



Regena Thomashauer

# Pussy

A Reclamation



**HAY HOUSE**

Carlsbad, California • New York City • London  
Sydney • Johannesburg • Vancouver • New Delhi

Реджина Томасауэр

# **Женщина, которая светится изнутри**

**Как найти свой источник  
женской силы  
и сексуальности**

УДК 159.922.1  
ББК 88.52  
Т56

Regena Thomashauer  
PUSSY

Copyright © 2016 Regena Thomashauer Originally published in 2016  
by Hay House Inc.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Elena Barenbaum / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Томасауэр, Реджина.**

Т56 Женщина, которая светится изнутри : как найти свой источник женской силы и сексуальности / Реджина Томасауэр ; [перевод с английского А. Малышева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с.

ISBN 978-5-04-110657-7

Потухший взгляд, недовольство и неудовлетворенность – как будто кто-то нажал невидимый выключатель. Лампочка есть, но не горит. Реджина Томасауэр сама была такой, пока не отыскала источник силы, доступный каждой. Вот уже 25 лет она помогает женщинам раскрыть свою природу и разжечь внутренний огонь.

Эта книга – ваша дорожная карта на пути к излечению ран, уверенности в себе, успеху в любви и умению получать удовольствие от секса. Осознайте собственную значимость и сияйте сегодня и каждый день.

УДК 159.922.1  
ББК 88.52

© Малышева А., перевод  
на русский язык, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-110657-7

*Эту книгу я посвящаю женщинам, которые никогда о ней не услышат, никогда даже не смогут представить себе ничего подобного; всем тем, кто сейчас живет в самых темных уголках мира (будь то внешний или внутренний) и даже в самых смелых мечтах не может позволить себе исследовать затрагиваемые на этих страницах темы. Пусть же они ощутят силу нашей любви и верности всему женскому, которая, подобно эффекту бабочки, перевернет весь мир. Пусть наш яркий свет даже издалека станет для них лучом надежды.*

# Оглавление

- Предисловие от Кристиан Нортрон / 7
- Вступление / 12
1. ЗОВ БОГИНИ / 21
2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С КИСКОЙ / 64
3. ВЕЛИКАЯ ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬНИЦА / 92
4. КЛИТОГРАМОТНОСТЬ / 124
5. ПУТЬ КУРТИЗАНКИ / 161
6. РАЗЛОМ / 199
7. СИЯНИЕ / 235
8. ОТНОШЕНИЯ, ОЗАРЕННЫЕ СИЯНИЕМ / 266
9. РЕВОЛЮЦИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ / 303
- Послесловие / 331
- Приложение. *Виды женских искусств  
и инструментов* / 334
- Благодарность / 340
- Об авторе / 347

# Предисловие

Я поражена глубиной, ироничностью и невероятной мудростью этой книги. Вот уж поистине гениальная работа! И для меня огромная честь быть «вторым пилотом», который поможет ей воспарить над Землей. Я отчетливо слышу голос Реджины, повествующей с каждой страницы о невероятном пути, который проделала ее душа, и ощущаю в нем мощь, способную всколыхнуть всю планету и всех населяющих ее существ.

В современном мире Реджина — одна из самых глубоких и провокационных лидеров общественного мнения. Надеюсь, благодаря этой книге все женщины Земли узнают о ней и ее мыслях и, как и я, получают доступ к заключенным на этих страницах революционным сведениям и методам.

Мое посвящение в волшебство и таинство «Школы женских искусств» началось, когда я стала мамой двух выпускниц колледжа. Я видела, как мои дочери вступают во взрослую жизнь, как они изо дня в день учатся выстраивать отношения друг с другом, с друзьями — и с мужчинами. Не раз мне случалось преподавать в школе. Уже в молодости я читала лекции о некоторых аспектах женской мудрости и о том, как она находит отражение в женской физиологии. После общения с аудиторией и совместного выполнения отдельных упражнений я стала мало-помалу находить связь между физическим удовольствием и оргазмом и тем, как они влияют на физическое здоровье. Так, во время лекции я попросила

## *Женщина, которая светится изнутри*

студентов подойти к микрофону и рассказать, заметили ли они улучшения в собственном физическом здоровье с начала курса в «Школе женских искусств». Реакция меня просто поразила: очередь желающих выстроилась до самых задних рядов. Но я поразилась еще больше, когда каждая женщина рассказывала, насколько благотворно эта программа отразилась на всех аспектах жизни и как сами они исцелились от разных недугов — от онкологии шейки матки, бесплодия, кист яичников до рака легких и груди. Именно тогда я поняла, что целенаправленное стремление к получению удовольствия не только повышает качество жизни женщины, но может и в прямом смысле спасти ей жизнь.



**Взаимосвязь удовольствия и здоровья доказана многочисленными научными исследованиями.**



Взаимосвязь удовольствия и здоровья доказана многочисленными научными исследованиями. Отчасти это объясняется массивной выработкой оксида азота, которая происходит в эндотелиальных выстилках кровеносных сосудов в момент радости, когда мы испытываем удовольствие и экстаз. А оксид азота, в свою очередь,

является мощнейшим нейротрансмиттером, отвечающим за баланс всех гормонов, таких как дофамин, серотонин и бета-эндорфин, — тех, что женщины так часто пытаются уравновесить посредством «Прозака», «Паксила» и других средств. Я убеждена, что лекарства потеряют актуальность для большинства женщин, стоит им познать силу эроса и удовольствия и начать применять ее в повседневной жизни.



## Предисловие

Будучи хорошей мамой, а также профессиональным врачом и ученым, я не раз наблюдала за тем, какой переворот в жизни дочерей и других женщин произвела невероятная сила удовольствия. Но потом поняла, что искусство владения собственной киской постигается не через интеллект — это путь тела. И мне тоже следовало стать участницей курса «Школы женских искусств», окунуться в процесс, а не просто наблюдать в стороне, конспектируя все в блокноте. И я погрузилась в него: записалась на курс и стала полноправной сестрой-богиней. Я научилась хвалиться собственными достижениями и хвалить других женщин. Я поняла, как важно присутствие и участие в моей жизни других сестер-богинь — женщин, больше не участвующих в сколачивании банд «дрянных девчонок», столь распространенных в средней школе и являющихся пережитком патриархального строя, от которого большинству не суждено оправиться, если только они не примут осознанное решение изменить собственную модель поведения.

Мы с дочерьми проработали все возможные виды проблемных отношений между матерью и дочерью, унаследованные от предыдущих поколений. Им пришлось научиться видеть во мне женщину, способную тонко чувствовать и желающую жить полноценной жизнью, а не просто мать, у которой лучшие годы позади, а будущее сводится к воспитанию внуков и заботе о других членах семьи. Я направила в «Школу женских искусств» множество других дам, понимавших, что ключ к женскому здоровью, а также здоровью мужчин и населения планеты, спрятан в источнике силы внутри нас, связь с которым предстоит возобновить.

## *Женщина, которая светится изнутри*

Но это не все. Я открыла для себя и поразительную способность Реджины улавливать желания женщины задолго до того, как она сама их поймет. Иными словами, Реджина — заклинательница женщин. И если понадобится, она уложит ее на лопатки, только чтобы сломить сопротивление собственным желаниям и удовольствию. В жизни не видела ничего подобного. Невероятное зрелище. Она — бесстрашный воин сестринства и удовольствия. Я тоже не устояла.

Эта работа перевернула мою жизнь. По совету Реджины я занялась танго. Когда она попросила меня исполнить танец на открытии «Сессии мужского мастерства», перед несколькими сотнями женщин и мужчин, я испытывала одновременно радость и страх. Те чувства, что испытали и вы, впервые увидев эту книгу на полке магазина и взяв ее в руки. Это был вызов на дуэль — и кто я такая, чтобы отказаться? Я выступила не раз, не два, а целых три, с каждым годом танцуя все лучше и испытывая все больше удовольствия. С каждым годом я становилась бесстрашнее в своем желании погрузиться в тайны собственного тела и изведать границы удовольствия. И с каждым годом привлекала все более умелых партнеров. Пока наконец не «свершилось» — мой учитель танго Пол согласился выступить со мной. И я всецело доверилась. Перед самым выходом на сцену он сказал: «Я тебя поймал!» — и я растаяла в его руках, отдавшись танцу моего сердца. С тех пор я танцевала постоянно, каждой частичкой своего тела, включая кистку.

Благодаря труду Реджины мои работы стали глубже. Именно она вдохновила меня написание последнего

## Предисловие

бестселлера — «Богини никогда не стареют»<sup>1</sup> (*Goddesses Never Age*).

Потому что, по ее словам, когда мы пытаемся восстановить связь с киской, это не значит, что мы собираемся тут же пойти раздавать ее направо и налево. Секс тут вообще ни при чем. Хотя и мог бы. Попытка восстановления контакта на киску заключается в том, чтобы вновь отыскать источник силы, скрытый внутри каждой женщины. Суть в том, чтобы принести рай на землю, — в самую сакральную часть вашего тела и жизни в целом. Я не раз говорила: если хочешь открыть истинную силу, иди в то место, от которого тебя больше всего предостерегали. Оргазм, месячные, схватки и роды, менопауза — в общем, все процессы, в которых участвует киска. Именно в ней и заключена реальная сила. В священном храме вашего лона. Прямо напротив крестца — «священной кости». Той точки, где душа входит в тело.

Поэтому как врач, который всю жизнь помогал женщинам исцелять тело, я призываю вас найти смелость и прочесть эту книгу. Но не просто прочесть: пусть истина проникнет в ваше тело, прямо в костный мозг. Пусть эта книга изменит вашу жизнь, как изменила мою. Услышьте ее. Научитесь заново сиять, удивляться, вновь познайте силу эроса и удовольствия. Вспомните, кто вы на самом деле. Богиня.

*Доктор Кристиан Нортрон.*

Март 2016 г.

---

<sup>1</sup> Эксмо, 2017.

# Вступление

## КИСКА

Пожалуй, самое неприличное слово в английском языке. Как грубый шлепок по женскому достоинству, чья цель — причинить боль, унижить, заставить женщину чувствовать себя человеком второго сорта. Для мужчин в этом слове тоже хорошего мало — нет более эффективного способа, образно выражаясь, ударить мужика под дых и сообщить, что его репутация летит ко всем чертям, чем назвав его этим словом.

Никто не называет меня так, желая сказать, как я сегодня прекрасна и очаровательна или с каким знанием дела и профессионализмом я справилась с непростой задачей. И все же в слове «киска» заключен глубокий смысл.

Я — мастер слова, этот дар я унаследовала от отца. В одной короткой фразе он мог выразить все, что давно хотел сказать, но для чего не хватало коммуникативных навыков. Каждый вечер он читал нам вслух Библию, и так воспитал во мне уважение и благоговение перед силой языка: перед тем как простое слово, стоящее на своем месте, может послужить толчком к формированию целого движения или философского направления и изменить ход истории.

Любимейшей книгой в жизни был словарь, который мне подарили в средней школе. Я могла часами просиживать, выискивая происхождение любимых слов, открывая за каждым поворотом страницы новые миры.

Но вот беда: среди миллионов, заключенных в обложке моей любимой книги, не было ни единого, описывавшего *меня*. Ни единого, указывавшего на мою невероятную чувствительность и переменчивый, непостоянный характер, на неприкрытую женственность, нежность, робость, силу, стремление заявить о себе, добиться, чтобы меня узнали, полюбили, поняли. Ни слова, ни полслова.

А ведь лакуны в культуре говорят о ней не меньше, чем имеющиеся понятия.

Один из примеров неосознанного ограничения, присутствующего в западной культуре, заключается в том, что мы не открываем детям имени источника нашей женской силы. Спросите моих студенток из «Школы женских искусств» — и услышите вереницу эфемизмов: «Вики», «Куку», «интимное место», «там», «пупка», «пи-ви», «фарфоровая штучка», «имя и адрес», «Венера», «Нуни», «мисс Китти», «кошелечек»... и так далее, до бесконечности. Те, кому велели называть ее нормальным словом, чаще всего говорят «вагина» — употребляют клинический термин, который с физиологической точки зрения некорректен.

Но хуже всего то, что большинству женщин и вовсе запрещали как бы то ни было ее называть.

Без общеупотребимого слова, обозначающего самую нашу женскую суть, мы не имеем доступа и к источнику нашей силы, а следовательно, не можем ей воспользоваться. «Вначале было слово» — с этой фразы начинались наши с отцом пятничные вечера. Без слова нет и начала. Разве можно было говорить о сложной глобальной компьютерной сети, обеспечивающей доступ к сведениям и коммуникациям посредством стандартных

## *Женщина, которая светится изнутри*

технологических протоколов, если бы не было слова «интернет»? И тем не менее культура лишает нас возможности говорить об источнике нашей силы — и, по сути, жизни.

Именно упоминание женской силы отсутствует во всех историях успеха, что мы слышим ежедневно. Именно поэтому Шерил Сэндберг, одна из самых успешных женщин Америки, написала в очерке, опубликованном в журнале «Нью-Йоркер», что всю жизнь чувствовала себя обманщицей, а модный дизайнер Диана фон Фюрстенберг призналась в шоу «Сегодня утром», что каждое утро, просыпаясь, чувствует себя неудачницей. Именно поэтому Гейл Кинг, интервьюировавшая фон Фюрстенберг, ответила, что, просыпаясь, чувствует себя толстой, а Шонда Раймс в книге «Год, когда я всему говорила ДА»<sup>1</sup> (*Year of Yes*) заметила, что и она, и ее знакомые женщины отмахиваются от комплиментов и не умеют принимать похвалу и одобрение.

Именно поэтому так много студенток последних курсов смиряются с ролью ассистентки, тогда как их коллеги-мужчины руководят собственными классами. Именно поэтому они начинают переговоры о зарплате с суммы вчетверо выше, чем та, которую просим мы; женщины, когда все-таки решаются на переговоры, просят на 30% ниже, чем мужчины.

Вопрос, почему женщины имеют столь ограниченный доступ к своей силе и так мало возможностей хоть сколько-нибудь разрешить или улучшить сложившуюся ситуацию, давно занимает меня. Наблюдая за миром женщин, я вижу, что огонь будто бы погашен. Мы сами

---

<sup>1</sup> Эксмо, 2019.

выключены, словно кто-то нажал невидимый выключатель. Лампочка есть, но не горит. И в этом нет ничего удивительного: ведь нас всю жизнь учили выключаться, отворачиваться.

Отворачиваться от бездомного, просящего милостыню. Игнорировать изменения климата, которые каждый ежедневно усугубляет собственными действиями или бездействием. Выключать эмоции. И учил не кто-то — сама культура программирует на подобное поведение лучше всяких слов. Как часто нам велят избегать сильных эмоций, убеждая, что испытывать их стыдно и даже смешно. Как часто нас приучали отгораживаться от всего мало-мальски необычного. Попросту выключать его. И мы выключаем собственную жизненную силу, чувства, чувственность и, как следствие, питающую нас энергию.

Когда мир, в котором мы живем, даже не осознает степени нетерпимости ко всему, что связано с женщинами, а потому не может сделать шаг вперед и отдать дань почтения пострадавшим от этой нетерпимости и поддержать, — каков выход? Как противостоять невидимой атаке, которая и не думает выходить из сумрака? Как может женщина выдержать столь всеобщее отрицание своего ужасающего положения, не говоря о том, чтобы выйти из ситуации победительницей?

Как найти способ исцелить раны, закалиться и вновь воспрянуть духом в мире, который даже не хочет замечать, что она сломлена?

Как вновь зажечь внутренний огонь, когда тебя систематически отвергали, игнорировали и принижали?

Есть ли во всей этой истории хоть малейший шанс, что жертва превратится в героиню?