

Наталья Луговая

В ЛЮБИТЬСЯ

В

СВОЕ

ТЕЛО

Практический курс
по восстановлению здоровых отношений
с телом и сексуальностью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 392.6
ББК 57.01
Л83

В оформлении обложки использована фотография:

Daniel M. Nagy / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Дизайн обложки *К. Гусарев*

Луговая, Наталья.

Л83 Влюбиться в свое тело : практический курс по восстановлению здоровых отношений с телом и сексуальностью / Наталья Луговая. — Москва : Эксмо, 2025. — 128 с.

ISBN 978-5-04-193224-4

Все говорят: «Просто полюби себя!» Но никто не объяснял нам, что конкретно нужно для этого делать. Поэтому из «любви к себе» кто-то работает до изнеможения и тренируется в зале до потери сознания, кто-то — ест что попало и прячется в худи. В итоге мы перестаем чувствовать и свое тело, и свои желания.

Как снять эту анестезию?

Сексолог Наталья Луговая предлагает комплексный подход из психологии, медицины и телесных практик. Больше 10 лет она сопровождает женщин на пути к здоровым отношениям с телом, к раскрытию сексуальности и к жизни в гармонии с желаниями. В книге «Влюбиться в свое тело» собрана авторская программа по «входу в зону комфорта», где здоровье живет вместе с наслаждением, а любовь — вместе с сексуальным удовлетворением.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-193224-4

© Луговая Н., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Луговая Наталья

ВЛЮБИТЬСЯ В СВОЕ ТЕЛО
ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ
С ТЕЛОМ И СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Книжный продюсер *П. Ткачева*
Ответственный редактор *П. Гузь*
Младший редактор *А. Достиева*
Дизайн обложки *К. Гусарев*
Художественный редактор *К. Доброслов*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *И. Гришин*
Корректор *И. Гончарова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Aلماتy@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 16.10.2024. Формат 62x82^{1/16}.
Гарнитура CharterITC. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,53.
Доп. тираж экз. Заказ .





Наталья Луговая

В ЛЮБИТЬСЯ

В

СВОЕ

ТЕЛО

Практический курс
по восстановлению здоровых отношений
с телом и сексуальностью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 392.6
ББК 57.01
Л83

В оформлении обложки использована фотография:

Daniel M. Nagy / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Дизайн обложки *К. Гусарев*

Луговая, Наталья.

Л83 Влюбиться в свое тело : практический курс по восстановлению здоровых отношений с телом и сексуальностью / Наталья Луговая. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с.

ISBN 978-5-04-193224-4

Все говорят: «Просто полюби себя!» Но никто не объяснял нам, что конкретно нужно для этого делать. Поэтому из «любви к себе» кто-то работает до изнеможения и тренируется в зале до потери сознания, кто-то — ест что попало и прячется в худи. В итоге мы перестаем чувствовать и свое тело, и свои желания.

Как снять эту анестезию?

Сексолог Наталья Луговая предлагает комплексный подход из психологии, медицины и телесных практик. Больше 10 лет она сопровождает женщин на пути к здоровым отношениям с телом, к раскрытию сексуальности и к жизни в гармонии с желаниями. В книге «Влюбиться в свое тело» собрана авторская программа по «входу в зону комфорта», где здоровье живет вместе с наслаждением, а любовь — вместе с сексуальным удовлетворением.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-193224-4

© Луговая Н., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ГЛАВА 1. КАК ПРАКТИКИ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ	10
Всегда ли хорошо быть «хорошей девочкой»	10
Умницы и красавицы тоже плачут	20
ГЛАВА 2. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ФРАЗА «ПОЛЮБИ СВОЕ ТЕЛО»?	24
Безусловное принятие	24
Изучение объекта любви	35
Удовлетворение потребностей	43
ГЛАВА 3. ПОЖАЛУЙСТА, РАССЛАБЛЯЙСЯ	47
Болезненная менструация — не норма	47
Избавься от боли при месячных раз и навсегда	50
Растягивай мышцы с умом	53
Откуда берутся зажимы и напряжение	55
Как реагирует твое тело на чувства вины и стыда	60

ГЛАВА 4. НАСЛАЖДАЙСЯ, МИЛАЯ	65
От чего зависит способность получать удовольствие	66
Не переусердствуй, укрепляя мышцы тазового дна.	71
Механика женского оргазма	76
ГЛАВА 5. УСПОКОЙСЯ, ДОРОГАЯ	81
Как устроен стресс.	81
Возьми свой стресс под контроль	85
ГЛАВА 6. ЛИБИДО	103
Откуда берется сексуальное влечение	104
Как разбудить в себе желание	111
Эрогенные зоны	117
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	120

Ну как же это сложно — жить в женском теле!

Что бы ты ни делала, все равно останешься недовольной. Уже вроде бы и за питанием следишь, и на фитнес ходишь, а тело все равно далеко от идеала. Тут целлюлит, тут растяжки, тут грудь недостаточно упругая, а попа недостаточно круглая.

А месячные? Ну, это вообще куда годится? Зачем это придумали? Живот раздуло, 5 дней хочешь есть и плакать, потом еще 3 дня корчишься от боли — и так каждый месяц. 12 раз в год.

Давайте еще про секс поговорим. Почему у мужиков все так просто? В любое время хочет, в любых обстоятельствах кончает. А женщине вообще не суждено просто наслаждаться сексом? За каждым оргазмом надо ходить в сложный военный поход, и везет далеко не каждый раз.

Роды... Стать мамой — это, конечно, огромное счастье, но почему вместе с радостью материнства женщине достается целый букет последствий? Что теперь делать с животом, который будто бы говорит, что беременность никак не закончится? И эти капли мочи на белье после чихания, смеха и активного спорта?

Зачем так сложно? Все эти гормоны и циклы, стандарты красоты, которым никогда не угодишь. Перечитав тысячу жен-

—

ских форумов и подписавшись на все существующие блоги про красоту и здоровье, получила только тревогу: это не ешь, это качай, это не делай...

Дорогая, если тебе знакомо такое негодование, эта книга для тебя. Я написала ее, чтобы помочь тебе наконец-то обрести мир со своим телом и сексуальностью.

Чтение этой книги станет для тебя, в первую очередь, терапией, с помощью которой ты освободишься от вечной тревожности о несовершенстве собственного тела и начнешь любоваться его особенной, уникальной и неповторимой красотой.

Также ты наконец-то обретешь ключи к своему телу и здоровью: узнаешь, как устроена твоя физиология — где находится тазовое дно, как мозг влияет на твое либидо, оргазм и наслаждение.

Успокоившись и позволив себе быть собой, ты сможешь насладиться упражнениями, которые придуманы специально и исключительно для женщин. Практики, которые доступны в этой книге, — это синтез телесных и медитативных упражнений, направленных на комплексное преобразование женщины.

Я уже больше 10 лет сопровождаю женщин к здоровью и наслаждению. За эти годы моя система была отточена через работу с тысячами женщин. Практикуясь регулярно, они получают очень важные для них результаты:

- Спокойствие и глубинную уверенность в себе
- Гибкое и раскрепощенное тело

- Высокий уровень энергии
- Тонус мышц тазового дна и высокую чувствительность
- Королевскую осанку
- Пробуждение либидо и желания
- Идеальный цикл и месячные без боли

Все эти результаты могут быть доступны и тебе — для этого достаточно исследовать собственное тело и выполнять упражнения, которые предложены в книге. И самое главное — я помогу тебе влюбиться в свое тело, и ты будешь излучать невероятную притягательность, наслаждаясь собственной женственностью и природной сексуальностью.

Предлагаю не терять ни минуты и отправиться в это удивительное путешествие.

КАК ПРАКТИКИ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ

Женские Практики не заменяют наблюдение врача и традиционное лечение. Однако я часто слышу от своих клиенток одно и то же: «Я перепробовала все — традиционную медицину, психотерапию, остеопатию, гомеопатию, йогу — но только с практиками получила стабильный результат». Все дело в изменении мышления, которое сформировало ту или иную проблему. Лекарства обычно лечат симптом, но не причину. Наилучших результатов удается достичь при совмещении традиционной медицины и внутренней трансформации женщины.

Всегда ли хорошо быть «хорошей девочкой»

Я всегда хотела, чтобы папа мной гордился. Для этого я прилежно училась, побеждала в городских и областных олимпиадах. Я знала, папе важно, чтобы дочка выросла умной и успешной, чтобы она побеждала и была лучше всех. Уж точно лучше, чем дочка его друга.

По иронии судьбы, с Юлей, той самой дочкой друга, мы учились в одном классе и тоже дружили. Конкуренция отцов была неловким гудящим фоном в наших отношениях. Первые места в областных олимпиадах по французскому мы делили с Юлей пополам, занимая их по очереди.