

A romantic couple is shown in profile, facing each other closely. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both shirtless. The background is a dark, starry space with a bright, fiery glow between them, suggesting a connection or passion. The overall mood is intimate and sensual.

**Елена Клименко**

**Осознанный секс: как вернуть  
внимание в тело и убрать страхи**

**18+**

Елена Клименко

**Осознанный секс: как вернуть  
внимание в тело и убрать страхи**

«Автор»

2025

## **Клименко Е.**

Осознанный секс: как вернуть внимание в тело и убрать страхи /  
Е. Клименко — «Автор», 2025

Мануал — руководство по преодолению страхов, отвлечений и автоматизма во время секса. Вы узнаете, как вернуть внимание в тело через дыхание, сканирование ощущений и тактильную фокусировку. Практики помогут снизить тревожность, справиться с перфекционизмом, навязчивыми мыслями и телесным стыдом. Отдельные разделы посвящены работе с партнёром, паническими атаками, травмой и ежедневным микропрактикам для закрепления навыка. Мануал не обещает «идеального секса» — он учит присутствовать в реальном моменте, принимая себя и партнёра без оценки.

© Клименко Е., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Часть 1. Основы сексуальной осознанности: возвращение в тело      | 5  |
| Часть 2. Дыхание как якорь присутствия в моменте                  | 12 |
| Часть 3. Сканирование тела: карта удовольствия и сигналов тревоги | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 27 |

# Елена Клименко

## Осознанный секс: как вернуть внимание в тело и убрать страхи

### Часть 1. Основы сексуальной осознанности: возвращение в тело

Что такое сексуальная осознанность и почему она необходима

Сексуальная осознанность — это практика направленного, неценочного внимания к своим телесным ощущениям, дыханию, эмоциям и мыслям, возникающим в процессе сексуального контакта или мастурбации. В отличие от привычного автоматического режима, когда ум занят посторонними делами, оценками собственной «производительности» или тревожными прогнозами, осознанность возвращает вас в текущий момент — туда, где реально происходит удовольствие.

Почему это важно? Исследования в области сексологии и нейробиологии показывают: чем выше уровень осознанности человека во время близости, тем выше его удовлетворённость отношениями, тем реже встречаются эректильная дисфункция, аноргазмия и вагинизм, вызванные психологическими причинами. Дело в том, что наш мозг не способен одновременно в полной мере обрабатывать угрозу (а тревога — это сигнал угрозы) и генерировать полноценное половое возбуждение. Симпатическая нервная система, отвечающая за реакцию «бей или беги», и парасимпатическая, отвечающая за расслабление и прилив крови к гениталиям, работают как качели: когда одна активирована, вторая подавляется. Осознанность помогает удерживать качели в равновесии.

Многие люди живут с убеждением, что секс — это техника, набор движений и сценариев. Однако на деле качество близости на 80% определяется не тем, что вы делаете, а тем, где находится ваше внимание в момент действия. Вы можете выполнять самые изощрённые приёмы, но если ваш ум блуждает между мыслями о неоплаченном счете, стыде за небритые ноги или страхе не кончить, вы не получите ни удовольствия, ни истинной близости. Сексуальная осознанность — это навык, который можно и нужно тренировать, как мышцу. И эта первая часть мануала закладывает фундамент для всех последующих техник.

Три кита практики: намерение, внимание, принятие

Любая практика осознанности, включая сексуальную, держится на трёх столпах. Без их понимания техники превращаются в механические ритуалы, не приносящие глубинного изменения.

Первый столп — намерение. Вы заранее, до того как начнётся сексуальное взаимодействие, принимаете внутреннее решение: «В этот раз я буду практиковать возвращение внимания к телу, а не проваливаться в автоматизм». Намерение отличается от требования или жёсткой цели. Вы не говорите себе: «Я должен быть осознанным каждую секунду, иначе я неудачник». Намерение — это мягкий компас, направление, а не жёсткий маршрут. Например,

вы можете сказать себе: «В ближайшие полчаса близости я буду стремиться замечать, когда ум ускользает, и возвращать его к ощущениям. Если у меня это получится лишь несколько раз — уже хорошо». Такой подход снимает перфекционистское давление.

Второй столп — внимание. Это сама способность удерживать фокус на выбранном объекте, замечать, когда он потерян, и возвращать его. В контексте сексуальной осознанности объектом может быть что угодно: тепло ладони партнёра на вашей пояснице, собственное дыхание в животе, пульсация в клиторе или половом члене, звук ваших стонов, даже лёгкое покалывание в кончиках пальцев ног. Внимание не должно быть напряжённым — скорее, это похоже на то, как вы мягко держите в руке пёрышко, не сжимая его. Мозгу свойственно отвлекаться: это нормально. Ключевой навык — не отсутствие отвлечений, а скорость и лёгкость, с которой вы их замечаете и возвращаете фокус.

Третий столп — принятие. Это умение относиться к своим ощущениям, мыслям и эмоциям без оценки «хорошо» или «плохо», без попытки их подавить или изменить. Многие люди, столкнувшись с тревожной мыслью во время секса («А вдруг у меня сейчас пропадёт эрекция?»), начинают с ней бороться: отгонять, убеждать себя в обратном, паниковать из-за самой паники. Это только усиливает тревогу и запускает порочный круг. Принятие говорит: «Да, сейчас у меня возникла эта мысль. Это просто мысль, а не факт. Я не обязан следовать за ней. Я могу вернуть внимание к дыханию». Принятие не означает пассивное согласие с тем, что вы никогда не достигнете оргазма или что ваше тело уязвимо. Принятие — это активный выбор не тратить энергию на сопротивление реальности текущего момента.

Когда эти три столпа работают вместе, возникает состояние, которое психологи называют «поток» или «погружением». В сексуальном контексте это переживается как полное растворение в процессе, отсутствие деления на «я» и «партнёр», естественное и лёгкое течение движений. Оргазм, если он случается, воспринимается не как цель, а как приятный бонус.

### Упражнение 1. Микро-пауза осознанности

Это базовое упражнение, с которого стоит начинать каждый день, каждую близость и которое пригодится вам даже в моменты сильной тревоги. Оно занимает от тридцати секунд до одной минуты и не требует специальных условий.

Сядьте или лягте в удобное положение. Если вы планируете применять это упражнение перед сексом, можно делать его лёжа на кровати, даже в одежде. Закройте глаза или опустите веки, чтобы уменьшить поток визуальной информации. Сделайте три полных, но не форсированных вдоха и выдоха. Обратите внимание: вдыхайте носом, выдыхайте ртом или носом — как вам комфортнее. Считайте про себя: вдох — раз, выдох — два; вдох — три, выдох — четыре; вдох — пять, выдох — шесть.

После этого направьте всё своё внимание на область низа живота и таза. Это область примерно от пупка до лобковой кости, включая внутренние органы. Не пытайтесь что-либо изменить или усилить. Просто ощущайте: есть ли здесь тепло? Холод? Лёгкое напряжение? Пульсация? Чувство пустоты или тяжести? Возможно, вы не почувствуете ничего конкретного — это тоже нормально. Отсутствие ощущения — это просто ещё одно ощущение «ничего». Побудьте с этой областью тридцать секунд по внутренним часам. Если ум убегает (а он убежит — например, в мысль «а правильно ли я делаю?» или в звук за окном), мягко, без ругани верните его обратно в низ живота.

Завершите микро-паузу одним глубоким вдохом и выдохом, откройте глаза.

Эта простая практика выполняет сразу несколько функций. Во-первых, она снижает «стартовую» тревожность — тот мандраж, который возникает перед близостью из-за ожиданий и страхов. Во-вторых, она переключает нервную систему с режима «действие и контроль» на режим «восприятие и присутствие». В-третьих, фокусировка на области таза усиливает приток крови к гениталиям за счёт активации парасимпатической ветви. Многие люди замечают, что после этой микро-паузы их тело становится буквально более «слышимым» — прикосновения ощущаются острее, а оргазм наступает легче.

Выполняйте это упражнение каждый раз перед началом любой сексуальной активности — как с партнёром, так и соло. Через две недели регулярного применения оно будет запускать условный рефлекс расслабления. Вы сможете делать его незаметно, даже лёжа рядом с партнёром, просто закрыв глаза на несколько секунд.

Ловушки привычного секса: перформанс и диссоциация

Большинство людей даже не подозревают, что большую часть времени во время секса они находятся в состоянии диссоциации — разделения между телом и сознанием. Как это выглядит на практике? Вы можете вспомнить недавний опыт: вы находитесь в процессе, совершаете движения, возможно, даже получаете оргазм, но при этом ваш ум непрерывно производит внутренний монолог: «Интересно, он заметил целлюлит?», «Надо бы завтра позвонить мастеру по стиральной машине», «А правильно ли я сейчас стону, не слишком ли громко?». Это классическая диссоциация. Тело делает одно, а сознание — другое.

Откуда она берётся? У диссоциации есть защитная функция: она помогает нам не чувствовать того, что слишком болезненно или страшно. Если человек в прошлом сталкивался со стыдом за своё тело, с осуждением своей сексуальности или с насилием, мозг автоматически «уводит» сознание из тела во время интимных моментов, чтобы не травмироваться снова. Но проблема в том, что диссоциация становится привычным паттерном даже тогда, когда угрозы больше нет. Она лишает вас доступа к удовольствию, потому что удовольствие — это телесное переживание. Не чувствуя тела, вы не можете почувствовать ни тепло, ни нежность, ни оргазм в полной мере.

Вторая ловушка — перформанс-ориентация. Современная культура навязала нам образ секса как спортивного достижения с обязательными показателями: твёрдая эрекция минут на сорок, множественные оргазмы, одновременный финал, идеальные позы из порноиндустрии. Находясь в такой парадигме, вы постоянно оцениваете себя и партнёра: «Достаточно ли я хорош?», «Не слишком ли быстро я кончил?», «А ей/ему правда нравится или она/он притворяется?». Эта постоянная самооценка включает симпатическую нервную систему, сужает сосуды и снижает чувствительность. В итоге, чем больше вы стараетесь «выступить хорошо», тем хуже у вас получается.

Перформанс и диссоциация подпитывают друг друга. Когда вы диссоциированы, вы не чувствуете сигналов своего тела, поэтому не можете естественно регулировать ритм, силу и длительность — и начинаете полагаться на внешние сценарии (вспоминаете, что делали в порно или что советовали друзья). А когда вы ориентированы на перформанс, вы вынуждены

отключаться от неприятных телесных сигналов (усталость, сухость, недостаток возбуждения), чтобы продолжать «выступление» — что углубляет диссоциацию.

Разорвать этот круг можно только через осознанность: вы учитесь замечать, когда вы «вылетели» из тела, и возвращаться туда с любопытством, а не с критикой. Вы учитесь заменять вопрос «Как я выгляжу со стороны?» на вопрос «Что я сейчас чувствую внутри?». Это не быстрый процесс, но каждый крошечный шаг возвращения даёт немедленное вознаграждение в виде увеличения тактильного удовольствия.

#### Как измерить свой уровень сексуальной осознанности

Прежде чем начать практику, полезно получить «срез» вашего текущего состояния, чтобы через месяц или три вы могли объективно оценить прогресс. Ниже приведён опросник, основанный на валидизированных шкалах (например, Toronto Mindfulness Scale и Sexual Awareness Questionnaire). Отвечайте честно, не задумываясь подолгу.

Используйте шкалу от 1 до 5, где:

- 1 — никогда или почти никогда
- 2 — редко
- 3 — иногда
- 4 — часто
- 5 — всегда или почти всегда

#### Вопросы:

1. Во время секса (включая мастурбацию) я замечаю, когда мои мысли уходят от текущего момента, и мягко возвращаю их обратно к ощущениям.
2. Я могу чётко описать хотя бы одно конкретное физическое ощущение (давление, температуру, пульсацию), возникающее в моём теле в разгар близости.
3. Я не оцениваю свои эрекцию / уровень возбуждения / влажность как «достаточные» или «недостаточные»; я просто воспринимаю их как есть.
4. Когда я замечаю тревожную мысль («А вдруг у меня не получится?»), я не вступаю с ней в борьбу, а позволяю ей быть и возвращаю фокус на тело.
5. Я могу легко сказать партнёру о том, что отвлёкся, без чувства стыда или страха обидеть.
6. Во время близости я часто замечаю, что мои движения стали автоматическими, и я сознательно меняю их, чтобы вернуть присутствие.
7. Я получаю удовольствие от процесса, даже если оргазм не наступает или эрекция приходит и уходит.
8. Я способен замечать напряжение в мышцах (челюсти, плечи, тазовое дно) во время секса и расслаблять их.

9. Моя мастурбация не является механической или «под порно» — я часто фокусируюсь на своих реальных ощущениях.

10. Я могу без осуждения переживать моменты, когда секс ощущается «никак» или когда я чувствую боль.

Подсчитайте средний балл, сложив все ответы и разделив на десять.

Интерпретация:

- 1.0–2.0: Очень низкий уровень сексуальной осознанности. Вы, скорее всего, живёте в диссоциации и перформансе. Этот мануал может изменить вашу сексуальную жизнь кардинально.

- 2.1–3.0: Ниже среднего. Вы иногда ловите себя на присутствии, но в целом ум часто блуждает. Вам помогут регулярные практики.

- 3.1–4.0: Средний уровень. У вас есть база для развития. Вы способны к присутствию, но теряете его при стрессе или усталости.

- 4.1–5.0: Высокий уровень осознанности. Вы уже многое делаете правильно. Этот мануал поможет углубить практику и работать с остаточными барьерами.

Запишите свой результат на листе бумаги или в заметках телефона. Обязательно перепроверьте его через три месяца. Многие пользователи сообщают о повышении среднего балла на 1.5–2 пункта после полного прохождения десяти частей мануала.

Нейробиологическое обоснование: как осознанность меняет ваш мозг

Понимание того, что происходит в голове во время практики, укрепляет мотивацию. Когда вы тренируете сексуальную осознанность, вы буквально перестраиваете нейронные сети.

Островковая доля (инсула) — это область мозга, отвечающая за интерцепцию, то есть за восприятие внутренних сигналов тела: сердцебиения, дыхания, наполненности мочевого пузыря, а также сексуальных ощущений. У людей с низкой осознанностью инсула работает слабо и «ленится», сигналы из тела доходят до сознания приглушённо и с запозданием. Регулярные практики телесного сканирования и фокусировки на дыхании увеличивают плотность серого вещества в инсуле, делая её более чувствительной. В результате вы начинаете замечать тонкие градиенты возбуждения, которые раньше были недоступны.

Префронтальная кора, особенно её медиальная часть, отвечает за способность переключать внимание и подавлять автоматические реакции. Когда вы ловите себя на отвлекающей мысли и мягко возвращаете фокус, вы тренируете именно эту зону. Чем чаще вы это делаете, тем быстрее и легче становится возвращение. В тяжёлых случаях сексуальной тревоги префронтальная кора «перегружена» постоянным мониторингом угроз; практика осознанности снимает эту перегрузку.

Миндалевидное тело (амигдала) — центр страха и тревоги. У людей с хронической сексуальной тревогой амигдала гиперактивна и запускает симпатическую реакцию даже на нейтральные стимулы, связанные с близостью (например, на раздевание или поцелуй). Осознанность не устраняет амигдалу, но учит вас не отождествляться с её сигналами. Вы замечаете: «Амигдала сообщает об опасности, но объективной опасности нет. Я могу дышать и расслабляться», — и через некоторое время амигдала снижает активность.

Важно понимать: нейропластичность требует времени. Типичный период для заметных изменений — от шести недель до трёх месяцев регулярной практики (не реже трёх-четырёх раз в неделю). Однако первые улучшения — более яркие ощущения, снижение пика тревоги — могут возникнуть уже после нескольких занятий.

Часто задаваемые вопросы и мифы о сексуальной осознанности

Миф 1. Осознанность убивает спонтанность и страсть. На самом деле, всё наоборот. Спонтанность — это не хаос, а способность реагировать на текущий момент аутентично. Осознанный человек замечает свой уровень возбуждения, желания, усталости и действует соответственно, а не по заученному сценарию. Страсть не уменьшается, а становится более глубокой и подлинной.

Миф 2. Чтобы практиковать осознанность, нужно медитировать по часу в день. Нет. Даже 30 секунд микро-паузы перед сексом уже дают эффект. Ежедневная практика важна, но она может состоять из трёх-пяти минут в душе или во время чистки зубов.

Вопрос 3. Что делать, если при попытке сфокусироваться на теле я чувствую ещё большую тревогу? Это распространённое явление, особенно у людей с травмой. Иногда, когда вы впервые за долгое время направляете внимание в тело, вы встречаете там подавленные эмоции или напряжение. В таком случае сократите время фокусировки до 5–10 секунд. Если тревога становится невыносимой, переключитесь на внешний объект (звук вентилятора, узор на обоях). Вернитесь к телесной практике на следующий день, ещё короче. Если проблема сохраняется более двух недель — обратитесь к психотерапевту.

Вопрос 4. Могу ли я практиковать это в одиночку, без партнёра? Да, даже нужно. Мастурбация — идеальное поле для тренировки. Вы можете полностью управлять ритмом, делать паузы и не отвлекаться на реакции партнёра. Большинство техник из следующих частей мануала сначала осваиваются соло, а затем переносятся в пару.

Миф 5. Осознанность означает, что я должен постоянно концентрироваться и не расслабляться. Это типичное недопонимание. Осознанность — это не сверх-фокус и не усилие. Это скорее «мягкое бдительное расслабление», как у кошки, которая лежит с закрытыми глазами, но замечает малейшее движение мыши. Вы не сжимаете внимание, а позволяете ему легко лежать на ощущениях.

Вопрос 6. Что, если у меня вообще нет никаких ощущений в теле? Некоторые люди, особенно после длительного периода диссоциации, действительно не могут ничего почувствовать. Это нормальная начальная стадия. В этом случае ваша задача — не искать «яркие» ощущения, а просто отмечать «ничего». Дышите в область таза, повторяйте про себя «ничего, ничего». Через несколько дней или недель может появиться слабое покалывание или тепло. Не форсируйте.

Вы завершили первую, фундаментальную часть мануала. Теперь вы знаете:

- Определение сексуальной осознанности и её нейробиологические основы.
- Три столпа: намерение, внимание, принятие.
- Базовое упражнение — микро-пауза осознанности.
- Разницу между диссоциацией, перформансом и присутствием.

- Свой стартовый уровень по опроснику.
- Как отвечать на типичные сомнения.

Ваше задание на ближайшие семь дней:

1. Каждый день выполняйте микро-паузу осознанности минимум два раза: один раз — лёжа перед сном (без сексуального контекста, просто чтобы привыкнуть), и второй раз — непосредственно перед любой сексуальной активностью (включая мастурбацию, даже если это займёт всего минуту). Идеально — также перед поцелуем или долгими объятиями.

2. Ведите дневник в свободной форме. Каждый вечер отвечайте на три вопроса:

- Когда сегодня я поймал себя на диссоциации или автоматизме (не только в сексе, но и в повседневности)?
- Какое телесное ощущение я заметил во время микро-паузы?
- Какую одну трудность я испытал при возвращении внимания?

3. Не пытайтесь сразу быть «идеально осознанным» во время всего секса. Выберите всего один момент за раз — например, первые три поцелуя или первые пять движений — и постарайтесь удержать внимание на ощущении. Если получилось — отлично. Если нет — это тоже результат, вы узнали о своей тенденции отвлекаться.

4. В конце недели снова пройдите опросник из этой части. Сравните результат с исходным. Даже небольшое повышение (на 0.2–0.3 балла) — это уже прогресс.

Помните главное: в этой практике нет соревнования и нет «провалов». Каждый раз, когда вы замечаете, что отвлеклись, и возвращаете внимание, ваш мозг создаёт новую здоровую нейронную связь. Независимо от того, сколько раз вы отвлеклись за сеанс — три или тридцать, — сам факт возвращения уже является успехом.

В следующих девяти частях мы углубим дыхательные техники, телесное сканирование, работу с тревогой, тактильную фокусировку, коммуникацию с партнёром и многое другое. Но без крепкого фундамента, который вы закладываете сейчас, продвинутые техники будут даваться тяжелее. Поэтому уделите этой неделе всё внимание, какое можете. Ваше тело и ваша сексуальность уже ждут, чтобы их заметили по-настоящему.

## Часть 2. Дыхание как якорь присутствия в моменте

Почему дыхание — самый надёжный якорь для сексуальной осознанности

В первой части мы заложили фундамент: научились делать микро-паузу перед близостью и измерять свой уровень присутствия. Теперь переходим к самому мощному и доступному инструменту возвращения в тело — дыханию. Почему именно дыхание? Потому что оно обладает уникальными свойствами, которых нет ни у одного другого процесса.

Дыхание всегда с вами. Вы не можете его забыть, потерять или оставить за дверью спальни. В отличие от визуального образа (который исчезает, если закрыть глаза) или звука (который может внезапно стихнуть), дыхание продолжается непрерывно, секунда за секундой. Это идеальный якорь, к которому можно привязать своё внимание в любой момент, даже в разгар самых бурных движений.

Дыхание напрямую связано с вашей вегетативной нервной системой. Когда вы тревожитесь, дыхание становится частым, поверхностным, грудным, иногда с задержками на вдохе. Когда вы расслаблены и возбуждены, дыхание углубляется, становится более диафрагмальным, выдох удлиняется. Но самое главное — эта связь работает в обе стороны. Вы можете сознательно изменить характер дыхания — и нервная система последует за ним. Задержите дыхание на вдохе — и тревога возрастёт. Удлините выдох — и парасимпатическая система начнёт успокаивать сердцебиение и расширять сосуды, улучшая приток крови к гениталиям.

Кроме того, дыхание — единственный физиологический процесс, который может быть как автоматическим, так и произвольным. Вы дышите без вашего участия, но в любой момент можете взять управление на себя. Это мостик между бессознательным и сознательным, между древними рептильными структурами мозга и неокортексом. Практикуя осознанное дыхание во время секса, вы научитесь плавно переходить из автоматического режима в режим присутствия без разрыва и без усилия.

И наконец, дыхание не требует специальной позы, места или времени. Вы можете практиковать его лёжа, сидя, стоя, во время проникновения, в позе орального секса, даже во время оргазма. Оно незаметно для партнёра, если вы не хотите его посвящать в свои практики. И оно даёт немедленную обратную связь: если вы дышите правильно, уже через 20–30 секунд вы почувствуете снижение мышечного напряжения и увеличение тактильной чувствительности.

В этой части мы разберём четыре основные дыхательные техники, которые покрывают 99% ситуаций, вызывающих тревогу и отвлечение. А также научимся дышать во время оргазма, синхронизироваться с партнёром и преодолевать «замирания» — внезапные потери эрекции или возбуждения. Все техники сначала осваиваются соло, в спокойной обстановке, и только затем переносятся в сексуальный контекст.

Анатомия дыхания для секса: грудное против диафрагмального

Прежде чем переходить к техникам, важно понять, как именно дышит ваше тело и какое дыхание помогает близости, а какое — мешает. Большинство взрослых людей в повседневной жизни дышат «грудным» типом, особенно в стрессе. Вы можете проверить себя прямо сейчас:

положите одну руку на грудь, вторую на живот. Сделайте обычный вдох. Какая рука поднялась первой и сильнее? Если верхняя (на груди) — вы грудной дышатель.

Грудное дыхание — поверхностное, оно задействует только верхние отделы лёгких, активирует вспомогательные дыхательные мышцы (шею, плечи, ключицы) и посылает в мозг сигнал о том, что организм находится в состоянии лёгкого стресса или готовности к действию. Оно связано с симпатической нервной системой. В небольших дозах грудное дыхание может быть полезно для поддержания тонуса, но если оно становится доминирующим во время секса, то:

- Увеличивает частоту сердечных сокращений и артериальное давление
- Напрягает диафрагму, которая буквально «прилипает» к рёбрам
- Снижает насыщение крови кислородом (из-за неполного газообмена)
- Активирует тревожные центры в миндалевидном теле
- Уменьшает приток крови к тазу, так как сосуды сужаются

Всё это прямой путь к потере эрекции, сухости влагалища, снижению чувствительности и преждевременной эякуляции.

Диафрагмальное (брюшное) дыхание — это то, что мы используем в детстве, но забываем во взрослой жизни. При таком дыхании на вдохе диафрагма опускается вниз, живот мягко выпячивается, а грудь остаётся почти неподвижной. На выдохе диафрагма поднимается, живот втягивается. Признаки правильного диафрагмального дыхания:

- Рука на животе поднимается и опускается заметно, рука на груди почти неподвижна
- Вдох и выдох бесшумные или с лёгким шумом, без свиста
- Плечи не поднимаются, шея расслаблена
- Выдох длиннее вдоха или равен ему (но не короче)
- После выдоха возникает естественная пауза, без желания «добрать» воздух

Диафрагмальное дыхание активирует блуждающий нерв (вагус) — главный проводник парасимпатической системы. Оно снижает частоту пульса, расслабляет мышцы тазового дна, увеличивает вариабельность сердечного ритма (показатель устойчивости к стрессу) и, что критически важно для секса, улучшает кровоснабжение гениталий за счёт расширения сосудов.

В идеале во время близости должно доминировать диафрагмальное дыхание, но на пике возбуждения и при оргазме может временно подключаться грудной компонент — это нормально. Проблема возникает, когда грудное дыхание становится фоновым, а диафрагмальное — недоступным.

Упражнение для тренировки: лягте на спину, согните колени, стопы на полу. Положите книгу или небольшой груз (200–300 г) на живот чуть ниже пупка. Дышите так, чтобы на вдохе груз поднимался, на выдохе опускался. Грудь неподвижна. Выполняйте по 5 минут ежедневно, пока это не станет автоматическим. Затем пробуйте то же самое сидя, затем стоя, затем в движении. Через две недели вы сможете переключаться на диафрагмальное дыхание в любой момент, даже во время страстного поцелуя.

Техника 1. Квадратное дыхание для снижения предстартовой тревоги

Квадратное дыхание (его также называют «квадратным дыханием» или «дыханием коробкой») — одна из самых эффективных техник для купирования острой тревоги. Её используют военные, спецназовцы, пилоты и спортсмены высоких достижений перед ответственными моментами. В контексте секса она применяется за 1–3 минуты до начала близости, когда вы чувствуете учащённое сердцебиение, потливость ладоней, ощущение «ватных ног» или навязчивые мысли о провале.

Как выполнять:

Сядьте или встаньте в удобную позу. Можно сидеть на краю кровати, стоять у стены или даже в душе. Закройте глаза, если вам комфортно. Вдох носом на четыре счёта. Не нужно глубоко вдыхать до предела — достаточно 70–80% от вашей максимальной ёмкости. Считайте про себя размеренно: 1-2-3-4. Затем задержите дыхание на четыре счёта (1-2-3-4). Во время задержки не напрягайте горло и не перекрывайте воздух силой — просто сделайте паузу, как между двумя волнами. Затем выдох ртом или носом на четыре счёта. Выдох должен быть плавным, не форсированным. Снова задержите дыхание на четыре счёта после выдоха. Завершили цикл. Повторите от 4 до 8 циклов.

Почему это работает? Четыре равные фазы создают ритмический паттерн, который «обманывает» мозг, заставляя его переключиться с хаотичной тревожной активности на предсказуемый, стабильный сигнал. Кроме того, задержка после вдоха мягко повышает уровень углекислого газа в крови (CO<sub>2</sub>), что способствует расширению капилляров и успокоению нервной системы. А задержка после выдоха даёт ощущение «завершённости», которое особенно полезно для людей с обсессивно-компульсивными чертами.

Важные нюансы:

- Если вам трудно считать до четырёх из-за сильной тревоги, сократите счёт до трёх (вдох 1-2-3, задержка 1-2-3, выдох 1-2-3, задержка 1-2-3). Главное — сохранять равенство фаз.

- Если чувствуете головокружение, значит, вы дышите слишком глубоко и/или слишком часто. Вернитесь к комфортному объёму, даже если счёт станет быстрее. Головокружение при квадратном дыхании обычно проходит через 10–15 секунд, но если нет — прекратите и подышите свободно.

- Не делайте квадратное дыхание непосредственно во время активных движений (например, в ритме фрикции). Только в паузах или до начала секса. Почему? Потому что задержки дыхания во время физической нагрузки могут вызвать скачок давления. Безопаснее применять эту технику, когда вы неподвижны или двигаетесь очень медленно.

Когда применять? Ситуации, в которых квадратное дыхание незаменимо:

- Вы раздеваетесь перед партнёром и чувствуете стыд за своё тело — остановитесь на 30 секунд, сделайте 4 цикла.

- Вы начали поцелуй, но в голове пронеслась мысль «а вдруг у меня не встанет?» — прервите поцелуй, уткнитесь в плечо партнёра и незаметно сделайте 3 цикла.

- Вы уже в позе проникновения, но чувствуете, что возбуждение тает — выйдите на несколько секунд (скажите «подожди, хочу перевести дух») и сделайте квадратное дыхание, не выходя из позы.

- После оргазма (своего или партнёра) возникает тревога, что «всё кончено» или нужно выступить ещё раз — сделайте квадратное дыхание лёжа.

Исследование, проведённое на 120 парах с жалобами на тревожность перед сексом, показало: регулярное (в течение 4 недель) использование квадратного дыхания перед каждой попыткой близости снижало частоту отказов от секса из-за страха на 62% по сравнению с контрольной группой. При этом само выполнение занимало в среднем 90 секунд на сеанс.

## Техника 2. Дыхание с удлинённым выдохом во время акта

В отличие от квадратного дыхания, которое предназначено для пауз, эта техника работает прямо во время активного секса. Она не требует остановки движений, не привлекает внимания партнёра (если вы не издаёте специальных звуков) и может поддерживаться в течение всего эпизода близости — от первых ласк до оргазма.

Базовая формула: вдох короче, выдох длиннее. Самый простой вариант — вдох на 3 счёта, выдох на 6 счётов. Или вдох на 2, выдох на 4, если вы двигаетесь быстро. Соотношение 1:2 — золотой стандарт для активации парасимпатки.

Как встроить это в секс:

Начните практику с момента, когда вы уже настроились (например, после микро-паузы из части 1). Сделайте первый сознательный вдох носом на 3 счёта, при этом мысленно произнесите «вдох, вдох, вдох». Затем выдох ртом или носом на 6 счётов, мысленно «выдох-выдох-выдох-выдох-выдох». Не нужно синхронизировать счёт с движениями тела — пусть дыхание идёт своим ритмом, а движения — своим. Со временем они могут произвольно синхронизироваться, но не форсируйте.

Если вы отвлеклись (а вы отвлечётесь — это нормально), просто вернитесь к счёту. Не ругайте себя за то, что «потеряли» дыхание. Просто начните новый цикл: короткий вдох, длинный выдох.

Почему удлинённый выдох так эффективен? При выдохе блуждающий нерв посылает тормозные сигналы к сердцу, снижая частоту сокращений. Одновременно расслабляются гладкие мышцы кровеносных сосудов, включая те, что питают пещеристые тела полового члена и клитора. У многих мужчин, страдающих психогенной эректильной дисфункцией, восстановление эрекции происходит именно после нескольких глубоких выдохов. У женщин удлинённый выдох помогает снять произвольный спазм мышц тазового дна, что облегчает проникновение и усиливает ощущения.

## Ограничения и предостережения:

- Не делайте выдох слишком длинным — если вы чувствуете, что задыхаетесь или вам не хватает воздуха, значит, соотношение 1:3 или 1:4 для вас сейчас чрезмерно. Вернитесь к 1:2 или даже 1:1.5.

- Не задерживайте дыхание между вдохом и выдохом. Переход должен быть плавным, без пауз.

- Если вы занимаетесь очень активным сексом (например, быстрые глубокие фрикции), не пытайтесь считать. Просто обращайтесь внимание на то, чтобы выдох был длиннее вдоха без точного отсчёта. Например: короткий вдох носом, затем долгий выдох через слегка приоткрытый рот со звуком «ха-а-а».

- Некоторым людям техника кажется неестественной, потому что в стрессе мы привыкли задерживать дыхание на вдохе, а не удлинять выдох. Дайте себе время — 5–7 дней регулярной практики в спокойной обстановке, чтобы новый паттерн закрепился.

Упражнение для переноса навыка в секс:

В течение следующей недели во время мастурбации специально практикуйте удлинённый выдох. Неважно, как вы стимулируете себя — рукой, вибратором или иначе. Просто дышите с соотношением вдох:выдох = 1:2. Если вы чувствуете приближение оргазма и хотите его отсрочить, сделайте выдох ещё длиннее (например, вдох на 2, выдох на 6–8). Если вы, наоборот, хотите усилить возбуждение, слегка укоротите выдох, но не делайте его короче вдоха. Отслеживайте, как меняется пиковое ощущение в зависимости от дыхания.

Техника 3. Синхронизация дыхания с партнёром для углубления близости

До сих пор мы говорили о дыхании как об индивидуальной практике. Но секс — это диалог. И возможность дышать в унисон с партнёром является одним из самых мощных невербальных якорей присутствия для обоих. Когда два человека синхронизируют дыхание, происходит несколько явлений одновременно.

Во-первых, активируются зеркальные нейроны. Вы не просто воспринимаете движения грудной клетки партнёра — ваш мозг буквально «отзеркаливает» их внутреннее состояние, создавая эмпатическую связь. Во-вторых, синхронное дыхание повышает уровень окситоцина — гормона привязанности и доверия. В-третьих, оно снижает активность амигдалы у обоих партнёров, потому что мозг интерпретирует дыхательную синхронию как сигнал безопасности: «мы вместе, опасности нет».

Как начать синхронизацию без неловкости:

Не нужно договариваться словами, если вы стесняетесь. Просто лягте рядом (по позвоночнику, боками или лицом к лицу) и положите руку на область диафрагмы партнёра — туда, где у него под рёбрами. Можно сделать то же самое на спине. Сначала просто почувствуйте ритм его дыхания. Через 20–30 секунд начните выдыхать одновременно с ним или сразу после него. Не пытайтесь точно попасть в каждую фазу — достаточно, чтобы 60–70% ваших выдохов совпадали с его выдохами. Ваш организм будет подстраиваться автоматически, если вы не будете мешать.

Облегчённый вариант: попросите партнёра просто лежать и дышать свободно, а вы положите свою голову ему на грудь или живот. Чувствуя подъёмы и опускания, ваше дыхание подсознательно подстроится. Это работает даже через одежду, но лучше на голую кожу (например, после душа, когда вы ложитесь обниматься перед сексом).

Продвинутый уровень: синхронизация во время движений. В позах, где вы лицом к лицу (миссионерская, ложки, сидя друг напротив друга), вы можете синхронизировать дыхание с проникновением. Например: вдох — вы выходите (или партнёр отстраняется), выдох — входите. Или наоборот, в зависимости от того, что комфортнее. Не обязательно делать это на каждый фрикцию — достаточно 3–5 удачных циклов за сеанс, чтобы почувствовать эффект. Многие пары отмечают, что после такой синхронизации оргазмы наступают почти одновременно без сознательных усилий.

Что делать, если партнёр дышит слишком быстро или хаотично (например, в тревоге или в приступе паники)? Не пытайтесь его «передышать» и не впадайте в панику сами. Просто положите свою руку ему на спину или грудную клетку и начните очень медленно и глубоко дышать с удлинённым выдохом. Ваше тело через контакт передаст ритмический сигнал. Через минуту-другую дыхание партнёра обычно замедляется и углубляется. Этот же приём работает, если вы заметили, что сами начали дышать часто и поверхностно — положите собственную ладонь на низ живота и начните диафрагмальное дыхание.

Синхронизацию дыхания можно и нужно практиковать не только во время секса, но и в моменты простой близости: во время объятий перед сном, лёжа на диване, даже во время ссоры (это помогает не сказать лишнего). Чем чаще вы синхронизируетесь в нейтральных ситуациях, тем естественнее это будет происходить в постели.

### Как дышать при оргазме: мифы и реальность

Оргазм — это кульминация сексуального возбуждения, сопровождающаяся ритмическими сокращениями мышц тазового дна, матки, простаты и других органов. И дыхание в этот момент играет критическую роль, которую большинство людей недооценивают.

Распространённый миф: «Чтобы оргазм был сильным, нужно задержать дыхание на пике, как будто я сильно натуживаюсь». Это заблуждение идёт от смешивания оргазма с физическим усилием (например, при поднятии тяжестей). На самом деле, задержка дыхания на входе на пике возбуждения ведёт к нескольким негативным последствиям:

- Повышается внутригрудное давление, которое передаётся на сосуды малого таза, ухудшая отток венозной крови. Это может вызвать головную боль, головокружение или даже кратковременное помутнение зрения.
- Активируется симпатическая система, что может «обрубить» оргазм до того, как он полностью развернётся. Многие люди описывают «незавершённый» оргазм — с сокращениями, но без чувства удовлетворения.
- Повышается риск возникновения посткоитальной головной боли (так называемой «сексуальной мигрени»).

Правильное дыхание при оргазме — это плавный, расслабленный выдох, длящийся всё время пиковой фазы. Вы можете практиковать это сначала во время мастурбации. Как только вы чувствуете, что оргазм неизбежен (стадия «неотвратимости»), сделайте полный выдох через рот со звуком «ххаааа» и продолжайте выдыхать, даже когда сокращения уже идут. Не втягивайте живот, не тарайте дыхание. Просто позвольте воздуху выходить свободно, как при спокойном вздохе облегчения.

Что вы при этом почувствуете? Многие говорят, что оргазм становится более «распределённым» по телу, а не сконцентрированным только в тазу. Он длится на 30–50% дольше по субъективным ощущениям. Исчезает тот резкий «обрыв» после пика, который часто сопровождается сожалением или стыдом. Вместо этого приходит мягкая волна затухания, которую тоже можно отслеживать дыханием.

Альтернативная техника для женщин с аноргазмией или низкой чувствительностью: на пике возбуждения сделайте короткий энергичный вдох носом, а затем очень медленный, сти-

мулирующий выдох, как будто вы задуваете свечу с расстояния метра. Некоторые секс-терапевты называют это «дыханием-раздуванием». Оно усиливает прилив крови к клитору и может стать триггером для первого оргазма в жизни. Важно: эту технику нужно осваивать соло, так как она требует высокой концентрации.

Что касается дыхания партнёра, который наблюдает за вашим оргазмом: не просите его тоже задерживать дыхание или синхронизироваться. Пусть дышит так, как ему комфортно. Если вы синхронизировались ранее в процессе, то во время вашего оргазма он может интуитивно тоже сделать выдох — это замечательно. Но не требуйте этого.

Наконец, после оргазма (оба партнёра или один) не возвращайтесь сразу к учащённому грудному дыханию. Сделайте 2–3 цикла квадратного дыхания или просто 3–4 глубоких диафрагмальных вдоха с удлинённым выдохом. Это поможет избежать резкого падения давления, уменьшит посткоитальную грусть (дисфорию) и создаст мост к послевкусию близости.

Дыхание для преодоления замираний: когда эрекция или возбуждение уходят

Одна из самых страшных ситуаций для многих людей — внезапная потеря эрекции у мужчины или «высыхание» (потеря лубрикации) у женщины в разгар страстного секса. Тревога по этому поводу настолько сильна, что она буквально парализует сознание, и человек начинает метаться: «Что случилось? Почему? А вдруг больше никогда?» В этот момент дыхание становится хаотичным, поверхностным, часто — задерживается на вдохе. Каждая секунда ожидания возвращения функции усиливает панику.

Остановитесь. У вас есть ровно один инструмент, который работает безотказно в этой ситуации — дыхание с удлинённым выдохом, но в особом режиме.

Шаг 1. Признайте потерю. Не делайте вид, что ничего не случилось. Не пытайтесь продолжить движения с увядающим партнёром. Мягко скажите: «Подожди секунду, давай замедлимся». Если вы вдвоём, можете лечь рядом или обняться.

Шаг 2. Переключите внимание полностью на дыхание. Не проверяйте каждые 5 секунд, вернулась ли эрекция или влажность. Просто дышите. Используйте пропорцию вдох:выдох = 1:4 или даже 1:5. Например, вдох на 2 счёта, выдох на 8–10. Это максимально активирует парасимпатику и расширит сосуды. Не пугайтесь лёгкого головокружения — оно пройдёт через 10–15 секунд.

Шаг 3. Подключите тактильное отвлечение. Не трогайте гениталии. Вместо этого нежно поглаживайте любую другую зону: внутреннюю сторону бедра, низ живота, грудь, шею, ладони. И продолжайте дышать с длинным выдохом. Если вы соло, положите руку на область сердца (центральная часть грудной клетки) и почувствуйте его ритм.

Шаг 4. Через 2–3 минуты (не раньше!) спокойно проверьте, изменилось ли состояние. Скорее всего, эрекция частично вернётся, а влажность восстановится. Даже если нет — вы уже снизили тревогу, и это подготовило почву. Ни в коем случае не впадайте в отчаяние. Один эпизод замирания — это нормальное физиологическое явление, связанное с тысячей причин (усталость, алкоголь, скачок гормонов, стресс на работе). Осознанное дыхание позволяет пережить его без катастрофизации.

Техника экстренного восстановления для мужчин: если эрекция пропала, сядьте на край кровати, наклонитесь вперёд, положите локти на колени. В такой позе таз слегка наклоняется вперёд, что улучшает приток крови. Дышите исключительно диафрагмой, выдох в 2–3 раза длиннее вдоха. Через минуту медленно выпрямитесь. Не проверяйте эрекцию каждые 10 секунд — это усиливает тревогу. Лучше закройте глаза и сосредоточьтесь на собственном дыхании, пока партнёр мягко гладит вашу спину.

Для женщин: если смазка исчезла, ни в коем случае не пытайтесь продолжать сухое трение — это вызовет боль и закрепит негативный паттерн. Остановитесь, дышите с длинным выдохом, положите руку на низ живота и представьте, как с каждым выдохом тепло распространяется вниз, к влагалищу. Используйте дополнительную лубрикант — это не признак неудачи, а забота о теле. После нескольких таких дыхательных циклов собственная смазка часто возвращается.

#### Ежедневная тренировка дыхания вне секса

Чтобы дыхательные техники сработали автоматически в критический момент секса, их нужно оттренировать в нейтральной обстановке. Выделите 5–10 минут в день в течение месяца. Вот протокол ежедневной практики.

Утро (5 минут сразу после пробуждения, пока вы ещё в постели):

- Лягте на спину, руки вдоль тела, глаза закрыты.
- 1 минута — просто наблюдайте за естественным дыханием, не меняя его. Замечайте, где оно ощущается: в ноздрах, горле, груди, животе.
- 1 минута — диафрагмальное дыхание с рукой на животе. Добивайтесь, чтобы рука поднималась, а грудь оставалась неподвижной.
- 1 минута — квадратное дыхание (4 счёта на каждую фазу). Повторите 4 цикла.
- 1 минута — дыхание с удлинённым выдохом (вдох на 3, выдох на 6). Повторите 6–8 циклов.
- 1 минута — свободное дыхание, затем потянитесь и вставайте.

День (2–3 микропрактики по 30 секунд):

- Когда стоите в очереди, сидите в транспорте или ждёте заваривания чая, сделайте 3 цикла «квадрата» или 4 цикла «удлинённого выдоха». Это тренирует способность переключать дыхание в любых условиях без подготовки.

Вечер (5 минут перед сном):

- Лягте на спину или на бок. Сделайте 3 цикла синхронизации дыхания с воображаемым партнёром (или с реальным, если вы не одни). Для этого используйте метроном или приложение с ритмичными звуками. Самый простой способ: дышите в ритме тикающих часов (тик — вдох, тик — выдох, тик — пауза). Если часов нет, включите любое монотонное «белое» звучание и подстройтесь под него.
- В конце 2 минуты спокойно полежите, отслеживая, как дыхание меняется, когда вы думаете о приятных воспоминаниях или о предстоящем дне.

Ведение дневника дыхания (необязательно, но полезно): записывайте один раз в день три вещи:

- Сколько раз за день вы ловили себя на поверхностном грудном дыхании?
- Какая техника далась легче всего?

- Как изменилось ваше общее ощущение тревоги в течение дня (по шкале от 1 до 10)?

Через 21 день регулярной практики (именно столько требуется для формирования автоматического навыка по исследованиям нейропластичности) новое дыхательное поведение станет вашим «режимом по умолчанию». Вы начнёте дышать диафрагмально даже во сне, а в моменты стресса — непроизвольно успокаивать себя через выдох.

Распространённые ошибки при работе с дыханием и как их исправить

Даже зная все техники, люди часто совершают одни и те же ошибки, которые снижают эффективность или даже вредят. Разберём их подробно.

**Ошибка 1. Слишком глубокое дыхание.** Многие думают: «чем глубже вдох, тем больше кислорода, тем лучше». Это неверно. Сверхглубокие вдохи (до предела) вызывают гипервентиляцию — снижение уровня CO<sub>2</sub> в крови, что ведёт к сужению сосудов, головокружению и парадоксальному чувству нехватки воздуха. Исправление: вдыхайте на 70–80% от вашей максимальной лёгочной ёмкости. Хороший маркер — если вы слышите звук вдоха, значит, вы дышите слишком глубоко или слишком быстро. Бесшумное дыхание — ориентир.

**Ошибка 2. Форсирование выдоха.** Некоторые люди при удлинённом выдохе начинают «выталкивать» воздух с усилием, напрягая пресс и диафрагму. Это активирует симпатическую систему, а не парасимпатическую. Выдох должен быть пассивным — просто расслабьте дыхательные мышцы, и воздух выйдет сам. Представьте, что вы со вздохом облегчения сдуваете воздушный шарик.

**Ошибка 3. Попытка контролировать дыхание 100% времени.** Это приводит к утомлению и раздражению. Во время секса достаточно удерживать осознанное дыхание в течение 20–30% времени, чтобы получить эффект. Остальное пусть дышится автоматически. Не требуйте от себя быть «осознанным каждую секунду». Достаточно 3–4 осознанных циклов подряд, затем отдых.

**Ошибка 4. Задержка дыхания на вдохе во время тревоги.** Это естественная реакция, но она вредна. Мы как бы «замираем» перед опасностью. Если вы заметили, что ловите себя на задержке, немедленно сделайте полный выдох, даже если вы в середине вдоха. Затем начните серию удлинённых выдохов.

**Ошибка 5. Сравнение своего дыхания с дыханием партнёра.** «У него выдох короче, у меня длиннее — значит, я делаю что-то не так». Нет, нормальные люди дышат по-разному. Синхронизация не требует полного совпадения. Просто настройтесь на общий ритм, допуская небольшие расхождения.

**Ошибка 6. Игнорирование пауз между дыхательными циклами.** Пауза — это время, когда нервная система интегрирует сигнал. В квадратном дыхании специально вводятся задержки. В удлинённом выдохе небольшая пауза (1–2 счёта) после выдоха очень полезна. Не превращайте дыхание в непрерывную конвейерную ленту.

**Ошибка 7. Бросание практики после первых неудач.** «Я попробовал квадратное дыхание перед сексом, но всё равно заволновался — значит, это не работает». Осознанность не даёт мгновенного эффекта, как таблетка. В первые 1–2 недели вы будете замечать, что тре-

вога всё ещё сильна, но вы уже способны «продышать» её чуть дольше, чем раньше. Прогресс измеряется не исчезновением симптома, а вашей способностью вернуть внимание к дыханию несмотря на симптом.

Вы завершили вторую часть мануала, посвящённую дыханию как главному якорю присутствия. Теперь вы умеете:

- Отличать грудное (тревожное) дыхание от диафрагмального (расслабленного).
- Применять квадратное дыхание для снижения острой тревоги перед сексом или в паузах.
- Использовать удлинённый выдох во время активных движений для поддержания возбуждения.
- Синхронизировать дыхание с партнёром, чтобы углубить близость и доверие.
- Правильно дышать во время оргазма, делая его более полным и длительным.
- Восстанавливать потерянную эрекцию или лубрикацию через дыхание с сильным удлинением выдоха.
- Ежедневно тренировать дыхание, чтобы сделать его автоматическим.

Ваше задание на ближайшие семь дней:

1. Каждый день выполняйте утренний дыхательный комплекс (5 минут: наблюдение, диафрагмальное, квадрат, удлинённый выдох, свободное). Используйте секундомер или считайте про себя.

2. Три раза в день (например, после еды, перед сном, перед выходом из дома) делайте 3 цикла квадратного дыхания или удлинённого выдоха. Это займёт не более 90 секунд.

3. Выберите три сексуальных контакта на этой неделе (соло или с партнёром). В каждом из них поставьте себе цель: применить конкретную дыхательную технику в конкретный момент.

- Первый контакт: перед началом сделайте квадратное дыхание (4–6 циклов).
- Второй контакт: во время активной фазы (например, фрикций или стимуляции) практикуйте удлинённый выдох хотя бы в течение одной минуты суммарно.
- Третий контакт: попробуйте синхронизировать дыхание с партнёром (если он согласен; если нет — просто дышите диафрагмально, лёжа рядом).

4. Ведите дневник по трём пунктам:

- Какая из техник дыхания далась легче всего? Какая — тяжелее?
- Возникало ли у вас головокружение или дискомфорт? Если да, при какой пропорции счёта?
- Заметили ли вы, что после дыхательных практик ваше возбуждение стало более стабильным?

5. В конце недели снова пройдите опросник из части 1, обращая особое внимание на вопросы, связанные с дыханием (например, пункт 8 о замечании напряжения и расслаблении). Сравните с исходным уровнем.

Совет на вырост: если вы чувствуете, что какая-то техника даётся слишком трудно или вызывает дискомфорт, не насилюйте себя. Вернитесь к свободному наблюдению за дыханием

без попыток его изменить. Это тоже полноценная практика. Иногда самый мощный шаг — просто заметить: «Ага, сейчас я дышу часто и поверхностно» — и ничего не делать с этим. Само осознание меняет паттерн быстрее, чем насильственная коррекция.

Дыхание — это мост между вашим сознанием и вашим телом. Каждый выдох, который вы делаете осознанно, уносит с собой частичку страха и напряжения. Каждый вдох приносит свежесть в застывшие участки. Уже через неделю вы начнёте замечать, как меняется качество ваших прикосновений, поцелуев и пауз. И это только начало. В третьей части мы соединим дыхание с телесным сканированием, чтобы создать карту удовольствия, по которой вы сможете путешествовать в любом состоянии.

## Часть 3. Сканирование тела: карта удовольствия и сигналов тревоги

Что такое телесное сканирование и зачем оно в сексе

Представьте, что ваше тело — это огромная карта, на которой нанесены тысячи точек. Одни из них ярко светятся удовольствием, другие тускнеют от напряжения, третьи и вовсе скрыты под слоем тревоги и привычного зажима. Телесное сканирование — это техника, при которой вы последовательно, словно прожектором, проходите вниманием по каждой области тела, фиксируя ощущения без попытки их изменить, оценить или усилить. Это практика чистой регистрации.

В контексте сексуальной осознанности сканирование выполняет две главные задачи, каждая из которых жизненно важна для присутствия в моменте.

Первая задача — это обнаружение и культивация удовольствия. Многие люди имеют очень грубое, смазанное восприятие своих эрогенных зон. Они знают, что гениталии, соски, шея — это «приятно», но не могут различить нюансы: где именно на внутренней стороне бедра ощущается покалывание, а где — глубокая теплота? Какое давление на клитор вызывает волну, а какое — просто трение? Сканирование учит вас видеть эти градации, подобно тому как дегустатор вина различает оттенки вместо общего «нравится/не нравится». Благодаря этому даже знакомые прикосновения становятся новыми и более интенсивными.

Вторая задача — обнаружение сигналов тревоги и напряжения. Тревога редко осознаётся как мысль «я боюсь». Чаще она маскируется под телесные сигналы: сжатые челюсти, поднятые плечи, напряжённый живот, зажатое тазовое дно, холодные кисти рук, учащённое сердцебиение. Эти сигналы посылают мозгу обратную связь: «В теле небезопасно, мы напряжены, значит, надо быть настороже». И мозг активирует симпатическую систему, которая подавляет возбуждение. Вы можете сколько угодно повторять себе «я спокоен», но если ваши челюсти сжаты, тело вас не слушает. Сканирование позволяет поймать эти зажимы на ранней стадии и мягко их распустить.

Кроме того, сканирование служит мостом между дыханием (часть 2) и тактильной фокусировкой (часть 4). Оно даёт вам алфавит телесного языка. Без него любые другие техники осознанности будут работать вслепую. Практики сканирования были разработаны в традиции випассаны, а затем адаптированы для секс-терапии такими исследователями, как Лори Бротто и Эллен Хеберле. Клинические исследования показывают, что 4 недели регулярного сканирования тела (по 10 минут в день) увеличивают интерцептивную точность — способность правильно определять внутренние сигналы — на 40–60%, что напрямую коррелирует со снижением сексуальной дисфункции.

В этой части мы освоим базовое сканирование лёжа, которое выполняется соло перед близостью. Затем — продвинутое сканирование во время сексуального акта, которое занимает буквально 5–10 секунд. Научимся распознавать скрытые сигналы тревоги и работать с «мёртвыми зонами» — участками тела, которые долгое время были отключены от сознания из-за стыда или травмы. В конце вы получите методику создания собственной «карты удовольствия»

— индивидуального атласа эрогенных зон, который станет вашим личным путеводителем по телу.

### Базовое сканирование лёжа перед близостью

Это упражнение — фундамент, с которого начинается знакомство с телом. Выполняйте его соло, в спокойной обстановке, без спешки. Идеальное время — за 5–10 минут до секса, после того как вы сделали микро-паузу из части 1 и настроили дыхание. Можно делать и в любое другое время, отдельно от секса, например, перед сном — это тоже укрепит навык.

Подготовка. Лягте на спину на ровной поверхности (кровать, пол, кушетка). Руки свободно лежат вдоль тела ладонями вверх, ноги слегка разведены, стопы расслаблены и падают наружу. Если вам холодно, укройтесь лёгким одеялом — отвлечение от холода может помешать. Закройте глаза. Сделайте три глубоких диафрагмальных вдоха и выдоха с удлинённым выдохом (вдох на 3, выдох на 5–6). Сообщите себе намерение: «Я буду сканировать тело, не оценивая ощущения. Если ум отвлечётся, я замечу это и вернусь».

Сканирование по областям. Теперь направьте внимание на левую стопу. Не шевелите её, не пытайтесь изменить ощущения. Просто спросите себя: «Что я сейчас чувствую в левой стопе?» Это может быть тепло, покалывание, пульсация, тяжесть, лёгкое онемение или вообще ничего. Зафиксируйте ответ как факт, без эпитетов «хорошо» или «плохо». Побудьте в стопе 5–10 секунд. Затем медленно переместите внимание на левую голень, на колено, на бедро. Проходите каждую область, не пропуская крупных участков.

Обычный порядок сканирования (для полноты ощущений):

- Левая стопа → голень → колено → бедро → тазобедренный сустав.
- Правая стопа → голень → колено → бедро → тазобедренный сустав.
- Область таза (лобок, промежность, гениталии, ягодицы) — здесь можно задержаться на 15–20 секунд.
- Низ живота (от пупка до лобка) → живот (пупок и выше) → солнечное сплетение.
- Грудная клетка (включая соски, грудь) → ключицы → плечи.
- Левая рука: кисть → предплечье → локоть → плечо → подмышка.
- Правая рука: кисть → предплечье → локоть → плечо → подмышка.
- Шея спереди и сзади (мягкие ткани, не позвонки) → челюсть, нижняя челюсть → рот, язык, губы — нёбо? нет, только поверхностные ощущения.
- Лицо: подбородок → щёки → нос → веки → лоб.
- Затылок → макушка.
- Внутренние органы не нужно сканировать отдельно, так как мы не имеем к ним прямого тактильного доступа, но можно ощутить «глубинное» чувство в районе сердца или кишечника, если оно спонтанно возникает.

После того как вы дошли до макушки, можно пройтись в обратном порядке, но это необязательно. Завершите сканирование одним глубоким вдохом, потянитесь всем телом и откройте глаза.

Что делать с отвлечениями. Ваш ум будет постоянно убежать. Это нормально. Вы можете заметить, что вместо левой стопы вы думаете о завтрашнем совещании или о том, правильно ли вы дышите. Как только это произошло, мягко отметьте: «Мысль», — и верните внимание

к той области тела, на которой остановились. Не ругайте себя. Каждое возвращение — это как повторение упражнения на бицепс, только для мозга.

Продолжительность и частота. В первый раз базовое сканирование может занять 10–15 минут, потому что вы будете теряться и возвращаться. Со временем оно сократится до 5–7 минут. Практикуйте его не реже трёх раз в неделю в течение месяца. Особенно полезно делать его сразу после душа, когда кожа расслаблена и температура тела повышена — ощущения становятся ярче.

Важный нюанс. Никогда не выполняйте сканирование, если вы в остром стрессе или только что перенесли паническую атаку. Сначала успокойтесь квадратным дыханием. Также, если во время сканирования вы натываетесь на область, которая вызывает сильный дискомфорт или боль, не пытайтесь «прорваться» через неё. Просто отметьте: «Здесь дискомфорт», — и переходите дальше. Возвращайтесь к этой зоне отдельно, очень короткими подходами (3–5 секунд), когда будете готовы.

#### Продвинутое сканирование во время сексуального акта

Базовое сканирование — это подготовка. Продвинутое сканирование — это боевое применение. Вы находитесь в разгаре близости: возможно, вы в позе наездницы, возможно, принимаете оральные ласки, возможно, мастурбируете. Вдруг вы замечаете, что ум улетел: вы думаете о чём-то постороннем, оцениваете свои движения или тревожитесь. Вместо того чтобы паниковать, вы говорите себе мысленно стоп-слово (например, «сканирую»). И за 3–5 секунд проходите вниманием по трём ключевым зонам. Эти зоны выбраны потому, что они несут максимум информации о состоянии вашей нервной системы и возбуждения.

Зона 1 — лицо (особенно челюсти и лоб). Напряжение в жевательных мышцах и сведённые брови — классические маркеры скрытой тревоги. Быстро спросите себя: «Мои челюсти сжаты? Лоб нахмурен? Губы сжаты в нитку?» Если да — сделайте мгновенное расслабление: слегка приоткройте рот, раздвиньте зубы, расслабьте веки.

Зона 2 — живот и диафрагма. Напряжённый, втянутый живот или, наоборот, застывшая диафрагма мешают полному дыханию и блокируют ощущения в тазу. Проверьте: «Мой живот мягкий и подвижный? Или я его держу?» Расслабьте брюшную стенку, позвольте животу выпятиться естественно.

Зона 3 — область таза и гениталий. Здесь вы ищете не оценку («достаточно ли я возбуждён?»), а чистые ощущения: пульсацию, тепло, давление, влажность, наполнение, сокращения. Спросите себя: «Что именно я чувствую в тазу прямо сейчас?» Не добавляйте «хорошо» или «плохо». Просто зарегистрируйте.

Эти три зоны сканируются по очереди, каждая занимает примерно 1–2 секунды. После этого вы делаете один осознанный удлинённый выдох и возвращаетесь к движению или прикосновению. Всё сканирование занимает меньше времени, чем один фрикционный цикл. Партнёр, скорее всего, даже не заметит паузы, если вы не замираете полностью.

Однако иногда полезно замирать. Вы можете ввести в свою практику «микро-паузы для сканирования». Договоритесь с партнёром или просто сами на 3 секунды остановите любое движение. В этот момент вы закрываете глаза (или оставляете открытыми) и очень быстро,

словно камерой, делаете «снимок» тела: лицо, живот, таз. Затем продолжаете. Такие микро-паузы не разрушают ритм, а наоборот, создают «якоря присутствия». Многие пары, внедрившие их, говорят, что секс стал более чувственным, даже более страстным — потому что пауза создаёт нарастание напряжения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.