

# Сексология. Легко и с юмором про секс, анатомию, оргазмы и многое другое

**Автор:**

[Наталия Музыка](#)

Сексология. Легко и с юмором про секс, анатомию, оргазмы и многое другое

Наталия Александровна Музыка

Книга популярного сексолога, автора популярного блога @muzika\_nataly

Автор книги легко и с юмором отвечает на популярные вопросы про секс, анатомию, оргазмы, половое воспитание детей и многое другое. Книга содержит только достоверные факты, реальные истории и подробные ответы на «неудобные вопросы». Каждая женщина, которая прочитает эту книгу, поймет, что с ней все в порядке, что получать оргазмы удобным ей способом, любить себя и разговаривать с мужчинами о своих желаниях – нормально. Книга «Сексология. Легко и с юмором про секс, анатомию, оргазмы и многое другое» поможет женщине познать и полюбить себя и свое тело.

Наталия Музыка

Сексология: легко и с юмором про секс, анатомию, оргазмы и многое другое

© Музыка Н., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

## Посвящается

Уникальность этой книги в том, что она написана в соавторстве с моими фолловерами в Instagram. Волшебные мои, эта книга для вас и про вас!

## Благодарность

Выражаю сердечную благодарность мужу за терпение и поддержку, родной сестре за прекрасные иллюстрации этой книги и маме за то, что родила таких талантливых дочек.

## Предисловие. О чем и для кого эта книга

Эта книга обо всем, что должны были рассказать нам мамы еще до 18 лет: о сексе, об удовольствии, о нашем теле, о том, как его понимать, чувствовать и не стыдиться, как восхищаться им. Эта книга про оргазмы и «нормальность» способов их достижения, а также про навыки коммуникации с партнером.

Наверняка тебе приходилось самостоятельно находить ответы на свои вопросы о теле и сексе. Ведь так? Кто-то во всем разобрался в 20 лет, а кто-то в 45 говорит: «Ната, вы мне сейчас Америку открыли!» Ох, насколько было бы проще, если бы еще в детстве можно было задать маме вопросы про тело, секс и оргазмы... Было бы меньше слез, разочарований, скованности, нежелания заниматься любовью и «женских» болезней.

Поэтому я написала книгу для девушек, которым еще не поздно получить ответы на сложные неудобные вопросы и начать жить и получать настоящее удовольствие в постели. Я хочу, чтобы, прочитав мою книгу, ты вздохнула

с облегчением и наконец-то поняла, что ты нормальная и такая, как надо. Просто уникальная и единственная в своем роде. Второй такой, как ты, в мире нет.

Эта книга для наших подрастающих дочерей. Вовремя полученные знания уберегут их от опрометчивых поступков, о которых они потом могут жалеть. Хочу, чтобы наши девочки умели и не боялись сказать НЕТ, если парень не хочет надевать презерватив...

Эта книга для подростков, которые говорят тете Наташе: «Спасибо вам, что вы есть и можно обратиться к вам с такими интимными вопросами, так как с родителями эту тему не обсудить... и нужно разбираться самой».

Эта книга для мам. Я хочу, чтобы ты не терялась, когда ребенок громко спросит на улице: «Мама, что такое анальный секс?» – а знала, как ответить ему правильно. Простые честные ответы родителей закладывают основу доверия детей к ним. И если у подростка появятся трудности или неприятности в сфере секса, он не пойдет решать проблему как умеет, а придет за помощью и советом к тебе, потому что с мамой всегда можно обсудить интимные вопросы.

Хочу, чтобы ты научилась говорить со своим мужчиной о сексе и своих желаниях. Хочу, чтобы ты была здорова, сексуальна и регулярно получала оргазмы. Эта книга и для мужчин, которые хотят узнать свою женщину лучше и получить заветный ключик к ее точкам наслаждения.

Эта книга обо всем этом и не только. И я очень счастлива, что ты, моя волшебная, держишь ее сейчас в руках.

Глава 1. Сексуальное желание. Сексуальное влечение. Сексуальная норма.

– Ната, скажи, сколько нормально женщине хотеть секса в неделю, чтобы ее не считали фригидной или озабоченной?

– Волшебная моя, не существует понятия нормы в этом вопросе. Никогда не существовало и не будет. А все потому, что мы все разные от природы и желаемое количество секса у всех нас тоже разное.

### 1.1. «Нормальное» либидо

Наше постоянное стремление уложиться в рамки мифической нормы, равно как и попытки определить «нормальность» своего сексуального темперамента через сравнение себя с другими людьми, приводит только к проблемам с самооценкой и сексом. Поэтому здорово, что ты держишь в руках книгу, которая поможет тебе глубже понять природу женской сексуальности. Она оставит после прочтения приятное осознание, что ты нормальная и у тебя все хорошо.

Что тебе нужно знать о либидо? То, что нормального либидо не существует. Этому термину всего лишь 100 лет, и придумал его дедушка Зигмунд Фрейд. Понятие «либидо» объединяет такие аспекты полового влечения, как похоть, страсть, желание, фантазии и эротические мысли. Сексуальное желание возникает тогда, когда ты хочешь секса, нежности, контакта и не обязательно с кем-то конкретным. Либидо в течение жизни непостоянно и может ослабевать или становиться сильнее.

Но на практике ко мне чаще обращаются женщины с жалобами на исчезновение сексуального желания, а не: «Я все время хочу секса! Помогите вылечить это». Вот самые частые причины снижения или угасания либидо.

- Изменение гормонального фона. С либидо напрямую связаны уровни тестостерона, эстрогена и окситоцина в организме. К снижению интереса к сексу так же может привести недостаток тиреоидных гормонов щитовидной железы.
- Послеродовой период. Ежедневный уход за ребенком, грудное вскармливание, заживление родовых путей, если были разрывы или боковой надрез промежности (эпизиотомия), – все это не добавляет женщине сексуального желания. На «засыпание» либидо также влияет гормон пролактин, который подавляет выработку эстрогена. Его отсутствие приводит к сухости влагалища.

Благо, это временное явление. Далее в книге я подробнее расскажу, как разбудить либидо после родов.

- Прием лекарств и употребление алкоголя. Антидепрессанты и гормональные контрацептивы могут влиять на уровень сексуального желания. А алкоголь снижает уровень тестостерона у женщин и мужчин, что негативно сказывается на влечении. Есть исследования, подтверждающие это. Скажу так, бокал вина на свидании не повредит, но регулярно принимать спиртные напитки в качестве афродизиака точно не стоит.

- Усталость. Недосып, дети, готовка, уборка, стирка, глажка, уроки, работа... Супружеский долг? Нет. Лучше я посплю.

- Гиподинамия. Слабость мышц, в том числе интимных, вызванная малоподвижным образом жизни, приводит к застойным явлениям в органах малого таза. Это усложняет не только достижение оргазма, но и получение удовольствия от близости в принципе.

- Хирургические вмешательства. Например, после удаления яичников на либидо влияет снижение уровня эстрогенов и андрогенов в организме.

- Боль во время секса. Есть немало причин для возникновения дискомфортных ощущений во время интимной близости. Мы еще рассмотрим этот вопрос в одной из глав, но регулярная боль точно негативно влияет на сексуальное желание.

- Спорт. Умеренные занятия спортом повышают либидо. Однако, если перестараться с физическими нагрузками, можно получить обратный эффект. При усердных тренировках в крови значительно увеличивается уровень гормона кортизола. В результате организм перестает реагировать на тестостерон и у человека снижается интерес к сексу.

- Хронические заболевания (кандидоз, цистит), менопауза, возраст также влияют на уровень либидо.

#КЕКСЮМОР:

Обожаю мужиков, которые говорят: «Я такой красивый. Покоритель сердец!»

Родненькая, мальчик мой, тебе пора перестать верить маме.

Сила сексуального желания меняется под действием не только физиологических, но и психологических факторов. Например, комплексов. Когда ты недовольна собой и своими формами, не ощущаешь себя комфортно в собственном теле, крайне трудно позволить кому-то другому видеть себя обнаженной. Этого уже достаточно, чтобы секса хотелось меньше. Возникновению или проявлению сексуального желания нередко мешают негативные установки, которые обычно формируются еще в детстве. Накопленные, но не высказанные претензии также могут усыпить либидо. По нему может сильно ударить даже небольшая обида на партнера. Постоянные конфликты и нежелание делиться друг с другом своими эмоциональными переживаниями не оставляют сексуальному желанию никаких шансов.

Негативный сексуальный опыт или пережитый акт насилия тоже влияет на женское «хочу». Желание притупляется, когда женщина боится забеременеть или подхватить инфекцию во время незащищенного полового акта. Чем выше уровень стресса у партнерши, тем ниже ее либидо. Желание может пропасть, когда секс и мастурбация в жизни женщины отсутствуют в принципе.

Как поднять либидо? К сожалению, одной волшебной таблетки, которая подойдет всем, не существует. Кому-то достаточно поменять вид контрацепции, лекарство или его дозировку. Кому-то нужно приобрести лубрикант и научиться говорить о своих желаниях с партнером. А кому-то необходимо вылечить болезнь, поехать в отпуск или уволиться с работы, расставить жизненные приоритеты и избавиться от негативных установок, а возможно, посетить сексолога или психолога.

Положительно на сексуальное желание влияют влюбленность, новизна и эксперименты, фантазии и ролевые игры, секс-игрушки и фильмы для взрослых. Пробовать можно все, что приносит тебе удовольствие и заставляет почувствовать возбуждение. Чтобы твое либидо всегда было на высшем уровне, следи за своим питанием, учись справляться со стрессом, уделяй время себе, занимайся интимной гимнастикой. Этот список можно продолжать бесконечно. Важно понять, в чем проблема снижения либидо. Тогда сделать правильные шаги на пути к «исцелению» будет намного проще.

## #КЕКСФАКТЫ

91 % девушек предпочитают секс в кровати сексу в машине.

## #КЕКСЮМОР

Сначала Оля не любила делать минет, а потом ничего, присосалась.

## Рубрика #СОЦОПРОС

Как тайно повысить его либидо?

На этот вопрос для тебя ответили волшебные подписчицы моего блога. Поделались личным опытом, так сказать. Большинство ответов было про добавление виагры в разные блюда и поедание орехов. Но здесь я собрала самые оригинальные.

Внимание! Ко всем ниже перечисленным советам наука не имеет никакого отношения! А если и имеет, то об этом не догадывается. Так что снимаю с себя любую ответственность за применение и результаты этих методов.

Как повысить его либидо, чтобы он об этом не знал?

- Ходить по дому без трусиков и все время нагибаться за воображаемым мусором.
- Пока спит, вколоть ему тестостерон.
- Виагры ему в борщ добавить.

- Кормить его сметанкой и орехами.
- Вместе смотреть пошлые фильмы.
- Включать ему, пока спит, специальную музыку для секса.
- Встречать с работы в одних чулках.
- Готовить ему морепродукты чаще.
- Поискать у мужчины иные эрогенные зоны, кроме пениса.
- Сиять, быть счастливой и ебательной со страстью в глазах.
- Больше заниматься спортом совместно.
- Сказать, что сосед может чаще.

А теперь серьезно: чтобы повысить либидо (сексуальное желание) мужчины, нужно знать причины его снижения. Если найдешь угнетающий либидо источник и нейтрализуешь его, возможно, этого будет достаточно, чтобы вернуть интимное желание.

## 1.2. Сексуальность

Для того чтобы быть сексуальной, вовсе не обязательно иметь идеальные черты лица, стройную фигуру, длинные ноги или бархатный голос. Согласна? Потому что это не только внешняя красота. Сексуальность – это внутреннее состояние, энергия, которую мы излучаем, а окружающие чувствуют. Я люблю говорить, что сексуальность – это то, что нельзя спрятать, а не то, что навязчиво демонстрируется.

Прежде всего, это внутреннее разрешение себе быть сексуальной. Но по разным причинам женщины запрещают себе такими быть. Чаще всего здесь срабатывают родительские негативные установки. Например такие: «сексуальные женщины – развратные женщины», «девушки, которым нравится секс, – шлюхи». В общем, стереотип, что хорошие девочки таким не занимаются, живет и здравствует!

Но сексуальная энергия может быть не только в сексе. Она в еде, которую ты готовишь мужчине, в твоём голосе и жестах. Она в том, как ты встречаешь его вечером, в одежде, которую ты выбираешь для дома. Поэтому, если страдает сексуальная сфера, страдает очень большая часть твоей жизни. Обратная зависимость тоже существует: раскрытая сексуальность делает всю нашу жизнь ярче и богаче.

Как разбудить свою сексуальность? Работай над самооценностью. Развивай любовь к себе, балуй и хвали себя чаще. Принимай свое тело. Любовь к нему – важный момент, которым многие пренебрегают. Если ты не в состоянии любить свою телесность и тебя не радует отражение в зеркале, то вряд ли ты привлечешь мужчину, который сможет оценить твоё тело и принять сексуальность. Мужчина будет транслировать ровно то, что ты ощущаешь сама. Занимайся любым спортом. Во время тренировок мы настраиваемся на волну своего тела, учимся слышать его потребности и желания. Когда тело здоровое и красивое, у тебя меньше поводов для раздражения и больше – для улыбок. Желай. Наши желания, умение радоваться им, мечтать, вкладывать в них энергию напрямую связаны с сексуальностью. Возбуждение, которое охватывает человека при мысли об исполнении заветного желания, сродни сексуальному. Когда ты развиваешь умение желать и радоваться, ты питаешь свою сексуальность.

Существует много практик для развития сексуальности и налаживания взаимопонимания со своим телом. Я предлагаю начать с такой. Утром подойди к зеркалу, обними себя и скажи несколько раз, глядя себе в глаза: «Какая же ты красивая и сексуальная!» Затем нежно и, самое главное, неторопливо нанеси на тело любимый крем, втирая его с любовью в свою кожу. Говори телу приятности и комплименты, пока ты выполняешь этот ритуал. Особое внимание удели области груди. Массируй грудь нежными вращательными движениями ладоней, по часовой стрелке 36 раз и против нее 36 раз. Такое несложное и приятное занятие помогает активировать твою сексуальную энергию и вызвать мощное чувство любви... к миру и своему телу. (Почему 36 раз? Потому что мы не спорим

с древними даосскими мастерами. А они точно знали, что делать, чтобы запустить энергии.) Уже через неделю «Ритуала любви», если не раньше, ты будешь ощущать себя и свое тело по-новому.

Сексуальность – не привилегия избранных. Она есть в каждой из нас. Развивай ее, и она наполнит все сферы твоей жизни радостью и энергией. Не пренебрегай этой возможностью.

#### #КЕКСФАКТЫ

33 % девушек стесняются переодеваться перед парнями даже после интимной близости и не могут объяснить, почему.

#### #КЕКСФАКТЫ

65 % девушек кусают во время секса себя или своего партнера из-за избытка удовольствия.

#### #КЕКСФАКТЫ

57 % женщин предпочитают быть полностью раздетыми во время секса.

### 1.3. Хотеть секса каждый день – нормально или нет?

А нормально, что я хочу так? А сколько должен длиться оргазм? Нормально ли, что я фантазирую во время секса? Как понять, что пора переходить от прелюдии к самому интересному? Нормально ли, что я могу получить оргазм только

в одной позе? Мы с мужем занимаемся сексом лишь раз в неделю, это нормально?

Если тебя беспокоят подобные вопросы, пора поговорить о сексуальных нормах. Их всего три: государственная, индивидуальная и партнерская.

Нравственно-культурная норма государства – это норма, которая прописана в законах. Например, в городе Санта-Крус, в Боливии, мужчине запрещено заниматься сексом с женщиной и ее дочерью одновременно. В городе Кали, Колумбия, женщина может заняться сексом только со своим мужем. А при первом половом акте обязательно должна присутствовать ее мать, чтобы наблюдать за процессом. В Англии запрещено заниматься любовью на припаркованном мотоцикле. В штате Айова, в США, за оральный секс можно получить шесть месяцев тюрьмы.

Индивидуальная норма – это норма, которую каждый человек для себя определяет сам, учитывая свои возрастные, психологические, физические и духовные особенности. Например, заниматься сексом два раза в неделю – норма, оральный секс – норма, секс со связанными руками – норма, а проникновение в попу – не норма, с тремя сразу – тоже не норма. Думаю, ты поняла, что у каждой есть такой список норм и не норм!

## #КЕКСЮМОР

– Ути-пути... А что это там у нас такое бедненькое-беднюсенькое, маленькое-малюсенькое... скукоженное, несчастненькое?

– Таня, блин! Ну кто так возбуждает?

## #КЕКСФАКТЫ

В момент знакомства 47 % мужчин и 53 % женщин обдумывают, в каких позах будет происходить секс.

Индивидуальная норма количества секса зависит от половой конституции партнеров. Например, ты хочешь близости каждый день, а твой молодой человек не хочет. И для тебя, и для него это нормально. Просто у вас разные половые конституции (или сексуальные темпераменты). Это врожденная характеристика, такая же, как цвет глаз и отпечатки пальцев. Она не меняется со временем, и ее нельзя «подстроить» под своего партнера.

Половая конституция бывает высокой, средней и низкой. Обладателю сильной половой конституции секса хочется от одного раза в день. Человеку со средним темпераментом – от двух до четырех раз в неделю. А обладателю низкой половой конституции достаточно и одного сексуального контакта в месяц. В идеале осознанный выбор партнера, чьи сексуальные ожидания совпадают с твоими, поможет избежать обид и недопонимания в будущем обоим. Если у тебя высокое либидо – это нормально и тебе не должно быть за это стыдно. И если партнер хочет секса реже, чем ты, это еще не значит, что он не любит. Просто его либидо ниже, чем твое.

Партнерская норма. Все, что происходит по взаимному согласию между совершеннолетними людьми, не приносит ущерб физическому и моральному здоровью кого-либо из партнеров и других людей вокруг, считается нормой. И если в паре приемлемо засовывать палец в попу друг другу, чтобы получить удовольствие, то это норма для этой конкретной пары. А для другой пары норма – это секс раз в месяц с выключенным светом в миссионерской позе. Не норма – заниматься сексом днем в парке на лавочке рядом с детской площадкой.

Если после окончания сексуального контакта ты испытываешь удовольствие, положительные эмоции, а твоя самооценка поднимается, то для тебя это норма! Если испытываешь страх, боль, стыд и унижение, то перестань это делать в угоду кому-то. Помни про свою норму индивидуальную.

#КЕКСЮМОР:

– Моя жена в сексе, как поезд по рельсам.

– Как это?

– Потом-потом, потом-потом, потом-потом...

## Рубрика #ВОПРОСОТВЕТ

\* \* \*

– Ната, когда мы познакомились, мы были как кролики, а теперь секс один раз в неделю, он перестал меня любить?

– Не обязательно! В период страстной влюбленности, пока в крови высокая концентрация гормона дофамина, половая конституция у всех высокая, но со временем она возвращается в привычную для человека норму.

\* \* \*

– Как быть, если наши с партнером половые конституции не совпадают?

– Договариваться друг с другом о количестве секса в неделю, которое приемлемо для обоих. Если партнер не готов «столько раз», идите на компромиссы и рассматривайте альтернативные варианты получения удовольствия, такие как мастурбация, оральные и мануальные ласки, официальное разрешение на прогулки «налево». Да, и так тоже бывает.

\* \* \*

– У подружки с мужем секс раз в три месяца. Это же не нормально?! Им обоим по 29 лет.

– Нормально или не нормально, решать только твоей подружке и ее мужу. Не существует нормы, сколько секса должно быть у пары в неделю/месяц/год. Есть понятие сексуальной нормы пары. И если их все устраивает, «лечить» это не надо.

## 1.4. Когда полового влечения нет

Нередко получаю такие сообщения: «я не хочу секса» или «я не испытываю оргазма, наверное, я фригидная». Как получить оргазм, я расскажу в одной из следующих глав. А сейчас давай поговорим о фригидности, точнее о том, что ее не существует. Удивлена? По крайней мере, в официальной медицине такой термин не используется. Есть понятие «гиполибидемия» (англ. HSDD – Hypoactive sexual desire disorder, или SIAD – sexual interest/arousal disorder) – это отсутствие или потеря полового влечения, не связанная с нарушениями функций половых органов, заболеваниями или приемом лекарств.

По данным исследования Obstetrics Gynecology, в котором приняли участие более тридцати тысяч американок, около 9 % женщин в возрасте от 18 до 44 лет страдают от гиполибидемии, то есть вообще не хотят секса. Но если человек пожелает, это можно вылечить. А он может и не захотеть.

Да! Представляешь, есть люди, которые абсолютно равнодушны к постельным радостям. Они называют себя асексуалами. Но асексуальность – это не болезнь. Просто они не хотят заниматься сексом, но при этом могут состоять в отношениях.

Исследование асексуальности как нормального поведения провел Энтони Богарт в 2004 году. В результате опроса оказалось, что около 3 % населения Великобритании – асексуалы. До Богарта считалось, что асексуальность – не что иное, как реакция психики на сильную травму или гормональный сбой. Но оказалось, что люди могут просто не хотеть секса и не быть при этом травмированными.

#КЕКСЮМОР

– Леха, накажешь меня сегодня ночью?

– Спи, Таня. Ты ни в чем не виновата.

Есть целое сообщество асексуалов – AVEN. Они даже имеют свою символику: червовый туз, черно-серо-бело-фиолетовый флаг или такого же цвета кусочек торта с надписью: «Я лучше тортик съем». А еще представители этой группы носят черное кольцо на среднем пальце правой руки. Асексуалы вовсе не одиночки. Они любят людей, объятия, поцелуи и человеческое тепло, только без нелепых телодвижений, то есть секса. Однако некоторые из них вступают в сексуальный контакт для зачатия потомства, но без энтузиазма. А некоторые соглашаются на искусственное оплодотворение или усыновляют детей.

Чаще всего от других людей асексуалы слышат: «Подожди, просто ты еще не встретила того самого». Но человек вполне может понять, асексуален он или просто временно не в отношениях. И когда он говорит о своей асексуальности, то не ждет подобных советов, а просит с уважением относиться к его идентичности.

Отличить асексуала от человека, страдающего гиполибидемией, не сложно: первый просто не хочет секса, а второй не хочет, но мечтает испытывать желание.

Рубрика #ВОПРОСОТВЕТ

\* \* \*

– Асексуальность – это то же, что и целибат?

– Нет! Целибат – это осознанный отказ от секса. При этом сексуальное желание к другому человеку присутствует, но контролируется и усмиряется. А асексуалу все равно. У него никто не вызывает сексуального влечения.

## 1.5. Гендерная идентичность и сексуальная ориентация

Помимо асексуалов, в мире существует еще несколько десятков сексуальных ориентаций. Расскажу о самых популярных.

Демисексуал – это человек, который не испытывает влечения к партнеру до тех пор, пока не познает глубину его души и между ними не установится тесная эмоциональная связь. Другими словами, приключения в баре «на одну ночь» не для него. Пансексуала романтически и сексуально может привлекать любой человек независимо от гендерной принадлежности и сексуальной ориентации.

Людей, которых влекут сексуальные партнеры с высоким интеллектом, называют сапиосексуалами. Мы все любим умных парней или девушек, но сапиосексуалы считают интеллект главным критерием привлекательности и не станут встречаться с людьми, которых считают «глупыми». Другими словами, их возбуждает ум другого человека. Конечно, для сапиосексуала имеет значение не только интеллект, но и чувство юмора, доброта и внешность. Физическая привлекательность для них важна так же, как и для других людей. Однако интеллект – это главное качество, которое они ценят в своих партнерах. А при расставании сапиосексуал может сказать: «О чем с тобой трахаться?»

### #КЕКСЮМОР

– Ну почему они на меня так смотрят? Может, платье слишком откровенное?

– Не знаю, Андрюха, не знаю.

### #КЕКСФАКТЫ

4 % женщин безумно привлекают в сексуальном плане женственные мужчины.

## #КЕКСФАКТЫ

49 % людей не понимают разницы между гендером и полом.

Люди зачастую путают гендерную идентичность, то есть принадлежность к какому-то полу, с сексуальной ориентацией. Поэтому я сейчас попробую внести ясность в эти понятия.

Что такое пол? Это комплекс биологических характеристик. Они помогают отличить мужчину от женщины как минимум по гениталиям, которыми их наградила природа. Гендер – это социальное понятие. Оно касается характеристик поведения, которые культура приписывает полам. Какой набор качеств тебе приходит в голову, когда ты слышишь фразы «настоящий мужчина должен» или «настоящая женщина должна»? Твои ассоциации – эта самая простая иллюстрация понятия «гендер».

Гендер человека чаще всего совпадает с биологическим полом. Однако гендерная идентичность – определение себя как мужчины или как женщины – не дается от рождения. Человек может родиться мальчиком, а чувствовать себя девочкой, ну или наоборот. А есть люди, которые отрицают и пол, и гендер. Называют они себя небинарными или гендерквирами. Термин «небинарность» является обобщением и включает в себя разные типы людей. Агендеры, или гендерлесс, отрицают гендерную идентичность в принципе. Андрогины балансируют на грани между мужским и женским. Бигендеры ощущают себя то в женском, то в мужском поле. Гендерфлюиды «плавают» между всеми возможными гендерами.

Разобравшись в отличиях понятий «гендер» и «пол», можно понять разницу между бисексуалами и пансексуалами. Хотя на первый взгляд может показаться, что это одно и то же. Исторически бисексуальность определялась как романтическое и сексуальное влечение как к мужчинам, так и к женщинам. Потому что раньше можно было выбирать только из двух полов: мужчина или женщина. А сегодня, для информации, при регистрации в Facebook можно указать один из 54 новых вариантов гендерной идентичности.

В отличие от бисексуальности, пансексуальность – это влечение к кому-то независимо от его пола и гендерной идентичности. Сами себя такие люди часто называют «гендерно слепыми», тем самым подчеркивая, что их сексуальное влечение к тому или иному человеку не зависит от набора гениталий. Главное, чтобы человек нравился.

Не важно кто ты, андрогин или бисексуал, не надо стесняться своей сексуальной ориентации. Тебе не выбирать, в кого влюбиться или к кому чувствовать сексуальное влечение. Просто будь собой, принимай себя и свою природу как есть.

Рубрика #ВОПРОСОТВЕТ

\* \* \*

– А как быть, если я сомневаюсь в своей сексуальной ориентации?

– Существует тест Кинси, названный по имени автора, известного американского сексолога, одного из пионеров-исследователей человеческой природы сексуальности. Тест поможет определить половую ориентацию, если ты будешь честно отвечать на вопросы. Они не сложные. Оценка по шкале Кинси предполагает подсчет баллов, где 0 – это абсолютная гетеросексуальность, а 6 указывает на гомосексуализм. Тест в Google на определение сексуальной ориентации по шкале Кинси выдал мне вот такой результат: 1 – у вас гетеросексуальная ориентация с несущественными гомосексуальными наклонностями.

Пройди тест и ты, чтобы узнать о себе больше.

#КЕКСЮМОР

Муж заглядывает в трусы и грустно говорит: «Упал...»

Жена: «Ну хоть не ударился???»

## 1.6. Про страх перед сексом

Существует огромный список человеческих фобий, начиная от страха тесного пространства (клаустрофобия) и заканчивая паникой при виде маленького паучка (арахнофобия). Но эта книга не о паучках, поэтому поговорим о сексе. По-научному навязчивый, патологический страх перед сексуальной связью или непосредственно половым актом называется эротофобией. Чаще всего встречается у женщин в виде вагинизма и аноргазмии, но нередко проявляется и у мужчин в форме психогенной импотенции.

Эротофобия не несет никакой опасности, кроме отсутствия удовольствия от интимной близости либо полного отсутствия секса в жизни. Как диагностировать? Во-первых, точно не с помощью этого текста. Во-вторых, все индивидуально. Эротофобия может проявляться как паническая атака и сопровождаться при этом учащенным дыханием, плачем или истерическим смехом. Или человек может испытывать брезгливость или чувство подавленности при обсуждении полового акта, его наблюдении или участии в нем.

На развитие эротофобии может влиять сексуальное воспитание или полное его отсутствие. Нередко родители с целью уберечь свое чадо от ранних сексуальных контактов прививают ему мнение, что интимная близость – это грязно и пошло. Это приводит к развитию чувства отвращения и перед своим обнаженным телом, и перед любыми манипуляциями, связанными с сексом в любом его проявлении.

Низкая самооценка и страх провала в постели также не способствуют получению удовольствия от интимной близости. Причиной эротофобии может быть и неудачный сексуальный дебют, когда партнер проявил грубость, первое проникновение было слишком болезненным или человек испытал чувство унижения. Пережитое сексуальное насилие, панический страх перед беременностью, страх заразиться заболеваниями, передающимися половым

путем, также могут лежать в основе эротофобии. Чтобы преодолеть эти страхи, необходимо обратиться к психологу, сексологу или сексопатологу.

## #КЕКСФАКТЫ

4% женщин, участвующих в соцопросе, ответили, что у них итифаллофобия – боязнь вида эрегированного пениса и даже мысли о нем.

## #КЕКСЮМОР:

– Как вам новые снотворные свечи?

– Замечательно, доктор! Даже палец вытащить не успеваю.

## Глава 2. Уроки анатомии

– Ната, а можно с тампоном внутри ходить по-маленькому?

– С тампоном внутри можно ходить по-маленькому, так как писаем мы не через влагалище. Для этих целей у нас есть другое отверстие.

– Я в шоке! То есть если во время месячных у меня вставлен тампон и я захотела писать, то не обязательно тампон вытаскивать?

– Да, не обязательно.

## 2.1. Про тебя

Когда я веду живые мастер-классы или прямые эфиры в Instagram, очень часто показываю женщинам модель тазового дна. Прищурив один глаз, хитро спрашиваю: «Что странного вы видите?» И после многозначительной паузы сама отвечаю на вопрос: «Вы видите, что вся ваша репродуктивная система держится на одном честном слове и силе мышц тазового дна».

Мы, женщины, – не слабый пол, а слабое дно, потому что костей, которые могли бы давать поддержку нашим органам малого таза, нет. Есть только «гамак» из трех слоев мышц. Они заботятся о том, чтобы наша осанка была ровной, а внутренние репродуктивные органы не выпадали наружу. К внутренним половым органам относятся матка, фаллопиевы трубы, яичники и влагалище, оно же вагина.

Влагалище – это узкая мускульная трубка длиной от семи до двенадцати сантиметров, которая идет от вульвы к матке. Оно дано нам, чтобы принимать пенис, удерживать сперму и рожать. А еще через вагину из матки выходят менструальные выделения.

Внутренняя оболочка влагалища, по мнению защитников вагинального оргазма, является центром и местом его возникновения. Однако для этого она содержит слишком мало нервных окончаний. Большая часть эрогенных зон находится на входе во влагалище. В остальной части трубки чувствительность крайне низкая. Если бы вагина была так же чувствительна, как клитор, мы бы умерли от боли во время родов. Возможно, именно поэтому матушка-природа сделала влагалище не самым восприимчивым к стимуляции местом в нашем теле, а клитор вообще вынесла за пределы зоны риска.

#КЕКСЮМОР:

Девушка, запыхавшись, вбегает на работу:

– Добрый член! Тьфу, нет, толстый день! Ой... В общем, девочки, вчера такое было...

Влагалище состоит из тех же гладких мышц, что и кишечник, сердце и желудок. Этими мышцами мы управлять не можем. «Да ладно?» – слышу твое возмущение по поводу неуправляемости вагины. Все верно. А о том, что там можно тренировать, я расскажу в другой главе. Но мышцы, которые окружают влагалище, очень сильные. Ты можешь сама убедиться в этом, если введешь палец внутрь и попробуешь его сжать. Их, как и другие мышцы нашего тела, можно тренировать. Тогда они станут еще сильнее.

Вагина всегда увлажнена. Но при возбуждении, когда половые органы наполняются кровью, влаги становится больше. Жидкость поступает через стенки влагалища и уменьшает трение при мастурбации или занятии сексом. Еще немного слизи выделяют бартолиновые железы. Они располагаются с обеих сторон от входа во влагалище. Эта пара желез производит вязкую прозрачную жидкость, которая увлажняет вход в вагину.

В среднем длина женского влагалища в спокойном состоянии составляет семь – двенадцать сантиметров. А если точнее, то это длина среднего пальца твоей руки. Я прямо вижу, как ты сейчас оцениваешь его взглядом. При этом оно способно существенно растягиваться и увеличиваться в объеме, иначе роды и секс превратились бы в невыполнимую задачу. В вагине невозможно что-либо потерять, так как верхним концом трубка плотно охватывает сомкнутую шейку матки, куда не проскочит ничто крупнее сперматозоида. Поскольку глубина влагалища небольшая, любой предмет из него можно извлечь без помощи гинеколога. Но только если ты не боишься вставить в него палец.

Это внутри. А что снаружи?

Возьми сейчас зеркало и посмотри туда. Страшно? Стыдно? Любопытно? Какое чувство ты испытываешь? А ведь это совершенно нормально – знать и четко представлять, как выглядит твой цветочек, важная и неотъемлемая часть тебя.

Что ты видишь в зеркале? Лобок – жировую прокладку на лобковой кости, которая защищает ее от ударов и травм. На нем растут волосы. Ты можешь избавляться от них, а можешь оставить как есть. Только тебе решать, что с ними делать. Можешь спросить у партнера, какую прическу он хотел бы там видеть. Но это все же необязательно. Главное, чтобы нравилось тебе.

## #КЕКСФАКТЫ

Глубокое бикини – самая популярная интимная прическа среди женщин. Ее носят 72 % опрошенных женщин.

Переведи взгляд ниже. Это вульва. Большинство твоих подруг ошибочно считают, что именно эта видимая часть тела называется вагиной. Твой мир уже не будет прежним. Многие девчонки дают своим вульвам разные и не всегда приличные названия. У твоей вульвы есть имя? Я испытала эстетический оргазм, когда получила ответ на этот вопрос от моих подписчиц. Список ласковых названий для нее «родной» превысил сотню. Вот несколько из них: Матильда, Киска, Моя прелесть, Точилочка, Пельмешек, Йони, Гаечка, Бусинка. Одно имя мне особенно откликнулось, аж до мурашек по коже, – Кхалиси. Я улыбаюсь до ушей, когда к ней так обращаюсь.

Вульва похожа на цветок с лепестками. Большие и малые губы защищают чувствительные места, которые находятся под ними. Большие половые губы толще малых, потому что наполнены жиром. Они покрыты обычной кожей и волосами. Малые половые губы обычно длиннее больших, но не обязательно. Они покрыты слизистой оболочкой и волосы там не растут.

Размер половых губ отличается у разных женщин. Это нормально. Спешу тебя успокоить, мастурбация в детстве и количество твоих половых партнеров на него не влияют. Медицинских исследований, доказывающих, что твоя сексуальная активность может влиять на размер и форму половых губ, просто нет. Только генетика, возраст, резкое похудение, количество эстрогена и ничего более.

Если раздвинешь малые половые губы, ты обнаружишь область *vestibulum vaginae*, или преддверие влагалища. Проще говоря, вестибюль и вход в вагину. Кстати, писаем мы не через влагалище. Между ним и клитором есть маленькое, еле заметное отверстие – вход в мочеиспускательный канал (уретру).

Переходим к самому волшебному органу в нашем теле – клитору. Это тоже часть вульвы. До 2005 года мир не знал, как клитор устроен анатомически. Правда! Даже в учебниках не было его корректного изображения. Впервые исследования микроиннервации клитора с помощью магнитно-резонансной томографии

провела уролог Хелен Оконнелл из Королевского госпиталя Мельбурна. Случилось это в 1998 году.

Однако Американская ассоциация урологов издала отчет Хелен о строении клитора только в 2005 году. При этом мужской пенис был изучен томографом вдоль и поперек еще в 1970-х. Вот это гендерная дискриминация! Медицинская литература периодически теряла этот женский орган в учебниках, а когда находила, то показывала только наружную его часть.

Клитор – анатомический аналог мужского пениса. Как и у мужчин, его видимая часть – горошинка, что прячется под капюшоном на вульве, – называется головкой. Она во много раз меньше мужской, зато в два раза чувствительней. На ней 8000 нервных окончаний, а на головке пениса всего 4000. Сам клитор больше, чем кажется. Его тело и ножки скрываются внутри тазового дна.

#КЕКСЮМОР:

Жили-были два медведя. Один из них думал, что сосет зимой лапу. А другой этим нагло пользовался...

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/muzyka\\_nataliya/seksologiya-legko-i-s-yumorom-pro-seks-anatomiyu-orgazmy-i-mnogoe-drugoe](https://tellnovel.me/ru/muzyka_nataliya/seksologiya-legko-i-s-yumorom-pro-seks-anatomiyu-orgazmy-i-mnogoe-drugoe)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)