



обновленное  
и дополненное  
издание



АННА  
ГРАЩЕНКОВА

# Пробуждение чувственности

как раскрыть  
свою сексуальность  
и научиться получать  
удовольствие

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 392.6  
ББК 57.01  
Г78

**Гращенкова, Анна Юрьевна.**

Г78 Пробуждение чувственности : как раскрыть свою сексуальность и научиться получать удовольствие / Анна Гращенкова. – Обновленное и дополненное издание. – Москва : Эксмо, 2024. – 304 с. : ил.

ISBN 978-5-04-197571-5

Легкая, нежная, умиротворяющая, 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 примете 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, которая выходит в обновленном и дополненном издании, вы:

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

УДК 392.6  
ББК 57.01

© Гращенкова А.Ю., текст,  
иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-197571-5



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление к обновленному изданию . . . . .	7
Введение . . . . .	11
Глава первая. Пробуждение чувственности. Оргазмы . . . . .	17
Глава вторая. Женские болезни . . . . .	41
Глава третья. Интимные мышцы . . . . .	55
Глава четвертая. Убеждения . . . . .	85
Глава пятая. Принятие . . . . .	107
Глава шестая. Техники включения сексуального возбуждения . . . . .	115
Глава седьмая. Энергетические практики на развитие сексуальности и интуитивности . . . . .	133
Глава восьмая. Сексуальный сценарий и его изменение . . . . .	153

Глава девятая. Подсознание .....	169
Глава десятая. Удовольствие и любовь к себе .....	187
Глава одиннадцатая. Женский магнетизм .....	209
Глава двенадцатая. Мужское и женское. Здоровые отношения .....	233
Глава тринадцатая. Творчество и сексуальность .....	265
Глава четырнадцатая. Состояние .....	279
Заключение .....	299





## ВСТУПЛЕНИЕ К ОБНОВЛЕННОМУ ИЗДАНИЮ

Сейчас вы держите в руках обновленное издание моей книги. С того момента, как я открыла для себя практики и упражнения, представленные на этих страницах, прошло уже несколько лет.

За это время я стала автором 2 книг, 10 колод метафорических ассоциативных карт и 2 трансформационных игр. Благодарю жизнь за то, что встретила самых разных людей, у которых смогла многому научиться.

Хочу поделиться своими новыми идеями, а также предостеречь вас в некоторых моментах.

Я прошу НЕ делать практики, описанные в книге, исключительно для получения сексуального удовольствия или наработки навыков, которые вы можете использовать для манипуляции другими людьми. Скажу по опыту наблюдения за разными женщинами, закончиться это может плохо. Более того, если вы начнете чувствовать, что в вас пробуждается сила, которой вы не в состоянии управлять – остановитесь.

Бывает такое, что мы вроде бы и «хорошие», а в жизни что-то не так... Это может быть одиночество, натянутые отношения в семье, на работе и пр. Первым делом нужно задать себе вопросы:

- Какая атмосфера вокруг меня?
- Что чувствуют люди, находясь рядом со мной?
- Создала ли я дома такую среду, в которую хочется возвращаться, как в райское место?

Когда я честно ответила себе на эти вопросы, моя жизнь резко изменилась... Я начала видеть теньевые качества, которые есть

у каждого человека. Отрицать их не стоит. В противном случае они начнут разрушать вашу жизнь. В теневых качествах нет позитивных результатов. Вы, наверное, знаете, сколько энергии дает зависть. И порой мы готовы свернуть горы, лишь бы превзойти объект, который вызывает в нас это жгучее чувство. Но будет ли нам в радость результат? Энергией теневых качеств ничего не добьешься. Поэтому важно научиться видеть свои позитивные качества и применять их в жизни. И это будет совсем другая история.

Вы удивитесь, когда поймете, что не знаете себя и не видите, сколько хорошего скрыто в недрах вашей души. Но это важно заметить, ведь это те сокровища, которые даны вам свыше. Их нужно направлять на созидание и развитие – как свое, так и тех, кто рядом с вами.

Я искренне желаю, чтобы вы, изучая себя, осознали свою ценность независимо от того, сколько вам лет, какое у вас вероисповедание и социальное положение. Но при этом понимали, что личностные качества, которые наполняют каждую из нас, определяют не только наше внутреннее состояние,

но и пространство вокруг. То есть если вы постоянно недовольны, – ждите подобного окружения.

Природа создала женщину, чтобы она радовала не только своей красотой, но и согревала своим теплом тех, кто рядом. Для этого нужно задавать себе вопросы, ответы на которые вам не подскажут другие.

И здесь хочу поделиться одним новым личным и эффективным упражнением, после которого, даже если вам сейчас очень плохо, может стать значительно легче. Делайте каждый день хотя бы один добрый поступок: испеките пироги на работу, утешьте того, кто нуждается в поддержке, пожертвуйте, сколько не жалко, в приют для животных, накормите голодного, выслушайте кого-то без осуждения. Поверьте, доброта омолаживает. И именно она дает тот самый душевный свет, который так чувствуют окружающие.

А теперь начинаем...



## 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 частной психологической практики и работы 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.

