



ЕЛИЗАВЕТА
БИЗЮКОВА

БИБЛИЯ ♥ СЕКСУАЛЬ ♥ НОСТИ

практическое руководство
по раскрытию чувственности
и наслаждению

УДК 159.9
ББК 88.53
Б59

Бизюкова, Елизавета Сергеевна.

Б59 Библия сексуальности : практическое руководство по раскрытию чувственности и наслаждению / Елизавета Бизюкова. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого).

ISBN 978-5-04-241333-9

Воркбук по современной сексологии и психологии отношений.

Объединяет научно обоснованные знания, упражнения, вопросы для саморефлексии и практики, которые помогают лучше понять собственную сексуальность, улучшить коммуникацию с партнером и сделать интимную жизнь более осознанной и гармоничной.

Подойдет не только тем, кто сталкивается с трудностями в сексуальной сфере, но и тем, кто хочет глубже исследовать себя и свои отношения.

**УДК 159.9
ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-241333-9

© Бизюкова Е.С., текст, 2026
© Рыжова М.А., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Секс начинается с меня	10
Глава 2. Я и секс: моя сексуальная биография	37
Глава 3. Наша сексуальная история	48
Глава 4. Когда хочется медленнее	62
Глава 5. Когда хочется без боли	73
Глава 6. Когда хочется хотеть	86
Глава 7. Оргазм	98
Глава 8. Желание vs фантазии	107
Глава 9. Как вносить разнообразие в сексуальную жизнь — этично, экологично и без давления	117
Глава 10. Все везде и сразу — девайсы, практики и техники для разнообразия сексуальной жизни	128
Финал	148

Введение

В уже далеком 1996 году из-под пера психоаналитика Пола Джоанидиса вышла книга «Библия секса», с тех пор было несколько ее переизданий. Она представляет собой сборник примерно всего, что связано с сексом: от анатомии половых органов до секса людей с инвалидностью. Книга Джоанидиса стала по-хорошему революционной: написана смело, наполнена живыми историями людей и очаровательными иллюстрациями. Однако прошли годы с того времени, как я держала ее в руках первый раз, и сейчас я понимаю, что людям основательно не хватает практики в контексте исследования своей сексуальности.

Мы привыкли думать, что секс — естественный процесс, не требующий никаких вмешательств и мудреных практик. Но современный человек представляет из себя очень сложный многослойный организм, с которым «просто как в природе» уже не получится. Многослойность проявляется в том, что мы умудряемся держать в голове одновременно рабочие и личные вопросы, угадываем, что о нас могут подумать другие, обладаем индивидуальностью, постоянно переживаем за нее, боеем, тревожимся и так далее.

Наш мозг настолько преисполнился в своем познании, что может параллельно решать множество задач и крутить в голове несколько иногда противоречащих друг другу тем. Например, во время поцелуев с парт-

нером мы можем думать о том, давно ли мы меняли постельное белье, исключили ли мы уведомления на телефоне, закрыли ли задачу по работе и действительно ли мы хотим сексуальной близости с партнером. В подобной ситуации тотальной многозадачности вероятность того, что мы услышим голос предков, цитирующих песню группы Bloodhound Gang¹ «The Bad Touch» о том, что надо просто делать, как млекопитающие на канале Discovery, — крайне мала.

Игнорирование и избегание решения вопросов, связанных с сексуальным здоровьем, — вещь чрезвычайно распространенная. Так, например, данные опроса Американской ассоциации сексуального здоровья за 2014 год² показали, что только около 38% из 3015 человек удовлетворены своей сексуальной жизнью, более трети опрошенных смирились со сложностями в сексуальной сфере и только 24% опрошенных считают, что могут быть откровенными в обсуждении проблем в сексе со своим партнером.

Другое исследование пар 2021 года, обращающихся за терапией, показало, что в 48,5% пар по крайней мере один из двух партнеров сообщал о сексуальной проблеме как о причине обращения за терапией³. Наиболее распространенными сексуальными проблемами были частота сексуальной активности и сексуальное желание.

В ситуации переизбытка информации о сексе складывается ощущение, что мы, как правило, теоретически весьма подкованные люди, но как использовать полученные в интернете и кино знания на практике — не всегда очевидно. Вот, например, открываем мы секс-просветительский блог и видим там пост про «исследование своей чувствительности», в котором

¹ «Bloodhound Gang» — американская комеди-рок-группа.

² American Sexual Health Association “New National Survey Highlights Importance of Sexual Health but Reveals Lack of Comfort in Addressing Issues”.

³ Marianne Emonda, E. Sandra Byers, Audrey Brassard, Nadine Tremblay & Katherine Péloquin “Addressing sexual issues in couples seeking relationship therapy”, 2021.

приведена на первый взгляд понятная инструкция: «Выделите время, настройтесь и исследуйте свое тело разными прикосновениями». Вроде понятно, а вроде — нет. И как будто бы хочется выполнить практическую рекомендацию, но непонятно, как и зачем это делать. Но каждый раз мы возвращаемся к тому, что цель ясна, а мост к этой цели, в виде непосредственного опыта использования практических рекомендаций, нашей же обратной связи — нет.

Я взяла на себя смелость создать максимально практико-ориентированную рабочую тетрадь, включающую емкий теоретический экскурс в основы нашей сексуальности и сексуального функционирования и практику — упражнения, которые можно выполнять в паре и соло. Эти упражнения предназначены не только для преодоления каких-то трудностей в сексуальной сфере, но и для качественного улучшения вашей сексуальной жизни.

В своей практике секс-терапевта я работаю с широким спектром сексуальных проблем — от трудностей в достижении оргазма до болезненных ощущений во время секса. Именно моя терапевтическая практика, а также преподавательская деятельность, в рамках которой я учу психологов работать с запросами, связанными с сексом, вдохновили меня на создание этой рабочей тетради. Она будет полезна не только людям, имеющим трудности и желающим улучшить свою сексуальную жизнь, но и психологам, стремящимся собрать рекомендации для своих клиентов.

Глава 1. Секс начинается с меня

Что такое сексуальность и из чего она состоит: психологические и биологические аспекты нашей сексуальности, как работает наше сексуальное влечение, существует ли сексуальный темперамент/половая конституция, анатомия и физиология (как работает наше тело в контексте секса).

Добро пожаловать на борт. В этой главе мы рассмотрим основные понятия, которые пригодятся нам для понимания нашей сексуальности, самоисследования и различных практик, описанных далее.

Что такое сексуальность?

Если кратко, то это комплексная характеристика человека, включающая биологические, психологические, социальные и культурные аспекты, связанные с «сексуальным/половым влечением».

Сексуальность включает в себя:

- то, как мы себя идентифицируем и как выражаем свою идентичность.

Пара важных слов про идентичность.

Пол — относится к биологически детерминированным характеристикам мужчин и женщин.

Гендер — социально сконструированные характеристики, приписываемые полу. В каждой культуре нормы, модели поведения и социальные ожидания связаны с тем, что значит быть мужчиной или женщиной.

Гендерная социализация — это процесс обучения людей тому, как вести себя в соответствии с социальными ожиданиями своего пола, известными как гендерные роли:

- то, с какими людьми мы предпочитаем заниматься сексом и строить отношения;
- социальные и культурные нормы проявления сексуальности;
- как мы проявляем эмоциональную и физическую близость.

В общем, сексуальность включает в себя любые проявления нас самих в разных аспектах, связанных с сексом и отношениями, но нас будут интересовать три наиболее важных, приведенных ниже.

Желание — обеспечивает нашу сексуальность индивидуальным опытом возбуждения, мотивацию вступать в сексуальные отношения, наше удовлетворение, поведение и предпочтения в сексе.

Репродукция — хоть сейчас человечество в большинстве своем знает, что целью секса не обязательно должно быть продолжение рода, это не отменяет того факта, что наша сексуальность во многом обречена с репродукцией (как минимум в контексте биологии).

Привязанность — сексуальность является одной из фундаментальных форм проявления привязанности и удовлетворения потребностей в привязанности, близости и теплоте.

С нашей сексуальностью связано еще четыре важных понятия.

Сексуальное **возбуждение** – физиологические и психологические реакции, происходящие в качестве подготовки к сексу или при воздействии сексуальных стимулов.

Сексуальное **желание** – это состояние интереса к сексуальным стимулам/действиям или стремление искать сексуальные объекты, участвовать в сексуальной активности.

Сексуальное **влечение** – это влечение на основе сексуального желания или качества, вызывающего такой интерес, направленное к человеку.

Сексуальное **удовлетворение** – субъективная оценка аспектов сексуальных отношений и возникающая после этого эмоциональная реакция.

ПРАКТИКА-РЕФЛЕКСИЯ

Цель: лучше понять, как именно проявляются разные компоненты сексуальности в личном опыте, и научиться различать их в своих ощущениях и поведении.

Пока мы не ушли далеко — предлагаю первую практику. Выше вы познакомились с тем, что такое возбуждение, желание, влечение и удовлетворение. Я попрошу вас в полях ниже расписать эти четыре компонента, как они представлены в вашей жизни.

Например:

Возбуждение я чувствую как жар в груди, в голове есть мысли, предвосхищающие секс, голова становится тяжелее, соски становятся твердыми.

Желание у меня проявляется в том, что я становлюсь более тактильно активной и разговорчивой.

Влечение я ощущаю как желание трогать человека, сообщаю ему о своих фантазиях с его участием.

Удовлетворение для меня выражается в том, что захочу вспоминать этот опыт в разных ситуациях.

Как работает наше желание?

Наиболее оптимальная модель, позволяющая понять, как работает наше сексуальное влечение, — модель двойного контроля, разработанная Джоном Бэкротом и популяризованная Эмили Нагоски, подарившей нам книгу «Как хочет женщина».

Суть модели:

у нас есть система возбуждения («газ») и система торможения («тормоз»), и они обе работают в фоновом режиме. «Газ» ищет стимулы, кото-

рые для нас являются сексуально интересными, и, если контекст позволяет, то говорит нашим гениталиям «Включись», после чего мы можем приступить к реализации сексуального поведения.

«Газом» может быть буквально все что угодно: запах, цвет, голос, прикосновения, слова, текстуры, картинки, воспоминания. В качестве укоре-нившихся примеров «газа»: приглушенный свет, легкий аромат какого-то определенного парфюма, тихая музыка, приятная к телу одежда и так далее.

Все то, что вызывает у нас сексуальное желание.

ПРАКТИКА «МОЙ “ГАЗ”»

Цель: понять, какие внешние и внутренние факторы можно отнести к усиливающим сексуальное желание.

Я предлагаю исследовать, как «газ» работает у вас.

1. Вспомните три реальные ситуации:

- Ситуацию, где желание возникло легко и естественно.
- Ситуацию, где желание было, но быстро пропало.
- Ситуацию, где вы согласились на секс, но без особого контакта с собой.

Не обязательно вспоминать самые яркие эпизоды — подойдут и обычные, бытовые, те, что сразу пришли на ум.

2. Разложите каждую ситуацию на элементы.

Для каждой ситуации выпишите:

- Что было снаружи: обстановка (место, время, уровень уединения), поведение партнера, физические ощущения.

- Что было внутри: мысли, эмоции, состояние тела (напряжение, расслабление, усталость, возбуждение).

3. Найдите свой «газ». Отметьте все, что в этих ситуациях усиливало интерес, вызывало ощущение безопасности, помогало вам быть в контакте с телом. Это может быть, например, медленный темп, юмор, ощущение желанности, конкретные прикосновения, эмоциональная близость, новизна, ощущение контроля или, наоборот, передача контроля партнеру и т. д.

Если говорить про «тормоз» и его функции, то задумайтесь, каким был бы мир, если бы люди всегда сиюминутно пользовались только «газом»? Мягко говоря, не очень безопасным. «Тормоз» нам нужен для того, чтобы:

— гасить сексуальное возбуждение (если оно возникло) в ситуациях, где его развитие опасно или невыгодно;

— когда возбуждение и желание неуместно и нам надо на чем-то сосредоточиться.

Как и в случае с «газом», нашим «тормозом» может быть все что угодно: от освещения до мыслей о работе.
