

# Зміст

## ПЕРЕДМОВА

Про що і для кого ця книжка ..... 11

## РОЗДІЛ 1

### **Сексуальне бажання. Сексуальний потяг.**

**Сексуальна норма** ..... 13

1.1. «Нормальне» лібідо..... 15

1.2. Сексуальність ..... 19

1.3. Хотіти сексу щодня — нормально чи ні? ..... 21

1.4. Коли немає статевого потягу..... 24

1.5. Гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація ..... 26

1.6. Про страх перед сексом..... 29

## РОЗДІЛ 2

**Уроки анатомії** ..... 31

2.1. Про тебе ..... 33

2.2. Чим пахне твоя «квіточка» і як за нею доглядати ..... 38

2.3. Особливі дні. Вікно зачаття..... 42

2.4. Про нього ..... 45

2.5. Сперма. Ковтати чи ні? ..... 50

## РОЗДІЛ 3

<b>Усе, що ти хотіла знати про оргазм, але боялася запитати</b> .....	53
3.1. Що це? Як це? .....	55
3.2. Чи всі жінки можуть відчувати оргазм? .....	59
3.3. Оргазм — діло наживне.....	62
3.4. Оргазм у голові. Психологічні аспекти .....	66
3.5. Як поговорити з партнером про те, що оргазму немає .....	70

## РОЗДІЛ 4

<b>Про мастурбацію</b> .....	73
4.1. Сім причин робити це .....	75
4.2. Чому сама можеш, а з ним — ні .....	78
4.3. Чоловік VS вібратор .....	81
4.4. Чому варто вчитися на чужому досвіді .....	83
4.5. Рецепт оргазму.....	87

## РОЗДІЛ 5

<b>Безпечний секс</b> .....	91
5.1. Дев'ять способів ефективного захисту від небажаної вагітності .....	93
5.2. Перерваний статевий акт .....	99
5.3. ЗПСШ і оральний секс .....	102
5.4. Чому секс може бути болючим .....	105
5.5. Лубрикант і його вплив на зачаття .....	108
5.6. Анальний секс .....	111

## РОЗДІЛ 6

<b>Таємний спорт</b> .....	115
6.1. Чому м'язи тазового дна втрачають силу .....	117
6.2. Навіщо тренувати інтимні м'язи .....	121
6.3. Як уникнути проблем .....	125
6.4. Чому з тренажером ліпше .....	130
6.5. Інтимна гімнастика VS лазерне омолодження.....	135

## РОЗДІЛ 7

<b>Такий різний секс</b> .....	139
7.1. Еротичні фантазії та рольові ігри .....	141
7.2. Секс утрюх. Прості правила.....	148
7.3. Чим порно відрізняється від реального сексу і як впливає на стосунки .....	150
7.4. Секс під час вагітності та після пологів .....	158
7.5. Міфи про секс .....	163
7.6. Секстинг. Правила безпеки .....	166

## РОЗДІЛ 8

<b>Про секс і стосунки</b> .....	169
8.1. Коли партнер — емоційний шантажист .....	171
8.2. У ліжку з егоїстом .....	174
8.3. Як зіпсувати секс. Антиінструкція .....	176
8.4. А скільки не соромно? .....	178
8.5. Шість причин сексуальної несумісності.....	182
8.6. Як повернути у стосунки пристрасть.....	185
8.7. Принципи комунікації .....	188
8.8. Секс за планом .....	192
8.9. Як просити і приймати подарунки .....	194

## РОЗДІЛ 9

<b>Сексуальний дебют</b> .....	199
9.1. Кілька фактів про дівочу пліву .....	201
9.2. Що вважати дебютом? .....	205
9.3. Уперше. Коли і як .....	209
9.4. Секс без принуки, або принцип згоди .....	212

## РОЗДІЛ 10

<b>Дітям про це</b> .....	215
10.1. Із чого почати .....	217
10.2. Коли, як і що говорити дітям про секс .....	219
10.3. Як поговорити з дитиною про мастурбацію .....	226
10.4. Що робити, якщо заскочили за переглядом порно .....	228
10.5. Топ-10 книжок «про це» для дітей .....	232

## РОЗДІЛ 11

<b>Розділ, який ти даси прочитати йому</b> .....	233
11.1. Про оральний секс і гігієну .....	235
11.2. Про куні .....	237
11.3. Чому розмір не важить .....	241
11.4. Ти кінчила? Або що нас бісить у ліжку .....	244
11.5. Пек мені! .....	249
11.6. Як продовжити задоволення .....	251
11.7. Іще кілька порад .....	253

## ПЕРЕДМОВА

# Про що і для кого ця книжка

Ця книжка про все, що мами мусили розказати нам ще до 18-річчя: про секс і задоволення, про наше тіло, про те, як його розуміти, відчувати і захоплюватися ним. Вона про оргазми і способи їх досягнення, а також про навички комунікації з партнером.

Гадаю, тобі доводилося дошукуватися відповідей щодо запитань про тіло і секс. Хтось дав собі раду в 20 років, а хтось у 45 каже: «Наталю, ви мені зараз Америку відкрили!». Як нам простіше велося б, якби ще в дитинстві можна було запитати в мами про тіло, секс і оргазми... Було б менше сліз, розчарувань, скутості, відрази до сексу й «жіночих» хвороб.

Тому я написала книжку для дівчат, яким іще не пізно довідатися відповіді на складні запитання й спізнати задоволення в ліжку. Я хочу, щоб, прочитавши її, ти зітхнула з полегкістю і нарешті зрозуміла, що ти нормальна і така, як треба. Унікальна й неповторна. Другої такої, як ти, у світі немає.

Ця книжка для наших доньок, які так швидко дорослішають. Вчасно здобуті знання вбережуть їх від необачних учинків, про які вони згодом можуть шкодувати. Хочу, щоб наші дівчата вміли й не боялися говорити «НІ», якщо хлопець не хоче надягати презерватив...

Ця книжка для підлітків, які кажуть тьоті Наталі: «Як чудово, що до вас можна звернутися з такими інтимними питаннями, адже з батьками про це не поговориш...».

Ця книжка для мам. Я хочу, щоб ти не знічувалася, коли дитина гучно запитає на вулиці: «Мамо, що таке анальний секс?» — а знала, що відповісти. Прості, чесні відповіді закладають підвалини довіри дітей

до батьків. І, якщо підліток матиме труднощі чи неприємності в сексі, то не вдаватиметься до сумнівних рішень, а прийде до тебе, бо з мамою завжди можна поговорити про інтимне.

Хочу, щоб ти навчилася говорити зі своїм партнером про секс і свої бажання. Хочу, щоб ти була дужа, сексуальна й регулярно відчувала оргазми. Ця книжка і для чоловіків, які бажають досягнути свою жінку і добути омріяний ключик до її точок насолоди.

Ця книжка про все це і не тільки. І я незмірно щаслива, що ти, моя люба, тримаєш її зараз у руках.

## РОЗДІЛ 1

# **Сексуальне бажання. Сексуальний потяг. Сексуальна норма**

— Наталю, скажи, скільки жінці треба хотіти сексу, щоб її не вважали фригідною чи хтивою?

— Люба моя, у цьому питанні поняття норми немає, ніколи не було й не буде. А все тому, що ми всі різні від природи і бажана кількість сексу в нас також різна.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 1.1. «НОРМАЛЬНЕ» ЛІБІДО

Наше безнастанне прагнення відповідати міфічній нормі, а також визначити «нормальність» свого сексуального темпераменту спричиняє проблеми із самооцінкою і сексом. Тому я й замірилася написати книжку, яка допоможе дівчатам збагнути природу їхньої сексуальності.

Що ти маєш знати про лібідо? Те, **що нормального лібідо не існує**. Цьому поняттю лише 100 років, і придумав його дідусь Зигмунд Фройд. Поняття «лібідо» охоплює такі аспекти статевого потягу, як хіть, пристрасть, бажання, фантазії та еротичні думки. Сексуальне бажання виникає тоді, коли ти хочеш сексу, ніжності, контакту і не конче з кимось конкретним. **Лібідо протягом життя не є постійним: воно може послаблюватися чи ставати сильнішим.**

Утім найчастіше жінки скаржаться на втрату сексуального бажання, а не на: «Я повсякчас хочу сексу! Допоможіть!». Ось **найпоширеніші причини зниження чи згасання лібідо**.

- **Зміни гормонального тла.** З лібідо безпосередньо пов'язаний рівень тестостерону, естрогену й окситоцину. Послаблення інтересу до сексу може спричинити брак тиреоїдних гормонів щитоподібної залози.
- **Післяпологовий період.** Щоденний догляд за дитиною, грудне вигодовування, загоювання пологових шляхів, якщо були розриви чи боковий надріз промежини (епізіотомія), — усе це не додає жінці сексуального бажання. «Дрімання» лібідо також сприяє гормон пролактин, який пригнічує вироблення естрогену. Відсутність останнього зумовлює сухість піхви. Утім це явище тимчасове. Згодом я детальніше розповім, як розбудити лібідо після пологів.



- **Приймання ліків і вживання алкоголю.** Антидепресанти й гормональні контрацептиви можуть впливати на сексуальне бажання. А алкоголь знижує рівень тестостерону в жінок і чоловіків, що негативно позначається на жаданні. Є дослідження, що підтверджують це. Келих вина на побаченні, звісно, не зашкодить, але регулярно вживати спиртні напої як афродизіак точно не варто.
- **Втома.** Недосипання, діти, готування, прибирання, прасування, уроки, робота... Подружній обов'язок? Ні. Ліпше я посплю.
- **Гіподинамія.** Слабкість м'язів, зокрема інтимних, спричинена малорухливим способом життя, призводить до застійних явищ в органах малого таза. Це ускладнює отримання не лише оргазму, а й задоволення від близькості в принципі.
- **Хірургічні втручання.** Наприклад, після видалення яєчників на лібідо впливає зниження рівня естрогенів і андрогенів.
- **Біль під час сексу.** Є чимало причин для виникнення дискомфорту при інтимній близькості. Ми розглянемо це питання в одному з розділів, але зауважу: регулярний біль негативно позначається на сексуальному бажанні.
- **Спорт.** Помірні заняття спортом підвищують лібідо. Однак, якщо перестаратися з фізичними навантаженнями, можна дістати протилежний ефект. При затятих тренуваннях у крові суттєво зростає рівень гормону кортизолу. Внаслідок цього організм не реагує на тестостерон і в людини знижується інтерес до сексу.
- **Хронічні недуги** (кандидоз, цистит), менопауза, вік також впливають на лібідо.

### #КЕКСГУМОР

Обожнюю мужиків, які кажуть: «Я такий вродливий.

Покоритель сердець!».

Ріденький, хлопчику мій, годі беззастережно вірити мамі.

**Сила сексуального бажання змінюється під впливом не лише фізіологічних, а й психологічних чинників.** Приміром,

**комплексів.** Коли ти незадоволена собою і своїми формами, не почувашся комфортно у власному тілі, украй важко дозволити комусь бачити себе оголеною. Цього вже достатньо, щоб сексу хотілося менше. Появі чи проявам сексуального бажання часто заважають **негативні установки**, які зазвичай формуються ще в дитинстві. Накопичені, але не висловлені претензії також можуть приспати лібідо. Підвередити його може навіть незначна **образа на партнера**. Постійні конфлікти й небажання ділитися одне з одним своїми емоційними переживаннями не залишають сексуальному бажанню жодних шансів.

**Негативний сексуальний досвід** чи пережитий акт насильства також впливають на жіноче «хочу». Бажання применшується, коли жінка боїться завагітніти чи підчепити інфекцію під час незахищеного статевого акту. Що вищий рівень стресу у партнерки, то нижче її лібідо. Бажання може також зникнути, коли в житті жінки геть немає сексу і мастурбації.

Як підвищити лібідо? На жаль, однієї чарівної пігулки, яка підійшла б усім, не існує. Одним достатньо змінити вид контрацепції, ліки чи їхню дозування. Інші мусять придбати лубриканти й навчитися говорити про свої бажання з партнером. А хтось має одужати, поїхати у відпустку чи звільнитися з роботи, розставити життєві пріоритети й позбутися негативних установок, а можливо, відвідати сексолога чи психолога.

**Позитивно на сексуальному бажанні позначаються закоханість, новизна і експерименти, фантазії і рольові ігри, секс-іграшки і фільми для дорослих. Пробувати можна все, що приносить задоволення і спонукає до збудження.** Щоб твоє лібідо завжди було на найвищому рівні, пильнуй харчування, учися давати раду стресам, приділяй собі час, займайся інтимною гімнастикою. Цей список можна продовжувати нескінченно. Важливо з'ясувати причину зниження лібідо. Тоді зробити правильні кроки на шляху до «зцілення» буде набагато простіше.

## #КЕКСФАКТИ

91% дівчат секс у ліжку вивисують над сексом у машині.

## #КЕКСГУМОР

Спочатку Оля не любила робити мінет, а потім нічого, присмокталася.

## Рубрика #СОЦОПИТУВАННЯ

*Як таємно підвищити його лібідо?*

На це запитання відповіли чарівливі підписниці мого блогу. Поділилися досвідом, так би мовити. Більшість радила вкинути віагру в якусь страву або згодовувати йому горіхи. Наведу найоригінальніші.

Увага! До всіх порад наука не має анінайменшого стосунку! А якщо і має, то не здогадується про це. Тож знімаю із себе відповідальність за використання і результати цих методів.

*Як підвищити його лібідо, щоб він про це не знав?*

- Ходити по дому без трусиків і повсякчас нахилиятися по уявне сміття.
- Поки спить, уколоти йому тестостерон.
- Додати йому в борщ віагри.
- Годувати його сметанкою та горіхами.
- Разом дивитися непристойні фільми.
- Умикати йому, поки спить, спеціальну музику для сексу.
- Стрічати з роботи в самих лише панчохах.
- Частіше готувати морепродукти.
- Пошукати ще якісь ерогенні зони, крім пеніса.
- Сяяти, бути щасливою і хтивою.
- Більше разом займатися спортом.
- Сказати, що сусід може частіше.

А тепер серйозно: щоб посилити лібідо (сексуальне бажання) чоловіка, треба знати причини його зниження. Якщо знайдеш джерело підупадання лібідо й нейтралізуєш його, можливо, цього буде достатньо, щоб повернути інтимне бажання.