


АНАСТАСИЯ ФИЛИПОВА

сексолог и клинический психолог

СИЛА сексуальности

путь к женственности
через любовь
и удовольствие

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ф53

Дизайн обложки Е. Золотарева

Филиппова, Анастасия Владимировна.
Ф53 **Сила сексуальности. Путь к женственности**
через любовь и удовольствие / Анастасия Филип-
пова. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Лич-
ная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить
свою жизнь).

ISBN 978-5-04-223147-6

Автор Анастасия Филиппова, сексолог и клинический психолог, помогает лучше понять себя и партнера, выстроить здоровые границы, наполнить отношения теплом, страстью и доверием. Книга сочетает не только теоретические знания, но и практические упражнения.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Филиппова А.В., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-223147-6

содержание

ВВЕДЕНИЕ	11
Эволюция женской сексуальности	16
Важность гармонии	17
Что вы найдете в книге	18
Готовы начать это путешествие?	19
ГЛАВА 1. О СОБЛАЗНАХ И ФЛИРТЕ	21
Философия флирта	25
Практическое упражнение: время осознанности	27
Искусство легкости и игривости	32
Практическое упражнение: в теле ребенка	37
Достоинство и уверенность	39
Практическое упражнение: возродить уверенность	43
Знакомимся с мужчиной мечты: эффективные стратегии	45

Мужчины боятся критики	46
Вот несколько мест, где можно встретить замечательных мужчин	49
Искусство первого впечатления	51
Флирт в браке и на этапе поиска: как постоянно поддерживать искру	53
Флирт в браке: возвращаем интерес	53
Флирт на этапе поиска: создаем волшебство	55
Со мной не знакомятся	57
Задания для самостоятельной работы	61
Вопросы для размышления	62
ГЛАВА 2. ОБ ИСКУССТВЕ ОБОЛЬЩЕНИЯ	63
Женщина и ее сексуальность	67
Основы обольщения: психология, эмоции, энергия	71
Практическое упражнение: энергетический заряд	75
Практическое упражнение: моя искра	75
Практическое упражнение: зеркало правды	76
Энергия и харизма: как создать притяжение	79
Что такое энергия и как она работает	79
Практическое упражнение: заземление энергии	80
Харизма: что в ней магического	82
Ваш образ: стиль, жесты и мимика	90
Жесты: язык тела, который невозможно проигнорировать	92

Мимика: ваша история без слов	94
Создание целостного образа	95
Игра как способ обольщения	97

ГЛАВА 3. О САМООЦЕНКЕ И УВЕРЕННОСТИ 103

Что мешает любить себя: отказ от внутренних барьеров 123

1. Внутренне критиковать	124
Практическое упражнение: три уровня самооценки	125
Практическое упражнение: восстановление своего «я»	127
Практическое упражнение: а какая я?	128
Практическое упражнение: мой список ценностей	129
Практическое упражнение: я делаю шаг	130
Практическое упражнение: верни себе достоинство	132
Практическое упражнение: позволить себе счастье	133
Практическое упражнение: воссоединение с собой	134
2. Не прощать себя	134
Практическое упражнение: жертва и лидер	135
Практическое упражнение: со мной все в порядке, я справлюсь	137
3. Забывать радовать себя	139
4. Сравнивать себя с другими	141
Практическое упражнение: какая я?	144
5. Ожидать от жизни чего-то меньшего	145
Практическое упражнение: я разрешаю мечтать	146
Практическое упражнение: дневник желаний	147
Практическое упражнение: символ счастья и любви	148
Практическое упражнение: диалог с собой	149

6. Не доверять и не идти в любовь	150
Женственность: как ее раскрыть	155
Уверенность в себе как ключ к привлекательности	166
Практическое упражнение: три ступени к себе	170
Конструктивная и деструктивная любовь: как не потеряться в отношениях	172
Практическое упражнение: «мы» и «я»	174
Практическое упражнение: его отношение ко мне	175
Как отпустить чувство обиды и освободиться от прошлого	179
Практическое упражнение: 10 шагов к прощению	181
Ваша индивидуальность? Раскроем же ее	184
Практическое упражнение: через вопросы к своей сути	188
Как уверенность в себе отражается на сексуальной жизни	191
Откуда берется желание	192
Практическое упражнение: возвращаем связь с телом	192
Секс внутри вас	193
Практическое упражнение: зеркало — мой союзник	195
Восприятие своего тела: от стеснения к принятию	198
Практическое упражнение: зеркало и комплименты	199

Роль секса в отношениях: эмоциональная и физическая связь	203
ГЛАВА 4. НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ	215
Про влюбленность и любовь	219
Детский опыт, влияющий на отношения	225
Практическое упражнение: союз моих родителей и я	229
Хороший климат в отношениях: как создавать тепло и заботу	233
Практическое упражнение: я готова к заботе и радости	234
Роль женской энергии в отношениях	237
Понимание мужчин: что важно знать	241
Женщина, которая вечно мучит: как это разрушает отношения	243
Как правильно просить	246
Союз, а не борьба	249
Эмоциональная близость: как углубить доверие и общение с партнером	251
Искусство активного слушания	254
Почему мы разучились говорить друг с другом	255
Что пошло в отношениях не так	258
Разочарование друг в друге: почему это происходит	262
Избегать друг друга: почему мы отдаляемся	266
Обида: что с ней делать	270

Не доверяем партнеру: почему так вышло	274
Слышать и слушать при обиде: как построить диалог, который исцеляет	278
Агрессия в паре: как управлять эмоциями	282
Стратегии разрешения конфликтов и преодоление измен	287
Почему мужчины изменяют	299
Что делать, если мужчина изменяет	302
О расставаниях, которые оставляют след	305
Как начать жить заново	310
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	313

ВВЕДЕНИЕ

Я приветствую вас!

Быть женщиной — это красиво, и именно из этого ощущения я пишу эту книгу. Это наш с вами диалог. Я хочу, чтобы вы, читая каждую строку, встретились с собой, познакомились с собой заново, нашли ответы, которые так долго искали, и открыли в себе те грани, о существовании которых даже не подозревали. Работая с женщинами, соприкасаясь с их историями и судьбами, я понимаю, как важно помнить о себе: слышать, заботиться, принимать свою сексуальность и познавать себя. Нас не учат этому, как и не учат строить гармоничные отношения с противоположным полом.

Эта книга родилась из тысяч бесед, сотен женских слез и искренних улыбок. Это плод моей работы, моих наблюдений и глубокого уважения к каждой женщине. На страницах книги мы поговорим о встречах и расставаниях, о самооценке и умении отпустить, чтобы подготовиться себя к новой встрече. Мы обсудим кризисы, которые неизбежно встречаются в жизни каждой женщины.

Знания и принципы, которые я объединила здесь, помогут вам стать уверенной, осознать свой путь и открыть собственный мир волшебства.

Позвольте себе выйти за рамки стандартных стереотипов и мнений окружающих о том, какой должна быть ваша жизнь. Только вы решаете, что вас вдохновляет и как вы хотите жить на самом деле. Не бойтесь реализовывать себя, занимайтесь любимыми делами, стремитесь двигаться дальше — это всегда будет свидетельствовать о том, что вы проживаете жизнь по-настоящему. Как говорил основатель ИКЕА, не ошибается только тот, кто спит.

Вдохновляйтесь и будьте путеводной звездой для этого мира, для самой себя и для людей, которые соприкасаются с вами. Настало ваше время засиять в полную силу.

Мудрость и сила приходят к нам со всем нашим опытом. Считая свой жизненный путь неизбежно наполненным ошибками, неудачами и негативными событиями, мы рискуем остаться навечно несчастными и одинокими. Я не встречала ни одну женщину, чья жизнь состояла бы исключительно из белой полосы, без испытаний и трудностей. Женская жизнь богата сюжетами, и крайне важно почувствовать себя, соединиться с собой.

Кризисов достаточно в нашей женской судьбе, но особенно больно соприкасаться с упущенными возможностями и ускользающей молодостью. Именно поэтому мы вынуждены искать свою ценность за

пределами молодого тела и амбиций, переосмысливать то, что уже произошло с нами. Правда исцеляет.

Почти каждая из нас рано или поздно встретит женатого любовника, выйдет замуж, родит ребенка или сделает аборт, столкнется с изменой — своей или партнера, переживет абьюзивные отношения, предательство, развод, потерю родителей, болезнь. Все это — базовые жизненные ситуации.

Женщины приходят ко мне как к психотерапевту и как к женщине, которой они доверяют. Они рассказывают мне о своих судьбах, о том, что их волнует, пугает, напрягает, истощает, опустошает. Женщины признаются, что испытывают стыд, чувствуют себя виноватыми. И каждый раз я вижу, что одинокими они себя ощущают именно из-за переживаний.

Более того, находясь внутри собственной жизни, почти каждая женщина уверена, что только ее жизнь полна неприятностей, поражений и тяжелых событий. Ей кажется, что она плохо справляется с задачей быть достаточно сильной, взрослой, умной, красивой, сексуальной. Она переживает, что ее жизненный путь полон бесконечных остановок и ошибок, а у других женщин все идеально. Женщины стыдятся своих кризисов и обвиняют себя, словно с ними что-то не так.

Прежде чем вы продолжите читать эту книгу, я хочу сказать: неприятности, кризисы, стрессы, травмы — это все часть нашей жизни, и это совер-