

СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА

ДАРЬЯ КУГЕЛЬ

СЕКС:  
ФАНТАЗИИ,  
ФЕТИШИ,  
СТРАХИ

ЧТО ТАКОЕ НОРМА?



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ

Москва

УДК 392.61

ББК 57.01

К88

Все права защищены.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

### **Кугель, Дарья.**

**К88** Секс: фантазии, фетиши, страхи. Что такое норма? / Дарья Кугель. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (Секреты фантастического секса).

ISBN 978-5-17-185823-0

Один из самых частых вопросов о сексе, который люди задают самим себе, звучит так: «А это вообще нормально? Нормальны ли мои желания, реакции моего тела, эмоции, фантазии, предпочтения?» Психолог-сексолог с десятилетним стажем Дарья Кугель подробно отвечает на этот вопрос в своей книге.

Внутри вы найдете:

- истории, иллюстрирующие типичные переживания и конфликты, которые возникают в интимных отношениях;
- понятные и емкие комментарии сексолога к каждой истории;
- всё о мужской и женской сексуальности;
- эффективные советы по решению проблем в постели.

Пусть эта книга даст вам чуть больше понимания, спокойствия, внутренней опоры, легкости, игры и удовольствия в интимной жизни!

**УДК 392.61**

**ББК 57.01**

ISBN 978-5-17-185823-0

© Дарья Кугель, текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>7</b>
<b>Часть 1. Женская сексуальность .....</b>	<b>11</b>
Одновременный оргазм .....	20
Она кончала только в душе .....	22
Она кончила 80 раз за час .....	25
Она плакала во время оргазма .....	28
Она хотела другого оргазма .....	32
Она считала себя фригидной .....	35
Она описалась в кровати .....	37
После родов она исчезла как женщина .....	40
Она любила ласки, но не любила проникновение .....	43
Она не чувствовала себя сексуальной .....	50
Она всегда притворялась .....	55
У нее было более сотни партнеров .....	57

Она возбуждалась от запретного .....	59
Она мечтала о МЖМ .....	61
<b>Часть 2. Мужская сексуальность .....</b>	<b>65</b>
Он всегда кончал слишком быстро .....	71
У него просто не вставал .....	74
Он был уверен, что размер решает .....	78
Маленький член .....	83
Он боялся не оправдать ожиданий .....	85
Трусамы по лицу .....	88
Секс после рождения ребенка — глазами мужчины .....	90
Он никогда не целовался .....	94
Ему хотелось разных, много и каждый день .....	96
Раз в месяц — и нормально .....	98
Он никогда не мастурбировал .....	101
Его пугали фантазии о других женщинах .....	104
В душе он был кинорежиссером .....	106
Он любил подглядывать .....	108
Хищник .....	110
<b>Часть 3. Сексуальность в паре .....</b>	<b>117</b>
Минет — это не измена? .....	126
Дружеский секс .....	130

Он всегда делал это только в одной позе .....	134
Он хотел чаще, чем она .....	136
Он не умел доставить удовольствие .....	139
Утренний секс .....	142
Ее возбуждали плохие мальчики .....	143
Грязный секс .....	146
Он отвернулся после секса .....	149
«Ненавижу тебя, только не бросай меня» .....	150
Они любили рвать колготки .....	156
Пустые яички .....	159
Опасный экстрим .....	160
Один раз .....	162
«Ты слишком близко» .....	164
В саду любви .....	171
<b>Заключение .....</b>	<b>179</b>



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель!

Есть вопросы, которые люди долго не решаются произнести вслух. Даже самым близким. Даже себе. Особенно если эти вопросы касаются секса.

Когда речь идет о собственной интимной жизни, смелость куда-то исчезает. То, что происходит или не происходит в спальне, часто задевает нас глубже, чем любые внешние неудачи. Потому что секс касается не только тела. Он касается того, как мы чувствуем себя рядом с другим человеком. Насколько можем доверять. Насколько мы желанны. Насколько мы вообще *нормальны*.

И поэтому один из самых частых вопросов, который люди задают себе в тишине, звучит так: **«А это вообще**

## **нормально? Нормальны ли мои желания, реакции моего тела, эмоции, фантазии, предпочтения?»**

Я психолог-сексолог. Уже 10 лет я работаю с мужчинами и женщинами, которые приходят с самыми разными трудностями в интимной жизни, и мой опыт снова и снова показывает: сексуальные проблемы далеко не всегда начинаются в теле. Намного чаще они вырастают из тревоги, стыда, нехватки знаний, старых установок, болезненного опыта, молчания в отношениях и того эмоционального фона, в котором живет пара.

У большинства из нас не было возможности получить понятные, точные и бережные знания о сексе. Поэтому чаще всего мы собираем их по кусочкам: из интернета, чужих историй, случайных фраз, собственных проб и ошибок. Но в интимной жизни чужой опыт редко становится надежной инструкцией. То, что помогает одному человеку, другому может совсем не подойти.

Я понимаю, что каждый человек — это огромная книга. Именно поэтому в этой теме не бывает простых и одинаковых решений для всех. Все очень индивидуально. Но даже в этой индивидуальности бывает важно получить правильный вектор — понять, в какую сторону смотреть,

на что опереться, где искать смысл происходящего. Иногда такая точка опоры оказывается по-настоящему ценной. Почти как возможность перевернуть свой мир, не разрушая себя.

Эта книга появилась именно из этого желания — дать читателю не готовые ответы на все случаи жизни, а ориентиры. Я собрала несколько вымышленных историй, основанных на типичных случаях, переживаниях и конфликтах, с которыми люди приходят в терапевтическую практику. После каждой истории я предлагаю комментарий как сексолог — чтобы помочь читателю увидеть суть проблемы, лучше понять себя и нащупать направление возможного решения.

Эту книгу можно читать подряд, а можно открывать с той истории, которая почему-то зацепила сильнее всего. Возможно, в каких-то историях вы узнаете себя, а в каких-то — своего партнера. А может быть, и вас обоих сразу.

Но, наверное, еще больше мне хочется, чтобы эта книга делала одну важную вещь: снимала напряжение. Чтобы человек, читающий ее, не чувствовал себя странным, испорченным, неправильным или одиноким в своих вопросах. Чтобы он мог выдохнуть и подумать: «Со мной

не происходит ничего такого, что лишает меня права быть собой».

Иногда не нужно срочно переделывать себя. Иногда очень важно просто узнать, какой ты.

И если эта книга даст вам чуть больше понимания, спокойствия, внутренней опоры, легкости, игры и удовольствия в интимной жизни, я буду считать это вашей и своей большой победой.

# ЧАСТЬ 1

Женская  
сексуальность



Женская сексуальность не любит указов, не включается по требованию и почти никогда не живет только в теле, потому что в ней всегда вместе работают память, отношения, тревога, свобода, стыд, право хотеть и способность чувствовать себя в безопасности.

Женская сексуальность психологична. Это значит, что тело женщины редко отвечает только на прикосновение само по себе, как на кнопку, потому что в возбуждение почти всегда вплетены чувства, отношения, память, стыд, тревога, интерес и ощущение безопасности. Именно поэтому одна и та же женщина может раскрываться с одним мужчиной и замирать с другим, хотя формально оба будут делать одно и то же. Если внутри нее живут обида, напряжение, страх оценки или хроническая усталость, тело часто не отделяет близость от общего эмоционального состояния и не спешит откликаться.

Женская сексуальность контекстна. Это значит, что возбуждение у женщины зависит не только от того, что происходит в постели, но и от того, что происходило до нее. Если мужчина подходит сзади, пока она стоит у плиты, а в голове у нее дети, недосып, работа, список дел

и осадок после утренней ссоры, ее отказ не всегда означает, что она не хочет его как мужчину. Иногда он означает, что ее нервная система сейчас занята выживанием, а не удовольствием.

Женское желание часто бывает не спонтанным, а ответным. Это значит, что женщина может не хотеть секса заранее, но начать включаться уже внутри теплого, бережного контакта, если ее не торопят, не проверяют и не тащат к результату. Она может честно сказать нет на прямой заход, но через несколько минут объятий, поцелуев, телесного тепла и ощущения желанности ее возбуждение начнет разворачиваться естественно. Это не поломка и не холодность, а один из нормальных вариантов женского влечения.

Женское удовольствие редко сводится только к гениталиям. Это значит, что для многих женщин важны не только половые органы, но и все чувственное пространство вокруг них: голос, запах, взгляд, шея, грудь, спина, кожа, внутренняя поверхность бедра, интонация, атмосфера, чувство безопасности и то, как на нее вообще смотрят. Именно поэтому один партнер может старательно делать

все технически правильно и не получать отклика, а другой уже одним своим присутствием, тоном и бережностью сдвигает женщину к возбуждению.

Женский оргазм вариативен. Это значит, что у него нет одного правильного вида, одного обязательного сценария и одной золотой медали, которую женщина должна добыть, чтобы считать себя полноценной. Он может быть клиторальным, вагинальным, смешанным, ярким, плавным, коротким, волнообразным, множественным, узнаваемым не сразу. Одна женщина оргазмирует только от стимуляции клитора, другая — от сочетания проникновения и ритма, третья — переживает сильное удовольствие вообще без того пика, который она уверенно назвала бы оргазмом. И все это говорит не о неправильности, а о разнообразии живой сексуальной реакции.

Женская сексуальность не обязана работать по мужскому сценарию. Это значит, что мифы вроде «если любит, то должна хотеть сразу», «если возбуждалась, то обязана кончить», «если не кончила, значит с ней что-то не так» слишком грубы и не учитывают реальную разницу в ритмах возбуждения. Мужская реакция чаще выглядит