

ИНТИМ  
ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД



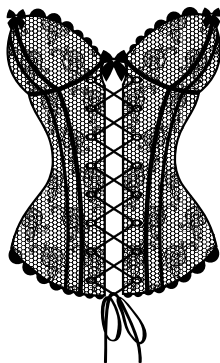


ЕКАТЕРИНА МИРИМАНОВА

АВТОР СИСТЕМЫ «МИНУС 60»

# ИНТИМ

## ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД



*Как получать удовольствие от...*



Москва  
2015

УДК 613.88  
ББК 57.01  
М63

В оформлении обложки  
использован элемент дизайна:  
loloalvarez / Istockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

**Мириманова, Екатерина Валерьевна.**

М63 Интим. Женский взгляд. Как получать удовольствие от... / Екатерина Мириманова. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 256 с. — (Модные диеты).

Если вы скажете, что в общем и целом довольны своей сексуальной жизнью, вряд ли вам кто-то поверит. Ведь даже когда секс с партнером очень даже неплох, есть куда стремиться. У кого-то есть тайные фантазии и мысли. У некоторых время от времени пропадает желание заниматься сексом. Для одних секса мало, для других – много. Проблемы есть у каждого.

Наверняка вы уже прочли много книг и статей, посвященных сексу, но в вашей жизни ничего не изменилось. Почему? Проблема заключается в том, что мы не знаем, как подступиться к реализации прочитанного.

Новая книга Екатерины Миримановой станет для вас очень неплохим подспорьем, потому что в ней автор на конкретных примерах разбирает самые популярные вопросы, касающиеся этой деликатной темы: как изменить и разнообразить сексуальную жизнь? Как преодолеть стеснительность и откровенно поговорить с партнером о сексе? Как избежать неприятных женских заболеваний? Какие принимать витамины, чтобы увеличить желание? И многие другие.

Эта книга о том, как научиться получать сексуальное удовольствие, как стать увереннее в себе, полюбить себя и свое тело, а значит, изменить свою жизнь и стать счастливее!

УДК 613.88  
ББК 57.01

© Мириманова Е. В., текст, 2015  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2015

ISBN 978-5-699-81189-2

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	7
ГЛАВА 1. <i>Все врѹт, или Проблемы, которые нам мешают</i> . . . . .	15
ГЛАВА 2. <i>Секс и самооценка</i> . . . . .	74
ГЛАВА 3. <i>Секс: ожидание и реальность</i> . . . . .	98
<i>Важные уроки</i> . . . . .	106
ГЛАВА 4. <i>Способы разнообразить свою сексуальную жизнь как с партнером, так и без него</i> . . . . .	117
ГЛАВА 5. <i>Секс-игрушки</i> . . . . .	139
<i>БДСМ — отдельная история</i> . . . . .	153
ГЛАВА 6. <i>20 вопросов о сексе, которые вы хотели, но не решались задать</i> . . . . .	161



ГЛАВА 7. <i>Изнасилование: как не допустить, что делать, если это случилось</i> .....	172
ГЛАВА 8. <i>Женское здоровье и безответственное отношение к нему</i> .....	188
ГЛАВА 9. <i>Питание, витамины и пищевые добавки, отвечающие за сексуальную активность и сексуальное удовольствие</i> .....	223
КАЛЕНДАРЬ МЕСЯЧНЫХ.....	234
СПИСОК ЛУЧШИХ ЭРОТИЧЕСКИХ ФИЛЬМОВ ПО ВЕРСИИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЙТИНГОВ .....	237
СПИСОК ЛУЧШИХ ЭРОТИЧЕСКИХ КНИГ С УКАЗАНИЕМ НАЗВАНИЯ И АВТОРА.....	240
ПРИЛОЖЕНИЕ. <i>Комплекс упражнений</i> .....	242

## ВВЕДЕНИЕ

---



**Е**сли вы скажете, что в общем и целом довольны своей сексуальной жизнью, ее регулярностью, насыщенностью и разнообразием, я вам не поверю. По статистике, **более 50% женщин никогда не испытывали оргазм**, а еще 10 испытывают его лишь время от времени. Даже если вы относитесь к оставшимся счастливым неполным 40%, подчас вас не устраивает секс с вашим постоянным партнером. Если же такового нет, то отношения с «одноразовыми» или «многообразными» любовниками не так безоблачны, как хотелось бы. И даже когда ваша сексуальная жизнь очень даже неплоха, вам есть куда стремиться. У кого-то есть тайные фантазии и мысли, которые страшно и неловко высказать вслух. У некоторых время от времени пропадает желание заниматься сексом. Кому-то хочется элементарного разнообразия. Для одних секса мало, для других — много. Кто-то даже боится думать о та-



ких «непристойностях». Некоторые переживают менопаузу и страдают от гормональных скачков. Проблемы есть у каждого. И я не гарантирую, что после прочтения этой книги они исчезнут. Но я обещаю, что на многие вещи вы сможете взглянуть по-новому.

**К сожалению, нас не учат сексу.** В лучшем случае в школе, под дружное хихиканье класса, нам рассказывают о том, как с физиологической точки зрения происходит процесс зачатия. Все просто: мужчина вставляет член во влагалище, выделяются сперматозоиды, происходит оплодотворение яйцеклетки, все. К сожалению, очень большой процент мужчин именно так и относится к сексу в дальнейшем.

Становясь старше, мы делаем новые открытия на собственном опыте или узнаем пикантные подробности от подруг и друзей, что, безусловно, не гарантирует получение полной, ценной и уж тем более достоверной информации. Среди моих знакомых очень маленький процент молодых женщин может поговорить со своими мамами о сексе действительно откровенно. Часто такой разговор невозможно себе представить, или мы можем обсудить с родительницами лишь некоторые темы.





Вы уже прочли много книг и статей, посвященных сексу, но в вашей жизни это ничего не изменило. Почему? Попробую объяснить, проведя параллель с кулинарией. Наверное, каждая женщина когда-нибудь пыталась готовить торт, пирожное или сложное блюдо по рецепту из книги или журнала. Мы читаем: «Возьмите 50 г муки грубого помола, рикотты столько-то, столько-то коричневого сахара...» Но в вашем шкафу и холодильнике нет таких компонентов. Зато в нем есть обычная мука, сахар и творог. Вы заменяете ингредиенты, потом используете другую форму, нарушаете температурный режим, а потом спрашиваете себя: «Почему у меня не получилось, как на картинке?!» Знакомо? То же самое и с книгами про секс. В теории все выглядит прекрасно, но на практике сложно реализуемо, потому что даже безобидное, по сути своей, предложение «откровенно поговорить с партнером о сексе» после 30 лет совместной жизни выглядит для многих как нечто из области научной фантастики.

Другая наглядная параллель. Давайте я вам покажу подробную схему, как починить двигатель внутреннего сгорания, и даже напишу инструкцию. «Очень интересно, но у меня нет машины!» — ответите вы. Или: «Прекрасно, но я не знаю, где находится двигатель внутреннего сгорания!» Даже



если у вас есть машина (партнер), и даже если вы знаете, чего он хочет и что нравится вам (где находится «ваш двигатель внутреннего сгорания»), реализовать свои желания, даже имея перед глазами картинки (допустим, из «Камасутры»), достаточно сложно. Я не могу вспомнить хотя бы пять знакомых пар, которые могли бы реализовать сложные сексуально-акробатические позы. Не только из-за физических ограничений: в силу отсутствия достаточной гибкости, но и из-за того, что воплощать фантазии в однокомнатной квартире с двумя детьми практически нереально. Это не значит, что эти люди должны забыть о сексе в любой позе, кроме миссионерской. Просто нужно поискать другие пути для подпитки отношений сексуальной энергией. И не нужно считать книги «про это» бессмысленными и даже вредными. Равно как и фильмы, и прочие эротические элементы. Все они прекрасны, они разогревают воображение и рождают новые фантазии. Проблема заключается в том, что мы не знаем, как подступиться к реализации прочитанного. И вот здесь моя книга может оказаться очень неплохим подспорьем, потому что в ней **я попытаюсь наглядно показать на конкретных реальных примерах и упражнениях, как изменить свою сексуальную жизнь.**



Самое главное — эта книга для абсолютно нормальных женщин, которые сталкиваются с обыкновенными проблемами. Причем не только сексуального характера, но и смежных. Как не допустить изнасилования, болезней, которые мешают нам наслаждаться сексом, какие следует принимать витамины, способствующие увеличению желания, и многое другое, что вы давно хотели спросить, но не решались. **При этом все советы выполнимы и не требуют сверхзатрат.** Не так давно я наткнулась на статью о том, как стать «богиней секса». Стоит ли говорить, что советы были совершенно оторваны от реальности? К примеру, среди прочего значилось: выйти из душа в халате на голое тело или примерить что-то из гардероба партнера. Меня позабавил один комментарий к той статье: «Представляю себе, выхожу я вечером из душа, а-ля «лесная нимфа», халатик распахнут, под ним, разумеется, ничего нет, капельки воды блестят, захожу в гостиную, где смотрят телевизор муж, сын (17 лет), дочь (12 лет), и, сексуально изогнувшись, начинаю искать что-то под диваном! Финиш полный! Или еще, я (размер одежды 42-й) изящно распахиваю пеньюар, а под ним на мне боксерские трусы супруга (размер одежды 54-й), да он сразу побежит санитаров вызывать!» А представ-



те еще такой расклад: муж носит 42-й размер, а вы 54-й!

Моя книга не о том, как соблазнить мужчину, доставить ему неземное удовольствие и этим привязать его к себе навсегда, сделав рабом своих желаний. Потому что рабы — это все же больше по части садомазохизма (кстати, данную тему я тоже затрону).

Эта книга не о моей богатой сексуальной жизни, хотя она, безусловно, не была скучной. Я не собираюсь хвастаться своими успехами или рыдать над неудачами. Потому что любой сексуальный опыт — вещь сугубо индивидуальная, и то, что на практике хорошо для Кати, вполне может не понравиться Лене.

**Эта книга о том, как научиться получать сексуальное удовольствие.** Тем, кто уже читал другие мои книги, вероятно, известно, что я «жуткая эгоистка» в глазах окружающих. Я считаю, что для женщины, мужчины, ребенка и собаки очень важно любить самих себя, потому что без этого их никогда не полюбят окружающие. То же самое касается и секса. Для того чтобы мужчине было с вами хорошо, для того чтобы вы оставили отпечаток... гм, в его сердце, нужно, чтобы он



чувствовал, что вы с ним счастливы в постели. И не думайте, что имитация оргазма вечно будет спасать вас от того, что он «о чем-то догадается». Несмотря на частую внешнюю черствость и непробиваемость, многие мужчины устроены гораздо тоньше, чем мы подозреваем, другое дело, что за долгие годы, когда женщины обманывают их в отношениях, имитируя удовольствие, они так к этому привыкают, что им становится совершенно все равно, действительно ли вы остались довольны происходящим или нет.

Ваш партнер или ваши будущие партнеры скажут вам спасибо за то, что вы попытались повысить уровень своего «сексуального образования». Совсем недавно в одной социальной сети появилась девушка, агрессивно-негативно комментирующая мой пост о первой открывшейся школе по обучению... минету. Я ответила ей, что не вижу ничего плохого в этом действии. Мы же ходим на курсы подготовки, иностранного языка и вождения. Секс — это тоже навык, помноженный на знание, практику и чувства. Если вы старательно закрываетесь от любой информации, касающейся секса, вы лишаете дополнительного удовольствия не только себя, но и своего мужчину.



*Екатерина Мирманова*

---

Я формулирую главную цель так: каждая из нас должна стать удовлетворенной женщиной. Причем вне зависимости от того, постоянный ли у нас партнер и был ли у вас секс с мужчиной в последнее время. При любом раскладе вы точно ничего не потеряете, вы лучше узнаете себя и свое тело, ваша жизнь изменится, вы станете увереннее в себе, ведь сексуально неудовлетворенным женщинам или недостаточно сексуально удовлетворенным гораздо сложнее «держать марку». Почему так происходит, я тоже расскажу.

*Желаю вам удачи,  
искренне ваша,  
Екатерина Мирманова*



*Все врут,  
или Проблемы,  
которые нам  
мешают*

**В**ся правда о сексе заключается в двух словах: «все врут». Тема секса в нашем обществе настолько богата странными табу, загадками и условностями, что превращается в некое таинство за семью печатями. Тем не менее секс — это вполне нормальная физиологическая потребность человеческого организма, которую испытывают абсолютно все теплокровные животные в половозрелом возрасте. Вы только представьте, как быстро вымерли бы многие виды, если бы они относились к сексу так же, как мы.

Самое грустное, что среди этих бесконечных штампов и страхов нет опасения лишиться удовольствия. Как я уже писала в самом начале, бо-