

18+

Вероника Ларссон

Уверенность в сексе



Вероника Ларссон

Уверенность в сексе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73005532

ISBN 9785006882515

Аннотация

Уверенность в сексе – это не просто следствие хорошей фигуры, опыта или комплиментов партнёра. Это проявление ощущения собственной ценности, которое формируется задолго до первого интимного опыта и продолжает развиваться (или, к сожалению, разрушаться) на протяжении всей жизни. Чтобы понять, почему одни люди легко раскрываются в сексуальном контакте, а другие годами живут в зажатости и стыде, нужно разобраться в различии между внешней самооценкой и внутренним чувством достоинства.

Содержание

Предисловие	8
Основы внутренней уверенности	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Уверенность в сексе

Вероника Ларссон

© Вероника Ларссон, 2025

ISBN 978-5-0068-8251-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Уверенность в сексе – тема, казалось бы, избитая, но по-прежнему остро злободневная.

Многие женщины, к сожалению, настолько сомневаются в себе – в своей внешности, в своих способностях, в том, как их воспринимает партнёр, – что начинают избегать определённых форм интимной близости. Например, кто-то отказывается от орального секса, боясь не угодить: «А вдруг я сделаю что-то не так?», «А вдруг он подумает, что у меня там неприятно пахнет или выглядит не так, как надо?» Вместо того чтобы исследовать и наслаждаться, такие мысли приводят к полному отказу: «Ну и ладно, пусть лучше не видит, не узнает, не попробует».

Некоторые заходят ещё дальше – они избегают секса в принципе. Истории, когда женщина годами не вступает

в отношении из-за глубокого стыда за своё тело, к сожалению, не редкость. Бывали случаи, когда молодая женщина, страдавшая от комплексов по поводу маленькой груди, принципиально не знакомилась с мужчинами, боясь даже начать диалог, не говоря уже о близости. В итоге – годы без интимности, без прикосновений, без возможности быть желанной и желать самой.

За подобным поведением почти всегда стоит не просто неуверенность, а глубокая тревога, страх осуждения, внутренняя зажатость. И проблема эта редко ограничивается лишь сексуальной сферой – она пронизывает всю жизнь. Человек перестаёт радоваться, живёт в постоянном напряжении, избегая ситуаций, где может быть «раскрыт», «оценён», «сравнён». Вместо того чтобы ощущать наполненность, он лишь существует – и лишает себя того спектра чувств, который заложен в нас природой как естественное право.

Безусловно, ключевым шагом становится принятие себя – со всеми особенностями, несовершенствами и индивидуальными чертами. Каждая женщина по-своему прекрасна, и это не просто красивая фраза, а психологическая истина: привлекательность возникает не из идеальных параметров, а из внутренней гармонии. Однако часто одного внутреннего настроения недостаточно. Если комплексы укоренились глубоко, если неуверенность стала частью самоощущения –

стоит обратиться за поддержкой к специалисту. Психологическая работа позволяет не просто повторять себе «я хорошая», а реально увидеть, осознать и трансформировать те установки, которые мешают чувствовать себя достойной любви и удовольствия.

В конечном счёте, настоящая сексуальность рождается не из внешних форм, а из внутреннего состояния. Уверенность в себе, принятие тела, ясность в своих желаниях – это гораздо более притягательно, чем любой «идеальный» параметр. Секс с женщиной, которая раскрепощена, знает, что ей нравится, и не боится этого выражать, всегда будет глубже, ярче и насыщеннее, чем с той, чьё тело соответствует стандартам, но душа – заперта в клетке страха и сомнений.



Предисловие

Сексуальная жизнь человека – это не просто физиологическая функция или набор действий, совершаемых в интимной обстановке. Это сложное, многогранное пространство, где переплетаются тело и психика, желание и страх, доверие и уязвимость. И в самом центре этого пространства – уверенность. Не та поверхностная бравада, которая иногда маскируется под раскрепощённость, а глубокое, устойчивое ощущение собственной ценности, целостности и права на наслаждение. Именно уверенность становится тем фундаментом, на котором строится подлинное сексуальное благополучие: способность принимать себя, выражать желания, быть присутствующим в моменте и чувствовать партнёра без тревоги, сомнений или чувства вины.

Без уверенности даже самый опытный партнёр и идеальные условия не принесут подлинного удовлетворения. Тело может реагировать, но разум будет занят внутренним диалогом: «А нормально ли это выглядит?», «Он думает, что я неопытна?», «Может, я слишком много прошу?», «А вдруг он разочаруется?». Эти вопросы, часто неосознанные, но мощные, как тихий фоновый шум, отвлекают от ощущений, блокируют естественный поток энергии и мешают присутствовать здесь и сейчас. Секс превращается

в задачу, которую нужно выполнить правильно, а не в процесс, в котором можно раствориться, довериться и открыться. Уверенность же позволяет перейти от исполнения к переживанию – и именно в этом переходе рождается подлинная интимность.

Эта книга написана для тех, кто чувствует, что его сексуальный опыт ограничен не отсутствием желания или партнёра, а внутренними преградами. Она адресована женщинам, которые хотят понять, почему они стесняются говорить о своих предпочтениях, почему избегают определённых форм близости, почему чувствуют себя «менее чем» в интимных ситуациях. Она также будет полезна мужчинам, которые хотят глубже понимать внутренние переживания партнёрш и научиться создавать условия, в которых она может чувствовать себя в безопасности и раскованно. Но в первую очередь – это текст для любого человека, стремящегося к более гармоничной, осознанной и наполненной интимной жизни, независимо от возраста, опыта или текущего положения в отношениях.

Книга не предлагает технических «лайфхаков», поз или схем, обещающих мгновенный результат. Здесь нет рецептов, потому что сексуальная уверенность не возникает извне – она выращивается изнутри. Эта книга – не о том, как стать «лучше» в постели, а о том, как стать целостнее в себе.

Мы будем исследовать корни неуверенности, наблюдать, как формируются комплексы, и учиться постепенно их трансформировать. Будем говорить о теле, о чувствах, о страхах, о желаниях, о том, как воспитание и культура влияют на наше восприятие интимности. Но мы не будем касаться тем, выходящих за рамки гетеросексуальных отношений – не потому что они менее значимы, а потому что фокус этой книги намеренно узок, чтобы максимально глубоко исследовать именно тот пласт переживаний, который характерен для традиционного гендерного контекста, в котором сформированы многие читатели.

Также мы не будем обсуждать сексуальные девиации, патологии или крайние формы поведения. Наша цель – не клиническая диагностика, а психологическое понимание и личностный рост. Мы не станем сравнивать, оценивать или идеализировать. Вместо этого – предложим путь внутрь: к принятию, к осознанию, к мягкой, но настойчивой работе над тем, что мешает чувствовать себя достойной любви, наслаждения и настоящей близости.

Основы внутренней уверенности

Уверенность и самооценка: как они связаны

Уверенность в сексе – это не просто следствие хорошей фигуры, опыта или комплиментов партнёра. Это проявление гораздо более глубокого феномена: ощущения собственной ценности, которое формируется задолго до первого интимного опыта и продолжает развиваться (или, к сожалению, разрушаться) на протяжении всей жизни. Чтобы понять, почему одни люди легко раскрываются в сексуальном контакте, а другие годами живут в зажатости и стыде, нужно разобраться в различии между внешней самооценкой и внутренним чувством достоинства.

Внешняя самооценка – это то, что мы «носим» на поверхности. Она зависит от внешних факторов: одобрения окружающих, социального положения, внешнего вида, успехов в карьере или личной жизни. Такая самооценка хрупка: она растёт, когда нас хвалят, и падает, когда мы сталкиваемся с критикой, отвержением или несоответствием идеалу. В контексте сексуальности внешняя самооценка проявляется в мыслях вроде: «Если у меня плоский живот, я буду желанной», «Если я знаю, как правильно делать, меня будут уважать», «Если я не стону громко, он подумает, что

мне не нравится». Здесь ценность человека привязана к выполнению условий, к соответствию ожиданиям. Это создаёт постоянное внутреннее напряжение: вместо того чтобы чувствовать, человек старается «соответствовать».

Глубинное чувство достоинства, напротив, не зависит от внешних обстоятельств. Оно основано на внутреннем убеждении: «Я имею право существовать таким, какой я есть. Мои чувства важны. Моё тело достойно уважения. Я достоин близости, даже если не идеален». Это чувство формируется в раннем детстве, в отношениях с близкими: когда ребёнка принимают просто за то, что он есть, а не только за достижения; когда его телесные проявления – прикосновения, движения, выражения – не осуждаются, а признаются как естественные; когда ему разрешают говорить «нет», выражать недовольство и оставаться в безопасности даже в уязвимости. Такой опыт закладывает основу для будущей сексуальной уверенности.

Однако большинство из нас выросло в среде, где тело и сексуальность были либо табуированы, либо идеализированы. Девочек учили быть скромными, «не показывать», «не привлекать внимание», тогда как одновременно СМИ и культура навязывали образы «идеальной женственности» – гладкой кожи, безупречных форм, страстной, но не «развязной» сексуальности. Мальчиков поощряли в проявлении си-

лы и инициативы, но осуждали за уязвимость, сомнения или «слабость». В результате формируется двойственное отношение: с одной стороны – желание близости, с другой – стыд за телесность, страх быть «недостаточно» или «слишком».

Эти установки встраиваются в бессознательное и позже проявляются в самых разных сценариях: в отказе от прикосновений к определённым частям тела, в избегании поз, в которых «некрасиво» выглядишь, в страхе показать настоящие реакции, в постоянном внутреннем контроле вместо расслабления. Женщина может лежать неподвижно, боясь показаться «навязчивой», мужчина – стараться «выполнить» секс как долг, чтобы доказать свою состоятельность. Ни тот, ни другой не чувствуют настоящего удовольствия, потому что их внимание направлено не внутрь, а наружу – на оценку, на соответствие, на страх ошибки.

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.