

УДК 392.6
ББК 57.01
X14

В оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
© cokacoka, ia_64, MaxRiesgo, kocakayaali, BernardaSv, rilueda, GetUpStudio, nidwIw, MDVSchwaz, sakkmasterke, KatarzynaBialasiewicz, gpointstudio, VladimirFLoyd, edwardolive, Vasyl Dolmatov, fizkesMaskaRad, monstArrr_, ttsz, standret, LightFieldStudios, Anastasia Usenko, Oshepkov, kieferpix, KatarzynaBialasiewicz / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

Хадарцева, Юлия Ахсарбековна.

X14 Про секс / Юлия Хадарцева. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. : ил. — (В потоке. Движение к счастью).

ISBN 978-5-04-170629-6

Как сохранить страсть в длительных отношениях? Как поддерживать либидо на высоком уровне? А как сделать секс потрясающим и идти в него из позиции «хочу», а не из позиции «надо»?

Ответы на эти и другие вопросы раскрывает Юлия Хадарцева — психолог-расстановщик, лидер в системе метода расстановок в России, мировой рекордсмен по расстановкам, эксперт Первого канала и автор тренингов и марафонов.

Книга «Про секс» — это работа и с телом, и с душой, и с личностью, и с установками, и с родовыми программами, которые не дают выйти в наслаждение. Любовь к себе, к своему телу, ко всему, что есть внутри нас, — то, на что направлена книга.

Благодаря книге вы поймете причины снижения либидо и у мужчин, и у женщин. У вас не останется вопросов про оргазм и мануальные ласки. И, конечно, вы научитесь получать удовольствие от секса.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-170629-6

© Хадарцева Ю., текст, 2022
© Тактаулова Н., фото, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение	7
Предисловие.....	9
Введение	11
ЧАСТЬ 1. КАК УСТРОЕН СЕКС?.....	15
1.1. Либи́до и физиология	16
1.2. Либи́до и психология. То, о чём запрещено говорить в обществе	22
1.3. Причины, которые блокируют сексуальную энергию у мужчин. Причины снижения эрекции	30
1.4. Секс в новом тысячелетии	38
1.5. Мужчина и женщина. В чём разница?	52
1.6. О сексуальности, как базовой части.	56
1.7. Сексуальная совместимость	59
1.8. Эпигенетика. Чистка связей из прошлого.....	65
1.9. Семейная система.....	76
ЧАСТЬ 2. ВМЕСТО ПРЕЛЮДИИ.....	97
2.1. Родители и секс	99
2.2. Предыдущие воплощения.....	107
2.3. Родовые слои.....	123
2.4. Как полюбить себя?.....	137
2.5. Стыду в сексе не место!	144
ЧАСТЬ 3. ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ СЕКСОЛОГИЯ	149
3.1. Мое тело и тело партнёра. Оргазм, и как его «ловить» ...	150
3.2. Факторы, влияющие на секс	181

3.3. Как сохранить страсть в длительных отношениях	191
3.4. Мануальные ласки.	200
3.5. Оральный секс. Самая откровенная любовь	203
3.6. Заключительная расстановка «Идеальный оргазм»	208
Вместо заключения.	225
Приложение 1.	227
Приложение 2. Мои тренинги и марафоны	232

ПОСВЯЩЕНИЕ

Это будет необычное посвящение. Как и сама книга — совсем не обычна.

Я хочу посвятить её своему внутреннему ребёнку, своей маленькой девочке, которая прошла нелёгкий путь.

Моя девочка, ты получила огромное количество травм и боли. И при этом смогла великолепным образом трансформировать всё это в творчество, сексуальную энергию и любовь.

Творчество. Сексуальная энергия. Любовь.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую вас на страницах книги, после которой вы уже не будете прежними. Меня зовут Юлия Хадарцева. Я психолог, расстановщик с опытом более 10 лет (с 2011 года) и эксперт по отношениям.

У меня есть правило — чем большему количеству людей помогаешь развиваться, тем больше развиваешься сам.

Основной практический метод книги — это расстановки. На страницах книги «Про секс» вас ждёт много практики.

Кто же такой расстановщик? Это человек, который помогает понять, в чём корень той или иной проблемы, помогает достать её из родовых слоёв, кармических, вселенских историй.

Расстановки позволяют увидеть себя в разрезе всех времён и пространств. Метод расстановок помогает и мне выходить на новые уровни.

Вам может быть страшно идти в них впервые, но обещайте прямо сейчас, что вы выполните практические задания, чтобы увидеть незамедлительный результат!

На страницах этой книги вы изучите тему секса не только с точки зрения техники, но и посмотрите на её духовную составляющую. Вы увидите, насколько секс важен в нашей жизни.

Я сама не понаслышке знаю, как порой сложно проживать здоровую сексуальную жизнь.

Вы держите в руках книгу, которая настроит вас на создание нового себя, счастливого и удовлетворённого. Благодаря ей вы выйдете на новый уровень.

Книга «Про секс» — это работа и с телом, и с душой, и с личностью, и с установками, и с родовыми программами, которые не дают выйти в наслаждение и кайф. Любовь к себе, к своему телу, ко всему, что есть внутри нас — то, на что направлена книга.

Важный момент: мы пойдём с вами по двум параллелям — мужской и женской.

Я буду говорить, что и как чувствует мужчина, что и как чувствует женщина. И вы старайтесь смотреть на тему секса с двух сторон, ощущайте.

Для кого эта книга? Для всех. Многолетний опыт работы убедил меня, что рекомендации по улучшению качества жизни (в том числе и качества секса) более интересуют женщин. Возможно, потому, что наши любимые мужчины иногда уверены, что они все знают и так. Но уверяю вас: сильный пол тоже найдет в этой книге немало интересного и полезного!

Готовы к перепрошивке нейронных связей в точку удовольствия и принятия себя?

Тогда я желаю вам открыть новых себя, почувствовать себя на вкус! Поехали!

ВВЕДЕНИЕ

Почему тема секса так важна?

Нам важно помнить, что сексуальная энергия — это базовая энергия. Это энергия первой и второй чакры, чакры жизни и чакры наслаждения.

И я хочу пригласить вас в удивительный, яркий и невероятный мир... секса. Нет, ничего неприличного в таком приглашении нет. Многие наши понятия из области «прилично/неприлично» объясняются лишь многолетними установками, которые вкладывали в голову сотням живших до нас поколений. Да, многие из нас слышали с детства, что «приличные люди такие вещи не обсуждают», «приличные девушки думают не о сексе, а о том, как удачно выйти замуж» и так далее... Но давайте подумаем:

Может ли быть неприличным процесс, в ходе которого два любящих человека доставляют друг другу неземное удовольствие и в результате которого продолжается человеческий род?

Может ли быть неприличным желание любить и быть любимыми? А ведь секс неразрывно связан с любовью!

Может ли быть «грязным» что-то, связанное с божественной миссией? Нет. Ведь любящие люди исполняют божественные заповеди!

Я никогда не призываю к неверности, распушенности, смене партнёров. Я лишь хочу поделиться своими знаниями о самой прекрасной стороне человеческой жизни, хочу, чтобы вы были счастливы и любимы, умели получать удовольствие и дарить его другим.

Мне кажется, в области человеческих отношений — особенно в том, что касается любви, — запретных тем очень мало.

Запреты и табу мешают нам быть счастливыми, удовлетворёнными, горящими энергией и творчеством. Конечно, есть в мире правила, которые нельзя нарушать. Но правило, которое

нам внушали веками (секс — это непристойно и неприлично), на мой взгляд, надо пересмотреть.

Не может быть счастья там, где вы чувствуете себя виноватыми, целуя любимого человека.

Не может быть здоровой семьи там, где людям запрещено проявлять любовь всеми доступными способами.

Секс — это космос, это энергия, это то, что движет миром и наполняет нас счастьем. Это то, что приближает нас к божественному замыслу.

Это то, благодаря чему на земле сменяются поколения, передавая нам опыт многовековой мудрости.

Сексуальная энергия — это не только про секс. Это и про творчество, и про реализацию себя в жизни. Сексуальная энергия влияет на желание жить, на желание хотеть, на финансовый поток, на любовь, она влияет на нашу миссию!

Для меня сексуальная энергия послужила в том числе ракетой, вдохновением для создания мощных проектов.

Кстати, один из них — марафон «Про секс»:



Секс — это не только про телесное удовольствие, это про возможность выходить на новые уровни развития. Сексуальная энергия — это энергия творчества.

Когда мы знаем, как хотеть, когда в нас есть желание в широком смысле этого слова, тогда мы можем перевернуть весь мир. Наше желание напрямую связано с деньгами, потому что деньги — материальное воплощение наших «хочу».

Базовая сексуальная энергия — это энергия удовольствия, кайфа, наслаждения.

И в нашем мире мы можем выбирать лучшее для себя: с каким партнёром жить и развиваться, где жить, чем заниматься, выбирать еду, которая нам нравится.

Так давайте поговорим
об этой прекрасной
стороне жизни!



ЧАСТЬ 1

КАК УСТРОЕН СЕКС?

Секс — это не только «про половые органы» и «про постель». Конечно, дорогие мои, вы можете при желании просто заниматься сексом. Но уверяю вас, что в этом случае вы получите гораздо меньше, чем могли бы. Не обкрадывайте сами себя, попробуйте разобраться в тонких вопросах энергетики, связанных с сексом, и, уверяю вас, вы не пожалеете об этом, ваша жизнь (не только сексуальная) станет ярче, богаче и лучше!

Взаимоотношения — и в постели, и вне её — это не просто «физика и механика». Как психолог и расстановщик, я много лет изучаю эти вопросы и сейчас могу поделиться с вами некоторыми секретами.

1.1. ЛИБИДО И ФИЗИОЛОГИЯ

Думаю, что со словом «либидо» вы знакомы. Особенно если читали книги Зигмунда Фрейда – он об этом понятии писал очень много и часто, хотя не сам его придумал. По Фрейду, либидо – это некая энергия, которая лежит в основе сексуального влечения. В узком смысле либидо может быть уравновешено только сексуальным удовлетворением. То есть возникла страсть, возникло влечение, значит, за этим должен последовать секс. В широком смысле либидо – это вообще любая созидательная энергия, которую можно направить куда угодно – не только в секс. Например, в творчество, в физическую работу, даже в молитвы и религиозные переживания.

Но сейчас давайте посмотрим на этот вопрос не с точки зрения Фрейда, хотя во многом с ним нельзя не согласиться. Как либидо понимаю я?

Я бы назвала либидо сексуальным аппетитом, который вполне можно направить в самые разные русла. Но при этом центр либидо, или, если хотите, орган, в котором это самое либидо рождается, — это не только половая система. Либидо и у женщин, и у мужчин регулируется... чем?

Во-первых, функциями мозга. Фраза «секс начинается в голове» имеет под собой реальную основу. Если есть проблемы в интимной жизни (да и вообще в жизни), во многих случаях их основой являются психологические зажимы и неверные установки.

Во-вторых, гормональными процессами. Если у человека проблемы с гормональным уровнем, если имеются какие-то сбои или заболевания — либидо будет реагировать на это. У женщин, например, на уровень либидо очень сильно влияет фаза менструального цикла.

В-третьих, нашими повседневными установками. Если ребёнок воспитан в осознании того, что «секс — это грязно, отвратительно, гнусно», естественно, что с либидо и реализацией в жизни у него будут большие проблемы.

В-четвертых, либидо сильно зависит от наших родовых, кармических историй и проблем. Да, я, как энерготерапевт, считаю, что наша карма — то, что происходило в наших прошлых жизнях, и то, что происходило в истории нашего рода, с нашими предками, — оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Если в прошлом ваших мам и бабушек было насилие, оно уже заложило в подсознании рода определённые страхи. Если ваши дедушки и прадедушки пережили войну, голод, лишения, это тоже так или иначе проявится в вашей жизни, в жизни потомков.

Что может помочь? Психотерапия, расстановки, одним словом, проработка кармических, родовых проблем. Конкретные инструменты я дам в следующих главах.

В-пятых, от принимаемых лекарств (некоторые препараты очень сильно влияют на уровень либидо), от питания (одни продукты благотворно действуют на него, а другие — убивают на корню), от вредных привычек — если они у вас есть. Часто можно увидеть советы наподобие «перед интимным свиданием выпить по бокальчику». Да, в небольших количествах алкоголь расслабляет. Но если вы нуждаетесь в расслаблении, если вы испытываете дискомфорт — это нужно решать не при помощи «бокальчиков». Они лишь маскируют проблему, но не решают ее. Ну а с сигаретами, наверное, вам и так все понятно — курение очень негативно влияет на сосуды, что особенно важно для мужчин.

И от всех этих факторов зависит либидо. Если оно на должном уровне, в женщине включается то, что я назвала бы манкостью, а в мужчине — силы, не только сексуальные.

Когда либидо женщины на высоком уровне, её чakra свадхистхана (вторая чakra, находящаяся в районе матки) работает

активно, вырабатывает мощную сексуальную энергию. В этом случае у женщины влажная, «наслаждающаяся» матка и гени- талии. Она привлекает к себе, она притягивает мужчин. Жен- щина в этот момент находится на высоком уровне сексуального заряда. Многим кажется грубым такое сравнение, но оно до- вольно точное: она напоминает самку животного в момент теч- ки, которая особо привлекает к себе самцов. А знаете, что самое удивительное? Что при высоком уровне либидо женщина ста- новится не только более привлекательной. Она больше получа- ет кайфа от жизни, меньше стрессует. Ей все дается легче, она меньше устает, она заряжает своим позитивом окружающих.

Бывает так, что либидо женщины «раскачивается» настолько, что становится чрезмерным. Одним словом, она находится в состоянии непрерывного «хочу». Это состояние называют нимфоманией. Возникает желание постоянных сексуальных контактов, неумеренная мастурбация. В этом, конечно, ничего хорошего нет.

Чем вызываются такие состояния? Причин может быть мно- го. Это и приём неподходящих лекарств, и гормональный сбой, и какие-то травмирующие ситуации — в вашей собственной жизни или в истории рода. Нужно обязательно разбираться.

Может быть обратная ситуация — абсолютное нежелание заниматься сексом. Или ещё более сложная ситуация — жела- ние вроде как есть, но при попытках осуществить его, возника- ет (вдруг) отвращение, страх, физиологическая невозможность осуществить акт. Это бывает, например, если у человека с дет- ства воспитывали неправильное отношение к сексу. Или если была какая-то травмирующая ситуация в прошлом, в истории рода.

Либидо можно (а во многих случаях — нужно!) трансмути- ровать, а проще говоря — направлять во что-то, не связанное