

МИТЯ SENSE
ПОЛИНА RED

распаковать свои
желания и открыть
тот секс, о котором
хочется кричать

Я ТАК ХОЧУ

О СЕКСЕ
ОТ А ДО ААА

18+



БОМБОРА

Нам хорошо. Секс, раскрывающий все грани наслаждения

Полина Red

**Я так хочу. Распаковать свои
желания и открыть тот секс,
о котором хочется кричать**

«ЭКСМО»

2025

УДК 392.61
ББК 57.01

Red П.

Я так хочу. Распаковать свои желания и открыть тот секс, о котором хочется кричать / П. Red — «Эксмо», 2025 — (Нам хорошо. Секс, раскрывающий все грани наслаждения)

ISBN 978-5-04-248365-3

Секс — источник стресса. Это связано с тем, что такая тонкая и чувствительная область нашей жизни окутана пеленой пугающих мифов. Что нормально, а что нет? Как можно, а как нельзя? Из-за этих вопросов мы часто лишаем себя настоящего удовольствия. Пришло время развенчать мифы о «нормальной» сексуальной жизни и выделить в череде дедлайнов, домашних дел и новых сериалов место для Его Величества Секса. Классный секс действительно может стать частью вашей повседневной жизни. В этом вам помогут сексологи Митя Sense и Полина Red. Книга «Я так хочу» поможет вам почувствовать себя свободным в сексе. Здесь вы найдете подсказки на все случаи жизни: от того, как попросить у партнера справку об отсутствии ЗППП и не сбить этим настрой, до раскрытия сексуального потенциала вашей квартиры. Спойлер: разнообразить ваш секс может даже сушилка для белья. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.61

ББК 57.01

ISBN 978-5-04-248365-3

© Red П., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Введение	7
От Мити Sense	7
От Полины Red	8
Глава 1	9
Теория	10
В чем глобальная разница между мужской и женской сексуальностью?	11
Фазы секса. Термины, график, описание	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Полина Red, Митя Sense Я так хочу

Распаковать свои желания и открыть тот секс, о котором хочется кричать

© Полина Red, Митя Sense, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2025

* * *



https://t.me/mitia_sense



<https://t.me/joinchat/T4iMZdMJSEmLhZVr>

«Эта книга поможет сделать интимную близость ярче и получать больше удовольствия от секса. Авторы, продвинутые секс-практики, бережно и с принятием сексуального разнообразия делятся глубокими знаниями о гранях сексуальности, которые не принято обсуждать.

Книга развенчивает распространенные мифы о сексе и обучает читателей открыто говорить с партнером на темы 18+. Каждая глава содержит практические упражнения, которые помогут внедрить полученные знания в сексуальную жизнь».

Надя Ястребова,

сексолог и психолог по отношениям, автор канала «Сексолог Надя Ястребова 18+»

«Очень полезная книга! Это маленькая энциклопедия по развитию сексуальности, принятию своих желаний, написанная с заботой о здоровье и безопасности.

Жаль, что во времена моей молодости не было подобных книг, приходилось “набивать шишки” путем проб и ошибок. Рекомендую всем, кто хочет знать и понимать себя еще лучше, и особенно тем, кто только в начале сексуальной жизни».

Олеся Вольнова,

автор канала «Открытый брак Yachtweek»

Введение

От Мити Sense

Друзья, всем привет! Мы очень рады, что вы держите в руках эту книгу. Это значит, что вы заинтересованы в развитии своей сексуальности и отношений с противоположным полом, а это один из главных факторов счастливой жизни. К сожалению, совсем немного людей в нашей стране уделяют этой сфере должное внимание, поэтому мы с большим трепетом относимся к каждому из вас!

Наша миссия – помогать мужчинам и женщинам избавляться от ограничений и запретов в голове, получать достоверную и научную информацию о сексе и отношениях, перенимать и развивать адекватное поведение в этой сфере и становиться счастливее. Мы посвятили этой сфере свои жизни.

Дмитрий Петропавловский, известный в узких кругах как Митя Sense, дипломированный сексолог и психолог, коуч по знакомствам и отношениям. Автор секс-блога с 2020 года, колумнист Playboy, Men's Health (Men Today) и других изданий. Сооснователь одного из крупнейших секс-позитивных сообществ России (более 15 тысяч участников), проводившего ранее чувственные вечеринки, быстрые свидания, чувственные тренинги для мужчин, женщин и пар. Автор гайда по знакомствам, который выкупил дейтинг Pure, и курса для мужчин, обучающего уверенности и внутренней опоре, знакомствам, сексу и построению отношений.

Убежденный оптимист, гедонист и теннисист, имею три высших образования, говорю на четырех иностранных языках.

За последние 10 лет я прошел очень большой путь, получил богатый жизненный опыт в сфере секса и отношений и подкрепил его огромным объемом научных знаний и профессиональных обучений. Это книга позволит вам сэкономить годы жизни и пачки денег, чтобы пройти путь своего сексуального развития и построения счастливых, гармоничных, ярких отношений быстрее и проще.

От Полины Red

Я невероятно счастлива, что ты держишь в руках эту книгу, в которой мы с Митей, коллегой и соавтором, собрали весь свой практический опыт и знания в развитии сексуальности.

Меня знают под творческим именем Полина Red, и я сексолог, коуч и телесный терапевт.

В профессию меня привела большая личная боль. Каких-то 7 лет назад я ничего не чувствовала, а только думала. Ничего не хотела, была несчастной, зажатой, апатичной и унылой. За эти годы я прошла огромный путь: психотерапия, телесные и чувственные практики и тренинги, раскрепощение и эксперименты в сексе и отношениях. После этого были десятки профессиональных обучений, блог, офлайн- и онлайн-проекты в сфере секса и отношений.

Я на своем опыте, а затем и на опыте нескольких тысяч клиентов и учеников убедилась, что сексуальная энергия – самая мощная. Она может быть топливом для всех сфер жизни и нести тебя как ракету к великим целям. А может разрушать и заставлять совершать ошибки, за которые чувство вины потом сжирает долгие годы.

Эта книга познакомит и подружит тебя со своей собственной сексуальностью. Ты поймешь, что с тобой все в порядке, найдешь ответы на многие вопросы, которые не принято обсуждать даже с близкими друзьями.

Я очень надеюсь, что благодаря нашей книге ты сможешь использовать свою сексуальную энергию в созидательных целях и на благо отношений.

Приятного прочтения!

Глава 1

Сексуальность и цикл реакции

Эта глава посвящена понятию «сексуальность» и самым важным его элементам. Это нужно для того, чтобы в будущем мы говорили с вами на одном языке и понимали, над чем работаем.

Здесь мы обсудим:

- понятие «сексуальность»;
- разницу между мужской и женской сексуальностью;
- понятия «либидо» и «половая конституция», в чем разница и почему это важно;
- цикл сексуальной реакции человека.

Итак, мы будем много говорить о сексуальности. Первое, что важно понимать: она не падает на нас с неба. Это не что-то, что вдруг появляется в нашей жизни, – она с нами всегда, с момента рождения. Даже раньше: известно, что эмбрион трогает себя за гениталии, и у него бывает эрекция еще в утробе матери.

Так что сексуальность присутствует у всех, и нам есть о чем поговорить с каждым, кто держит в руках эту книгу!

Теория

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, сексуальность – это «стержневой аспект человеческого бытия на всем протяжении жизни, который включает в себя пол, гендерные роли и идентичность, сексуальную ориентацию, эротизм, удовольствие, интимность, репродукцию, переживается и выражается в мыслях, фантазиях, желаниях, верованиях, установках, ценностях, поведении, ролях и отношениях и зависит от взаимодействия биологических, психологических, социальных, экономических, политических, культурных, этических, правовых, исторических, религиозных и духовных факторов».

Звучит довольно сложно, однако сексуальность действительно задействована в большом количестве сфер нашей жизни, и именно поэтому ее развитие – процесс долгий и глубокий. И чертовски важный! Наша цель – заложить в вас крутую базу, которую вы сможете развивать всю оставшуюся жизнь.

Когда мы говорим о развитой сексуальности, мы имеем в виду умение чувствовать свои потребности, свою телесность и стремление услышать и принять желания партнера. У этого есть и другое название – «секс-позитивность». Такому человеку нравится изучать секс во всем его многообразии, говорить о нем, быть внимательным к партнеру и к себе, подмечать разные детали взаимодействия и улучшать его. Одному эти качества позволяют долго прожить вместе с партнером, сохраняя хороший секс, другому – менять партнеров и открывать новое в себе и других.

Сексуальность – генетическая программа, но на нее влияет в том числе общее развитие человека, близкие люди (прежде всего родители) и социум. Хорошая новость в том, что это влияние, если оно было негативным (подавленная сексуальность или сексуальная безграмотность), можно осознанно изменить. Примерно как с языком: всегда можно улучшить родной язык, а еще и выучить иностранные, независимо от того, знают ли их твои родители или окружение.

Для этого нужно осознать и принять собственное желание улучшить свою сексуальность («Да, меня не устраивает мой секс и отношения, есть что улучшить!») и взять ответственность за конкретные действия в этом направлении. То, что эта книга у вас в руках, – уже важный шаг в эту сторону!

В чем глобальная разница между мужской и женской сексуальностью?

Женская сексуальность развивается медленнее, чем мужская, хотя биологически девочки созревают раньше (8–13 лет), чем мальчики (9–14 лет).

Сначала у девушки возникает потребность в психологической близости с юношей и лишь потом – эротические чувства. Поэтому часто сексуальность проявляется в кокетстве, застенчивости, игривости, проверке противоположного пола на прочность.

У женщин заложена генетическая программа, настроенная на то, что каждый секс с мужчиной – это потенциальное зачатие. Так что пока мужчина оценивает внешнюю привлекательность женщины, она оценивает такие качества, как ответственность, выносливость, заботливость и надежность, необходимые ей и их общему потомству для дальнейшей жизни.

Но фактически зачатие – крайне редкий исход полового акта (у кого-то этого не происходит никогда). Так что женщинам важно научиться отслеживать данный момент и не придавать сексу большую значимость, чем он имеет на самом деле. Чаще всего секс – это всего лишь секс, акт близости и удовольствия без серьезных последствий. Это понимание позволяет относиться к процессу легче и не лишать себя многих приятных моментов и классных партнеров лишь потому, что девушке показалось, будто мужчина недостаточно надежен!

Мужчина, в свою очередь, больше любит глазами, его возбуждает процесс изучения женского тела, ее раздевания. Он легче и быстрее возбуждается, ведь его эрогенные зоны в основном расположены в области гениталий. Тем временем требуется большая работа, чтобы пробудить к удовольствию остальное тело.

Женщинам в этом плане легче. Они возбуждаются от прикосновений к их эрогенным зонам, которые расположены по всему телу. Например, кожа – это одна большая возможность доставить женщине удовольствие. Но еще больше будоражат внутренние процессы: ожидание, предвкушение, влюбленность, восхищение. Не зря говорят, что главная эрогенная зона женщины не между ног, а между ушей, – и это мозг! Мужчина, который это поймет, непременно сорвет джекпот.

Женская сексуальность больше зависит от контекста – комбинаций внешних и внутренних обстоятельств. Ментального состояния, уровня стресса и проблем, дня цикла, уровня энергии и самочувствия, того, насколько она доверяет партнеру и чувствует себя с ним в безопасности, того, насколько он готов разговаривать с ней и умеет выражать эмоции и чувства.

Мужчинам в большинстве своем важен момент соития: без проникновения члена в вагину секс для них не считается сексом. Женщинам же, чтобы захотеть генитального контакта, нужно хорошенько возбудиться. Им нравится именно путь от спокойного, неспешного сближения до нарастания напряжения и сексуальной разрядки. И многим для последней – сюрприз! – пенетрация (введение члена в вагину) не обязательна!

Выходит, чтобы у пары был хороший секс, задача партнера состоит в создании контекста, в котором возбуждению и ласкам женщины уделяется больше времени, чем самому проникающему сексу, – в соотношении, например, 60 на 40 или 70 на 30.

Завести женщину бывает непросто. Мужчины трогают свои гениталии с самого детства, а значит, хорошо понимают, что им нравится и как работает их возбуждение. У женщин подобной привычки нет.

Упражнения на изучение себя – очень важная часть развития своей сексуальности: чтобы рассказать партнеру, что и как вам нравится, нужно сначала разобраться самой.

И последний фактор, повлиявший на нынешнее положение дел, – социальное неодобрение женской сексуальности на протяжении многих веков и до сих пор. Привет, патриархат! Ну,

вы знаете: у мужчины много женщин – он красавчик, у женщины много мужчин – она шлюха. Это называется «слатшейминг», то есть обвинение женщины в том, что она неразборчива в сексуальных контактах, лишь потому что разрешает себе свободно проявлять сексуальность. Не позволяйте никому порицать вас за развитие вашей чувственности. Либо останавливайте такого человека и открыто заявляйте, что не приемлете подобных высказываний, либо без сожалений выходите из коммуникации.

Фазы секса. Термины, график, описание

Цикл, или модель, сексуальной реакции (ЦСР) – это ответ организма на сексуальный стимул в разные фазы секса. Процесс был впервые и фундаментально изучен в Америке в 60-е годы гениальными сексологами и экспериментаторами Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон (прекрасный сериал об этом – «Мастера секса»).

По классической модели Мастерса и Джонсон, ЦСР состоит из следующих стадий:

- 1) возбуждение;
- 2) плато;
- 3) оргазм;
- 4) разрешение;
- 5) рефрактерный период.

В более поздних работах ученые дополняли модель, например, фазой «эмоционального присоединения» партнеров.

Важно понимать: стадии представляют собой довольно обобщенную схему и могут сильно различаться по длительности и сопутствующим факторам у разных людей и даже у одного и того же человека в зависимости от обстоятельств. И не стоит забывать, что они значительно отличаются у мужчин и у женщин.

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.