

КАРТА ЖЕЛАНИЙ:

Как понять и реализовать
свои интимные потребности



Арина Фишш

18+

Арина Фишш

**Карта желаний: Как
понять и реализовать свои
интимные потребности**

«Автор»

2026

Фишш А. Я.

Карта желаний: Как понять и реализовать свои интимные потребности / А. Я. Фишш — «Автор», 2026

Мы часто думаем, что знаем, чего хотим. Но в интимной сфере наши истинные желания скрыты под слоем стереотипов, чужих ожиданий и собственных страхов. Эта книга станет вашим личным проводником в глубины собственной психики и чувственности. Карта желаний это не просто теория, это увлекательный практикум, который поможет вам расшифровать сигналы тела, примириться с неловкими фантазиями и построить диалог с партнером на новом, честном уровне. Здесь нет места стыду только исследование и принятие.

© Фишш А. Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Приглашение к путешествию	5
Глава 1. Сексуальность как территория: Снимаем слои	10
Глава 2. Типы желаний: Археология влечения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Арина Фишш

Карта желаний: Как понять и реализовать свои интимные потребности

Введение: Приглашение к путешествию

Почему мы так плохо знаем сами себя? Миф о «данности» либидо

Представьте себе на минуту, что вы садитесь за руль автомобиля. Вы нажимаете на педаль газа, но машина не едет. Вы нажимаете сильнее – двигатель ревет, но колёса буксуют на месте. Вы в ярости колотите по рулю, обвиняя производителя, плохую погоду, соседа, который вчера занял ваше парковочное место. И только спустя какое-то время до вас доходит простая мысль: возможно, вы просто забыли снять машину с ручника.

Вся наша культура отношения к сексуальности устроена так, что нас учат только нажимать на педаль газа. Нас учат, что педаль газа – это наше «либидо», некая волшебная константа, данная нам от природы. У мужчин она должна быть мощной, как у реактивного истребителя. У женщин – загадочной, но тоже вроде как обязанной присутствовать, особенно если «отношения хорошие». А если колёса не крутятся, значит, с педалью что-то не так. Значит, мы слабились, мы недостаточно мужественны или недостаточно женственны, мы обязаны бежать к врачу, глотать таблетки или, на худой конец, просто терпеть и делать вид, что едем.

Но правда, которую от нас тщательно скрывают (возможно, потому что она не очень удобна для индустрии глянца, поп-психологии и бытовых стереотипов), заключается в том, что педаль газа здесь вообще ни при чём. Потому что сексуальность – это не автомобиль. Это скорее океанский лайнер, сверхзвуковой самолёт или даже космический корабль, для управления которым нужна целая команда профессионалов и сложнейшая навигационная система. И ручник, о котором мы всё время забываем, – это наша голова. Наши мысли, убеждения, страхи, дневная усталость, невысказанные обиды и даже то, что нам сказала мама в детстве про «неприличные» места.

Клинический психолог и нейробиолог из Северо-Западного университета (США) Лори Минц в своих исследованиях, опирающихся на десятки лет клинической практики, ввела понятие, которое перевернуло представление о природе желания. Она говорит о том, что существует огромная разница между спонтанным и реактивным желанием. Спонтанное желание – это тот самый миф, который нам продают в кино. Герой смотрит на героиню, у них двоих мгновенно пересыхает во рту, и они срывают друг с друга одежду, забыв заплатить за ужин. Это прекрасное, захватывающее, но, по статистике, довольно редкое явление в долгосрочных отношениях. Реактивное желание – это история про «ручник». Это когда вы сначала соглашаетесь на близость (или просто оказываетесь в располагающей обстановке), поддаётесь ласкам, и только потом, через 10–15 минут, к вам приходит возбуждение. Лайнер медленно отходит от причала, набирая ход.

Миллионы пар распадаются или годами живут в неудовлетворении только потому, что они искренне считают: если спонтанного желания нет с утра пораньше, значит, любовь прошла, партнёр больше не привлекателен, и «химия» закончилась. Они не знают, что для огромного количества людей (и особенно, как показывают данные лонгитюдных исследований, для женщин в возрасте после 30–35 лет) сексуальность работает именно по реактивному типу. Это не поломка. Это просто другая схема работы двигателя.

Или возьмём другой пример – биологический детерминизм. Сколько раз мы слышали фразу: «У мужа просто тестостерон упал, поэтому он ничего не хочет»? Или: «У меня гормоны

шалают, поэтому мне ничего не надо». Да, эндокринная система – это важнейший фактор. Но сводить всю многогранную вселенную человеческой чувственности к уровню одного гормона – это всё равно что объяснять сюжет «Войны и мира» количеством букв в алфавите.

Современная сексология, в частности, работы профессора Джона Бэнкрофта (который долгие годы возглавлял Институт Кинси), убедительно доказывают, что биология создаёт лишь потенциал. Она задаёт нам некий базовый уровень энергии, темперамента. Но реализуется этот потенциал или нет, в какую сторону он направлен, с какими чувствами окрашен – это определяет исключительно психика, наша личная история. Можно иметь тестостерон выше среднего, но быть полностью заблокированным страхом близости. Можно иметь минимальный уровень гормонов в постменопаузе, но переживать бурный роман, полный нежности и страсти, потому что появился подходящий человек и правильный эмоциональный настрой.

Мы плохо знаем себя, потому что нам лень. Нам лень копаться в этом сложном механизме. Проще поставить диагноз: «я фригидна», «он импотент», «у нас несовместимость». Эти ярлыки – как готовые штампы в паспорте. Они избавляют от необходимости исследования. Но они же лишают нас шанса на настоящее, глубокое, своё собственное удовольствие.

Вспомните историю Светланы, 42-летней архитектора из Санкт-Петербурга. Она обратилась к психологу с классической жалобой: «Я не хочу мужа. Мы живём как соседи. Я думаю, что разлюбила. Наверное, надо разводиться». В процессе разговора выяснилось, что супруг – замечательный человек, отец её детей, надёжный и заботливый. Но каждый вечер, ложась в постель, Светлана чувствовала только раздражение и усталость. Психолог предложил ей не ставить крест на отношениях, а понаблюдать за собой. Оказалось, что единственное время, когда Светлана чувствовала хоть какой-то отклик в теле, было раннее утро субботы, когда муж ещё спал, дети смотрели мультики, а она пила кофе на кухне, глядя на то, как солнце освещает его спящее лицо. В эти минуты ей хотелось к нему прижаться. Но она никогда этого не делала, потому что «неприлично будить человека в шесть утра» и «надо готовить завтрак». Как только Светлана разрешила себе действовать по своему внутреннему времени, а не по шаблону «секс только вечером и по расписанию», её семейная жизнь заиграла новыми красками. Ручник был снят. Оказалось, что мотор работает исправно, просто нужно было вовремя переключить передачу.

Что такое «Карта желаний» и зачем она нужна? Метафора картографа

Итак, если сексуальность – это огромная, малоизученная и постоянно меняющаяся территория, то как по ней передвигаться, чтобы не заблудиться и находить самые красивые места? Для этого и нужна карта. Но не та, которую вам навязывают глянцевого журналы, порноиндустрия или подружки на кухне. Не та, на которой написано: «Здесь должен быть клад». Вам нужна карта, составленная лично вами. Вы будете её главным картографом, исследователем и путешественником в одном лице.

Метафора карты в контексте интимных отношений выбрана не случайно. Карта – это не сама местность. Это способ её понимания. Это инструмент, который помогает нам ориентироваться. Он может быть подробным или схематичным, может включать горы и реки, или только крупные города. Хорошая карта всегда оставляет пространство для пометок «здесь могут быть драконы» или «белое пятно, требует изучения».

Ваша «Карта желаний» будет состоять из нескольких важных слоёв, которые мы будем наносить на чистый лист постепенно, шаг за шагом, читая эту книгу.

Первый слой – **топография тела**. Это самые базовые, физиологические отметки. Где находятся ваши эрогенные зоны прямо сейчас? Удивительно, но факт: большинство людей имеют очень приблизительное представление о собственной чувствительности. Мы знаем про губы, шею и пах. Но что насчёт внутренней стороны запястья? А области поясницы? А кончиков пальцев ног? В знаменитом эксперименте сексолога Эрнеста Графенберга (того самого, в честь которого названа точка джи), проведённом ещё в середине XX века, выяснилось, что при

правильной стимуляции и достаточном расслаблении, эрогенной зоной может стать практически любой участок кожи. Но мы редко даём себе труд – это проверить. Мы используем своё тело по шаблону, как дешёвую пластиковую вилку, хотя оно – многофункциональный швейцарский нож.

Второй слой – **климат и погода**. Это ваше эмоциональное состояние и уровень стресса. Сексуальность – существо очень метеозависимое. Если в вашей душе неделями бушует ураган невысказанных обид на партнёра или начальника, ждать штиля в постели наивно. В 2018 году группа исследователей из Цюрихского университета опубликовала данные, подтверждающие прямую корреляцию между уровнем кортизола (гормона стресса) в слюне утром и уровнем сексуального удовлетворения вечером. Чем выше кортизол, тем ниже либидо. Это не каприз, это физиология: организм в режиме выживания отключает все «необязательные» функции, включая размножение. Наша задача нанести на карту эти опасные зоны штормов и научиться их обходить или пережидать непогоду в безопасной гавани.

Третий слой – **архитектурные памятники**. Это наш прошлый опыт. Первый секс, первый оргазм, первое унижение, первый восторг. Всё это оставляет неизгладимые отметины на ландшафте нашей чувственности. Психоналитики называют это «импринтингом». Если первый опыт был грубым или стыдным, возбуждение может намертво связаться в мозгу с чувством вины. И каждый раз, испытывая влечение, человек автоматически будет проваливаться в старый подвал стыда. Мы будем учиться не сносить эти здания (это невозможно), а перестраивать их, менять их назначение, превращать руины в уютные кафе.

Четвёртый слой – **границы и фронтиры**. Это зона наших фантазий и «запретных» желаний. То, чего мы боимся хотеть. То, о чём стыдно рассказать даже себе под одеялом. В массовой культуре существует миф, что фантазии – это руководство к действию. Если вам приснился начальник, значит, вы хотите его в реальности. Если вам нравятся сцены доминирования в кино, значит, вы тайный мазохист. Чушь. Фантазия – это безопасный полигон для психики. Это место, где мы можем играть со сценариями, не неся за это ответственности. Картограф должен исследовать и эти территории, наносить их на карту, чтобы знать об их существовании, но при этом чётко обозначить, где проходит реальная граница, которую вы не хотите переходить.

Зачем нам всё это нужно? Не проще ли жить как живётся? Наверное, проще. Но скучнее. И больнее. Незнание своей карты приводит к тысячам мелких кораблекрушений. Мы обижаемся на партнёра за то, что он не угадывает наши желания, хотя мы сами их не знаем. Мы терпим скучный, рутинный секс, потому что «так надо». Мы боимся попросить о чём-то новом, потому что нам кажется, что это постыдно. Мы теряем годы на неудовлетворённость, которая рассасывается за пару месяцев честного самоисследования.

Цель этой книги – не дать вам универсальный ключ к счастью (таких ключей не существует). Цель – дать вам в руки компас, карандаш и чистую бумагу. И показать, как делать первые пометки. И, конечно, предупредить о подводных камнях, которые встречались другим путешественникам.

Вот, например, реальный случай, описанный в журнале «Сексология и сексопатология» (выпуск №4, 2021 год). Молодой человек, назовём его Андрей, 28 лет, жаловался на отсутствие эрекции с постоянной партнёршей, при том, что с другими женщинами или при мастурбации всё работало отлично. Классическая история. Он перерыл интернет в поисках «народных средств», чуть не купился на рекламу сомнительных таблеток. Но когда он начал составлять свою карту, выяснилось, что дело не в потенции. Оказалось, что его нынешняя партнёрша была для него «слишком хороша». Она была старше, успешнее, умнее. И в подсознании Андрея сидел чудовищный блок: «Я не достоин такой женщины. Я не могу быть с ней на равных. Если я сейчас расслаблюсь и получу удовольствие, я как бы украду то, что мне не принадлежит». Организм просто выполнял команду «стоп», потому что психика боялась близости

на равных. Как только Андрей нанёс этот страх на карту, осознал его и проработал с психологом (ему хватило пяти сессий), физическая проблема исчезла. Компас указал на неизведанную территорию собственного страха, и, изучив её, путешественник смог двигаться дальше.

Инструкция по применению: как работать с книгой, чтобы получить максимум

Эта книга – не роман, который можно пролистать за вечер и поставить на полку. Это – полевая экспедиция. Это – лаборатория, где вы будете и главным учёным, и единственным подопытным. Поэтому, прежде чем мы отправимся в путь, давайте договоримся о правилах игры и подготовим снаряжение. Чтобы путешествие было не только увлекательным, но и максимально эффективным, и, что самое главное, – безопасным.

Правило первое и главное: Принцип добровольности и честности

Всё, что вы будете делать, читая эту книгу, вы делаете для себя. Здесь нет экзаменов и нет неправильных ответов. Если какое-то упражнение вызывает у вас резкое отторжение или кажется глупым – не делайте его. Отложите. Вернётесь позже или не вернётесь никогда. Ваша психика знает, когда она готова к исследованию, а когда ещё нет. Насилие над собой в этой сфере – главный враг удовольствия.

Честность – это воздух, которым дышит наша экспедиция. Вы можете врать мужу, жене, психологу, автору этой книги (мне, в конце концов, всё равно). Но если вы начнёте врать сами себе, карта получится липой, и вы приведёте сами себя к пропасти. Если вам что-то не нравится – признайте это. Если вам что-то нравится, но вы считаете это постыдным – признайте и это. Мы не обязаны публиковать свои карты. Мы составляем их для личного пользования.

Правило второе: Подготовка снаряжения (Дневник картографа)

Вам понадобится бумага. Не заметки в телефоне, не файл на компьютере, а именно бумага и ручка. Нейробиологи из Принстонского университета ещё в 2014 году доказали, что записывание информации от руки включает в мозг другие, более глубокие механизмы обработки и запоминания, чем печатание на клавиатуре. Когда мы пишем от руки, мы буквально «присваиваем» информацию, делаем её частью себя. Наш тактильный контакт с бумагой, движение руки – всё это создаёт дополнительные нейронные связи.

Купите для этой книги отдельную тетрадь или блокнот. Не обязательно дорогой. Пусть это будет общая тетрадь в клетку или винтажный ежедневник с замочком. Важно, чтобы он вам нравился, чтобы вам хотелось его открывать. Это и будет ваш «Дневник картографа». На обложке можно написать «Совершенно секретно» или «Здесь водятся драконы». На первой странице поставьте сегодняшнюю дату. Это начало пути.

Что мы будем в него записывать?

Ответы на вопросы. В конце каждой главы будут вопросы для самоанализа. Отвечайте на них развёрнуто, не торопясь.

Результаты упражнений. Мы будем делать много практических вещей. Записывайте ощущения до и после.

Свободные мысли. Если посреди рабочего дня вас вдруг осенило или всплыло какое-то воспоминание, связанное с темой, запишите это в дневник вечером.

Словарь личных терминов. Записывайте слова, которые вызывают у вас возбуждение или, наоборот, отвращение. Слова, которыми вы называете свои половые органы. Слова, которыми вы называете секс. Это очень важный слой карты.

Правило третье: Никакой спешки. Скорость – скорость исследования

Мы привыкли жить в режиме fast food. Быстро поел, быстро перелистнул, быстро получил результат. С собой так не работает. Особенно с такой глубокой территорией, как интимность. Это не марафон и не спринт. Это прогулка по дну океана в скафандре. Нужно время, чтобы глаза привыкли к темноте, чтобы перестать пугаться проплывающих мимо рыб.

Не пытайтесь прочитать книгу залпом, за выходные. Читайте по одной-две главы в неделю. Обязательно делайте паузы, чтобы «переварить» прочитанное. Делайте упражнения

не один раз, а несколько, в разных обстоятельствах, в разном настроении. Только тогда карта начнёт обретать объём и глубину.

Помните эксперимент с дегустацией вина? Если выпить бокал залпом, вы почувствуете только общее «вкусно/невкусно». Если же смаковать, задерживая во рту, отмечая послевкусие и танины, вы откроете для себя целую вселенную оттенков. Работа с этой книгой – это смакование.

Правило четвёртое: Этические границы (Никакого вреда)

Исследуя свою карту, вы неизбежно будете задевать территории, на которых обитают другие люди. Ваш партнёр, ваши родители, ваши дети (воспоминания о них). Помните: всё, что вы делаете в этом дневнике, касается только вас. Это не повод для немедленного разговора с мужем «по душам» в духе: «Дорогой, я тут поняла, что ты меня неправильно ласкаешь последние 10 лет». Если у вас появятся озарения, которые касаются партнёра, мы в одной из частей книги будем учиться тому, как правильно говорить об этом, как выбирать слова и время. Не вываливайте на близких сырой материал своих открытий. Сначала переварите его сами.

То же касается экспериментов. Если какое-то упражнение предлагает вам взаимодействие с партнёром, делайте это только с его полного, осознанного и восторженного согласия. Секс без согласия – это насилие. Эксперимент без согласия – это тоже насилие, только психологическое.

Правило пятое: Юмор и лёгкость

Мы будем говорить о серьёзных вещах. О боли, страхах, разочарованиях. Но мы будем делать это легко. Секс – это, в конце концов, просто игра взрослых людей. Это про радость, про удовольствие, про то, как приятно щекотно внутри, когда любимый человек касается тебя. Не превращайте это исследование в очередную галочку в списке «задач по саморазвитию». Если вам стало грустно – вздохните. Если смешно – посмейтесь. Если захотелось заняться сексом прямо сейчас, посреди чтения главы про биохимию – бросьте книгу и займитесь. Книга никуда не убежит. А вот желание – субстанция летучая.

В моей практике был случай, который я часто вспоминаю. Одна клиентка, назовём её Елена, выполняла упражнение на исследование прикосновений. Ей нужно было в течение дня несколько раз обращать внимание на свои ощущения. В какой-то момент она, стоя в очереди в супермаркете, вдруг осознала, что её бедро касается бедра стоящего рядом мужчины (совершенно случайно, в толпе). Ей стало любопытно, что она чувствует. Она прислушалась к себе и... чуть не расхохоталась во весь голос. Потому что единственной её мыслью было: «О, а у него нога тёплая, прямо как грелка. И пахнет от него неплохо, хлебом свежим». Это не было сексуальное возбуждение в привычном смысле. Это было возвращение себе права просто чувствовать, без оценок и обязательств. Эта лёгкость и стала для неё дверью в новую сексуальность. Она перестала требовать от себя «оргазма и страсти» и начала просто получать удовольствие от прикосновения мира. И, как ни странно, именно тогда страсть вернулась в её отношения.

Итак, снаряжение готово. Дневник куплен. Ручка лежит на видном месте. Мы договорились не спешить и быть честными. Впереди – огромный, загадочный, пугающий и манящий континент под названием «Вы сами». Не надейтесь, что на нём всё будет гладко и причёсано. Там будут джунгли стыда, пустыни равнодушия, горные пики восторга и глубокие океанские впадины печали. Но поверьте, это путешествие стоит того, чтобы его совершить. Потому что только тот, кто хорошо знает свою собственную карту, может отправиться в совместное плавание с другим человеком и не потеряться в океане страсти, а доплыть до таких островов блаженства, о существовании которых даже не подозревал.

Переверните страницу. Мы начинаем наносить первую линию.

Глава 1. Сексуальность как территория: Снимаем слои

1.1. Археология личности: Что формирует наши желания? (Детство, культура, первый опыт)

Представьте себе знаменитые раскопки Трои. Помните, как археолог Генрих Шлиман не просто копнул лопатой и нашел сокровища? Он снимал культурные слои один за другим, потому что знал: на месте одного древнего города люди селились веками, строя новые дома прямо на руинах старых. Под современной Турцией скрывалось сразу девять городов, девять эпох, девять историй, наложенных друг на друга.

Ваша сексуальность – это точно такая же Троя. Только археологом будете вы сами. То, что вы чувствуете в постели сегодня, – это не просто «так получилось». Это результат гигантской геологической работы, длиною в вашу жизнь. Каждый опыт, каждое слово, сказанное значимым взрослым, каждая увиденная сцена, каждая книга, каждый запрет – всё это оседало слоями, формируя ландшафт вашего желания.

Самый глубокий, фундаментальный слой – это **базальный**, или слой базового доверия к миру. Его закладка происходит в младенчестве, задолго до того, как мы узнаём, что такое секс. Известный психоаналитик Эрик Эриксон, чьи работы по возрастной психологии до сих пор считаются эталонными, утверждал: первый год жизни учит нас главному – можно ли доверять этому миру? Когда мать берет на руки голодного младенца, когда она кормит, согревает, улыбается – у ребенка формируется ощущение «со мной всё в порядке, мир ко мне добр». Если же младенец подолгу кричит в одиночестве, если его потребности игнорируются, если прикосновения грубы или редки – закладывается иной слой: «мир опасен, мои потребности кому-то мешают, от тела исходят только проблемы».

Спустя годы этот древний слой проявится в спальне самым неожиданным образом. Мужчина, который в младенчестве недополучил тепла, может панически бояться близости, потому что близость для него подсознательно равна повторению травмы. Женщина, которую редко брали на руки, может не переносить нежные прикосновения, они будут вызывать у неё раздражение или даже злость. Тело помнит. Оно не умеет врать.

Следующий слой – **эдипальный** (назовем его так, отдавая дань психоаналитической традиции). Он приходится на возраст от 3 до 6 лет. Это время, когда ребенок впервые открывает для себя разницу полов. Период вопросов: «Почему у мамы нет пиписки?», «Откуда берутся дети?», «Папа, а ты женишься на мне, когда я вырасту?». Реакция родителей на эти вопросы – археологический слой колоссальной важности. Если мама краснеет и шикает, папа грозно хмурит брови и переводит тему, ребенок делает вывод: «Эта тема опасна, она вызывает у больших злость и страх. Значит, со мной что-то не так, раз я об этом спрашиваю». Стыд вгрызается в психику, как кислота в металл. И наоборот, спокойное, доброжелательное объяснение (пусть даже не идеальное с точки зрения биологии, но честное) закладывает слой здорового любопытства и принятия своей телесности.

Помните историю Натальи, 35 лет, которая обратилась с проблемой полного отсутствия оргазма? В процессе работы всплыл слой шестилетнего возраста. Она зашла в спальню к родителям, когда они занимались любовью. Отец, испугавшись и рассердившись, грубо вытолкнул её из комнаты и накричал. Наталья не запомнила, что именно она видела, но тело запомнило ужас и унижение. С тех пор любое сексуальное возбуждение для её психики автоматически включало сирену: «Опасность! Сейчас будет стыдно и больно!». Оргазм – это высшая степень расслабления и доверия. Как он мог случиться, если тело было на взводе? Слой был снят, признан, оплакан – и только тогда появилась возможность для изменений.

Подростковый возраст – это слой **пубертатных бурь**. Гормоны бушуют, как вулкан, заливая лавой все предыдущие слои. В 12–16 лет мы получаем мощнейший культурный код

от сверстников. Что считается сексуальным? Кто популярен? За что хвалят? За что травят? Девочка, которую в классе дразнили «толстой», может на всю жизнь сохранить слой отвращения к своему телу, даже похудев и став фотомodelью. Мальчик, которого высмеяли за маленький размер полового члена в раздевалке, может носить в себе слой неуверенности, который разрушит десяток потенциальных отношений.

И наконец, самый верхний, но от этого не менее важный слой – это **культурный**. Это то, что нам транслируют кино, реклама, книги, общественное мнение. Мы живем в культуре, которая одновременно одержима сексом и патологически его стыдится. С одной стороны, обнаженные тела повсюду. С другой – любой естественный разговор о своих желаниях часто табуирован. Нам говорят: «Ты должен быть сексуальным, но не слишком. Ты должен хотеть, но не говори об этом вслух. Ты должен быть страстным любовником, но ровно настолько, чтобы не напугать партнера».

Сексолог Игорь Кон, чьи труды по социологии сексуальности до сих пор остаются настольными для всех специалистов, писал о «парадоксе русского эроса». Суть его в том, что в российской культуре существует гигантский разрыв между высоким, жертвенным пониманием любви (как в классической литературе) и цинично-физиологичным отношением к сексу (как в казарменном фольклоре). Мы мечемся между этими полюсами, не находя золотой середины, где секс – это просто радость, игра и способ сказать другому: «Ты мне дорог».

Слои лежат неровно. Где-то они дают трещины, где-то спрессовываются в камень. Задача археолога – не осудить эти слои, не сказать «этот плохой, а этот хороший». Задача – аккуратно расчистить их, рассмотреть и понять: какой из них давит на мое желание сегодня, какой мешает ему дышать, а какой, наоборот, питает подземными водами.

1.2. Биология против Психологии: Где заканчиваются гормоны и начинаются фантазии

Спор о том, что главнее – тело или душа, гормоны или мысли, длится столько же, сколько существует человечество. В сексологии этот спор давно завершен вничью. Работает только связка. Представьте себе всадника на лошади. Биология – это лошадь. Могучая, сильная, полная энергии. Она может нестись галопом, может стоять на месте, может испугаться и понести. Психология – это всадник. Он держит поводья, он задает направление, он решает, скакать ли к водопою или объезжать овраг. Без лошади всадник никуда не денется. Но и без всадника лошадь просто будет бестолково носиться по полю.

Давайте заглянем в конюшню и посмотрим на нашу биологическую лошадь. Главные действующие лица здесь – гормоны. Тестостерон часто называют «королем либидо», и это не случайно. Он отвечает за силу желания у обоих полов. Да, у мужчин его в десятки раз больше, но и у женщин он играет критическую роль, вырабатываясь в надпочечниках и яичниках. Исследования, проведенные в Институте эндокринологии в Москве, показывают прямую корреляцию: падение тестостерона ниже определенного уровня (например, с возрастом или из-за стресса) почти всегда ведет к снижению интереса к сексу. Но! И это гигантское «но»: добавление тестостерона извне решает проблему только в том случае, если проблема была именно в его нехватке. Если же у человека психологический блок, то хоть закачивай его гормонами – эффекта не будет.

Эстрогены и прогестерон (женские гормоны) задают цикличность желания. Многие женщины замечают, что хотят близости сильнее всего в определенные дни цикла – как правило, в период овуляции. Это не миф, это биохимия: природа шепчет нам: «Сейчас самое время для зачатия». А во второй фазе цикла, перед менструацией, когда прогестерон достигает пика, желание может падать, зато возрастает потребность в нежности и объятиях.

Окситоцин – гормон привязанности и нежности. Он вырабатывается и у мужчин, и у женщин во время объятий, поцелуев, после оргазма. Это «клей», который связывает пару. Без

окситоцина секс был бы просто механической разрядкой, как у животных. Именно он заставляет нас шептаться глупости после близости и хотеть проснуться рядом.

Дофамин – гормон предвкушения и новизны. Он загорается, когда мы флиртуем, когда представляем будущее свидание, когда пробуем что-то новое. Это двигатель страсти. Именно дофамин заставляет нас тратить часы на выбор белья перед первым свиданием.

Но где же здесь место психологии? А психология – это всадник, который решает, что делать с этой биохимической энергией.

Вот пример. Сергей, 40 лет, успешный бизнесмен. У него идеальный гормональный фон (проверял по настоянию жены). С женой, которую он любит, секса практически нет – раз в месяц по великим праздникам, без огонька. При этом он регулярно ловит себя на сильном возбуждении при взгляде на случайных женщин в метро или на улице. Биохимия работает идеально. В чем дело? Всадник, психология, дает команду: «С женой – нельзя. Она – мать моих детей, хранительница очага. С ней нужно быть нежным, правильным, почтительным. Секс с ней должен быть только по расписанию и без шалостей, иначе я буду выглядеть развратником в собственных глазах». А с незнакомками в метро можно фантазировать о чем угодно – всадник отпускает поводья. Проблема Сергея не в лошади. Лошадь здорова. Проблема в том, куда он ей запрещает скакать.

Фантазия – это мост между биологией и психологией. Это чистый продукт психики, который, тем не менее, запускает мощнейшие биохимические реакции. Стоит нам только представить эротическую сцену, как мозг посылает сигнал телу: готовься! Кровь приливает к половым органам, сердце бьется чаще, дыхание учащается. Биология подчиняется приказу всадника, даже если этот приказ – всего лишь мысль.

Нейробиологи из Калифорнийского университета провели любопытный эксперимент с использованием томографа. Они показывали добровольцам эротические изображения и просили их подавлять возбуждение. Участники пытались думать о чем-то другом, отвлекаться. И томограф показал, что активность зон возбуждения действительно падала. Но! Как только эксперимент заканчивался, эти зоны «вспыхивали» с удвоенной силой. Психологический запрет сработал как сжатая пружина. Это объясняет, почему запретный плод так сладок и почему попытки «не думать о сексе» приводят ровно к обратному результату.

Граница между биологией и психологией проходит прямо через наше воображение. Гормоны создают потенциал, возможность. А психология, фантазии, мысли, убеждения решают, реализуется ли этот потенциал здесь и сейчас, и в какой именно форме.

1.3. Упражнение «Ревизия багажа»: Выписываем всё, что мы «должны» хотеть, и отделяем это от подлинного себя

Мы подошли к первому практическому заданию. Прежде чем исследовать неизведанные земли, нужно вывалить содержимое своих чемоданов на пол и посмотреть, что мы вообще с собой тащим. В нашем багаже полно хлама, который нам подложили другие люди. «Ты должна хотеть замуж и детей». «Ты должен хотеть секса каждый день». «Приличные женщины такого не хотят». «Мужчина обязан быть главным в постели». Весь этот хлам гремит, занимает место и не дает нам увидеть то небольшое, настоящее, что лежит на самом дне.

Это упражнение займет у вас не один день. Возвращайтесь к нему снова и снова. Для него вам понадобится ваш Дневник картографа.

Шаг первый: Инвентаризация «надо»

Разделите лист в дневнике на две колонки. Первую озаглавьте «Мне кажется, я ДОЛЖЕН (должна) хотеть это». Пишите всё, что приходит в голову, без цензуры. Используйте подсказки.

Вспомните свое детство. Что говорили родители про секс и отношения? Что должна хотеть «хорошая девочка»? Что должен хотеть «настоящий мужчина»? (Например: «Я должен хотеть много секса, иначе я не мужик». «Я должна хотеть выйти замуж девственницей».)

Вспомните подростковые тусовки. Что считалось крутым? О чем мечтали ваши друзья? (Например: «Я должна была хотеть понравиться самому популярному парню в школе». «Я должен был хотеть переспать с ней, чтобы доказать друзьям».)

Вспомните всё, что вы видели в кино, читали в книгах, слышали в анекдотах. Какие образы «правильного» секса вам навязывали? (Например: «Секс должен быть страстным, с разбрасыванием одежды». «Оргазм должен быть одновременно и непременно». «После секса нужно обниматься и говорить о любви».)

Вспомните, что говорит ваш партнер или бывшие партнеры. Что они ждали от вас? (Например: «Он хотел, чтобы я была более раскованной». «Она хотела, чтобы я был более нежным».)

Вспомните общественные стереотипы про ваш возраст, пол, социальный статус. (Например: «В моем возрасте уже стыдно хотеть секса». «После рождения ребенка жена должна хотеть мужа». «Мужчина в кризисе среднего возраста должен хотеть молодую любовницу».)

Загляните в рекламу. Какое тело считается «сексуальным»? Должны ли вы хотеть именно такое тело у партнера? Должны ли вы сами хотеть быть таким?

Пишите список, пока он не иссякнет. У вас может получиться 10, 20, 30 пунктов. Не удивляйтесь, если некоторые пункты будут противоречить друг другу. Это нормально. В нашей голове уживается куча противоречивых «надо».

Шаг второй: Честный обыск

Теперь заведите вторую колонку. Озаглавьте её «А ЧТО Я ХОЧУ НА САМОМ ДЕЛЕ?».

И вот здесь начинается самое интересное. Пройдите по каждому пункту из первого списка и спросите себя с убийственной честностью: «Это правда моё? Или это я ношу чужой пиджак?»

Вы написали: «Я должна хотеть секс каждый день». А теперь закройте глаза и представьте: вам никто не ставит оценок, вы на необитаемом острове, вы никому ничего не должны. Вы правда хотите секса каждый день? Или вы хотите раз в неделю, но подольше и с выдумкой? Или вы вообще хотите месяц не заниматься сексом, а просто обниматься и читать книжки вслух? Что вы чувствуете, когда разрешаете себе захотеть не то, что «надо», а то, что хочется на самом деле? Облегчение? Страх? Стыд? Грусть?

Вы написали: «Я должен хотеть инициировать секс первым». А на самом деле? Может быть, вы больше хотите быть ведомым? Может, вас заводит, когда партнерша берет инициативу в свои руки, но вы боитесь признаться в этом, потому что «это не по-мужски»?

Этот шаг – самый трудный. Наш внутренний голос, голос «надо», будет орать, перебивать, стыдить. «Как ты можешь даже думать о таком?! Это неправильно! Что люди скажут!». Просто наблюдайте за этим голосом, как за надоедливой мухой. Не спорьте с ним. Просто запишите то, что тихо шепчет ваша душа, пока этот голос орёт.

Шаг третий: Выкидываем хлам

Перечитайте оба списка. А теперь сделайте ритуал. Первый список можно торжественно сжечь. Или разорвать на мелкие клочки и спустить в унитаз. Или закопать в землю. Сделайте что-то физическое, что символизирует ваше освобождение от чужого багажа. Вы имеете право не хотеть того, что должны. Вы имеете право хотеть того, что общество считает странным, постыдным или не соответствующим вашему полу и возрасту.

Второй список – ваш первый набросок карты. Это не истина в последней инстанции, это просто отправная точка. Вы только начали снимать верхний, самый шумный слой мусора. Под ним обязательно окажется что-то ещё. Но теперь вы знаете: есть вы настоящий, а есть вы – тот, который «должен». И вы дали себе разрешение хотя бы на минуту задуматься о том, какой же вы на самом деле. Это и есть начало картографии.

Глава 2. Типы желаний: Археология влечения

2.1. Сексуальный темперамент: Высокий, низкий, ситуативный – находим свой ритм

Одна из самых частых причин конфликтов в парах звучит как «у нас разный темперамент». За этим словосочетанием скрывается обида, чувство вины, ощущение собственной ущербности. Тот, кто хочет реже, чувствует себя «недостаточно любящим» или «холодным». Тот, кто хочет чаще, чувствует себя отвергнутым и некрасивым.

Но что такое сексуальный темперамент на самом деле? Это не приговор и не диагноз. Это базовая, врожденная характеристика нервной системы, похожая на цвет глаз или склонность к полноте. Она определяет, как часто ваш организм испытывает потребность в сексуальной разрядке, подобно тому, как кто-то хочет есть три раза в день строго по часам, а кто-то может забыть про еду, увлекшись работой.

В середине XX века сексологи Альфред Кинзи и его коллеги, проведя десятки тысяч интервью, впервые заговорили о том, что частота сексуальных контактов и желания варьируется в невероятно широких пределах, и это норма. Позже их идеи развил другой исследователь, Джон Ганьон, который ввел понятие «сексуальных сценариев», но нас сейчас интересует именно физиологическая база.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.