

УДК 159.922.1  
ББК 88.283-8:88.323.1  
Л24

Научный редактор Наталья Фадеева  
Редактор Елена Аверина

Лапина Ю.

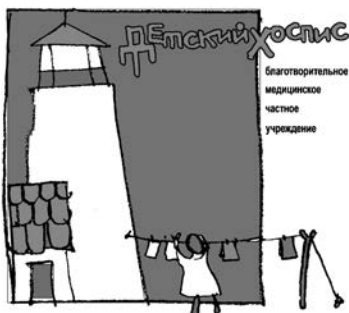
Л24 Тело, еда, секс и тревога: Что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога / Юлия Лапина — М. : Альпина нон-фикшн, 2018. — 229 с.

ISBN 978-5-91671-782-2

Популярный клинический психолог Юлия Лапина написала эту книгу после многих лет работы с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения. Автор отвечает на вопрос, который волнует сегодня большинство женщин: «Что со мной не так?». Почему накопилось столько претензий к своей и чужой внешности, почему так трудно похудеть, почему не работают советы из глянцевого журналов, почему не хочется секса? Такие мысли вызывают тревогу, они не просто беспокоят женщин, но и влияют на качество жизни, на здоровье, отношения в семье и на работе. А ведь, несмотря на то, что у каждой женщины — что называется, индивидуальный случай, ответ практически для каждой — «С вами все в порядке, проблема не в вас».

УДК 159.922.1  
ББК 88.283-8:88.323.1

ISBN 978-5-91671-782-2



*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

© Ю. Лапина, 2017  
© ООО «Альпина нон-фикшн», 2018  
Весь авторский гонорар передается в детский хоспис «Дом с маяком»

# Содержание

Введение.....	7
---------------	---

## Часть I

<b>Тело и тревога.....</b>	<b>11</b>
----------------------------	-----------

### Глава 1

Грехопадение, или Как тело стало проекцией стыда. Тело и стыд с начала времен.....	13
---------------------------------------------------------------------------------------	----

### Глава 2

Тело как социальный лифт для женщины .....	22
--------------------------------------------	----

### Глава 3

Стандарты красоты — основа общественной иерархии... 35	
--------------------------------------------------------	--

### Глава 4

Красота больше не дар, а труд.....	49
------------------------------------	----

### Глава 5

Эпоха плоского тела .....	61
---------------------------	----

## Часть II

<b>Еда и тревога .....</b>	<b>85</b>
----------------------------	-----------

### Глава 1

Что такое расстройства пищевого поведения и с чем их едят? .....	89
---------------------------------------------------------------------	----

<b>Глава 2</b>	
Три кита расстройств пищевого поведения — анорексия, булимия, приступы обжорства.....	96
<b>Глава 3</b>	
Диета — новый хиджаб для женщины .....	118
<b>Глава 4</b>	
Сахар — белая смерть или обычный углевод?.....	132
<b>Глава 5</b>	
В концлагерях толстых не было.....	141
<b>Глава 6</b>	
Что такое нормальные отношения с едой?.....	150
<b>Часть III</b>	
<b>Секс и тревога.....</b>	<b>161</b>
<b>Глава 1</b>	
Три М о сексе — мораль, медиа, медицина.....	164
<b>Глава 2</b>	
Идеи Фрейда о сексе сегодня: что скрывает подсознание .....	173
<b>Глава 3</b>	
Либерализация цен и секса.....	183
<b>Глава 4</b>	
Тревога об оргазме: «Неужели я фригидная?» .....	203
<b>Глава 5</b>	
Культура насилия как сексуальная тревога .....	215
<b>Заключение .....</b>	<b>226</b>