18+

Рецепт на оргазм

10 мифов о сексе, которые портят жизнь нормальным людям

ХЕЛЬГА

18+

Хельга

Рецепт на оргазм

«Автор»
2026

Хельга

Рецепт на оргазм / Хельга — «Автор», 2026

Вам кажется, что с вами что-то не так? Желание не появляется «от одного взгляда», оргазм не случается по расписанию, а партнёр упорно не догадывается, чего вы хотите. Поздравляю: вы в абсолютной норме. Просто вас слишком долго кормили сказками.Психолог-сексолог Хельга разбирает десять самых живучих мифов о сексе. Здесь нет занудных лекций и страшных диагнозов. Есть живые истории из кабинета, где имена изменены, а узнаваемость стопроцентная. Есть юмор, от которого хочется смеяться и выдыхать. И есть конкретный вечерний эксперимент в конце каждого мифа, чтобы стало проще и теплее. Отдельно в каждой главе названо, когда пора обратиться к врачу или сексологу.Для тех, кто устал стыдиться, сравнивать и считать.

© Хельга, 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Осторожно: эта книга ломает сказки и спасает оргазмы 6
Миф 1. Режим ожидания чуда: почему сидеть и ждать влечения можно годами 7
Два способа захотеть: Голливуд против реальности 8
Как это выглядит на практике (и при чём тут печка) 9
Почему мы продолжаем верить в сказки? 10
Что попробовать уже сегодня вечером 11
Когда лав-стори действительно сломалась (и пора к специалисту) 12
Миф 2. Сдай мандат альфа-самца: откуда берется мужская тревога в спальне 13
Анатомия давления: почему пенис — не кнопка звонка 14
Синдром ожидания неудачи 15
Что с этим делать? (Инструкция для двоих) 16
Что попробовать вместо паники 17
Когда действительно пора к доктору 18
Миф 3. Великий обман Фрейда: как на самом деле устроен женский оргазм (и при чём тут клитор) 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Хельга
Рецепт на оргазм

Рецепт на оргазм
10 мифов о сексе, которые портят жизнь нормальным людям
Хельга
18+
© Ольга Середа (Хельга), 2026. Все права защищены.

Книга носит информационно-развлекательный характер и не заменяет консультацию врача, психолога или сексолога. Все истории основаны на практике, имена и детали изменены.

Введение

Осторожно: эта книга ломает сказки и спасает оргазмы

Привет! Я Хельга, психолог-сексолог. И раз уж вы открыли эту книгу, у меня для вас две новости.

Первая: в вашей спальне, скорее всего, живёт как минимум три-четыре воображаемых монстра, которые мешают вам жить, дышать и получать удовольствие. Вторая новость — хорошая: эти монстры сотканы из чистейшего общественного бреда, глянцевых журналов и фильмов категории «18+», а значит, мы их сейчас коллективно и с особым цинизмом уничтожим.

За годы моей практики в кабинете я слышала терабайты шёпота, признаний и вздохов. Ко мне приходят умные, успешные, потрясающие люди — топ-менеджеры, многодетные мамы, суровые бизнесмены и творческие натуры. И знаете, что их объединяет? Почти каждый из них садится на край моего кресла, испуганно озирается и выдаёт коронную фразу: «Со мной что-то не так, Хельга. Я сломался».

Один уверен, что его либидо должно работать как вечный двигатель без подзарядки и отдыха. Другая считает себя бракованной, потому что её тело отказывается выдавать голливудский фейерверк от одного лишь сурового взгляда партнёра. Третьи ложатся в постель с калькулятором, сверяясь со статистикой «британских учёных» о нормах фрикций в неделю, а четвёртые искренне пытаются повторить в хрущёвке акробатические трюки порноактёров, забывая, что у тех за кадром стоят три оператора и ведро профессиональной смазки.

Мы выросли на великих сексуальных мифах. Нам внушили, что секс — это либо священное таинство, о котором стыдно говорить вслух, либо олимпийский вид спорта, где нужно постоянно сдавать нормативы ГТО и ставить рекорды. В итоге вместо расслабления и кайфа люди получают в постели вагон тревоги, кортизола и взаимных обид.

Эта книга — не скучный учебник анатомии и не занудный сборник лекций по морали. Это ваша личная индульгенция. Мы пройдёмся по 10 самым живучим, токсичным и глупым мифам, которые портят жизнь миллионам пар. Я покажу вам, как на самом деле устроено наше тело, наш мозг и наше желание, когда с них смывают глянец и поп-культуру.

Пристегните ремни, выбросьте мысленные линейки и калькуляторы. Мы начинаем возвращать в ваши спальни здравый смысл, смех и настоящую, живую страсть.

Миф 1. Режим ожидания чуда: почему сидеть и ждать влечения можно годами

Марина пришла ко мне в четверг вечером. Она примостилась на самый край кресла с таким видом, будто под ней была не мягкая обивка, а катапульта, готовая в любую секунду забросить её на Марс. Оглядевшись по сторонам и убедившись, что под кушеткой не прячутся репортёры, она прошептала:

— Со мной что-то не так.

О, я обожаю эту фразу! Нет, не потому, что я злая, а потому что почти всегда за ней скрывается грандиозное облегчение, которое я могу выдать человеку прямо здесь и сейчас, без рецепта и регистрации.

Анамнез Марины выглядел как идеальная реклама семейной идиллии: девять лет вместе, муж (нежно именуемый «мой любимый балбес»), общий толстый кот, общая кабала в виде ипотеки и тонна шуток, от которых смеются только они двое. Но было одно «но». В спальне воцарилась такая тишина, что слышно было, как в соседнем районе падает курс рубля.

— Раньше я его хотела так, что забывала купить хлеб, — вздыхала Марина. — А теперь? Он обнимает меня на кухне, пока закипает чайник, а я думаю: «О, как мило, спина согрелась». И всё! Никаких бабочек в животе, никакого фейерверка. Я сломалась, Хельга. Несите новую Марину.

— Ладно, — говорю я. — А если вы всё-таки доползаете до кровати, никуда не торопитесь и начинаете… шевелиться? Что происходит дальше?

Марина замолчала. Потом улыбнулась — так улыбается человек, которого поймали на краже третьего эклера после шести вечера, хотя он клялся, что сидит на кето-диете.

— Ну… минут через десять мне становится хорошо. Очень хорошо. Мне, в общем-то, нравится. Просто сначала… ну совсем не хочется начинать.

Вот оно! Золотые слова, которые нужно выжечь лазером на потолке каждой спальни в нашей стране вместо унылых обоев: «Сначала не хочется начинать, а потом за уши не оттащишь».

Два способа захотеть: Голливуд против реальности

Нас всех жестоко обманули. Мы выросли на фильмах, где героев сносит лавиной похоти прямо в лифте. Музыка орёт, пуговицы разлетаются, как осколочные гранаты, со стола лёгким движением руки сносится дорогущий ноутбук и ваза с цветами. Ни один экранный мачо в процессе не говорит: «Подожди, дорогая, у меня был тяжёлый день, мне нужно минут двадцать полежать брёвнышком, чтобы переключиться с отчётов на твоё тело».

Поэтому мы свято уверовали: настоящее желание — это молния. Чирк — и ты в огне.

Сексологи называют это спонтанным желанием. И да, оно существует. Но обитает оно в основном в дикой природе: в первые месяцы знакомства, на пляже под коктейлями или когда вы наконец-то выспались, а детей увезли к бабушке на все каникулы. То есть тогда, когда у вас нет стресса и дедлайнов.

Но есть и второй способ — тихий, домашний, без спецэффектов, но работающий как швейцарские часы. Это отзывчивое желание. Оно не приходит до секса. Оно просыпается в процессе. Сначала вы просто решаете: «Ладно, давай пообнимаемся, раз уж всё равно лежим». Тело расслабляется, мозг понимает, что бежать и драться не надо, и лениво выдаёт: «О, а это, оказывается, приятно. Продолжаем разговор!»

Оба эти механизма — нормальные! Но трагедия начинается, когда мы сидим и упорно ждём голливудскую молнию, игнорируя то, что у нас в руках отличный исправный выключатель.

Как это выглядит на практике (и при чём тут печка)

Представьте, что ваше либидо — это печка. Спонтанное желание — это когда в неё плеснули бензина: вспыхнуло так, что брови обгорели. Отзывчивому желанию нужна другая романтика. Ему нужно сначала подбросить сухих дровишек: тишину, чистые простыни, отсутствие спешки и — главное — твёрдую уверенность, что вас сейчас не будут оценивать на «четвёрочку с минусом».

Марина сидела перед холодной печкой, гипнотизировала дрова взглядом и плакала, что «ничего не происходит». А печка просто ждала, когда в неё хотя бы бумажку подожжённую кинут.

Внимание: это не про то, чтобы насиловать себя и заниматься сексом через «не хочу». Это про то, чтобы сознательно создавать условия, при которых вашему телу вообще захочется захотеть.

Почему мы продолжаем верить в сказки?

Потому что поп-культура беспощадна. Реклама парфюма, песни по радио, любовные романы — везде секс выглядит как стихийное бедствие. Если тебя не прижали к стене в первые три секунды — всё, вы просто соседи по ЖК, меняйте статус в соцсетях. В итоге каждый, у кого печка разжигается медленно, считает себя бракованным экспонатом. Хотя на самом деле люди, у которых даже в долгих отношениях годами полыхает только первый голливудский сценарий — вот они и есть редкое (и, честно говоря, довольно утомительное) исключение.

Второй враг — это наша тревога. Как только в голове поселяется мысль: «О боже, я его не хочу, у нас проблемы, мы скоро разведёмся», тревога включает сирену, и ни о каком влечении речи уже нет. Страх облажаться глушит желание круче, чем двое суток работы на заводе.

Что попробовать уже сегодня вечером

Проведите эксперимент. Поговорите с партнёром вообще без прицела на секс (прямо пообещайте друг другу, что секса сегодня точно не будет, это заметно снимает напряжение).

Выберите время и скажите по одной фразе: «Мне хорошо, когда ты…» (например: обнимаешь меня со спины, не торопишься, чешешь мне за ушком). И всё! На этом точка. Никакого продолжения, если не ёкнет. Задача — напомнить своему телу, что прикосновения — это безопасно и приятно, а не обязательный норматив для сдачи ГТО.

Когда лав-стори действительно сломалась (и пора к специалисту)

Ирония иронией, но если желание ушло в глубокое подполье, не подаёт признаков жизни уже много месяцев и это доставляет вам реальные страдания — не нужно списывать всё на лень. Если «нехочуха» началась после родов, приёма гормонов, тяжёлой болезни, депрессии или если близость приносит физическую боль — бегом к врачу или сексологу. Тут дровами из леса не поможешь, нужно разбираться с «проводкой».

Марина пришла ко мне через пару месяцев. На край кресла уже не садилась — развалилась как королева.

— Знаешь, — сказала она, — мы ничего такого сверхъестественного не делали. Просто перестали гипнотизировать дрова и ждать, что страсть упадёт на нас с неба вместе с метеоритом. И, чёрт возьми, я больше не чувствую себя сломанной игрушкой.

Кто бы сомневался, Марина. Не ждите молнию, когда у вас есть спички.

Миф 2. Сдай мандат альфа-самца: откуда берется мужская тревога в спальне

Кирилл (имя изменено, но масштаб трагедии — нет) пришёл ко мне в субботу. Мужчины вообще доходят до сексолога только тогда, когда, по их мнению, наступил полный апокалипсис. Кирилл не сел на край кресла, как Марина из первой главы. Он в него буквально врос, скрестив руки на груди, будто защищал свои оставшиеся крупицы маскулинности от моих расспросов.

— Хельга, я, кажется, всё. Сдулся, — мрачно выдавил он, глядя в пол. — Мне тридцать два. И на прошлой неделе… у нас с женой ничего не получилось. Два раза подряд. Я превращаюсь в дедушку.

Для мужчины «не получилось» — это не просто технический сбой. В его голове в этот момент включается сирена, объявляется чрезвычайное положение, а внутренний голос загробным тоном зачитывает приговор: «Ты больше не альфа-самец. Сдай мандат, иди вяжи носки».

— А что было до этих двух раз? — аккуратно спрашиваю я.

— Да как у всех. Сдача годового отчёта, сон по четыре часа, кредит на машину, тёща залила соседей… Но послушайте, я же мужик! Я должен хотеть всегда, стоит Жене просто снять халат!

Добро пожаловать в клуб жертв главного патриархального мифа. Мифа о том, что среднестатистический мужчина — это гибрид порноактёра и гидравлического пресса. Без чувств, без усталости, без права на осечку.

Анатомия давления: почему пенис — не кнопка звонка

Женская сексуальность в массовом сознании окутана тайнами, загадками и требует «подхода» (мы уже выяснили в первой главе, что там целая система дров и печек). Мужская же сексуальность в представлении общества прямолинейна, как рельс. Считается, что у «нормального пацана» тумблер влечения всегда находится в положении «ВКЛ», а если нет — то он либо болен, либо разлюбил, либо… (о ужас!) у него кто-то есть.

Поэтому мужчины с юности тащат на себе этот гранитный памятник собственной «всегдаготовности».

Но у меня для вас плохие новости (и отличные новости для Кирилла): мужской организм устроен гораздо тоньше, чем выключатель в туалете. Эрекция — это не механический процесс, это сложнейший сосудистый танец, которым управляет головной мозг. А мозг — парень капризный.

Если в этот мозг круглосуточно загружать:

• мысли об ипотеке;

• страх увольнения;

• три чашки кофе натощак;

• и паническую тревогу: «А вдруг сейчас опять не встанет?!»

…то мозг абсолютно резонно решает: «Так, хозяин в опасности, за нами гонятся тигры (или налоговая). Нам не до размножения, спасаем жизнь!» — и перекрывает кровоток к органам веселья. Чистая биология, никакого предательства.

Синдром ожидания неудачи

Самое весёлое (и грустное) начинается после первой же случайной осечки. Мужчина, вместо того чтобы сказать: «Упс, дорогая, я сегодня устал как собака, давай просто поспим», возводит это в ранг личной катастрофы.

В следующий раз он ложится в постель не ради удовольствия, а как на экзамен по квантовой физике, где профессор — его собственная партнёрша, а зачётка — её довольное лицо. Он не расслабляется, он контролирует. Он лежит и напряжённо думает: «Так, ну что там? Процесс пошёл? А сейчас? Ой, я отвлёкся, кажется, всё падает…»

Угадайте, что происходит? Правильно. Страх неудачи вырабатывает адреналин. Адреналин сужает сосуды. Всё падает окончательно. Кирилл попал в этот замкнутый круг: «страх — неудача — ещё больший страх — гарантированная неудача».

Что с этим делать? (Инструкция для двоих)

Девочки, если ваш мужчина однажды «не смог» — ради всего святого, не надо вздыхать, отворачиваться к стене или, упаси боже, спрашивать: «Ты меня больше не любишь?» Этим вы подписываете смертный приговор следующему разу.

Мужчины, вы не роботы из Сколково. Вы имеете полное, законное право быть уставшими, нехотящими, грустными или просто объевшимися пельменей.

Что попробовать вместо паники

Объявите «Неделю бескорыстных обнимашек». Ложитесь в постель с жёстким, железобетонным уговором: сегодня секса не будет, даже если очень захочется. Ваша задача — просто трогать друг друга, делать массаж, целоваться и возвращать телу память о том, что постель — это место безопасности, а не филиал Олимпийских игр, где нужно сдавать нормативы. Как только уходит страх «не справиться», организм выдыхает и… внезапно вспоминает свои прямые обязанности.

Когда действительно пора к доктору

Если осечки стали регулярными, происходят на протяжении нескольких месяцев без видимого стресса, и у вас (важно!) исчезли утренние спонтанные эрекции — вот тогда мы отключаем юмор, берём мужчину за руку и ведём к урологу-андрологу и кардиологу. Часто проблемы с эрекцией — это просто первый звоночек от сосудов или гормональной системы (например, просел тестостерон). Это лечится медициной, а не самовнушением.

Кирилл ушёл от меня с домашним заданием «разрешить себе побыть слабым». Через три недели прислал смс:

— Хельга, зачёт сдан, даже без подготовки. Оказывается, если выкинуть из головы годовой отчёт, всё работает само.

Кто бы сомневался, Кирилл. Кто бы сомневался.

Миф 3. Великий обман Фрейда: как на самом деле устроен женский оргазм (и при чём тут клитор)

Инна пришла ко мне в среду. Красивая, ухоженная, умная женщина, руководитель крупного отдела. Человек, который управляет бюджетами с шестью нулями, пасовал перед собственной физиологией. Она сидела, нервно крутя на пальце кольцо, и выглядела так, будто пришла признаваться в государственной измене.

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.