

ЛИЛИЯ ГАРИПОВА

ПРАВО НА ОРГАЗМ

большая книга
о женской
сексуальности



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 392.6
ББК 57.01
Г20

Гарипова, Лилия Искандаровна.
Г20 **Право на оргазм. Большая книга о женской сексуальности / Лилия Гарипова.** — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с.
ISBN 978-5-04-245621-3

Новая книга Лилии Гариповой, автора бестселлера «Анатомия женственности», о взрослой, зрелой женской сексуальности.

Книга состоит из двух частей. В первой автор закладывает практический фундамент: разбирает разницу между сексуальностью и сексом, работу либидо как источника жизненной энергии, техники раскрепощения тела и психики — интимную гимнастику, работу с фантазиями, создание сексуальных ритуалов в паре. Во второй части читательница знакомится с концепцией трёх психосексуальных стадий — Девочка, Девушка, Женщина — и учится определять, на какой из них находится сейчас, чтобы осознанно прийти к состоянию «расслабленно и слегка возбуждена», которое автор считает базовым для по-настоящему свободной женщины.

Для тех, кто готов присвоить себе право быть женщиной без ограничений.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-245621-3

© Гарипова Л.И., текст, 2026
© Рыжова М., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Об авторе.	7
Прелюдия	11

Часть I. СЕКС И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Глава 1. ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?	19
Глава 2. ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ.	25
Глава 3. ЧТО ТАКОЕ «СЕКСУАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА» ДЛЯ МУЖЧИНЫ?	35
Глава 4. ГОРЯЧАЯ ШТУЧКА ИЛИ ХОЛОДНАЯ ЛЯГУШКА?	61
Глава 5. КАК НЕ БЫТЬ «КАК ВСЕ» В ПОСТЕЛИ.	70
Глава 6. ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ПОГОРЯЧЕЕ	87
Глава 7. СИМУЛИРОВАТЬ ОРГАЗМ = СИМУЛИРОВАТЬ ЖИЗНЬ? ...	102
Глава 8. ОТ ДЕВУШКИ К ЖЕНЩИНЕ, или ОТ ИНФАНТИЛЬНОГО ОРГАЗМА — К ВЗРОСЛОМУ.	117
Глава 9. ОРГАЗМ НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ И ТАМ ЖЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.	133
Глава 10. КАК ПОНЯТЬ, КАКОЙ ПАРТНЕР ВАМ НУЖЕН?	144
Глава 11. ЖЕНЩИНА В МИРЕ МУЖЧИН: НЕ ВЫБИРАТЬ, А БЫТЬ ...	164
Глава 12. СЕКС И ДЕНЬГИ	183
Глава 13. СЕКС КАК МИКРОМОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЙ С МИРОМ. ...	194

Часть II. ДЕВОЧКА — ДЕВУШКА — ЖЕНЩИНА

Глава 14. НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ИМЕТЬ СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО . . .	203
Глава 15. ЕСТЬ ЛИ СЕКС ПОСЛЕ СВАДЬБЫ?	219
Глава 16. СЕКРЕТЫ SEXY МОМ	230
Глава 17. МЕЖДУ ДЕКРЕТОМ И КЛИМАКСОМ	251
Глава 18. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КЛИМАКСА?	267
Завершающие ласки	299
Больше чем сексолог	302
Бонусные практики	309

Об авторе

Лилия Гарипова уверена, что секс — это микромодель отношений с миром, и в книге «Право на оргазм» раскрывает эту мысль. Она:

- практикующий сексолог с 2005 года;
- автор собственной методологии женского оргазма;
- автор и преподаватель курса «Сексология для психологов» в Международном институте SMART;
- член Международной ассоциации сексологов;
- автор бестселлера «Анатомия женственности»;
- тренер по интимной гимнастике с золотым сертификатом;
- блогер;
- амбассадор корректного подхода к позвоночнику и естественного старения.

Основные методы работы Лилии в психологии: гештальт-терапия, телесно-ориентированная терапия, коучинг, юнгианский анализ, когнитивно-поведенческая терапия, НЛП, позитивная психология, работа с травмой, работа с расстройствами пищевого поведения, клиническая психология.

ОБРАЗОВАНИЕ

- Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский университет дружбы народов», лингвист, переводчик.
- Российское научное сексологическое общество, «Психологическое консультирование в сексологии» с присвоением квалификации «консультант-сексолог».
- Гуманитарно-экономический и технологический институт, «Психологическое консультирование в сексологии» с присвоением квалификации «психолог-сексолог».
- Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова (МГУ), «Практическая психология личности в сфере межличностного общения и бизнеса».
- Институт практической психологии личности «Генезис Практик», специализация «Практическая психология личности».
- МИГиП (Московский институт гештальта и психодрамы), «Введение в гештальт-терапию/гештальт-консультирование. Контакт с собой и другими», «Практическая психология с использованием метода “Гештальт-терапия”».
- Международная академия сексологии, «Основы сексологии в психологическом консультировании».
- Институт красоты на Арбате, профессиональная подготовка по программе «Запуск омоложения по системе REVITONICA» с присвоением квалификации «консультант-миологист».
- Институт репутационных технологий «Арт энд Имидж», «Имиджмейкинг».
- Южный университет (Институт управления, бизнеса и права), специальность «Клиническая психология».

- *Инструкторский курс по международной системе тренировки интимных мышц «Вагитон» Ю. Корнева, получен золотой сертификат (золотых сертификатов не более 20 в мире).*
- *Теоретический и практический курс А. Пахомова «Классическая йога: методика КПП (корректный подход к позвоночнику)».*
- *Теоретический и практический курс Ю. Главчева «Йога Хиял (корректный подход к позвоночнику)».*
- *Тантрический ретрит французского мастера Прем Гитама, автора направления WildTantra и серии книг «Путь тантры».*
- *Российское научное сексологическое общество, семинар профессора С. Агаркова «Ключевые проблемы женской сексуальности».*
- *Международная академия сексологии, курс «Влияние гормонов на сексуальность человека».*

Мне очень хочется поприветствовать вас лично, а не просто буквами на бумаге — поэтому я записала небольшое видеоприветствие специально для тех, кто держит эту книгу в руках. А если захочется остаться на связи и после последней страницы — буду рада видеть в своих социальных сетях.



Rutube



Вконтакте



МАКС



Личные сообщения в Вконтакте



Личные сообщения в МАКС

Прелюдия

Жила-была девочка. Ей было 12, и она уже очень хотела нравиться мальчикам. Правда, в школе на нее никто не обращал внимания, а гулять она не ходила.

Ее мама в то время пыталась понять, почему у нее с мужем нет секса и связано ли это с тем, что оргазма у нее тоже нет. Поэтому все полки маленькой квартиры, где девочка жила с мамой, папой и братом, были заставлены книжками с запретными и оттого очень привлекательными названиями: «Очарование женственности», «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Даосские секреты любви для двоих». Там была даже советская «Камасутра»!

Активное половое созревание и отчаянная жажда любви побуждали девочку с жадностью поглощать эту литературу. А мама на фоне этого интереса приглашала домой учителей религиозной культуры и нравственности, которые однажды убедили ребенка в том, что интимные отношения возможны только в браке и нужны женщине исключительно для продолжения рода.

Время шло. С ним в девочке росли страх стать фригидной и внутренний конфликт между обязательством быть хорошей девочкой и взрывными гормонами. Но девочка повзрослела и... превратилась в сексолога.

Это не выдуманный сюжет, а моя личная история. Я — та самая девочка, и зовут меня Лилия Гарипова.

Я начала свой путь, который впоследствии привел меня к сексологии, в 16 лет, когда одна, с парой пакетов вещей в руках, переехала в огромную равнодушную Москву, без помощи родителей. В таких условиях мне *пришлось* искать то, что будет поддерживать меня и облегчит жизнь. И я нашла.

В таком возрасте, с нежной психикой, необходимостью полностью обеспечивать себя, снимать жилье в столице и умудряться при этом заочно учиться мне помогала **опора на свою природную сексуальность!** Не на секс (его у меня еще долго не было), а именно на женскую сексуальную энергию, витальность¹.

Сначала бессознательно, а впоследствии — целенаправленно я научилась усиливать эту энергию, брать из нее жизненные силы и использовать как вечный двигатель. Благодаря этому я справилась с трудностями переезда и адаптации, покорила Москву, купила квартиру в центре и к 29 годам стала известным сексологом.

Казалось бы, план-максимум выполнен, можно спокойно почитать на лаврах. Но эта история не про меня. К тому времени я обрела внутреннюю целостность и отчаянно захотела внешней реализации. Мой юношеский максимализм и бесконечная энергия сексуальности, а также цветущий буйным цветом инфобизнес с его примерами головокружительного успеха поставили передо мной цель — стать *сексологом № 1*.

Это был сумасшедший этап трансформации, переоценки всех достижений, поиска новых смыслов и других проявлений кризиса 30 лет.

Я пошла в мир бизнеса с эмпатией и открытостью, присущей миру психологов, и стала предпринимателем, но нарвалась

¹ Витальность (от *лат.* «вита» — «жизнь») — это фундаментальное чувство полноты жизни, внутренней энергии и энтузиазма.

на аферистов. Рассказать все подробности¹ здесь я не могу, но закончилась эта встреча сильнейшей шоковой травмой², которая откатила меня к «заводским настройкам».

В течение следующих 6 лет я принимала антидепрессанты. Тело и мозг отказывались меня слушать, нарушились память, внимание и когнитивные способности, но самым страшным была тотальная слабость. Я спала по 16 часов в сутки, у меня не было сил помыть голову, приготовить себе еду или пройтись вокруг дома, и я не знала, закончится ли это когда-нибудь. Но продолжала бороться и училась жить заново.

При этом на мне висели выплаты отступных мошенникам для сохранения доступа ко всем моим блогам, курсам и спискам девушек, перед которыми у меня были обязательства, а также ипотека и дорогой ремонт в новой квартире. А за окном — пандемия ковида... и в это время мне предлагают написать книгу!

Первая реакция: «Какая книга?! Откуда взять силы, если витальность и сексуальная энергия погребены под руинами из таблеток и стресса?» Я была настолько опустошена, что, казалось, совсем забыла, что помогло мне выжить в первые годы в Москве. Но перспектива написать книгу стала новым стимулом.

Как только я немного вышла из ступора, я сразу взялась за интимную гимнастику, потому что знала, как работает мой вечный двигатель. Это помогло его перезапустить. Я взяла ситуацию в свои руки: «Ты хотела нового уровня? Вот же он — у тебя есть шанс стать автором своей первой книги, а заодно вернуть себе

¹ Подробнее об этой ситуации читайте в моих соцсетях.

² Шоковая травма, или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), — это последствие травмирующего события, которое несет угрозу выживанию или целостности личности. Последствия шоковой травмы: панические атаки, флешбэки, ночные кошмары, навязчивые мысли, от которых невозможно избавиться.

авторство собственной жизни». Так я пока неуверенно, но твердо пошла навстречу этому шансу.

Говорят, что если в одном месте дверь закрывается, то в другом открывается. Вот и я с помощью аферистов хотела донести свою методологию до сотен девушек. А книга открыла ее *десяткам тысяч!* «Анатомия женственности»¹ мгновенно стала бестселлером. Она помогла моим читательницам вернуть себе право на желание и доверие к телу, что положило начало их пути к себе настоящим.

Что происходит в моей жизни дальше? Снаружи снова все выглядит блестяще: я становлюсь популярным автором, читатели потоком идут ко мне на консультации, Международный институт психологии SMART предлагает мне оформить методологию, описанную в «Анатомии женственности», в курс профессиональной переподготовки «Сексология для психологов»... А на обратной стороне — все те же трудности.

Я продолжаю восстановление после трудного периода и все еще не понимаю, что будет дальше. Я по-прежнему принимаю таблетки, продолжаю спать по 16 часов в сутки и осваиваю чудеса тайм-менеджмента, чтобы хоть что-то успевать. На время вынужденно уезжаю из Москвы, а когда возвращаюсь — доделываю свой бесконечный дорогой ремонт. Завершаю обучение на гештальт-терапевта, сдаю экзамены, получаю международный сертификат и тут же поступаю в Международную академию социологии. С трудом справившись со своим ПТСР, снова нанимаю маркетолога — осознаю, что не справляюсь с нагрузкой.

К январю 2022 года я собираю свою жизнь заново и ненадолго выдыхаю. А через месяц — новая подножка извне. Мир вокруг летит в тартарары, но я уже не падаю: опыт прошедших лет зака-

¹ Книга «Анатомия женственности» была написана в 2022 году и стала бестселлером уже во второй месяц после издания. К 2026 году напечатано более 20 000 экземпляров, а книга приобрела статус лонгселлера.

ляет меня, и я медленно, но верно продолжаю укреплять свою внутреннюю опору и еще больше усиливать свою природную сексуальность.

Чем ближе я общаюсь с читателями, подписчиками и клиентами, тем глубже становятся их запросы. И мы уже работаем не только над тем, чтобы вернуть оргазм во время секса, но и хотим *получать оргазм от самой жизни!* И меня все настойчивее спрашивают, когда будет вторая книга.

Так из гармоничного дуэта моей глубокой внутренней трансформации и ваших запросов родилась книга «Право на оргазм» — та, которую вы сейчас держите в руках. С одной стороны, это логичное продолжение «Анатомии женственности», а с другой — она совсем не похожа на свою предшественницу.

«Право на оргазм» состоит из двух частей.

Как и в своей практике, в начале книги я обращаюсь к практическому фундаменту. Прошу вас максимально внимательно прочитать эту часть, даже если вы прошли все мои курсы и выучили наизусть «Анатомию женственности». Это та основа, без которой попросту не получится присвоить себе статус альфа-самки.

Что я имею в виду под этим понятием, вы узнаете чуть позже, но уже сейчас я могу гарантировать: вдумчивое чтение первой части книги неминуемо приблизит вас к улучшению здоровья, окрыляющему ощущению раскрепощенности, повышенному вниманию со стороны мужчин и, конечно, регулярным вагинальным оргазмам. И это только начало, ведь день за днем в вашей жизни начнет проявляться побочка в виде неожиданных карьерных взлетов, системных финансовых успехов и, что сегодня особенно необходимо каждой из нас, эмоциональной устойчивости.

Во второй части, с опорой на уже полученные знания, мы познакомимся с тремя психосексуальными стадиями: Девочка, Девушка и Женщина. Здесь вам предстоит определить, на какой из них вы находитесь, и составить план становления самой себя

как счастливой Женщины, базовое состояние которой — расслабленное и слегка возбужденное. Помочь вам почувствовать и закрепить это состояние — одна из моих ключевых задач.

Признаюсь, что «Анатомию женственности» я задумывала, будучи внутренне еще Девушкой. Тогда я свято верила, что достаточно просто *узнать* все о сексуальности — и жизнь изменится. Что если найти нужную информацию, выполнить правильное упражнение и понять, как устроен оргазм, тебя обязательно полюбят и жизнь наладится сама собой. Что главное — быть сексуальной, а остальное приложится.

Моя первая книга вышла в нужное время и блестяще выполнила все свои задачи. Но жизнь — это всегда движение вперед, и «Право на оргазм» не могла не появиться именно в том виде, в котором вы ее читаете.

Я создавала ее не только как эксперт, а уже как полностью сформировавшаяся Женщина. Теперь мне доподлинно известно, что для серьезных личностных сдвигов знания о сексуальности необходимы, но *одних их недостаточно*. Спасает и помогает не наличие информации, а ваша готовность применить ее — без стыда и оглядки на чужое мнение, из осознанной взрослой позиции. И конечно же, устойчивый навык поддерживать внутри себя первородную, естественную для женщины энергию сексуальности.

Зигмунд Фрейд считал, что либидо — не что иное, как энергия жизни. Можно по-разному относиться к личности и взглядам «отца психоанализа», но это его утверждение работает. По крайней мере (и вы уже об этом знаете), в самые сложные времена именно сексуальная энергия поднимала меня и моих клиенток с постели и возрождала желание жить. Тому, как это сделать на любом этапе своей жизни, и посвящена эта книга.

Готовы к изменениям? Тогда идем. Со мной вам нечего бояться. Вы в безопасности.

Часть I

**СЕКС
И СЕКСУАЛЬНОСТЬ**