

Я держу тебя.

Психология власти и подчинения



Екатерина Заварина

18+

Екатерина Заварина

**Я держу тебя. Психология
власти и подчинения**

«Автор»

2026

Заварина Е.

Я держу тебя. Психология власти и подчинения / Е. Заварина — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь чувствовал, что твои желания — какие-то «не такие»? Что внутри тебя живет что-то, о чем неудобно говорить вслух, что сложно объяснить партнерше или даже самому себе? Что из-за этого становится холодно и одиноко? Эта книга — место, где можно выдохнуть. Это не учебник по БДСМ. Это разговор о том, почему нам нужна власть или подчинение. Почему это не стыдно. Почему без доверия это разрушает, а с доверием — исцеляет. Для тех, кто боится своих желаний. Для тех, кто не знает, как сказать партнерше. Для тех, кто устал быть сильным и хочет иногда отпустить контроль. Ты не один. Ты в безопасности. Я рядом.

© Заварина Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Екатерина Заварина

Я держу тебя. Психология власти и подчинения

Честный разговор о доверии, желаниях и исцелении через игру.

Введение

Я осознала одну важную вещь: мир полон людей, которые запутались, растеряны или просто очень одиноки.

Может быть, ты сейчас читаешь эти строки и чувствуешь, что твои желания – какие-то «не такие». Что в тебе живет что-то, о чем неудобно говорить вслух, что сложно объяснить партнерше или даже самому себе. И из-за этого становится холодно.

Моя внутренняя суть – и ведущего, и ведомого, та двойственность, которая живет во мне и которую я так долго училась принимать, – просто не могла оставить тебя без помощи. Я создала эту книгу, чтобы тебе стало тепло. Чтобы ты зашел в нее, как в безопасное место, выдохнул и понял: ты не один.

Меня зовут Екатерина.

Я человек, который живет в мире динамики власти и подчинения уже больше пятнадцати лет. И при этом я уже 12 лет замужем – на момент написания книги – за человеком, который совсем далек от этой динамики. Да, так тоже бывает. И об этом мы тоже поговорим.

На этих страницах я покажу тебе, как я создавала вокруг себя мир, необходимый именно мне. Мир человека с потребностями, которые оказались глубже, чем просто романтические отношения. С потребностью в связи настолько удивительной, что иногда она кажется магией. Она рождает чувства чудовищной интенсивности – и наслаждение, от которого перехватывает дыхание.

Я – свич. Во мне живет и тот, кто хочет вести, брать ответственность, держать партнера в руках так, чтобы он чувствовал себя в безопасности. И тот, кто хочет отпустить контроль, раствориться, довериться настолько, что исчезает страх. Я знаю этот путь с обеих сторон. И, возможно, именно поэтому я могу быть для тебя проводником – я вижу и тех, и других, я понимаю боль и восторг каждого.

Эта книга для тебя, каким бы ни был твой путь.

Если ты совсем новичок – и только заглядываешь в эту дверь, боясь постучать.

Если ты уже знаешь эту динамику, но чувствуешь давление: неправильные, гипертрофированные образы из порно или чужих историй заставляют сомневаться, «достаточно ли ты хороший ведущий» или «правильно ли ты подчиняешься».

Если ты сомневаешься и не понимаешь, чего хочешь – власти или подчинения, а может, и того, и другого, и это пугает.

Если ты боишься своих желаний – потому что они кажутся слишком странными, слишком сильными, слишком «не такими».

Я здесь для того, чтобы сказать: всё, что в тебе есть, – имеет право быть.

Но важная оговорка.

Эта книга – не о сексе как таковом. И уж точно не инструкция по эксплуатации чужого тела. Она о том, что происходит в голове у ведущего и ведомого. Почему один хочет отдать контроль, а другой – принять эту ответственность. Почему это может быть исцелением. И почему без доверия это превращается в разрушение.

Это не учебник. Это не энциклопедия с сухими терминами. Это история человека, который разобрался, как это работает, и хочет помочь тебе разобраться тоже. Чтобы ты чувствовал себя свободным. С собой.

Я намеренно избегаю терминов: доминант, нижний, госпожа. Эта книга не о клишированными БДСМ.

Ты в безопасности. Я рядом. Я веду тебя.

Глава 1

Откуда берутся желания

Все мы помним этот миг.

Тот особенный трепет, когда что-то внутри откликается раньше, чем разум успевает включить контроль. Фантазия о стянутых веревкой запястьях, которая приходит из ниоткуда и остается жить где-то в затылке. Случайное сжатие твоего тела партнершей во сне – и ты замираешь, потому что это оно. Увиденная в фильме сцена, которая почему-то прокручивается в голове снова и снова. Или даже выговор начальницы, который вдруг не показался страшным, а вызвал странное, непонятное тепло.

Чувство, что ты на мгновение получил то, что нужно. То, что правильно. Динамику, которую твое тело распознает безупречно, еще до того, как у нее появится название.

Со мной это случилось не в спальне и не в отношениях. Все было гораздо проще и оттого – еще удивительнее.

Я стояла позади друга. Мы просто болтали в большой компании, и я по-дружески положила ладони ему на плечи – хотела сделать массаж, в шутку, как это бывает между своими. Его тело вздрогнуло от первого прикосновения. А потом – неожиданно расслабилось. Полностью. Без остатка.

Он отдал мне контроль молниеносно. Без слов, без вопросов, без пауз.

И именно в то мгновение я почувствовала власть. Не ту, о которой пишут в книгах или снимают кино. А настоящую, живую, текучую. Ведь я не спрашивала, хочет ли он этого. Я просто взяла то, что хочу. А он просто отдал.

Я человек с гиперконтролем. Я привыкла все просчитывать, держать в голове тысячу сценариев, никому не доверять до конца. И тут мой разум зацепился. Я начала изучать его поведение, наблюдать, анализировать. И неизменно приходила к одному выводу: он отдает мне себя. Слепо. Доверяя.

Это пьянило. Будоражило. Возбуждало – и я не боюсь этого слова. Одна только мысль о власти заставляла меня входить в особое состояние: спокойствие, абсолютная уверенность, ясность. Как будто внутри включался какой-то древний, очень тихий и очень сильный механизм.

А вторая моя сторона появилась позже.

Она родилась из желания быть любимой. Звучит просто, правда? Но за этой простотой скрывалось что-то, что я долго не могла расшифровать. Я была в отношениях. Обо мне заботились, меня целовали и обнимали. Но я не чувствовала насыщения. Чего-то важного не хватало, и я не понимала – чего.

Это оказалось чувство передачи контроля. Подчинения. Того самого, которое я уже знала с другой стороны, но боялась впустить в себя.

По-настоящему я смогла его прочувствовать и насытиться им только в отношениях со своим будущим мужем. Он работал за компьютером. Я делала уборку рядом, под его столом. И он просто погладил меня по голове. Не потому что что-то происходило, не с контекстом. Просто потому что я была рядом.

И в этот момент я поняла.

Я испытала власть над собой. Его власть. Без веревок, без плетей, без громких слов. Одно движение руки – и внутри что-то щелкнуло, встало на место, выдохнуло.

В атрибутах, оказывается, смысла – крохи. Главное происходит совсем на другом уровне.

С того момента мой разум искал ответы на вопросы: почему так? Почему мне хочется и контроля, и подчинения? Почему одно не отменяет другое? Почему именно в этой двойственности я чувствую себя целой?

Я искала ответы долго. В книгах, в разговорах, в собственном теле, в ошибках и в моментах абсолютного счастья.

Но сначала я нашла кое-что другое. Стыд.

Когда я пыталась понять свою суть ведомого – ту часть меня, которая хочет отпустить контроль и довериться, – я натыкалась на жуткие интерпретации. В фильмах, в случайных статьях, в обрывках разговоров ведомый всегда был на коленях, униженный, сломленный. А ведущий – дама в коже с плетью или мужчина в строгом костюме с поводком, холодный, требовательный, почти жестокий.

Я смотрела на эти образы и не узнавала себя. Ни в одной из ролей.

Информация, которая курсирует в массах, заставляет прятать себя. Она кричит: «Ты не такая! Ты какая-то неправильная! Если тебе это интересно, значит, с тобой что-то не так». И ты сжимаешься, затыкаешь внутренний голос, делаешь вид, что ничего не было.

Но если стыд ведомого – про то, что тебя сочтут слабым, сломленным, неудачником, то стыд ведущего – другой. Он тяжелее, что ли. Липкий, темный.

Потому что в нашем мире признаться в том, что тебе нравится чувствовать власть, – почти табу. Сразу включаются чужие голоса: «власть портит», «все, кто хотят власти, – потенциальные абыюзеры», «нормальному человеку не нужно кем-то управлять». На ведущего смотрят с подозрением. Ему не говорят «ты болен», ему говорят «ты опасен».

И ты начинаешь прятать эту часть себя еще глубже, чем ведомый. Ведомый хотя бы может пожаловаться на свою «слабость» (и получить порцию жалости или презрения – неважно). А ведущему жаловаться не на что. Ему остается только молчать и бояться собственной тени.

Я тоже через это проходила. Когда поняла, как сильно меня заводит власть, как естественно я вхожу в это состояние, – я испугалась. Я задавала себе те же вопросы, что задает общество: «а не абьюзер ли я?», «а не причиню ли я боль?», «а имею ли я право вообще это чувствовать?».

И только спустя время я нашла ответ.

Жажда власти – это не про насилие. Не про желание сломать, уничтожить, подчинить себе чужую волю против желания. Настоящая, здоровая жажда власти – это про желание нести ответственность. Про умение держать пространство так, чтобы другому в нем было безопасно. Про готовность принимать дары, которые тебе добровольно отдают.

В этой книге я покажу тебе именно это. Что власть может быть безопасной. Что ведущий – это не тиран, а тот, кто служит. Тот, кто принимает величайший дар – контроль над телом и душой ведомого – и несет за него ответственность.

Но есть вещи, которых действительно стоит бояться.

Бояться стоит абьюза – когда власть берут силой, без согласия, без уважения. Когда ведомого не спрашивают, когда его границы стирают, когда после игры не остается ничего, кроме боли и пустоты.

Бояться стоит невежества – когда люди лезут в динамику, не понимая ни психологии, ни рисков, ни последствий. Когда «просто поиграть» оборачивается травмой на годы.

Бояться стоит равнодушия – когда ведущему плевать на то, что происходит с ведомым, лишь бы получить свое.

А власть сама по себе – нейтральна. Это инструмент. Как огонь: можно согреться, можно сжечь дом. Всё зависит от того, в чьих она руках и с каким сердцем к ней подходят.

Я хочу, чтобы ты запомнил: твоя жажда власти не делает тебя плохим. Твоя жажда подчинения не делает тебя слабым. Ты просто другой, и в этом твоя сила.

Противоречия не давали мне покоя. Как я могу хотеть власти – и при этом быть нежной? Как я могу хотеть подчинения – и оставаться сильной, состоявшейся женщиной? В голове не укладывалось.

А потом случилось главное открытие.

Я осознала: моя тяга удерживать контроль – это не ошибка и не недостаток. Это достоинство. Это сила. Это то, что делает меня увереннее. Именно контроль, который я так долго считала своей проблемой, позволяет мне быть ведущей – ответственной, внимательной, чуткой. Я умею держать пространство так, чтобы другому было в нем безопасно.

И точно так же моя тяга отпускать контроль – не слабость. Это величайшее доверие, на которое способен человек. Это не про унижение, а про освобождение.

Когда я это поняла, внутри что-то выпрямилось. Я смогла открыто заявить миру: да, мне нравится чувствовать власть. И я умею это делать. Да, мне нравится отдавать контроль. И это делает меня целой.

Я понимаю: не каждый может найти в себе смелость вдруг открыться. Особенно если голова полна противоречивой, гипертрофированной информации, где динамика власти сводится к картинкам из порно.

Поэтому я здесь.

Я покажу тебе динамику совсем другой. Настоящей. Где ведущий не командует, а служит. Где быть ведомым не страшно. Где это самое желанное, самое освобождающее состояние на свете. Где во главу угла встает – не боль и не унижение, а доверие, безопасность и забота.

Я искала ответы долго. В книгах, в разговорах, в собственном теле, в ошибках и в моментах абсолютного счастья.

И теперь я хочу рассказать тебе, что нашла.

Откуда берутся наши желания? Почему одним достаточно «обычных» отношений, а нам нужно больше? Почему наше тело откликается на власть и подчинение так, будто это самый естественный язык в мире?

Ответ оказался простым и очень важным.

Наши желания берутся из нашей чувствительности.

Мы – люди, которые настроены тоньше. Мы чувствуем глубже. Мы считываем напряжение в теле партнера за три метра. Мы замечаем интонации, которые другие пропускают. Мы умеем доверять так, что это пугает окружающих. Мы умеем брать ответственность так, что это кажется им тяжелой ношей.

Мы настолько уникальны, настолько тонко организованы, что нам мало того, что предлагают «обычные» взаимоотношения. Не потому что мы испорченные или сломанные. А потому что наша емкость – больше. Нам нужно больше пространства, больше глубины, больше интенсивности. Нам нужна динамика, в которой наша чувствительность может раскрыться полностью, не боясь разбиться.

Ведомый – это не тот, кто слаб. Это тот, кто чувствует так сильно, что ему нужно иногда отпускать контроль, чтобы не сойти с ума от перегрузки. Чтобы хоть на минуту перестать принимать решения, анализировать, просчитывать – и просто быть.

Ведущий – это не тот, кто жесток. Это тот, кто чувствует так же сильно, но по-другому. Ему нужно пространство, где его ответственность, его умение держать удар, его сила становятся не обузой, а даром. Где он может направить свою чувствительность на заботу о другом.

Мы просто другие. И в этом наша сила.

Наши желания – не ошибка. Не поломка. Не то, чего нужно стыдиться. Это маркер нашей глубины. Это карта нашей уникальности.

Ты не один. Ты не странный. Ты просто чувствуешь больше.

И для этого чувства есть место. Есть язык. Есть люди, которые поймут.

Я здесь, чтобы показать тебе этот язык. Чтобы ты перестал бояться своей чувствительности и начал ею пользоваться.

Чтобы ты наконец выдохнул.

Глава 2

Доверие как фундамент

В динамике таких отношений главное – не любовь.

Я знаю, что ты сейчас подумал. «Как это не любовь? Любовь всему голова, она правит миром, без любви никуда!»

Я тихонько посмеиваюсь и ласково смотрю на тебя. Потому что понимаю: так думают почти все. Нас так научили. Романтические комедии, книги, песни – везде любовь объявляется главным чудом и главным лекарством.

Но в нашей динамике есть нечто более фундаментальное. То, без чего любовь не сможет удержать эту конструкцию. То, что превращает игру в безопасное путешествие, а не в падение в пропасть.

Это доверие.

Без него вся динамика становится насилием. Без него ведущий превращается в садиста, а ведомый – в жертву. И это ненормально. Так не должно быть.

Я хочу, чтобы ты понял одну простую вещь. Истинная власть раскрывается совсем не там, где мы привыкли ее искать. Она не в криках, не в приказах, не в демонстрации силы. Истинная власть – это когда ведомый следует за тобой не потому, что боится, а потому что верит тебе. Потому что знает: все твои действия направлены прежде всего на его безопасность. А уже следом – на его удовольствие.

Представь это ощущение. Ты – ведущий. Ты чувствуешь, как тело ведомого дрожит под твоими руками. Но дрожит не от страха – от предвкушения. От удовольствия, которое уже близко. Он заглядывает в твои глаза, и в этом взгляде нет ни тени сомнения – только полное, абсолютное доверие. Он просит тебя начать игру. А ты гладишь его по голове и шепчешь: «Тш-ш-ш, еще не время».

В этот момент ты чувствуешь себя богом. Не потому что ты мучаешь – потому что ты держишь. Держишь пространство, держишь время, держишь его чувства в своих руках так бережно, как держат самое хрупкое сокровище.

А теперь посмотрим с другой стороны.

Ты – ведомый. Ты выполняешь приказ своего ведущего и не знаешь, что тебя ждет. Но внутри тебя нет страха. Потому что ты точно знаешь: ничего страшного не случится. Тебе не нужно защищаться – ты уже под защитой. Тебе не нужно контролировать – контроль отдан в надежные руки. Тебе остается только чувствовать. Только наслаждаться. Его касаниями, его голосом, его действиями.

Это состояние абсолютного покоя. Когда ты можешь наконец выдохнуть и просто быть.

Вот что дает доверие.

А теперь давай поговорим о том, что происходит, когда доверия нет.

Все очень просто. В такой динамике возникает страх и напряжение. И эти чувства – не топливо для игры, как иногда кажется новичкам. Это яд.

Ведомый не может передать контроль. Его тело сжимается, разум цепляется за каждую мелочь, он не проваливается в состояние, ради которого все затевалось. Он просто терпит.

А ведущий чувствует это сопротивление. И вместо того чтобы остановиться и проверить, что не так, он начинает злиться. Начинает давить сильнее. И в этом давлении – огромный риск нанести травму. Психическую. А иногда и физическую.

Такая игра не сможет правильно завершиться. Она не закроется. После нее останется не тепло и нежность, а пустота и страх. Иногда – стыд. Иногда – желание больше никогда не пробовать.

Поэтому доверие – это не просто красивое слово. Это фундамент. Это единственное, что отличает безопасную динамику от опасной.

И здесь важно поговорить о предосторожности.

К сожалению, в мире есть люди, которые прикрываются игрой во власть, чтобы реализовывать совсем другие потребности. Я говорю об абьюзерах. О людях, которые паразитируют на страдании партнера.

Они могут говорить правильные слова. Могут называть себя ведущими. Могут обещать тебе невероятные переживания. Но внутри у них – пустота и желание ломать.

Как их отличить?

Очень просто. Абьюзер не обсуждает границы. Ему неинтересны твои табу. Он настойчиво просит «просто попробовать», «довериться», «не бояться», но при этом не дает тебе ни времени, ни пространства, чтобы действительно почувствовать себя в безопасности.

Если партнер не говорит с тобой о том, что для тебя можно, а что нельзя, – это красный флаг.

Если ты не чувствуешь доверия, но она давит – это красный флаг.

Если после разговора о границах она обесценивает их или высмеивает – это не просто красный флаг, это сирена.

В такой игре участвовать нельзя. Отказывайся. Сразу. Без объяснений, если нужно. Потому что твоя безопасность – важнее, чем чье-то желание «поиграть».

Настоящий ведущий никогда не будет давить. Настоящий ведущий сам заинтересован в том, чтобы твои границы были четкими. Потому что он знает: только в безопасном пространстве можно построить что-то настоящее.

Доверие не возникает само по себе. Его не купить, не выпросить, не потребовать.

И вот что важно понять: доверие – это не шаг в пропасть. Не надо торопиться, не надо прыгать с разбега в надежде, что тебя поймут. Дай ему вырасти. Как растет дерево – медленно, год за годом, укрепляя корни.

Даже если ты сейчас в отношениях с партнером, которому боишься рассказать о своей сути ведущего или ведомого, – ты уже можешь строить этот фундамент. Прямо сейчас. Без громких признаний, без страшных слов, без давления.

Главное – говорить. И не спешить.

Я знаю, о чем говорю. Мой муж – совсем не ведущий. Он человек из мира «обычных» отношений, и в начале нашего пути он считал такую динамику извращением. Он панически боялся сделать мне больно. Именно потому что любит.

Вот тут и спрятался ключик.

Я не требовала от него сразу стать тем, кем он не был. Я не настаивала на играх, не тащила его на непонятную для него территорию. Я просто говорила.

Говорила о том, что нуждаюсь в нем по-особенному. Объясняла, что если он сожмет мои запястья – мир не остановится. Что если я посижу в его ногах, пока он занят своими делами, это не унизит меня, а позволит отдать ему контроль. Что именно так я смогу расслабиться по-настоящему.

Медленными шагами доверие росло между нами. Иногда я просила что-то конкретное. Иногда присылала ему картинку или видео с действием, которое мне нужно – просто чтобы он увидел, чтобы перестал бояться образа, который нарисовало его воображение.

И теперь он спокойно дает мне то, в чем я нуждаюсь. Не потому что стал другим человеком. А потому что доверие выросло. Потому что он понял: это не про боль, не про унижение, не про что-то страшное. Это про близость. Про любовь. Про меня.

Так строится доверие. Не прыжком в темноту, а маленькими шагами, каждый из которых говорит: «Я здесь, я вижу тебя, я принимаю тебя, мне можно верить».

Через разговоры, через честность, через уважение. Через то, как ведущий реагирует на твое «нет» и на твое «да». Через то, как ведомый говорит о своих страхах и желаниях.

Но когда этот фундамент заложен – на нем можно построить что угодно. Игры, которые потрясают до глубины души. Близость, о которой многие даже не догадываются. И чувство, что ты наконец дома.

Главное – не путать доверие с любовью.

Любовь может прийти и уйти. Любовь может болеть и ошибаться.

А доверие – это выбор. Это решение, которое ты принимаешь каждый день.

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.