

«Эта книга поможет сделать интимную близость ярче и получать больше удовольствия от секса. Авторы, продвинутые секс-практики, бережно и с принятием сексуального разнообразия делятся глубокими знаниями о гранях сексуальности, которые не принято обсуждать. Книга развенчивает распространенные мифы о сексе и обучает читателей открыто говорить с партнером на темы 18+. Каждая глава содержит практические упражнения, которые помогут внедрить полученные знания в сексуальную жизнь».

**Надя Ястребова,**

сексолог и психолог по отношениям,  
автор канала «Сексолог Надя Ястребова 18+»

«Очень полезная книга! Это маленькая энциклопедия по развитию сексуальности, принятию своих желаний, написанная с заботой о здоровье и безопасности. Жаль, что во времена моей молодости не было подобных книг, приходилось “набивать шишки” путем проб и ошибок. Рекомендую всем, кто хочет знать и понимать себя еще лучше, и особенно тем, кто только в начале сексуальной жизни».

**Олеся Вольнова,**

автор канала «Открытый брак Yachtweek»



МИТЯ SENSE  
ПОЛИНА RED

распаковать свои  
желания и открыть  
тот секс, о котором  
хочется кричать

я  
ТАК  
ХОЧУ

УДК 392.61  
ББК 57.01  
Р33

**Red, Полина.**

Р33 Я так хочу. Распаковать свои желания и открыть тот секс, о котором хочется кричать / Полина Red, Митя Sense. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Нам хорошо. Секс, раскрывающий все грани наслаждения).

ISBN 978-5-04-215793-6

Секс — источник стресса. Это связано с тем, что такая тонкая и чувствительная область нашей жизни окутана пеленой пугающих мифов. Что нормально, а что нет? Как можно, а как нельзя? Из-за этих вопросов мы часто лишаем себя настоящего удовольствия. Пришло время развенчать мифы о «нормальной» сексуальной жизни и выделить в череде дедлайнов, домашних дел и новых сериалов место для Его Величества Секса. Классный секс действительно может стать частью вашей повседневной жизни. В этом вам помогут сексологи Митя Sense и Полина Red.

Книга «Я так хочу» поможет вам почувствовать себя свободным в сексе. Здесь вы найдете подсказки на все случаи жизни: от того, как попросить у партнера справку об отсутствии ЗППП и не сбить этим настрой, до раскрытия сексуального потенциала вашей квартиры. Спойлер: разнообразить ваш секс может даже сушилка для белья.

УДК 392.61  
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-215793-6

© Полина Red, Митя Sense, текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
<b>ГЛАВА 1. СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ЦИКЛ РЕАКЦИИ</b> .....	11
Теория .....	11
В чем глобальная разница между мужской и женской сексуальностью? .....	12
Фазы секса. Термины, график, описание .....	14
Задание к главе .....	21
<b>ГЛАВА 2. БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ СЕКСУАЛЬНОСТИ</b> .....	24
Основная терминология .....	24
Энергия и здоровье .....	31
Гормоны .....	35
Образ жизни .....	42
<b>ГЛАВА 3. ПРИНЯТИЕ СВОЕГО ТЕЛА</b> .....	43
Что может наше тело? .....	44
Задания к главе .....	50
<b>ГЛАВА 4. АНАТОМИЯ. ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ. МИФЫ О ТЕЛЕ И УДОВОЛЬСТВИИ</b> .....	53
Краткий курс мужской анатомии от Мити Sense .....	53
Краткий курс женской анатомии от Мити Sense .....	62
Задание к главе .....	73

<b>ГЛАВА 5. ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	75
ИППП .....	76
Главные мифы об интимном здоровье .....	77
Задание к главе .....	83
<b>ГЛАВА 6. ЗНАКОМСТВА И СВИДАНИЯ</b> .....	84
Знакомства онлайн и офлайн: плюсы и минусы .....	85
Зачем знакомиться онлайн? .....	86
Как оформить профиль? .....	90
Видеозвонок .....	101
Безопасность .....	111
Хотите повтора? .....	119
<b>ГЛАВА 7. ДИАЛОГИ О СЕКСЕ</b> .....	123
Почему людям сложно говорить о сексе? .....	124
Семь уровней диалога о сексе .....	125
Задание к главе .....	130
<b>ГЛАВА 8. СЕКС ВДВОЕМ</b> .....	131
Зачем развивать свою сексуальность? .....	132
Сексуальные практики в паре .....	134
Задание к главе .....	168
<b>ГЛАВА 9. РОЛЕВЫЕ ИГРЫ</b> .....	169
Подготовка .....	169
Сценарий .....	171
Задание к главе .....	177
<b>ГЛАВА 10. БДСМ</b> .....	178
Теория .....	178
Как начать? .....	182

Ролевые игры в доминирование-подчинение . . . . .	184
Женское доминирование . . . . .	185
Мужское доминирование . . . . .	190
Задания к главе . . . . .	194
<b>ГЛАВА 11. ТАНТРА</b> . . . . .	196
Что такое тантра? . . . . .	196
Как выбрать школу тантры . . . . .	198
Несколько простых правил при посещении тантрических мероприятий . . . . .	201
Тантра с партнером . . . . .	203
Как заниматься медленным сексом . . . . .	204
Задания к главе . . . . .	207
<b>ГЛАВА 12. СЕКС 2+</b> . . . . .	208
Кому и почему следует рассматривать секс 2+ . . . . .	208
Перед экспериментами: разговоры, вопросы, преодоление страхов . . . . .	211
Этапы перехода . . . . .	216
Где искать, где знакомиться . . . . .	218
Технические моменты экспериментов 2+ . . . . .	219
Ревность и комперсия . . . . .	223
Проблемы, ловушки и риски экспериментов 2+ . . . . .	226
Задания к главе . . . . .	228
<b>ГЛАВА 13. АКССЕСУАРЫ (игрушки и косметика)</b> . . . . .	229
Зачем нужны секс-игрушки . . . . .	229
Как выбрать секс-девайс . . . . .	231
Как правильно пользоваться секс-игрушками . . . . .	233
Виды игрушек . . . . .	234

Топ-10 девайсов для домашнего БДСМ и как правильно их выбрать .....	237
Интимная косметика .....	240
Задания к главе .....	247
Заключение .....	249
Об авторах .....	250

# ВВЕДЕНИЕ

## ОТ МИТИ SENSE ♂

Друзья, всем привет! Мы очень рады, что вы держите в руках эту книгу. Это значит, что вы заинтересованы в развитии своей сексуальности и отношений с противоположным полом, а это один из главных факторов счастливой жизни. К сожалению, совсем немного людей в нашей стране уделяют этой сфере должное внимание, поэтому мы с большим трепетом относимся к каждому из вас!

Наша миссия — помогать мужчинам и женщинам избавляться от ограничений и запретов в голове, получать достоверную и научную информацию о сексе и отношениях, перенимать и развивать адекватное поведение в этой сфере и становиться счастливее. Мы посвятили этой сфере свои жизни.

Дмитрий Петропавловский, известный в узких кругах как Митя Sense, дипломированный сексолог и психолог, коуч по знакомствам и отношениям. Автор секс-блога с 2020 года, колумнист Playboy, Men's Health (Men Today) и других изданий. Сооснователь одного из крупнейших секс-позитивных сообществ России (более 15 тысяч участников), проводившего ранее чувственные вечеринки, быстрые свидания, чувственные тренинги для мужчин, женщин и пар. Автор гайда по знакомствам, который выкупил дейтинг Page, и курса для мужчин, обучающего уверенности и внутренней опоре, знакомствам, сексу и построению отношений.

Убежденный оптимист, гедонист и теннисист, имею три высших образования, говорю на четырех иностранных языках.

За последние 10 лет я прошел очень большой путь, получил богатый жизненный опыт в сфере секса и отношений и подкрепил его огромным объемом научных знаний и профессиональных обучений. Это книга позволит вам сэкономить годы жизни и пачки денег, чтобы пройти путь своего сексуального развития и построения счастливых, гармоничных, ярких отношений быстрее и проще.

## ОТ ПОЛИНЫ RED ♀

Я невероятно счастлива, что ты держишь в руках эту книгу, в которой мы с Митей, коллегой и соавтором, собрали весь свой практический опыт и знания в развитии сексуальности.

Меня знают под творческим именем Полина Red, и я сексолог, коуч и телесный терапевт.

В профессию меня привела большая личная боль. Каких-то 7 лет назад я ничего не чувствовала, а только думала. Ничего не хотела, была несчастной, зажатой, апатичной и унылой. За эти годы я прошла огромный путь: психотерапия, телесные и чувственные практики и тренинги, раскрепощение и эксперименты в сексе и отношениях. После этого были десятки профессиональных обучений, блог, офлайн- и онлайн-проекты в сфере секса и отношений.

Я на своем опыте, а затем и на опыте нескольких тысяч клиентов и учеников убедилась, что сексуальная энергия — самая мощная. Она может быть топливом для всех сфер жизни и нести тебя как ракету к великим целям. А может разрушать и заставлять совершать ошибки, за которые чувство вины потом сжирает долгие годы.

Эта книга познакомит и подружит тебя со своей собственной сексуальностью. Ты поймешь, что с тобой все в порядке, найдешь ответы на многие вопросы, которые не принято обсуждать даже с близкими друзьями.

Я очень надеюсь, что благодаря нашей книге ты сможешь использовать свою сексуальную энергию в созидательных целях и на благо отношений.

Приятного прочтения!



# ГЛАВА 1

## СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ЦИКЛ РЕАКЦИИ

Эта глава посвящена понятию «сексуальность» и самым важным его элементам. Это нужно для того, чтобы в будущем мы говорили с вами на одном языке и понимали, над чем работаем.

Здесь мы обсудим:

- понятие «сексуальность»;
- разницу между мужской и женской сексуальностью;
- понятия «либидо» и «половая конституция», в чем разница и почему это важно;
- цикл сексуальной реакции человека.

Итак, мы будем много говорить о сексуальности. Первое, что важно понимать: она не падает на нас с неба. Это не что-то, что вдруг появляется в нашей жизни, — она с нами всегда, с момента рождения. Даже раньше: известно, что эмбрион трогает себя за гениталии, и у него бывает эрекция еще в утробе матери.

Так что сексуальность присутствует у всех, и нам есть о чем поговорить с каждым, кто держит в руках эту книгу!

### ТЕОРИЯ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, сексуальность — это «стержневой аспект человеческого бытия на всем протяжении жизни, который включает в себя пол, гендерные роли и идентичность, сексуальную ориентацию, эротизм, удовольствие, интимность, репродукцию, переживается и выражается в мыслях, фантазиях, желаниях, верованиях, установках, ценно-

стях, поведении, ролях и отношениях и зависит от взаимодействия биологических, психологических, социальных, экономических, политических, культурных, этических, правовых, исторических, религиозных и духовных факторов».

Звучит довольно сложно, однако сексуальность действительно задействована в большом количестве сфер нашей жизни, и именно поэтому ее развитие – процесс долгий и глубокий. И чертовски важный! Наша цель – заложить в вас крутую базу, которую вы сможете развивать всю оставшуюся жизнь.

Когда мы говорим о развитой сексуальности, мы имеем в виду умение чувствовать свои потребности, свою телесность и стремление услышать и принять желания партнера. У этого есть и другое название – «секс-позитивность». Такому человеку нравится изучать секс во всем его многообразии, говорить о нем, быть внимательным к партнеру и к себе, подмечать разные детали взаимодействия и улучшать его. Одному эти качества позволяют долго прожить вместе с партнером, сохраняя хороший секс, другому – менять партнеров и открывать новое в себе и других.

Сексуальность – генетическая программа, но на нее влияет в том числе общее развитие человека, близкие люди (прежде всего родители) и социум. Хорошая новость в том, что это влияние, если оно было негативным (подавленная сексуальность или сексуальная безграмотность), можно осознанно изменить. Примерно как с языком: всегда можно улучшить родной язык, а еще и выучить иностранные, независимо от того, знают ли их твои родители или окружение.

Для этого нужно осознать и принять собственное желание улучшить свою сексуальность («Да, меня не устраивает мой секс и отношения, есть что улучшить!») и взять ответственность за конкретные действия в этом направлении. То, что эта книга у вас в руках, – уже важный шаг в эту сторону!

## **В ЧЕМ ГЛОБАЛЬНАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ?**

Женская сексуальность развивается медленнее, чем мужская, хотя биологически девочки созревают раньше (8–13 лет), чем мальчики (9–14 лет).

Сначала у девушки возникает потребность в психологической близости с юношей и лишь потом — эротические чувства. Поэтому часто сексуальность проявляется в кокетстве, застенчивости, игривости, проверке противоположного пола на прочность.

У женщин заложена генетическая программа, настроенная на то, что каждый секс с мужчиной — это потенциальное зачатие. Так что пока мужчина оценивает внешнюю привлекательность женщины, она оценивает такие качества, как ответственность, выносливость, заботливость и надежность, необходимые ей и их общему потомству для дальнейшей жизни.

Но фактически зачатие — крайне редкий исход полового акта (у кого-то этого не происходит никогда). Так что женщинам важно научиться отслеживать данный момент и не придавать сексу большую значимость, чем он имеет на самом деле. Чаще всего секс — это всего лишь секс, акт близости и удовольствия без серьезных последствий. Это понимание позволяет относиться к процессу легче и не лишать себя многих приятных моментов и классных партнеров лишь потому, что девушке показалось, будто мужчина недостаточно надежен!

Мужчина, в свою очередь, больше любит глазами, его возбуждает процесс изучения женского тела, ее раздевания. Он легче и быстрее возбуждается, ведь его эрогенные зоны в основном расположены в области гениталий. Тем временем требуется большая работа, чтобы пробудить к удовольствию остальное тело.

Женщинам в этом плане легче. Они возбуждаются от прикосновений к их эрогенным зонам, которые расположены по всему телу. Например, кожа — это одна большая возможность доставить женщине удовольствие. Но еще больше будоражат внутренние процессы: ожидание, предвкушение, влюбленность, восхищение. Не зря говорят, что главная эрогенная зоны женщины не между ног, а между ушей, — и это мозг! Мужчина, который это поймет, непременно сорвет джекпот.

Женская сексуальность больше зависит от контекста — комбинаций внешних и внутренних обстоятельств. Ментального состояния, уровня стресса и проблем, дня цикла, уровня энергии и самочувствия, того, насколько она доверяет партнеру и чувствует себя с ним в безопасности, того, насколько он готов разговаривать с ней и умеет выражать эмоции и чувства.

Мужчинам в большинстве своем важен момент соития: без проникновения члена в вагину секс для них не считается сексом. Женщинам же, чтобы захотеть генитального контакта, нужно хорошенько возбудиться. Им нравится именно путь от спокойного, неспешного сближения до нарастания напряжения и сексуальной разрядки. И многим для последней – сюрприз! – пенетрация (введение члена в вагину) не обязательна!

Выходит, чтобы у пары был хороший секс, задача партнера состоит в создании контекста, в котором возбуждению и ласкам женщины уделяется больше времени, чем самому проникающему сексу, – в соотношении, например, 60 на 40 или 70 на 30.

Завести женщину бывает непросто. Мужчины трогают свои гениталии с самого детства, а значит, хорошо понимают, что им нравится и как работает их возбуждение. У женщин подобной привычки нет.

**Упражнения на изучение себя – очень важная часть развития своей сексуальности: чтобы рассказать партнеру, что и как вам нравится, нужно сначала разобраться самой.**

И последний фактор, повлиявший на нынешнее положение дел, – социальное неодобрение женской сексуальности на протяжении многих веков и до сих пор. Привет, патриархат! Ну, вы знаете: у мужчины много женщин – он красавчик, у женщины много мужчин – она шлюха. Это называется «слатшейминг», то есть обвинение женщины в том, что она неразборчива в сексуальных контактах, лишь потому что разрешает себе свободно проявлять сексуальность. Не позволяйте никому порицать вас за развитие вашей чувственности. Либо останавливайте такого человека и открыто заявляйте, что не приемлете подобных высказываний, либо без сожалений выходите из коммуникации.

## **ФАЗЫ СЕКСА. ТЕРМИНЫ, ГРАФИК, ОПИСАНИЕ**

Цикл, или модель, сексуальной реакции (ЦСР) – это ответ организма на сексуальный стимул в разные фазы секса. Процесс был впервые и фундаментально изучен в Америке в 60-е годы гениаль-

ными сексологами и экспериментаторами Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон (прекрасный сериал об этом — «Мастера секса»).

По классической модели Мастерса и Джонсон, ЦСР состоит из следующих стадий:

- 1) возбуждение;
- 2) плато;
- 3) оргазм;
- 4) разрешение;
- 5) рефрактерный период.

В более поздних работах ученые дополняли модель, например, фазой «эмоционального присоединения» партнеров.

Важно понимать: стадии представляют собой довольно обобщенную схему и могут сильно различаться по длительности и сопутствующим факторам у разных людей и даже у одного и того же человека в зависимости от обстоятельств. И не стоит забывать, что они значительно отличаются у мужчин и у женщин.

Давайте обсудим каждую. Знание, что происходит конкретно с вами на каждой фазе, необходимо для понимания и развития сексуальности и сексуального интеллекта.

## **Возбуждение**

Возбуждение — это ответ тела на сексуальную стимуляцию, которая может быть физической, психологической или их сочетанием.

Сначала наступает так называемая сенсорная стадия возбуждения, когда в процесс включаются ощущения и чувства, например, реакция на разогрев партнера, его прикосновения, поцелуи и ласки.

Затем возбуждение нарастает, происходит прилив крови к гениталиям и выделение смазки (не только у женщин, но и у мужчин, хотя в их случае она практически незаметна). Эта стадия называется «секреторной» (секрет железы — это и есть смазка).

Кстати, далеко не всегда наличие или отсутствие смазки говорит о степени возбужденности женщины — зачастую это просто физиологическая особенность. В этом нет никакой проблемы — пользуйтесь искусственным лубрикантом из секс-шопа (подробнее обсудим в главе про игрушки и косметику для секса). И наоборот: не всегда