

ЕЛИЗАВЕТА
БИЗЮКОВА

клинический психолог
и секс-терапевт

18+



практическое руководство
по раскрытию чувственности
и наслаждению

БИБЛИЯ СЕКСУАЛЬ НОСТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого

Елизавета Бизюкова

**Библия сексуальности.
Практическое руководство
по раскрытию чувственности
и наслаждению**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9
ББК 88.53

Бизюкова Е. С.

Библия сексуальности. Практическое руководство по раскрытию чувственности и наслаждению / Е. С. Бизюкова — «Эксмо», 2026 — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого)

ISBN 978-5-04-254591-7

Почему в отношениях постепенно исчезает желание, хотя чувства никуда не делись? Как перестать стесняться собственного тела, говорить с партнером о желаниях и, наконец, понять, что действительно нравится именно вам? Если вы хотя бы раз задавали себе эти вопросы, значит, пришло время перестать искать ответы в случайных статьях и советах из интернета. «Библия сексуальности» — воркбук, который поможет исследовать свою сексуальность, лучше понять себя и сделать интимную жизнь более осознанной, насыщенной и гармоничной. Клинический психолог и секс-терапевт Елизавета Бизюкова собрала современные исследования в сексологии, психологии отношений и сексуального здоровья, дополнив их практическими упражнениями. В этом воркбуке вы: - узнаете, как формируется сексуальное желание и почему оно меняется с возрастом и в длительных отношениях; - разберетесь, что влияет на возбуждение, удовольствие и сексуальную удовлетворенность; - исследуете собственную сексуальную биографию, установки, убеждения и сценарии; - научитесь понимать свое тело, чувствительность и индивидуальные особенности сексуальности; - узнаете, как говорить с партнером о сексе без чувства вины, стыда и конфликтов; - поймете, почему у партнеров возникает разница в сексуальном желании и как превращать различия в близость, а не в повод для ссор; - познакомитесь с современными научными представлениями об оргазме, фантазиях, сексуальном влечении и разнообразии интимной жизни. Воркбук поможет услышать себя, избавиться от навязанных мифов, научиться понимать свои желания и строить сексуальную жизнь, которая подходит именно вам. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-254591-7

© Бизюкова Е. С., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Глава 1. Секс начинается с меня	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Елизавета Сергеевна Бизюкова
Библия сексуальности
Практическое руководство по раскрытию
чувственности и наслаждению

© Бизюкова Е.С., текст, 2026

© Рыжова М.А., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

В уже далеком 1996 году из-под пера психоаналитика Пола Джоанидиса вышла книга «Библия секса», с тех пор было несколько ее переизданий. Она представляет собой сборник примерно всего, что связано с сексом: от анатомии половых органов до секса людей с инвалидностью. Книга Джоанидиса стала по-хорошему революционной: написана смело, наполнена живыми историями людей и очаровательными иллюстрациями. Однако прошли годы с того времени, как я держала ее в руках первый раз, и сейчас я понимаю, что людям основательно не хватает практики в контексте исследования своей сексуальности.

Мы привыкли думать, что секс – естественный процесс, не требующий никаких вмешательств и мудреных практик. Но современный человек представляет из себя очень сложный многослойный организм, с которым «просто как в природе» уже не получится. Многослойность проявляется в том, что мы умудряемся держать в голове одновременно рабочие и личные вопросы, угадываем, что о нас могут подумать другие, обладаем индивидуальностью, постоянно переживаем за нее, боеем, тревожимся и так далее.

Наш мозг настолько преисполнился в своем познании, что может параллельно решать множество задач и крутить в голове несколько иногда противоречащих друг другу тем. Например, во время поцелуев с партнером мы можем думать о том, давно ли мы меняли постельное белье, выключили ли мы уведомления на телефоне, закрыли ли задачу по работе и действительно ли мы хотим сексуальной близости с партнером. В подобной ситуации тотальной многозадачности вероятность того, что мы услышим голос предков, цитирующих песню группы Bloodhound Gang ¹ «The Bad Touch» о том, что надо просто делать, как млекопитающие на канале Discovery, – крайне мала.

Игнорирование и избегание решения вопросов, связанных с сексуальным здоровьем, – вещь чрезвычайно распространенная. Так, например, данные опроса Американской ассоциации сексуального здоровья за 2014 год ² показали, что только около 38 % из 3015 человек удовлетворены своей сексуальной жизнью, более трети опрошенных смирились со сложностями в сексуальной сфере и только 24 % опрошенных считают, что могут быть откровенными в обсуждении проблем в сексе со своим партнером.

Другое исследование пар 2021 года, обращающихся за терапией, показало, что в 48,5 % пар по крайней мере один из двух партнеров сообщал о сексуальной проблеме как о причине обращения за терапией ³. Наиболее распространенными сексуальными проблемами были частота сексуальной активности и сексуальное желание.

В ситуации переизбытка информации о сексе складывается ощущение, что мы, как правило, теоретически весьма подкованные люди, но как использовать полученные в интернете и кино знания на практике – не всегда очевидно. Вот, например, открываем мы секс-просветительский блог и видим там пост про «исследование своей чувствительности», в котором приведена на первый взгляд понятная инструкция: «Выделите время, настройтесь и исследуйте свое тело разными прикосновениями». Вроде понятно, а вроде – нет. И как будто бы хочется выполнить практическую рекомендацию, но непонятно, как и зачем это делать. Но каждый раз мы возвращаемся к тому, что цель ясна, а мост к этой цели, в виде непосредственного опыта использования практических рекомендаций, нашей же обратной связи – нет.

¹ «Bloodhound Gang» – американская комеди-рок-группа.

² American Sexual Health Association “New National Survey Highlights Importance of Sexual Health but Reveals Lack of Comfort in Addressing Issues”.

³ Marianne Emonda, E. Sandra Byers, Audrey Brassard, Nadine Tremblay & Katherine Péloquin “Addressing sexual issues in couples seeking relationship therapy”, 2021.

Я взяла на себя смелость создать максимально практико-ориентированную рабочую тетрадь, включающую емкий теоретический экскурс в основы нашей сексуальности и сексуального функционирования и практику – упражнения, которые можно выполнять в паре и соло. Эти упражнения предназначены не только для преодоления каких-то трудностей в сексуальной сфере, но и для качественного улучшения вашей сексуальной жизни.

В своей практике секс-терапевта я работаю с широким спектром сексуальных проблем – от трудностей в достижении оргазма до болезненных ощущений во время секса. Именно моя терапевтическая практика, а также преподавательская деятельность, в рамках которой я учу психологов работать с запросами, связанными с сексом, вдохновили меня на создание этой рабочей тетради. Она будет полезна не только людям, имеющим трудности и желающим улучшить свою сексуальную жизнь, но и психологам, стремящимся собрать рекомендации для своих клиентов.

Глава 1. Секс начинается с меня

Что такое сексуальность и из чего она состоит: психологические и биологические аспекты нашей сексуальности, как работает наше сексуальное влечение, существует ли сексуальный темперамент/половая конституция, анатомия и физиология (как работает наше тело в контексте секса).

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.