

*БОЛЬШЕ,
ЧЕМ*

СЕРС

Е Л Е Н А Г А Л Е Ц К А Я

*БОЛЬШЕ,
ЧЕМ*

СВЯЖС

как понять себя, партнера
и найти свой путь к удовольствию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 392.61

ББК 57.01

Г15

Галецкая, Елена.

Г15 Больше, чем секс : как понять себя, партнера и найти свой путь к удовольствию / Елена Галецкая. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-04-113689-5

Я не сексолог. Но так даже лучше. Я секс-просветительница и больше шести лет исследую человеческую сексуальность.

Я — та самая подруга, к которой несут и радости, и грусть. Которая понимает, не осуждает и всегда готова протянуть руку помощи. И всегда на вашей стороне.

Мои принципы: доказательность, деликатность и принятие. Никаких порывов переделать вас, что-то запретить или отругать за что-то. Уверена: ваша сексуальность — классная сама по себе, ее просто нужно научиться рифмовать с другими компонентами отличного секса. И с помощью этой книги вы:

- изучите свое тело, природу влечения и познакомитесь с новыми возможностями достижения оргазма;
- узнаете новое не только о себе, но и другие стороны партнера, его сложности и способы их решения;
- поймете, как отключать голову в процессе получения удовольствия и полностью отдаваться процессу.

УДК 392.61
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-113689-5

© Галецкая Е., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Памяти Татьяны Никоновой —
матери российского секс-просвета*

ПРЕДИСЛОВИЕ

В наше прогрессивное время, когда, казалось бы, никаких запретов уже не осталось, сексуальное просвещение оказывается необходимым не только для детей и подростков, но и для абсолютного большинства взрослых людей.

Про сексуальность, особенно женскую, в последние годы ученые узнали очень много нового и важного. Проведены исследования с помощью фМРТ и других современных методов, сделаны тысячи опросов миллионов людей. К тому же активно развивается сфера эротических девайсов.

Но обычный человек, как правило, не имеет времени и возможности с этим разбираться самостоятельно. А консультанты в магазинах или ролики на YouTube не всегда объективны и полезны.

Поэтому книги, которые честно рассказывают о том, что мы сейчас знаем о сексуальности людей, об их либидо, о проблемах в сексе и их решении, очень нужны. И особенно нужны такие книги, как эта, которые построены на принципах доказательности, бережности и принятия.

Уж слишком долго общество накладывало на людей токсичные ожидания про идеальных женщин и маскулильных мужчин. До сих пор мы оказываемся во власти множества мифов о том, как правильно хотеть, любить, получать и доставлять удовольствие и даже зачинать детей.

Лена очень деликатно, и при этом абсолютно грамотно, со ссылкой на научные источники, развеивает вредные мифы один за одним.

Книга поможет найти собственные пути к удовольствию, к расширению сексуального меню и способов наслаждения — как отдельным людям, так и парам.

Вы узнаете новые данные про женскую анатомию, про способы достижения женского оргазма, про то, почему у нас пропадает либидо и как его вернуть. Разберетесь, как телесная чувствительность влияет на сексуальные ощущения, научитесь ее развивать и усиливать. Поймете, как отключать голову в процессе получения удовольствия и полностью отдаваться процессу.

А также узнаете много интересного и полезного про мужскую сексуальность, мужские сложности и способы их решения.

Книга подойдет мужчинам и женщинам, которые хотят получать еще больше наслаждения в своей личной и интимной жизни. Тем, кто нацелен на свое удовольствие, удовольствие партнера, и тем, кто хочет увеличить диапазон сексуального наслаждения в своей паре.

Лена Галецкая невероятно профессиональный, грамотный и при этом на редкость эмпатичный специалист. Я получаю большое удовольствие от чтения блога Лены в Instagram, от наших обсуждений сложных тем и от книг. Лена работает четко, ясно, скрупулезно. Проверяет гипотезы и новые данные настолько тщательно, что это вызывает большое уважение.

А главное, она всегда на стороне удовольствия, свободы, радости и здоровья.

Жду выхода книги, чтобы рекомендовать ее своим клиентам и читателям.

*Наталья Терещенко,
врач-психотерапевт, сексолог,
автор книги «Бабочка в кулаке»*

Содержание

Предисловие	7
От автора	13

Глава первая ДА, ЭТО НОРМАЛЬНО

«Вы нормальны, это мир вокруг вас не в порядке»	17
«Я этого хочу, а значит, ты тоже»	23
Хочу и не хочу	26
FAQ	31

Глава вторая АНАТОМИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Как ты устроена	39
Оргазм и прочие неприятности	48
Боль во время секса	55
FAQ	60

Глава третья ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ОРГАЗМ

Немного больше для вашего оргазма	67
И так тоже можно	80

Время перестать притворяться	87
FAQ	88

Глава четвертая

ЗАДОЛГО ДО ОРГАЗМА — ЛИБИДО И ВОЗБУЖДЕНИЕ

Либидо	95
Возбуждение	101
Как захотеть хотеть	105
Отключить голову	113
Фантазии — пища для либидо	122
FAQ	125

Глава пятая

ТЕЛО КАК ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЯ

Тело знает все	135
Чувство и чувствительность	144
FAQ	155

Глава шестая

МУЖЧИНА: И ПРОЩЕ, И СЛОЖНЕЕ

На букву «М»	159
Оргазм и эякуляция	166
Не членом единым	171
Мужские сложности	175
FAQ	190

Глава седьмая
ВСЕ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Поиграем?	197
Интимная косметика	201
Девайсы	215
FAQ	238

Глава восьмая
УДОВОЛЬСТВИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Безопасность вашего тела	243
Личные границы и абьюз	251
FAQ	258
Вместо заключения	261
Благодарности	263
Источники	265

ОТ АВТОРА

Я не сексолог. Но так даже лучше.

К сексологу не приходят рассказать о том, какой классный у тебя секс, какие крутые ощущения тебе подарила новая секс-игрушка и что такого сказочного умеет твой партнер. Сексологи обречены видеть эту Луну только с одной стороны. В то время как я вижу с обеих. Я — секс-просветительница.

Я — та самая подруга, к которой несут и радости, и грусть. Та, которая понимает, не осуждает, всегда готова протянуть руку помощи. И всегда на вашей стороне.

Больше шести лет я исследую человеческую сексуальность. Я была первым специалистом, который начал заниматься продвижением секс-игрушек в России. Я работала и работаю с сексологами и секс-коучами. А самое главное: я связана с тысячами девушек по всему миру. Я отвечаю на их вопросы о самом интимном, мы вместе ищем решения, вместе радуемся и печалимся.

Мои принципы: доказательность (поэтому в книге вы прочтете ровно ноль о женских и мужских энергиях, чакрах и прочей эзотерике), деликатность (хотя, вероятно, кого-то я да обидела) и принятие. Никаких порывов срочно переделать вас, что-то запретить, за что-то отругать. Я знаю, твердо уверена: ваша сексуальность сама по себе классная, надо только научиться ее рифмовать с другими компонентами отличного секса.

Собственно, об этом моя книга. Книга о сексе с удовольствием. Устраивайтесь поудобнее, мы начинаем.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ДА, ЭТО НОРМАЛЬНО