашении нет! Многие наши понятия из области «прилично/неприлично» объясняются лишь многолетними установками, которые вкладывали в голову сотням живших до нас поколений. Да, многие из нас слышали с детства, что «приличные люди такие вещи не обсуждают», «приличные девушки думают не о сексе, а о том, как выйти замуж» и так далее... Но давайте подумаем.

Может ли быть неприличным процесс, в ходе которого два любящих человека доставляют друг другу неземное удовольствие и благодаря которому продолжается человеческий род? Может ли быть неприличным желание любить и быть любимым? Ведь секс неразрывно связан с любовью! Может ли быть «грязным» что-то, связанное с божественной миссией? Нет. Ведь любящие люди исполняют божественные заповеди!

Я никогда не призываю к неверности, распущенности, смене партнеров. Я лишь хочу поделиться своими знаниями о самой прекрасной стороне человеческой жизни, хочу, чтобы вы были счастливы и любимы, умели получать удовольствие и дарить его другим.

Мне кажется, в области человеческих отношений (особенно в том, что касается любви) запретных тем очень мало. Запреты и табу мешают нам быть счастливыми, удовлетворенными, горящими энергией и творчеством. Конечно, есть в мире правила, которые нельзя нарушать. Но правило, которое нам внушали веками (что секс это непристойно и неприлично), на мой взгляд, надо пересмотреть.

Не может быть счастья там, где вы чувствуете себя виноватыми, целуя любимого человека. Не может быть здоровой семьи там, где людям запрещено проявлять любовь всеми доступными способами.

Секс — это космос, это энергия, это то, что движет миром и наполняет нас счастьем. Это то, что приближает нас к божественному замыслу. Это то, благодаря чему на земле сменяются поколения, передающие друг другу многовековую мудрость.

Сексуальная энергия это не только про секс. Это и про творчество, и про реализацию себя в жизни. Эта энергия влияет на желание жить, на желание хотеть, на финансовый поток, на любовь. В конце концов, она влияет на нашу миссию в этом мире!

Для меня сексуальная энергия послужила ракетой и вдохновением для создания мощных проектов. Кстати, один из них — это марафон «Про секс».

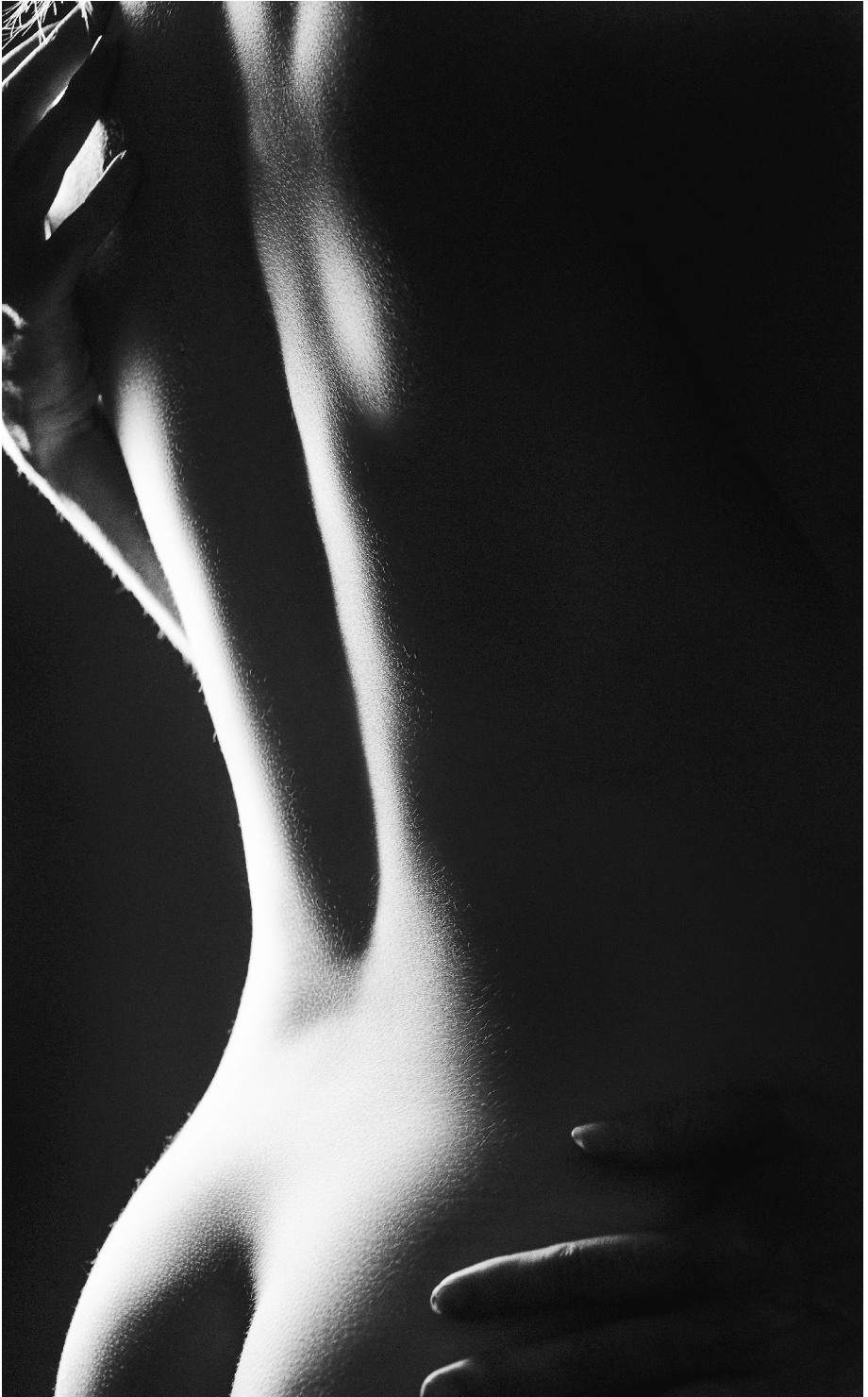


◀ *Марафон «Про секс»*

Как я уже сказала, секс это не только про телесное удовольствие. Это про возможность выходить на новые уровни развития. Сексуальная энергия — это энергия творчества. Когда мы знаем, как хотеть, когда в нас есть желание в широком смысле этого слова, тогда мы можем перевернуть весь мир. Это желание напрямую связано с деньгами, потому что деньги — материальное воплощение наших «хочу».

Базовая сексуальная энергия — это энергия удовольствия, кайфа, наслаждения, и в нашем мире мы можем выбирать лучшее для себя: с каким партнером жить и развиваться, где жить, чем заниматься, выбирать для себя только ту еду, которая вам нравится.

**Так давайте поговорим об этой прекрасной стороне жизни!**



# ЧАСТЬ 1

## КАК УСТРОЕН СЕКС?

Секс — это не только половые органы и постель. Конечно, дорогие мои, вы можете при желании просто заниматься сексом. Но уверяю вас, что в этом случае вы получите гораздо меньше, чем могли бы. Не обкрадывайте сами себя: попробуйте разобраться в тонких вопросах энергетике, связанных с сексом, и, уверяю вас, вы не пожалеете об этом! Ваша жизнь (не только сексуальная) станет ярче, богаче и лучше.

Взаимоотношения — и в постели, и вне ее — это не просто «физика и механика». Как психолог и расстановщик, я много лет изучаю эти вопросы и могу поделиться с вами некоторыми секретами.

### 1.1. ЛИБИДО И ФИЗИОЛОГИЯ

Думаю, что со словом «либидо» вы знакомы. Особенно если читали книги Зигмунда Фрейда — он об этом понятии писал очень много, хотя не сам его придумал.

По Фрейду, либидо — это некая энергия, которая лежит в основе сексуального влечения. В узком смысле либидо может быть уравновешено только сексуальным удовлетворением. То есть возникли страсть и влечение, значит за этим должен последовать секс. В широком смысле либидо — это вообще любая созидательная энер-

гия, которую можно направить куда угодно — не только в секс. Например, в творчество, в физическую работу, даже в молитвы и религиозные переживания.

Но сейчас давайте посмотрим на этот вопрос не с точки зрения Фрейда (хотя во многом с ним нельзя не согласиться). Как либидо понимаю я?

Я бы назвала либидо сексуальным аппетитом, который вполне можно направить в самые разные русла. При этом центр либидо (или, если хотите, орган, в котором это самое либидо рождается), по моему мнению, — это не только половая система. Либидо и у женщин, и у мужчин регулируется... чем?

Во-первых, функциями мозга. Фраза «секс начинается в голове» имеет под собой реальную основу. Если есть проблемы в интимной жизни (да и вообще в жизни), во многих случаях их основой являются психологические зажимы и неверные установки.

Во-вторых, гормональными процессами. Если у человека проблемы с гормональным уровнем, если имеются какие-то сбои или заболевания — либидо будет реагировать на это. У женщин, например, на уровень либидо очень сильно влияет фаза менструального цикла.

В-третьих, нашими повседневными установками. Если ребенка воспитали так, что он уверен, что «секс это грязно, отвратительно и гнусно», естественно, что с либидо и реализацией в жизни у него будут большие проблемы.

В-четвертых, нашими родовыми, кармическими историями и проблемами. Да, я, как энерготерапевт, считаю, что карма — то есть то, что происходило с нами в наших прошлых жизнях, что происходило в истории нашего

рода, с нашими предками, — оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Если в прошлом ваших мам и бабушек было насилие, оно уже заложило в подсознание вашего рода определенные страхи. Если ваши дедушки и прадедушки пережили войну, голод, лишения, это тоже так или иначе проявится в вашей жизни или в жизни ваших потомков.

Что может помочь? Психотерапия, расстановки, одним словом, проработка кармических, родовых проблем. Конкретные инструменты я дам в следующих главах.

В-пятых, принимаемыми лекарствами (некоторые препараты очень сильно влияют на уровень либидо), питанием (одни продукты благотворно действуют на него, а другие — убивают на корню), вредными привычками, если они у вас есть. Часто в Сети можно увидеть советы наподобие «перед интимным свиданием выпейте по бокальчику». Да, в небольших количествах алкоголь расслабляет. Но если вы нуждаетесь в расслаблении или испытываете дискомфорт — это нужно решать не при помощи «бокальчиков». Они лишь маскируют проблему, но не решают ее. Ну а с сигаретами, наверное, вам и так все понятно — курение очень негативно влияет на сосуды, что особенно важно для мужчин.

От всех этих факторов зависит либидо. Если оно на должном уровне, в женщине включается то, что я назвала бы манкостью, а в мужчине — то, что зовут силой (не только сексуальной).

Когда либидо женщины на высоком уровне, ее чakra свадхистана (вторая чakra, находящаяся в районе матки) работает активно, вырабатывает мощную сексуальную

энергию. В этом случае у женщины влажная, «наслаждающаяся» матка и гениталии. Она привлекает к себе, она притягивает мужчин. Женщина в этот момент находится на высоком уровне сексуального заряда. Многим кажется грубым такое сравнение, но оно довольно точное: она напоминает самку животного в момент течки, которая особенно привлекает к себе самцов. А знаете, что самое удивительное? Что при высоком уровне либидо женщина становится не только более привлекательной. Она больше получает кайфа от жизни, меньше стрессует. Ей все дается легче, она меньше устает, она заряжает своим позитивом окружающих.

*Бывает так, что либидо женщины «раскачивается» настолько, что становится чрезмерным. Одним словом, она находится в состоянии непрерывного «хочу». Это состояние называют нимфоманией. Возникает желание постоянных сексуальных контактов, неумеренной мастурбации. В этом, конечно, ничего хорошего нет.*

Чем вызываются такие состояния? Причин может быть много. Это и прием неподходящих лекарств, и гормональный сбой, и какие-то травмирующие ситуации — в вашей собственной жизни или в истории рода. Нужно обязательно разбираться.