




ГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Лизы Питеркиной	8
Предисловие автора	11
Об авторе	14
Глава 1. О чувственной женщине	15
Глава 2. О чувственности	20
Глава 3. Утро чувственной женщины	24
Глава 4. Как вы расслабляетесь, или День чувственной женщины	32
Глава 5. Всем спать, или Вечер чувственной женщины ...	40
Глава 6. Бал окончен, а дальше как пойдет, или Ночь чувственной женщины	46
Глава 7. Дорогая, это оргазм. О сексуальности и сексапильности	52
Глава 8. Полюбить нежно, или Как чувственная женщина заботится о своем здоровье	64
Глава 9. Кухня для Дюймовочки, или Как питается чувственная женщина	71
Глава 10. Как наполняется энергией чувственная женщина	78
Глава 11. Как чувственная женщина выстраивает свою Вселенную	85
Глава 12. Расскажи мне сказку, или О чем говорит чувственная женщина	92
Глава 13. Как чувственная женщина ведет внутреннюю политику	99
Глава 14. Как чувственная женщина ведет внешнюю политику	106
Глава 15. Как чувственная женщина справляется со страхом отношений	111
Глава 16. Чувственная женщина и невротические отношения	118
Глава 17. Как чувственная женщина переживает боль ...	124
Глава 18. Как возрождается чувственная женщина	129
Глава 19. Переосмысление, или Что делает чувственная женщина, когда она одна	137
Глава 20. Вместо прощания	143



Глава 1



ЧУВСТВЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ

Позвольте, я познакомлю вас с героиней этой книги. Это *чувственная женщина*, на которую, вероятно, окружающие смотрят с легкой завистью или сожалением, оттого что им до нее далеко. Я не буду вас уверять в том, что они ошибаются, но тонко намекну, что она живет внутри каждой женщины и страстно жаждет, чтобы вы ее в себе обнажили. Возможно, в тайных мыслях и горячих желаниях, которые вы привыкли наглухо запереть в глубине души, проскальзывала ее тень? Остановитесь и попробуйте прислушаться, присмотреться к этому хрупкому созданию — и вы сделаете первый шаг навстречу самой себе.

Чувственная женщина... Какая она? Что делает ее такой особенной и совершенной?

Во-первых, это *умение себя любить*. Она понимает потребности своего тела и всегда находит возможность удовлетворять их, а не ждет последнего момента перед приближающимся отпуском. Она знает, как нежно заботиться о своих эмоциях: выбирать комфортные ситуации, а из остальных выходить на начальном этапе. Вокруг нее само собой возникает приятное и полезное окружение, а все потому, что она умеет выбирать интересных собеседников. Это удастся ей во многом благодаря еще одному умению — избегать тех, кто неприятен, кто жадно высасывает ее энергию и решает свои проблемы за ее счет. Чувственная женщина — настоящий эксперт в вопросах

наслаждения. Она умеет наслаждаться всем, что делает: от мытья тела скрабом собственного приготовления из подручных средств (что там у нас в холодильнике заваялось?) до поездки к бабушке в деревню.

Ее главное правило — полное погружение в процесс. Да, женщина может сосредоточиться на нескольких делах сразу, но если ее цель — наслаждение, она сможет достичь ее лишь через тотальную вовлеченность. Вспомните себя в детстве: как глубоко вы ныряли в игру! Где бы вы ни находились, что бы вас ни окружало, если того требовали условия игры, вокруг не существовало никого и ничего. Очевидно, тогда ваша чувственная натура наслаждалась свободой и была проявлена на максимум.

Вторая черта, свойственная нашей героине, — это **уверенность в собственной неповторимости и состоятельности** (от слова «состояться»). Она не сравнивает себя с другими женщинами, не заглядывается с завистью на обложки, не страдает, разглядывая себя в зеркале. Глубокое принятие своей уникальности проявляется в ее независимости от мнения окружающих, развитой интуиции и полной ответственности за собственные решения. Откуда у нее такая сила, такое спокойствие? Просто чувственная женщина не занимается неженским делом — она не борется... сама с собой. Внутри нее живет согласие: «Я такая, какая есть, и люблю себя именно такой. А если не люблю, то принимаю решение измениться — создаю желаемый образ и постепенно привожу себя в соответствие с ним».

Сексуальность — третья главная черта чувственной женщины. Нет, речь вовсе не о внешности. Ведь сексуальность невозможно рассмотреть, ее можно только почувствовать в том, чем женщина интересуется, как радуется и как она раскрывается в общении. Интерес к соответствующей литературе (без фанатизма), знание сексуальных техник и приемов, умение понимать настроение партнера, способность говорить о своих желаниях, а в нужную минуту кротко молчать (за это умение мужчина готов носить вас на руках), любовь к интимным играм... Как видите, проявлений сексуальности может быть ог-



ромное множество, и все это разнообразие, словно вишенкой на торте, увенчано детской непосредственностью.

Чувственная женщина **умеет себя преподнести**. Ей не составит труда поддержать разговор о погоде, преимуществе тефлоновых сковород перед чугунными, путешествиях на мыс Доброй Надежды, дрифтингу на дубайском автодроме, ценах на фьючерсы и о многом-многом другом.

Способность сохранять достоинство — еще одна ее характерная черта. Такая женщина умеет спокойно выражать свое мнение и воздерживаться от ненужного спора. Она не будет тратить свое драгоценное время на перечисление утомительных деталей, даже если ей покажется, что ее не вполне правильно поняли. Позволить собеседнику иметь собственное мнение — великая сила, и она у чувственной женщины есть, так же как умение быть приятной, веселой и непосредственной.




Если вы чувствуете, что все эти подвиги никогда не будут вам под силу, — не торопитесь с выводами. Прямо сейчас вы находитесь в самом начале пути, и впереди вас ждет увлекательное путешествие, которое не ограничится только лишь страницами этой книги. Возможно, в какой-то момент вам нестерпимо захочется позволить себе сеанс массажа или остеопатии, пройти курс иглоукалывания или научиться танцевать сальсу. Какими желаниями проявится чувственная женщина внутри вас, узнаете только вы. Позвольте себе раскрепоститься, раскройте в себе ту, какая вы есть, и многие вопросы, не дававшие вам покоя годами, отпадут сами собой.

Интересное, насыщенное общение — неотъемлемая часть жизни чувственной женщины. Уточню: комфортно насыщенное. Разумеется, количество собеседников вокруг активной дамы будет совсем иным, нежели вокруг женщины, более спокойной по натуре. Еще одна особенность: ей необходимо общаться вживую. Сколько бы у вас ни было друзей в социальных сетях, переписка и выкладывание видеороликов в истории никогда не заменят живого контакта, в котором огромное



значение имеют и блеск глаз, и звучание голоса, и, конечно, тактильные ощущения.

Человек пребывает в гармонии лишь тогда, когда круг его общения:

-  на 30% состоит из тех, кто ниже его по уровню развития (кого он «учит», с кем делится опытом, успокаивает, подсказывает, как лучше поступить);
-  на 60% из тех, кто воспринимается как равный (с кем можно поделиться проблемой и получить совет, кого можно выслушать и дать обратную связь на уровне впечатлений, эмоций и чувств);
-  на 10% из тех, кто выше его по уровню развития (у кого он учится, к кому обращается за помощью и советом в сложных обстоятельствах).

Я часто консультирую женщин, потерявших подруг юности. А поскольку сами они не отличаются большей общительностью, у них зачастую возникает проблема с заведением новых знакомств и связей. Только представьте: на земном шаре живет семь миллиардов пятьсот семнадцать миллионов человек (данные на июнь 2017 года)! Будьте уверены, среди них обязательно отыщутся, как минимум, два-три человека, которым будет с вами действительно интересно. Стесняетесь обращаться к окружающим? Сделайте первые шаги в виртуальном пространстве: зайдите на интернет-форумы по своим интересам, найдите женщин со схожими взглядами на жизнь. Это могут быть люди из одного с вами города или из близлежащих, а возможно, и из других стран! Даже в продуктовом магазине можно познакомиться с человеком, у которого будет немало общего с вами: «А вы пробовали эту пасту? И как она вам? Полагаете, не стоит? А что порекомендуете?»

Однажды мы с моей клиенткой прорабатывали проблему скованности при знакомстве с мужчинами. Дело кончилось тем, что в магазине в отделе электрики собрался целый мужской консилиум вокруг моей подопечной, а домой, помнится,



она уехала на «гелендвагене». Для нее это был вполне весомый показатель успешно проведенной «операции». И самое интересное — уже на следующий день мою клиентку ждало еще одно свидание... (Впрочем, знакомство с мужчинами — отдельная история, и нередко эта история усложняется теми запретами, которые вы ставите себе сами.)

Запомните: найти настоящую подругу можно в самом неожиданном месте. Запишитесь на маникюр и разговоритесь с мастером. В магазине, где постоянно покупаете продукты, поднимите настроение продавцу. Заготовьте пару-тройку веселых фраз, которыми сможете вызвать улыбку у окружающих, где только представится такая возможность.

Научитесь общаться! Некоторые мои клиентки замечают, что со временем они настолько погружаются в свой профессиональный мир, что, возвращаясь с работы, продолжают говорить с позиции своей рабочей должности. Одна женщина поделилась фразой, которой накануне вечером ее наградила супруга: «Ты и дома проводишь совещание».

Начните читать вслух. Пусть это будет классика или что-то посерьезнее или, наоборот, попроще — на ваш вкус и выбор. Набоков, Плутарх, Джером Клапка Джером. Можно открыть мемуары Глюкели фон Гамельн. Не бойтесь экспериментировать! Важно, чтобы вы уже сейчас начали переключаться, а заодно ваш кругозор расширится, а словарный запас увеличится.

Разрешите себе быть. Скажите себе «да» и выкиньте из головы ту мысленную жвачку, которую постоянно гоняете. Хотите, чтобы вас заметили, — станьте заметной! И вакуум одиночества, который вы сами вокруг себя создали, разорвется в то же мгновение.



Посмотрите фильм «Париж подождет» (2017 год), — он поможет вам расслабиться и настроиться на приятную волну.





Глава 2



ЧУВСТВЕННОСТИ

Когда-то давно я решила, что буду развиваться духовно, чтобы стать сильной и самостоятельной. Жизнь, повинувшись моему выбору, швыряла меня из стороны в сторону, щедро одаривая проблемами, награждая невротами и понижая самооценку.

Гораздо позже, встретив мужчину, который показал мне мир отношений, где двое каждый день стремятся друг к другу, я поняла, насколько ошибалась. Мне захотелось стать по-женски слабой и в этой очаровательной хрупкости открыть свою истинную силу. Именно тогда Тень чувственной женщины, которую я загоняла в самый дальний угол своей сути, начала потихоньку выходить мне навстречу, раскрывая передо мной такие возможности, о которых я поначалу даже не подозревала.

Парадокс становления женственности состоит в том, что в погоне за «волшебной сказкой» мы всеми силами стремимся стать несчастными. Мы изводим себя диетами и силовыми нагрузками, забиваем голову несуществующими проблемами (обязательно определить свой цветотип!), додумываем то, чего не существует, строим иллюзии. Узнаете себя?

Если вы почувствовали, что в вас зашевелился зверек по имени «действие», посылайте всех, кто начнет вас отговаривать, за подснежниками и ищите способ.

Чувственность есть в вашей природе от природы, и все же она нуждается в том, чтобы быть раскрытой. Когда женщина находит в себе это качество, она приобретает легкость, раскре-

поощенность и уверенность, становится самодостаточной, полноценной и, естественно, притягательной для мужчин.

Ребенок рождается совершенным. В каждом из нас есть безусловная любовь, открытость миру, искренность и неподдельность. В первые месяцы своей жизни малыш под влиянием опеки близких и оказавшихся рядом людей еще не способен самостоятельно выбирать тех, от кого ему получать жизненный опыт. Он эмоционально впитывает все, что видит (общение родителей и близких, случайные фразы, взгляды), и тем самым приобретает так называемые импринты — шаблоны реакций на слова или события в момент собственной уязвимости, открытости. Они-то и закрепляются на уровне нервной организации, формируя в сознании маленького человечка систему убеждений. Например, ребенок, выросший в атмосфере конкуренции, может всю жизнь стремиться к власти, а тот, кто с детства привык к роли жертвы, будет притягивать к себе людей, вынуждающих его постоянно чем-то жертвовать. Детские импринты управляют нами во взрослой жизни. Они формируют определенную модель поведения, которая, как клетка, ограничивает нас в поведении и принятии решений.

Чувственность есть в вашей натуре от природы, и все же она нуждается в том, чтобы быть раскрытой. Когда женщина находит в себе это качество, она приобретает легкость, раскрепощенность и уверенность, становится самодостаточной, полноценной и, естественно, притягательной для мужчин.

Как видите, на протяжении своей жизни вы играете по сценарию, написанному вами же в раннем детстве. Задумайтесь об этом, и, возможно, вам захочется в нем что-то изменить: себя, свое окружение, свои реакции. И если вы решитесь попробовать, то сможете достичь чего-то действительно стоящего и интересного.



Самое удобное для переосмысления время — между событиями. Выберите момент, когда в вашей жизни, переполненной эмоциями, наступит относительное затишье, и подумайте обо всем спокойно.

Вы можете парировать, что затишья в вашей жизни нет как нет: постоянно что-то случается, вас то и дело дергают, просят, вынуждают, пробивают на эмоции. Для того чтобы начать осознавать себя, нужно не так уж много. Считайте затишьем время после свидания, успешно подписанного договора, свадьбы, ссоры, смены работы, расставания. Словом, когда свершилось некое яркое эмоциональное событие, а затем возникла пауза.

Именно так Бог помогает нам расти в своем опыте — Он оставляет паузы для того, чтобы у нас была возможность выдохнуть, подумать и принять для себя какое-то решение.

Затишье — когда вы гуляете в парке, оставив дома свою веселую и шумную семейку. Затишье — когда, возвращаясь из храма, устремляете взор к небесам, поднимаете желтый осенний лист, чувствуете прохладу воздуха на вдохе, ощущаете внутренний покой и радость от осознания сопричастности к чему-то совершенно непостижимому и в то же время абсолютно реальному. Без крайностей, без фанатизма, не улетаая в небо сизой птицей. На некоторое время нырнуть в самые глубины своего естества.

Любая пауза дает вам возможность переосмыслить происходящее, задать важные вопросы самой себе и принять глубокие взвешенные решения. Это не время пустоты, но, словно многоточие в конце предложения, умолкание внешнего мира, в котором освобождается пространство специально для ваших мыслей.

Перейдем от слов к делу.

Свою утреннюю гимнастику я давно заменила на потягивание лежа в постели. Ближе к середине дня, к вечеру, можно добавить к этому несколько силовых упражнений, но утром — любите себя! И совершенно не важно, в котором часу начинается ваше утро.

Если из-за сумасшедшего рабочего графика времени ну просто нет, просыпайтесь на пятнадцать минут раньше специ-



ально для того, чтобы дать себе возможность насладиться моментом пробуждения. Если же ваш мужчина вскакивает сам и в прямом смысле слова вытаскивает из постели вас, постарайтесь объяснить ему, что у женщин не только строение тела, но и ритм жизни в некотором роде отличается от мужского. А если не понимает, заедьте пару раз по носу (ну, спросонья! случайно!). Или придумайте кучу причин, отчего только теперь выявили в себе эту любопытную особенность: «Знаешь, дорогой, с возрастом женщина меняется... — и словно дразня сладкой конфетой: — Она становится сексуальнее». А! Что скажете?!

Если все это не ваш вариант, приучите себя просыпаться раньше него.

В целом, все это и есть то, что называется саморазвитием. Пробовать разные приемы и техники, начинать делать то, чего раньше никогда не делали. Обучить свое тело чувствовать.

Неплохо выяснить, из каких особенностей складывается ваш биоритм: сова вы или жаворонок; когда вам удается повернуть массу важных дел, а когда хочется расслабиться и побездельничать; в какие дни лунного месяца вы раздражительны, а в какие бодры, веселы и активны; в какое время года вам хочется белого хлеба, а когда тянет на молочные продукты, и так далее.



В завершение, или, скорее, в продолжение этой главы хочу посоветовать вам фильм «Пари Матч» (2000 год) с великолепной Жаклин Биссет в одной из главных ролей.

И начните уже сушить свое нижнее белье на солнце! Подробнее об этом — далее.

