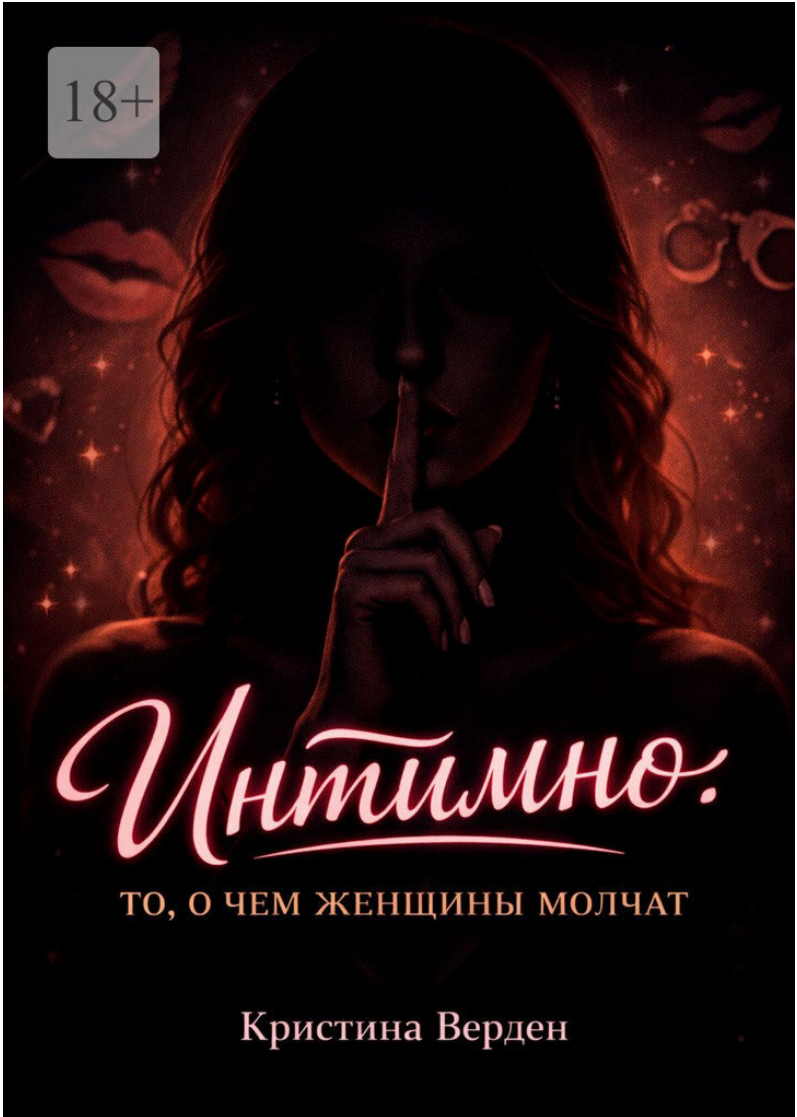

18+
Интимно.
ТО, О ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ МОЛЧАТ
Кристина Верден

Кристина Верден

Интимно: то, о чем женщины молчат

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73517243
ISBN 9785006948204

Аннотация

Женская сексуальность до сих пор окружена молчанием, стыдоми мифами. Эта книга – честный и откровенный разговор о том, о чем многие женщины думают, но редко обсуждают: оргазме, фантазиях, самоудовлетворении, оральном сексе, страхе отказать и праве на собственное удовольствие. Она поможет лучше понять свое тело, желания и границы. Это книга о том, как вернуть себе сексуальность без стыда – как часть внутренней силы и живой энергии женщины.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Женское желание не включается «по кнопке»	7
Глава 2. Стыд, который живет в теле	12
Глава 3. Оргазм: правда, о которой редко говорят	16
Глава 4. Виды женского оргазма	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Интимно: то, о чем женщины молчат

Кристина Верден

© Кристина Верден, 2026

ISBN 978-5-0069-4820-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

О сексе говорят много – в фильмах, в шутках, в разговорах между друзьями. Но когда речь заходит о женском удовольствии, вокруг вдруг появляется странная тишина. Словно это тема, о которой можно намекнуть, но не принято говорить честно и спокойно.

Многие женщины вырастают почти без настоящего разговора о своей сексуальности. Им могут объяснить, как быть аккуратными, как «вести себя правильно», как избегать ошибок. Но почти никто не говорит о самом важном – о желании, о теле, о том, что удовольствие тоже имеет значение.

Поэтому неудивительно, что даже взрослая женщина иногда может чувствовать себя немного потерянной в этой теме. Она может сомневаться в себе, переживать, достаточно ли она чувственная, достаточно ли откликается ее тело. Может сравнивать себя с чужими историями или молча пытаться соответствовать ожиданиям, которые на самом деле никто никогда не объяснял.

Стыд вокруг женского удовольствия формируется очень рано. Он появляется в неловких разговорах, в строгих фразах взрослых, в намеках, что «приличные девушки так не думают и не делают». Постепенно внутри возникает ощущение, что желание – это что-то слишком откровенное, почти запретное.

И даже когда женщина становится взрослой, этот тихий запрет может оставаться рядом. Он может проявляться в смущении, когда речь заходит о сексе. В сложности говорить о своих желаниях. В привычке больше думать о том, что чувствует партнер, чем о собственных ощущениях.

Иногда женщина может даже не знать, что ей действительно нравится. Не потому что с ее телом что-то не так, а потому что у нее просто не было пространства спокойно исследовать себя без стыда и ожиданий.

Но правда в том, что женская сексуальность не должна быть окружена молчанием. Желание – это не слабость и не каприз. Это часть живого тела, которое умеет чувствовать, реагировать, откликаться на близость.

Эта книга – попытка начать честный разговор. О вещах, о которых многие женщины думают, но редко обсуждают вслух. О теле, оргазме, самоудовлетворении, фантазиях, страхах и удовольствии.

Здесь не будет осуждения и не будет требований быть какой-то особенной. Только спокойное, открытое пространство, в котором можно наконец сказать простую вещь: женское удовольствие имеет право существовать. И говорить о нем – нормально.

Глава 1. Женское желание не включается «по кнопке»

Многие женщины хотя бы раз задавали себе вопрос: почему желание не появляется сразу. Почему иногда нужно время, чтобы тело откликнулось. Почему возбуждение не приходит мгновенно, даже если рядом любимый человек.

Иногда это вызывает сомнения. Женщина может думать, что с ней что-то не так. Что она недостаточно страстная или слишком «сложная». Особенно если рядом партнер, у которого возбуждение возникает быстрее и заметнее.

Но на самом деле женское желание просто устроено иначе.

Мужская сексуальная реакция часто бывает более прямой. Возбуждение может возникнуть довольно быстро – от прикосновения, визуального образа, мысли. Это естественная биологическая реакция, и она действительно происходит у многих мужчин почти мгновенно.

Женское возбуждение чаще развивается по другому пути. Оно гораздо сильнее связано с внутренним состоянием, атмосферой и ощущением безопасности. Тело женщины словно сначала прислушивается – к обстановке, к эмоциям, к собственному настроению.

Иногда возбуждение начинается не с тела, а с ощуще-

ний между двумя людьми. С взгляда, с разговора, с легкого флирта, с чувства близости. Женская сексуальность редко отделена от эмоций – она переплетена с ними.

Поэтому желание у женщины часто появляется постепенно. Сначала приходит расслабление. Потом интерес к прикосновениям. Потом тело начинает реагировать глубже.

Этот процесс может занимать время. И это совершенно нормально.

Проблема возникает тогда, когда женщина начинает сравнивать свой ритм с мужским. Когда ей кажется, что она должна «включаться» быстрее. Тогда появляется напряжение – и именно оно чаще всего мешает телу откликнуться.

Женская чувственность не любит давления и спешки. Она больше похожа на волну, которая постепенно поднимается, когда вокруг достаточно внимания, нежности и спокойствия.

И когда женщина понимает, что ее тело не обязано реагировать мгновенно, многое меняется. Исчезает тревога. Появляется больше доверия к себе.

А вместе с этим доверием тело начинает откликаться гораздо свободнее – именно так, как ему свойственно.

Когда речь заходит о желании, многие люди представляют его одинаково: внезапная вспышка возбуждения, сильный импульс, который появляется сам по себе. Это то, что называют спонтанным желанием. Оно действительно существует и чаще встречается у мужчин, хотя иногда бывает и у женщин.

Спонтанное желание возникает как бы из ниоткуда. Оно может появиться от одной мысли, от взгляда, от прикосновения. Тело быстро реагирует, возбуждение возникает почти сразу. В культуре именно такой тип желания часто считается «нормальным» или «правильным», потому что о нем чаще говорят и его легче заметить.

Но у многих женщин желание работает иначе.

У них чаще проявляется так называемое постепенное желание. Оно не возникает внезапно. Оно появляется уже в процессе близости, когда тело начинает расслабляться, когда возникает тепло, внимание, прикосновения. Сначала может не быть сильного желания, но по мере развития контакта возбуждение постепенно растет.

Это очень важное различие, которое многие женщины не знают. Из-за этого возникает ощущение, что с ними что-то не так, если желание не появляется заранее.

На самом деле для большого числа женщин возбуждение начинается именно **после того, как начинается близость**, а не до нее.

Это означает, что сначала может быть просто нейтральное состояние – без сильного желания. Но если есть комфорт, доверие и время, тело начинает постепенно откликаться.

Когда женщина понимает эту особенность своей сексуальности, с нее снимается огромное давление. Ей больше не нужно ждать, что желание обязательно должно появиться заранее и резко. Она начинает доверять естественному рит-

му своего тела.

И именно в этом доверии часто появляется гораздо больше свободы и удовольствия.

Практика

Многие женщины ждут, что возбуждение должно появиться само и сразу. Но чаще всего его можно **мягко запустить**, если помочь телу переключиться из режима напряжения в режим чувствительности.

Первое, что важно – **дать телу время переключиться**. Попробуйте перед близостью выделить хотя бы 10—15 минут, когда вы не спешите. Уберите телефон, приглушите свет, сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Это помогает нервной системе выйти из состояния стресса, в котором возбуждение почти не появляется.

Второй важный момент – **включить тело через прикосновения**. Не обязательно сразу переходить к интимным зонам. Иногда возбуждение начинается гораздо легче через простые ощущения: погладить руки, шею, плечи, живот. Медленные прикосновения к коже постепенно усиливают чувствительность.

Еще один работающий способ – **включить воображение**. Сексуальное возбуждение часто начинается в голове. Можно вспомнить приятный момент близости, представить ситуацию, которая вызывает интерес или легкое волнение.

Фантазии – нормальная часть сексуальности, и они могут усиливать отклик тела.

Важно также **разрешить себе двигаться свободно**. Многие женщины бессознательно сдерживают движения, стараясь выглядеть аккуратно или «правильно». Но тело реагирует ярче, когда движения становятся естественными – когда можно менять положение, двигаться ближе к прикосновениям, следовать за ощущениями.

И наконец, полезно **сместить внимание с результата на процесс**. Когда женщина думает только о том, появится ли возбуждение или будет ли оргазм, тело начинает напрягаться. Если же внимание остается на ощущениях – дыхании, тепле кожи, прикосновениях – возбуждение чаще возникает само.

Женская сексуальность редко включается мгновенно. Но когда есть время, внимание к телу и немного свободы от ожиданий, возбуждение начинает появляться естественно и постепенно усиливаться.

Глава 2. Стыд, который живет в теле

Многие женщины впервые сталкиваются со стыдом вокруг своего тела задолго до того, как начинают думать о сексе. Это может происходить очень рано – в детстве или подростковом возрасте, когда вокруг вдруг появляются неловкие разговоры, строгие замечания или намеки, что некоторые темы лучше не поднимать.

Иногда это говорят прямо: «приличные девочки так себя не ведут», «об этом не говорят», «это стыдно». Иногда все происходит гораздо тоньше – через взгляды, неловкость взрослых, резкую смену темы, когда ребенок задает простой вопрос о теле.

Так постепенно формируется особое отношение к сексуальности. Она начинает восприниматься как что-то запретное, слишком откровенное, почти опасное. И вместе с этим появляется внутренний контроль.

Когда такая девочка вырастает, ее тело уже помнит этот опыт. Даже если она понимает умом, что желание и удовольствие – естественная часть жизни, внутри все равно может оставаться напряжение.

Этот стыд часто проявляется очень тихо. Женщина может стесняться своего тела в постели. Может бояться выглядеть

слишком активной или слишком откровенной. Может чувствовать неловкость, когда речь заходит о том, что ей действительно нравится.

Иногда она даже не замечает, как сильно это влияет на ее ощущения. Тело становится более осторожным, движения – сдержанными, дыхание – поверхностным. Словно где-то глубоко внутри все еще живет старое правило: не проявляться слишком сильно.

Проблема в том, что сексуальность не может свободно раскрываться рядом с запретом. Когда тело чувствует, что за желание могут осудить – даже если это осуждение существует только внутри – оно начинает сдерживать себя.

Но важно понимать, что этот стыд не является частью природы женщины. Он приобретен. Он появился из слов, взглядов и правил, которые когда-то окружали ее.

И именно поэтому его можно постепенно ослабить.

Когда женщина начинает смотреть на свою сексуальность не как на что-то постыдное, а как на естественную часть себя, внутри постепенно появляется больше свободы. Тело начинает расслабляться, реакции становятся живее, а удовольствие перестает казаться чем-то запретным.

Этот процесс редко происходит сразу. Но каждый раз, когда женщина выбирает не стыдиться своих ощущений, а прислушиваться к ним, она делает еще один шаг к более свободной и живой связи со своим телом.

Практика: как постепенно убрать внутренний запрет на удовольствие

Внутренний запрет на удовольствие редко исчезает за один день. Он формировался годами – через воспитание, слова взрослых, культурные ожидания. Поэтому важнее не пытаться резко «сломать» этот барьер, а постепенно ослаблять его через новые ощущения и новый опыт.

Первый шаг – начать **замечать момент, когда появляется стыд**. Это может быть мысль вроде «так нельзя», «это слишком», «я выгляжу глупо» или «я не должна так хотеть». Важно не спорить с этой мыслью и не ругать себя за нее. Достаточно просто заметить ее и тихо сказать себе: *«Это старая установка, она не обязательно правда»*. Уже одно это создает небольшую дистанцию между вами и этим внутренним запретом.

Второй шаг – **постепенно возвращать внимание к телу**. Когда возникает ощущение стыда или неловкости, попробуйте сделать несколько медленных глубоких вдохов и обратить внимание на физические ощущения: тепло кожи, прикосновения, дыхание. Это помогает телу выйти из режима контроля и вернуться к чувствительности.

Полезно также **практиковать спокойный контакт со своим телом вне сексуальной ситуации**. Например, после душа можно медленно наносить крем на кожу, обращая внимание на ощущения. Не оценивая тело и не анализи-

руя его, а просто замечая тепло рук, текстуру кожи, движение дыхания. Такие моменты постепенно учат тело воспринимать прикосновения без напряжения.

Еще один важный шаг – **разрешить себе интерес к своим ощущениям**. Это может быть простое внутреннее разрешение исследовать, что приносит удовольствие, что вызывает приятные реакции тела, какие прикосновения кажутся более чувствительными. Это не обязательно должно происходить сразу в близости с партнером. Иногда безопаснее сначала узнать свое тело самостоятельно и без давления.

Помогает и **разговор с собой в поддерживающем тоне**. Если появляется мысль, что желание – это что-то неправильное, можно мягко напомнить себе: желание – естественная реакция живого тела. Оно не делает женщину плохой или «слишком». Оно просто говорит о том, что тело умеет чувствовать.

И наконец, важно позволить этому процессу быть медленным. Внутренние запреты ослабевают постепенно – через новые ощущения, через большее доверие к себе, через маленькие моменты, когда женщина выбирает не подавлять свои чувства, а прислушиваться к ним.

Со временем тело начинает реагировать свободнее. И там, где раньше был только стыд и напряжение, постепенно появляется больше спокойствия, любопытства и настоящего удовольствия.

Глава 3. Оргазм: правда, о которой редко говорят

Об оргазме говорят так, будто он должен происходить всегда. Будто это обязательный финал каждой близости, доказательство хорошего секса и знак того, что все прошло «правильно». В фильмах он приходит быстро и легко. В разговорах о сексе его часто представляют как нечто естественное и почти автоматическое.

Но реальная жизнь женщин часто сложнее.

Многие женщины хотя бы раз сталкивались с ситуацией, когда оргазм не приходил. Иногда тело было расслаблено, близость была приятной, но этого сильного пика ощущений просто не происходило. И в такие моменты внутри может появляться тревожная мысль: *со мной что-то не так*.

Эти ожидания создают огромное давление. Женщина может начинать следить за собой, анализировать каждую реакцию тела, ждать, когда появится нужное ощущение. Но чем сильнее ожидание результата, тем труднее телу расслабиться.

Парадокс в том, что оргазм чаще всего появляется именно тогда, когда женщина не пытается его «достичь». Он возникает как естественная реакция тела на возбуждение, расслабление и накопившееся напряжение ощущений.

Но культура вокруг секса часто делает оргазм чем-то вроде экзамена. Мужчина может чувствовать ответственность за то, чтобы «довести» партнершу до оргазма. Женщина – давление, что она должна его испытать, иначе партнер может почувствовать себя неудачником.

Из-за этого внимание уходит с самих ощущений на результат. И близость превращается в процесс, в котором оба человека начинают оценивать происходящее.

На самом деле женская сексуальность гораздо разнообразнее и сложнее, чем этот простой сценарий. У некоторых женщин оргазм приходит легко. У других – реже. У кого-то он появляется только в определенных условиях. И все это находится в пределах нормальной человеческой сексуальности.

Важно помнить, что оргазм – это не единственная цель близости. Удовольствие может существовать и без него. Тепло прикосновений, возбуждение, эмоциональная близость – все это тоже часть сексуального опыта.

Когда оргазм перестает быть обязательным результатом, тело часто начинает реагировать свободнее. Давление уменьшается, появляется больше расслабления и внимания к ощущениям.

И именно в этом состоянии оргазм чаще всего и приходит – не как требование, а как естественный отклик тела на удовольствие.

Советы: как убрать давление результата и помочь

телу приблизиться к оргазму

Когда женщина слишком сосредоточена на том, произойдет ли оргазм, тело часто начинает напрягаться. Внимание уходит из ощущений в ожидание результата. Поэтому первый шаг – не «стараться сильнее», а наоборот **помочь телу расслабиться и усилить возбуждение постепенно**.

Один из самых простых и действенных способов – **замедление темпа**. Когда стимуляция слишком быстрая или интенсивная с самого начала, тело может не успевать накапливать возбуждение. Гораздо эффективнее начинать медленно: больше времени уделять поцелуям, прикосновениям, исследованию тела. Чем дольше длится фаза возбуждения, тем сильнее становится отклик тела.

Второй важный момент – **внимание к зонам чувствительности**. У большинства женщин основным источником оргазма является клитор, потому что в этой зоне находится большое количество нервных окончаний. Поэтому многим женщинам легче достичь оргазма через стимуляцию этой области – напрямую или косвенно через движения, давление или ритм, который кажется наиболее приятным.

Полезно **наблюдать за реакциями своего тела**. Иногда женщина уже близка к оргазму, но не замечает этого, потому что слишком сосредоточена на том, «получится ли». Признаки усиливающегося возбуждения могут быть очень конкретными: учащенное дыхание, напряжение в мышцах

таза, желание двигаться ближе к стимуляции. В такие моменты важно не менять резко ритм и не отвлекаться.

Еще один фактор – **свобода движения**. Многие женщины бессознательно сдерживают движения тела. Но когда женщина позволяет себе двигаться навстречу ощущениям – менять положение, усиливать контакт, двигать бедрами – возбуждение может нарастать гораздо быстрее.

Некоторым женщинам помогает **добавление фантазии или мысленных образов**, которые усиливают возбуждение. Мозг играет огромную роль в сексуальной реакции, поэтому приятные образы или воспоминания могут усиливать отклик тела.

Также важно помнить, что оргазм легче происходит, когда **мышцы тела не зажаты**. Иногда помогает сознательно расслабить плечи, живот и челюсть и сделать несколько глубоких вдохов. Это снижает напряжение и усиливает чувствительность.

И наконец, полезно воспринимать оргазм не как цель, которую нужно обязательно достигнуть, а как **результат накопленного возбуждения**. Когда внимание остается на ощущениях, а не на ожидании финала, тело гораздо чаще само приходит к этому пику естественным образом.

Практика: как усилить оргазм

Оргазм часто становится сильнее не из-за «секретной тех-

ники», а благодаря сочетанию нескольких факторов: достаточного возбуждения, расслабления тела и внимания к своим ощущениям. Есть несколько практических вещей, которые действительно могут усилить интенсивность оргазма.

Один из самых важных факторов – **достаточно длительное возбуждение перед оргазмом**. Чем дольше тело находится в состоянии возбуждения, тем больше накапливается чувствительность. Поэтому полезно не спешить переходить к самой интенсивной стимуляции. Поцелуи, прикосновения, постепенное нарастание возбуждения помогают телу подготовиться к более сильному пику.

Очень помогает **напряжение и расслабление мышц тазового дна**. Во время возбуждения можно слегка сжимать мышцы тазового дна (те же мышцы, которые используются для остановки мочеиспускания), удерживать их несколько секунд и затем расслаблять. Такие движения усиливают приток крови к чувствительным зонам и могут сделать оргазм более ярким.

Еще один важный фактор – **движение тела**. Многие женщины стараются лежать неподвижно, но тело часто само подсказывает, какие движения усиливают ощущения. Движение бедрами, изменение угла стимуляции или приближение к источнику прикосновения могут значительно усилить возбуждение.

Полезно также **включать дыхание**. Когда возбуждение усиливается, многие люди непроизвольно задерживают ды-

хание. Но более глубокое и свободное дыхание помогает усилить ощущения в теле. Иногда несколько глубоких вдохов перед оргазмом делают ощущения более интенсивными.

Многим женщинам помогает **сочетание разных видов стимуляции**. Например, стимуляция клитора одновременно с внутренней стимуляцией или прикосновениями к другим чувствительным зонам тела может усиливать общий отклик нервной системы.

Также важно **не прерывать стимуляцию слишком резко**, когда возбуждение уже близко к пику. Если ритм остается стабильным и приятным, тело легче достигает оргазма и ощущает его сильнее.

И наконец, большую роль играет **психологическое состояние**. Когда женщина позволяет себе полностью погрузиться в ощущения – не думая о том, как она выглядит или «должен ли» прийти оргазм – тело реагирует свободнее. Фантазии, эмоциональная близость или просто ощущение безопасности могут значительно усилить переживание оргазма.

Чаще всего самый сильный оргазм появляется тогда, когда тело достаточно возбужденное, расслабленное и свободное от контроля. Тогда ощущения накапливаются постепенно и высвобождаются более мощной волной.

Глава 4. Виды женского оргазма

Клиторальный оргазм

Когда говорят о женском оргазме, вокруг этой темы существует много путаницы и мифов. Долгое время считалось, что «настоящий» оргазм у женщины должен происходить только определенным способом. Из-за этого многие женщины начинали сомневаться в своем теле, если их ощущения не совпадали с этими представлениями.

Но современное понимание женской сексуальности гораздо проще и честнее: большинство женщин испытывают оргазм именно благодаря стимуляции клитора.

Клитор – одна из самых чувствительных зон женского тела. В нем находится огромное количество нервных окончаний, и его основная функция связана именно с ощущением удовольствия. Поэтому для многих женщин именно эта область играет ключевую роль в достижении оргазма.

Важно понимать, что клитор – это не только маленькая внешняя часть, которую можно увидеть. Большая часть его структуры находится внутри тела и распространяется по обе стороны вокруг входа во влагалище. Именно поэтому разные виды прикосновений и давления могут вызывать разные ощущения.

Клиторальный оргазм обычно развивается постепенно.

Сначала появляется нарастающее возбуждение: усиливается чувствительность, дыхание становится глубже, тело может слегка напрягаться. Затем напряжение достигает пика, после чего происходит короткая волна сильных ощущений и расслабления.

Но у каждой женщины этот процесс может ощущаться по-разному. У кого-то оргазм яркий и быстрый, у кого-то он развивается медленнее и мягче. И все эти варианты находятся в пределах нормальной сексуальной реакции.

Очень важно убрать старую идею, что один тип оргазма «лучше» или «правильнее» другого. Если женщина получает удовольствие через стимуляцию клитора – это не менее полноценный опыт.

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.