

**ПРОБУ
ЖДЕНИЕ
ЧУВС
ТВЕН
НОСТИ**

АННА ГРАЩЕНКОВА

ПРОБУ ЖДЕНИЕ ЧУВСТ ВЕН НОСТИ

как раскрыть
свою сексуальность
и научиться получать
удовольствие



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 392.6
ББК 57.01
Г78

Гращенкова, Анна.

Г78 Пробуждение чувственности : как раскрыть свою сексуальность и научиться получать удовольствие / Анна Гращенкова. – Москва : Эксмо, 2023. – 304 с.

ISBN 978-5-04-121204-9

Легкая, нежная, умиротворенная, гармоничная, манящая – такой хочет ощущать себя любая женщина. И ею будет та, кто осознает и чувствует всю многогранность своей женской природы.

Психолог Анна Гращенкова предлагает техники и медитации, которые раскроют вашу сакральную женственность и сексуальность: вы научитесь включать и усиливать сексуальное возбуждение, познаете и примите истинную себя и сможете привлечь любого мужчину и обрести гармонию в отношениях. Кроме этого, автор предлагает авторскую методику по тренировке интимных мышц. С помощью этой книги вы:

- поймете, как женственность связана с интуицией и творческими способностями;
- избавитесь от бессознательных блоков, которые мешают получать удовольствие;
- исследуете свое тело и научитесь быть оргазмичной;
- станете желанной и привлечете в свою жизнь все желаемые обстоятельства.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-121204-9

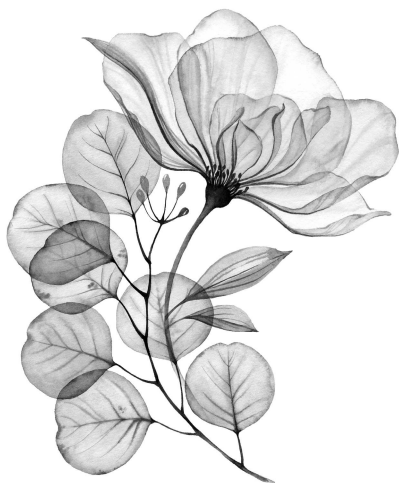
© Гращенкова А., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава первая. Пробуждение чувственности. Оргазмы	13
Глава вторая. Женские болезни	37
Глава третья. Интимные мышцы	51
Глава четвертая. Убеждения	81
Глава пятая. Принятие	103
Глава шестая. Техники включения сексуального возбуждения	111
Глава седьмая. Энергетические практики на развитие сексуальности и интуитивности	129
Глава восьмая. Сексуальный сценарий и его изменение	149
Пробуждение чувственности	5

Глава девятая. Подсознание	165
Глава десятая. Удовольствие и любовь к себе	183
Глава одиннадцатая. Женский магнетизм	205
Глава двенадцатая. Мужское и женское. Здоровые отношения	229
Глава тринадцатая. Творчество и сексуальность	261
Глава четырнадцатая. Состояние	275
Заключение	295





ВВЕДЕНИЕ

Что вы вкладываете в понятие «женственность»? Когда я задавала этот вопрос окружающим меня людям, мужчинам или женщинам, каждый отвечал по-своему. Но, в общем, ответы можно было разделить на несколько групп. Большинство людей описывали ухоженную женщину с привлекательной внешностью и идеальными формами, знающую, кого и чего она хочет. Чуть меньше говорили о внутренних характеристиках, таких как мягкость и умение заботиться. Кто-то и вовсе смысл этого понятия видел исключительно в таких качествах, как уход за детьми, умение готовить пищу и содержать дом в чистоте. Отчасти когда-то все эти убеждения разделяла и я. Но только до определенного времени.

Я хочу поделиться с вами наблюдениями из моей практики, а также личным опытом, ко-

торый заставил меня изменить мое представление о женственности и сексуальности.

Условия моей жизни складывались удивительным образом, после чего я сделала смелые выводы о том, что, развивая в себе чувственность, чувствительность, оргазмичность, каждая из нас способна раскрыть глубинную женственность, в которой, помимо удовольствия, получаемого от тела, есть куда больше. Сексуальная энергия, которую в себе способна пробудить любая женщина, напрямую связана с творческими способностями и интуитивностью.

За годы работы частной психологической практики и над собой я сделала вывод, что за внешней оболочкой женского тела и некоей «поверхностной женственностью» есть очень мощная глубинная женственность, распахивая которую мы получаем доступ не только к возможностям собственного тела (в виде умения получать яркие ощущения), но и разума (таким как креативность и интуиция).

Часть этого пути я уже прошла и могу поделиться своим опытом. Поэтому если сейчас вы находитесь в точке познания себя и хо-

тите развить в себе способность не только получать несколько видов оргазмов, но и глубже познакомиться со своей природой, принять истинную себя, распаковать ваши таланты и способности, наладить контакт с глубинным самоощущением и интуитивностью, то эта книга для вас.

Возможно, в тех жизненных историях, которые я буду описывать на страницах этой книги, вы узнаете себя и сделаете новые выводы.

Я познакомлю вас с техниками, которые позволяют – без существенных материальных вложений в виде каких-либо специальных гаджетов – натренировать интимные мышцы и научиться управлять ими, а также с техниками включения и усиления сексуального возбуждения. Мы научимся работать с бессознательными блоками, которые порой мешают получать удовольствие, хотя наше тело способно испытывать его. Вы познакомитесь не только с физическими, но и с энергетическими практиками по развитию своей сексуальности, научитесь самостоятельно программировать себя на то, чтобы проживать разные грани состояний женской силы. Мы

соприкоснемся с неизведанной частью нашей психики, подсознания и интуиции, чтобы использовать ее для создания и привлечения желаемых обстоятельств в нашу жизнь.

Все практики, техники и задания, что я предлагаю вам в этой книге, способны изменить жизнь любого человека так же, как в свое время поменяли мою. Будучи рядовым специалистом, но встав на этот путь пробуждения своей женской природы, я открыла для себя способность к рисованию, писательству и созданию продуктов для психологов и просто людей, которым интересна тема психологии и раскрытия своего потенциала. Мое чувствование и чувствительность возросли в разы. И я ощутила, как это – «жить в согласии со своим сердцем» и выбирать свой путь, получая на нем необходимые именно мне знания и опыт.

Если вы постоянно находитесь в поисках готовых ответов на вопросы вроде «Что мне делать?», «Как вновь научиться доверять?», «Как точно знать, что меня не предадут?», то, скорее всего, вы живете не в согласии со своим сердцем. Поэтому, если хотите вступить на этот путь, приготовьтесь к тому, что

здесь не будет готовых ответов на вопрос, как жить и что делать. Но здесь вы найдете настоящие сокровища – опыт, знания и инсайты – и они будут только ваши.

Нет единого рецепта счастливой жизни. Поэтому те практики, которые я предлагаю – это своего рода кнопки запуска возможностей тела и разума. Но только когда мы открываем свое сердце, начинается настоящее волшебство.

И если вы решились на перемены в своей жизни, то приготовьте красивую тетрадь или блокнот для ваших инсайтов и диктофон. Это важно, чтобы ваши озарения и выводы были для вас видимыми, визуализированными.

Я предлагаю вам встать на путь пробуждения своей глубинной женственности и обещаю, что это будет мощно, приятно и удивительно.





// Сексуальная энергия,
которую в себе
способна пробудить
любая женщина,
напрямую связана
с творческими
способностями
и интуитивностью. //





Глава первая

ПРОБУЖДЕНИЕ ЧУВСТВЕННОСТИ. ОРГАЗМЫ

Для того чтобы пробудить свою чувственность и чувствительность, ответьте себе на вопрос: а как вы можете чувствовать? И насколько яркие эти ощущения? Я сейчас говорю про физиологию и про возможности нашего женского тела. Умение испытывать оргазмы и получать удовольствие – это нормальное явление. Но в современном мире, когда наш образ жизни порой принуждает нас зарабатывать, чтобы выживать – покупать продукты, платить по счетам и так далее, – у нас не остается времени на себя и отдых. Или же за каждодневными домашними делами и обязанностями мы забываем о себе, растворяясь в потребностях других,

и постепенно эта способность, встроенная в нас природой, угасает за ненадобностью. Иногда она даже и не раскрывается вовсе, потому что женщина проживала те или иные обстоятельства, которые препятствовали этому. Но не забывайте, что женщина начинается с тела, и когда мы встаем на путь раскрытия своей глубинной женственности, первым пробуждается именно оно. Поэтому мы начнем с приятной и одновременно острой темы оргазмов.



Природа женских оргазмов

Оргазм – это совокупность определенных изменений не только на уровне физиологии, но и на уровне психики, а также энергетического состояния. Если в какой-либо из этих сфер есть «пробки», уровень оргазмичности снижается. Например, ментальные или психические проблемы в виде блоков и убеждений. Или физиологические зажимы на уровне тела. Может быть, у вас недостаточно энергии, и вы ощущаете бессилие. Все это в совокупности или по-отдельности снижает нашу оргазмичность и чувственность.

Женщина создана для удовольствия. И то, как она взаимодействует и ощущает мир, других людей, напрямую связано с ее чувственностью.

// Наша чувственность
зависит еще и от того,
какого качества как и мы
способны испытывать
оргазм. //



Классификация оргазмов

Оргазмы в сексологии классифицируют по тому принципу, какие участки тела в процессе задействованы в большей степени.

Клиторальный оргазм. Клитор – это единственный орган в теле человека, который создан для удовольствия. Представляете, как нас любит природа, если именно женщины наделены им! Наша природа – в удовольствии! От жизни, от себя. У клитора есть головка и капюшон, однако это только наружная часть. Сам клитор уходит своими «ножками» глубоко внутрь нашего влагалища. Таким образом, стимуляция клитора по-