

18+

Рита Фокс
*Особенности мастурбации
для девственниц*



Рита Фокс

Особенности мастурбации для девственниц

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72591577
ISBN 9785006814141*

Аннотация

Тема мастурбации – одна из самых замалчиваемых, самых стыдных, самых обросших мифами и запретами в жизни многих девушек. Особенно тех, кто ещё не имел сексуального опыта с партнёром. Почему? Потому что с детства женщине внушают: твоё тело – не твоё. Оно – для кого-то другого. Для будущего мужа. Для продолжения рода. Для восхищения со стороны. Но не для тебя самой. Не для твоего удовольствия. Не для твоего исследования. Не для твоей радости.

Содержание

Введение	5
Что такое мастурбация – с физиологической и психологической точек зрения	9
Мифы и страхи – что мешает девственницам прикоснуться к себе	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Особенности мастурбации для девственников

Рита Фокс

© Рита Фокс, 2025

ISBN 978-5-0068-1414-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Тема мастурбации – одна из самых замалчиваемых, самых стыдных, самых обросших мифами и запретами в жизни многих девушек. Особенно тех, кто ещё не имел сексуального опыта с партнёром. Почему? Потому что с детства женщине внушают: твоё тело – не твоё. Оно – для кого-то другого. Для будущего мужа. Для продолжения рода. Для восхищения со стороны. Но не для тебя самой. Не для твоего удовольствия. Не для твоего исследования. Не для твоей радости.

Говорить о мастурбации – значит нарушать табу. Значит признавать, что девушка имеет право на интимные ощущения – даже если рядом никого нет. Что она может быть источником собственного удовольствия – без разрешения, без одобрения, без партнёра. И это пугает. Пугает общество, которое привыкло контролировать женскую сексуальность. Пугает родителей, которые боятся «потери невинности» – даже если речь идёт только о прикосновении к себе. Пугает самих девушек – потому что они выросли в атмосфере, где тело – это нечто, что нужно скрывать, стыдиться, держать под замком.

Но именно поэтому говорить об этом – необходимо.

Не для того, чтобы всех «научить» или «заставить». А для того, чтобы разрушить стены стыда. Чтобы снять оковы страха. Чтобы развеять мифы, которые годами держат женщин в неведении о собственном теле. Потому что нельзя строить здоровые, глубокие, удовлетворяющие отношения с другим человеком, если ты не умеешь быть в отношениях с собой. Нельзя доверять партнёру, если ты не доверяешь себе. Нельзя получать удовольствие от секса, если ты никогда не пробовала получить его сама.

Цель этой книги – не призыв к действию. Это не инструкция «должна сделать». Это – приглашение к осознанности. К мягкому, бережному, безопасному исследованию себя. К тому, чтобы каждая девушка, независимо от возраста, статуса, религии или воспитания, могла получить полную, честную, научно обоснованную информацию – и на её основе сделать свой собственный, личный, свободный выбор. Без давления. Без осуждения. Без страха.

Ключевая установка этой книги проста: мастурбация – это не грех. Не порок. Не потеря чего-то ценного. Это естественный, здоровый, физиологически обоснованный способ познать своё тело. Понять, что тебе приятно. Узнать, как ты реагируешь на прикосновения. Научиться расслабляться. Доверять себе. Принимать свои ощущения – даже если они не такие, как в кино, в книгах или в рассказах подруг.

И последнее – важное уточнение. Эта книга не пытается убедить тебя, что ты «обязана» мастурбировать. Она не ставит цель «добиться оргазма любой ценой». Она не создаёт нового стандарта «нормальности». Она просто говорит: ты имеешь право. Право узнать себя. Право прикоснуться к себе. Право испытать удовольствие – даже если рядом никого нет. И если ты выберешь не делать этого – это тоже твой выбор. И он так же уважаем.

Потому что главное – не действие. Главное – свобода. Свобода выбирать. Свобода чувствовать. Свобода быть собой – со всеми своими страхами, сомнениями, желаниями и ощущениями.



Что такое мастурбация – с физиологической и психологической точек зрения

Физиология: как работает тело, какие зоны реагируют, что происходит с кровообращением, гормонами и нервной системой

Мастурбация – это не магия. Не тайна. Не что-то «грязное» или «неправильное». Это физиологический процесс, как дыхание, как голод, как сон. Когда ты прикасаешься к своему телу с целью получить удовольствие, включаются сложные, но естественные механизмы.

Кожа – самый большой орган чувств. Особенно в интимной зоне, где сосредоточено огромное количество нервных окончаний. Самое чувствительное место – клитор. Он создан исключительно для удовольствия. У него нет другой функции. И когда ты мягко касаешься его – даже через ткань, даже не напрямую – нервные импульсы мгновенно отправляются в мозг. Мозг отвечает выбросом гормонов – дофамина (гормона удовольствия), окситоцина (гормона близости и доверия), эндорфинов (гормонов радости и обезболивания).

Кровь приливает к гениталиям – половые губы набухают, клитор становится более чувствительным, влагалище увлажняется. Это – естественная реакция на возбуждение. Она не зависит от того, кто рядом – ты сама или партнёр. Она зависит только от того, как реагирует твоё тело.

Мышцы тазового дна начинают мягко напрягаться – особенно если возбуждение нарастает. Дыхание учащается. Сердце бьётся быстрее. Всё это – признаки того, что тело живёт. Что оно откликается. Что оно умеет получать удовольствие – без посторонней помощи, без разрешения, без оправданий.

Психология: почему важно получать удовольствие от собственного тела, как это влияет на самооценку и будущие отношения

Психологически мастурбация – это акт глубокого самоуважения. Это момент, когда ты говоришь себе: «Ты имеешь право на удовольствие. Ты достойна внимания. Ты можешь заботиться о себе – не только в быту, но и в интимной сфере».

Когда девушка впервые позволяет себе испытать удовольствие от собственного тела – она делает огромный шаг к при-

нятию себя. Она перестаёт воспринимать своё тело как «объект для других». Она начинает видеть в нём источник радости, тепла, силы. Это повышает самооценку. Это снижает тревожность. Это учит доверять себе – а значит, и другим.

В будущих отношениях это играет ключевую роль. Женщина, которая знает, что ей приятно, не боится об этом сказать. Она не ждёт, что партнёр «должен угадать». Она не чувствует себя виноватой, если что-то не получается. Она не зависит от чужого настроения, опыта или желания. Она – источник собственного удовольствия. И это делает отношения не зависимостью, а выбором. Не поиском «спасителя», а встречей двух целостных, самостоятельных людей.

Разница между мастурбацией и сексом с партнёром – это не замена, а подготовка и исследование

Мастурбация – это не «второй сорт» секса. Это не «то, что делают, когда нет партнёра». Это – самостоятельный, полноценный, важный опыт. Он не заменяет секс с партнёром – он его дополняет. Готовит. Обогащает.

Когда ты исследуешь себя, ты учишься понимать: где мне приятно, какое давление, какой ритм, какое дыхание усиливает ощущения. Ты учишься слушать своё тело – не глазами партнёра, не словами подруг, не сценариями из филь-

мов, а своим внутренним ощущением. И когда ты придёшь к партнёру – ты придёшь не как «чистый лист», а как человек, который уже знает себя. Который может мягко направлять. Который не боится сказать: «Вот так мне хорошо».

Это не конкуренция. Это – фундамент. Фундамент доверия к себе. Фундамент уверенности. Фундамент свободы.

Почему девственность не является препятствием – анатомия не меняется от наличия или отсутствия партнёра

Девственность – это социальное понятие. Не медицинское. Не физиологическое. Тело девственницы не отличается от тела женщины, имевшей сексуальный опыт. Клитор на месте. Нервные окончания работают. Кровь приливает. Гормоны вырабатываются. Удовольствие возможно – даже если ты никогда не была с партнёром.

Плёва – тонкая складка слизистой – не «печать невинности». Она не закрывает вход во влагалище. Она не «рвётся» при первом прикосновении. Она может растягиваться, меняться, оставаться – и это нормально. Прикосновение пальцем к клитору или к половым губам не влияет на неё. Не «лишает девственности». Не «портит» ничего.

Ты можешь исследовать себя – и оставаться девственни-

цей в том смысле, который для тебя важен. Потому что твоё тело – твоё. И только ты решаешь, что для тебя значит «девственность». И только ты определяешь, как и когда ты прикасаешься к себе.

Мифы и страхи – что мешает девственницам прикоснуться к себе

Миф: «Если я буду мастурбировать – я перестану быть девственницей» – разбор понятия девственности и физиологии

Этот миф – один из самых живучих. И один из самых разрушительных. Он заставляет девушек бояться собственного тела. Отодвигать пальцы от клитора, как от чего-то запретного. Считать, что если они позволяют себе удовольствие – они «что-то потеряют».

Но физиология не знает таких понятий. Девственность – не физический объект, который можно «потерять». Это символ. И его значение определяешь ты сама. Если для тебя девственность – это отсутствие проникновения с партнёром – то прикосновение к себе ничего не меняет. Если для тебя девственность – это состояние души, чистоты, целостности – то удовольствие от собственного тела не нарушает её. Наоборот – оно углубляет. Потому что ты становишься ближе к себе. Честнее. Целостнее.

Ты не перестаёшь быть собой, когда прикасаешься к себе. Ты не теряешь ценности. Ты не становишься «меньше». Ты – раскрываешься. И это прекрасно.

Миф: «Это грязно / стыдно / неправильно» – откуда берутся такие установки и как с ними работать

Эти слова – не твои. Они вложены в тебя. Родителями. Учителями. Религией. Культурой. Кино. Подругами. Обществом, которое боится женской сексуальности, потому что не может её контролировать.

Но тело не грязное. Удовольствие не стыдное. Желание познать себя – не неправильное. Это естественно. Это здорово. Это – твоё право.

Как с этим работать? Начни с малого. Скажи себе: «Моё тело – не грязное. Оно – живое». «Моё желание – не стыдное. Оно – естественное». «Моё исследование – не неправильное. Оно – важное». Повторяй это – даже если не веришь. Особенно если не веришь. Потому что установки годами сидят глубоко. И чтобы их вытеснить – нужно время. Терпение. Доброта к себе.

Страх боли – почему он возникает и как избежать дискомфорта

Страх боли – часто связан с напряжением. Ты боишься – тело напрягается. Ты напряжена – прикосновение вызывает дискомфорт. Ты чувствуешь дискомфорт – страх усиливается. Замкнутый круг.

Как его разорвать? Начни не с гениталий. Начни с того, что приятно: погладь руку. Потом – живот. Потом – бедро. Позволь телу привыкнуть к твоим прикосновениям. Дыши глубоко. Расслабляй плечи. Не торопись. Не ставь цель «должна дойти до клитора». Просто будь с собой.

Если появляется дискомфорт – остановись. Не дави. Не «терпи». Просто отойди. Подыши. Вернись позже. Боль – не норма. Удовольствие не должно быть через силу. Оно должно быть мягким. Естественным. Твоим.

Страх «испортить» себя для будущего партнёра – почему это ложное представление

Этот страх основан на ложной идее: что партнёр хочет «неиспорченную», «неопытную», «чистую» девушку – и если ты узнаешь своё тело, ты станешь «меньше» в его глазах.

Но правда в том, что партнёр, который любит тебя, хочет, чтобы тебе было хорошо. Хочет, чтобы ты получала удоволь-

ствие. Хочет, чтобы ты была уверена в себе. А не напряжённой, не знающей, что ей нравится, не боящейся прикоснуться к себе.

Ты не «портить» себя – ты готовишь. Готовишь себя к глубокой, честной, удовлетворяющей близости. Ты учишься доверять своему телу – а значит, сможешь доверять и партнёру. Ты учишься получать удовольствие – а значит, не будешь зависеть от его опыта или настроения. Ты становишься не «меньше» – ты становишься целостнее. И это – бесценно.

Чувство вины – как его распознать и мягко отпустить

Чувство вины – это внутренний голос, который шепчет: «Ты сделала что-то плохое». Даже если ты просто прикоснулась к себе. Даже если тебе было хорошо. Даже если никто об этом не знает.

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.