

18+

Кэти Мираж
*Как правильно стонать
во время секса*

Правильные крики и стоны в постели



Кэти Мираж
Как правильно стонать
во время секса. Правильные
крики и стоны в постели

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73115498
ISBN 9785006898035*

Аннотация

Молчание в постели – не признак холодности и не отсутствие желания. Чаще всего это результат многолетнего внутреннего подавления. Многие женщины молчат не потому, что не чувствуют, а потому что боятся. Боятся показаться «неприличной», боятся, что их звук прозвучит «некрасиво», боятся, что партнёр решит, будто они «преувеличивают», или, наоборот, «не получают удовольствия»...

Содержание

Введение: Почему звук имеет значение	5
Часть 1. Тело говорит: природа звука в сексе	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Как правильно
стонать во время секса
Правильные крики
и стоны в постели**

Кэти Мираж

© Кэти Мираж, 2026

ISBN 978-5-0068-9803-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Почему звук имеет значение

Звук в интимной близости – одно из самых естественных, но при этом наиболее подавляемых проявлений человеческого тела. Стон, вздох, возглас – это не театральный приём, не инструмент манипуляции и не обязанность перед партнёром. Это органическая реакция нервной системы на возбуждение, напряжение, удовольствие. Когда тело достигает пика ощущений, оно само ищет выход для энергии – через дыхание, через движение, через звук. Стон – это не то, что нужно «делать правильно». Это то, что происходит, когда человек перестаёт контролировать себя и позволяет телу говорить своим языком.

Однако в современной культуре звук в сексе часто превращается в спектакль. Под влиянием внешних образов – в первую очередь, искажённых медиа – многие начинают воспринимать стон как обязательный элемент сценария: громкий, мелодичный, «эффектный». Это порождает привычку имитировать, а не выражать. Имитация – это акт, рождённый из страха: страха показаться недостаточно страстной, страха, что партнёр подумает, будто ему «не нравится», страха нарушить иллюзию «идеального секса». Но имитация

разрывает связь между телом и сознанием. Она отключает присутствие. Она делает близость формальной, даже если внешне всё выглядит «страстно».

Цель этой книги – не дать инструкцию по «правильным» стонам, не научить технике вокализации, не превратить интимность в ещё одну сферу, где нужно соответствовать стандартам. Цель – помочь женщине вернуть себе право на подлинное звуковое выражение. Это путь от контроля к доверию: доверию к своему телу, к своим ощущениям, к партнёру. Это освобождение от внутреннего цензора, который шепчет: «Тише», «Не сейчас», «Это неприлично». Потому что настоящая близость возможна только там, где человек может быть целиком – в движениях, в дыхании, в звуке. И если тело хочет издать звук – оно имеет на это полное право. Не для кого-то. Для себя.



Часть 1. Тело говорит: природа звука в сексе

Физиология наслаждения: как дыхание, голос и напряжение связаны с возбуждением

Возбуждение – это не только эмоциональное состояние, но и сложный физиологический процесс, в котором участвует вся нервная система. По мере нарастания напряжения в теле происходит учащение пульса, расширение зрачков, прилив крови к гениталиям, расслабление мышц. Одним из ключевых компонентов этого процесса является дыхание. Оно становится глубже, чаще, менее ритмичным – не потому что человек «хочет так дышать», а потому что тело само ищет способ усилить приток кислорода и высвободить энергию.

Голос в этот момент – естественное продолжение дыхания. Когда напряжение достигает определённого порога, голосовые связки рефлекторно включаются: звук становится способом сброса внутреннего давления. Это так же естественно, как крик при боли или смех при радости. Научные исследования показывают, что вокализация во время сексуальной активности усиливает кровоток в области таза,

способствует расслаблению мышц и облегчает достижение оргазма. Подавление звука, напротив, вызывает напряжение в диафрагме, сжатие гортани и блокировку энергетического потока – что может привести к прерыванию оргазма или его ослаблению.

Таким образом, звук – не украшение секса, а его органическая часть. Он не предназначен для уха партнёра, хотя и может влиять на него. Он служит самому телу – как клапан, как разрядка, как язык, на котором тело говорит: «Я чувствую. Я здесь. Я живу».

Эволюционные и психологические корни вокализации во время близости

Вокализация во время сексуального контакта – не культурный артефакт, а глубоко укоренённое биологическое явление. У многих млекопитающих, включая приматов, самки издают звуки во время спаривания. С точки зрения эволюции, эти звуки могут выполнять несколько функций: сигнализировать о готовности к зачатию, укреплять связь с партнёром, отпугивать соперников. У человека, чья сексуальность вышла далеко за рамки репродуктивной функции, звук приобрёл дополнительные психологические измерения.

Психологически, звук – это форма уязвимости. Когда че-

ловек издаёт стон, он показывает, что потерял контроль. А потеря контроля в интимной сфере – один из самых сильных маркеров доверия. Именно поэтому звук часто становится индикатором эмоциональной близости: тот, кто стонет, говорит без слов: «Я чувствую себя с тобой в безопасности».

В то же время, в культурах, где ценится сдержанность, стыд и контроль над телом, эта естественная реакция подавляется. Девочкам с детства внушают, что быть «громкой» – плохо, что «хорошие девочки» молчат, что выражение желания – неприлично. Эти установки формируют глубокий внутренний запрет, который сохраняется даже в зрелом возрасте. В результате тело хочет выразить, а разум – запрещает. И рождается конфликт, который мешает не только звуку, но и самому опыту наслаждения.

Почему многие женщины молчат: страх, стыд, внутренний контроль

Молчание в постели – не признак холодности и не отсутствие желания. Чаще всего это результат многолетнего внутреннего подавления. Многие женщины молчат не потому, что не чувствуют, а потому что боятся. Боятся показаться «неприличной», боятся, что их звук прозвучит «некрасиво», боятся, что партнёр решит, будто они «преувеличивают»,

или, наоборот, «не получают удовольствия».

Стыд играет здесь ключевую роль. Стыд за тело, за желание, за сам факт получения удовольствия без «повода» – всё это уходит корнями в детские и подростковые установки, в религиозные или культурные запреты, в опыт насмешек или осуждения. Даже если женщина сознательно отвергает эти установки, на уровне тела они продолжают работать.

Кроме того, многие привыкли контролировать всё – особенно в интимной сфере. Контроль даёт иллюзию безопасности: «Если я всё держу под контролем, меня не осудят». Но секс – это сфера, где контроль мешает. Настоящее наслаждение возможно только тогда, когда человек отпускает бразды правления и позволяет телу вести. Молчание становится способом удержать контроль: если не дышать глубоко, если не издавать звуки, если не двигаться слишком свободно – значит, остаёшься «в рамках». Но цена этого – утрата подлинного опыта.

Молчание vs. звук: как подавление влияет на качество оргазма и эмоциональную связь

Когда женщина подавляет звук, она не просто молчит – она блокирует целый пласт своего сексуального опыта. Физиологически, сдерживание дыхания и голоса вызывает на-

пряжение в мышцах тазового дна, что затрудняет расслабление, необходимое для полного оргазма. Многие женщины, которые годами молчали в постели, позже замечают, что оргазм становится более полным, глубоким и продолжительным, как только они начинают позволять себе издавать звуки – даже шёпотом.

Эмоционально, молчание создаёт дистанцию. Партнёр, не слыша никакой обратной связи, может чувствовать неуверенность: «Нравится ли ей?», «Я делаю правильно?». Это усиливает его тревогу, снижает его естественность, превращает близость в перформанс. С другой стороны, искренний, даже тихий стон даёт партнёру ощущение, что он «на связи» – не потому что он «угадал», а потому что его действия вызывают живой отклик.

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.