

СЕКС ^{ЭТО} НЕ ТОЛЬКО...

Расширяем границы удовольствия



Арина Фишш

18+

Арина Фишш
Секс – это не только...
Расширяем границы
удовольствия

*<https://litres.ru/73555464>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Мы привыкли думать, что секс это про правильную технику, про обязанность или про то, чтобы не хуже, чем у других. Эта книга разрушает мифы и открывает дверь в мир, где секс становится продолжением вашей личности, источником энергии и глубокой связи с партнером. Вы узнаете, как убрать внутренние блоки, превратить конфликты в страсть и открыть для себя те грани удовольствия, о которых даже не подозревали. Это честный, теплый и очень откровенный разговор о том, что происходит у нас в голове и в постели.

Содержание

Введение: Почему «просто секс» перестает работать, и что с этим делать?	4
Глава 1. Третий лишний: Кто живет в вашей постели на самом деле	9
Глава 2. Анатомия желания: Почему мозг – главный эрогенный орган?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Секс – это не только...

Расширяем границы удовольствия

Введение: Почему «просто секс» перестает работать, и что с этим делать?

Представьте себе обычный вечер пятницы. Вы уставший после работы, в голове – список дел на завтра, в теле – тяжесть от долгого сидения в офисе или за рулем. Вы ныряете под одеяло, мечтая только об одном: чтобы никто не трогал хотя бы ближайшие восемь часов. Рядом – любимый человек. Тот самый, с которым когда-то вы не могли оторваться друг от друга, рискуя быть застигнутыми врасплох в самых неожиданных местах. И тут случается «оно». Случайное прикосновение, взгляд, вздох. Или, что еще хуже, фраза: «Дорогая, может быть, сегодня?».

Внутри вас включается внутренний калькулятор. Он лихорадочно подсчитывает ресурсы: сколько сил осталось, во сколько вставать, не болит ли голова (спойлер: теперь болит). И выдает вердикт: «Не сегодня, милый. Я так устала». Или

«устал». Знакомо?

Добро пожаловать в клуб. Клуб взрослых людей, которые однажды с удивлением обнаружили, что секс из захватывающего приключения превратился в пункт брачного договора, написанный невидимыми чернилами. В обязанность. В рутину. В ту самую «супружескую дань», о которой пишут в анекдотах, но от которой почему-то совсем не смешно.

Миф о «скучном быте» или дело не в тазике?

Чаще всего мы списываем это на быт. «Заели будни», – вздыхаем мы, намекая на немытую посуду, ипотеку и бесконечные вопросы «что купить в магазине?». Психологи и сексологи (включая авторов крупнейших исследований Института Гэллапа и данных Всероссийского центра изучения общественного мнения) подтверждают: быт – действительно мощный поглотитель страсти. Но не прямой. Не тот тазик с картошкой, который стоит на плите, убивает либидо. Убивает его *ощущение*, что этот тазик – ваша новая реальность. Что вы теперь не любовники, а менеджеры по совместному быту. Вы – сожители, партнеры по бизнесу под названием «Семья», где секс – это квартальная премия, которую нужно заслужить хорошим поведением.

Однако статистика неумолима: согласно данным исследований, опубликованных в журнале «Психологическая наука», снижение частоты и качества сексуальной жизни – это естественный этап эволюции пары. И знаете что? Это не конец. Это, как ни странно, *начало*.

Снижение либидо: сигнал бедствия или приглашение к диалогу?

Вспомните первые месяцы ваших отношений. Это был гормональный шторм. Природа щедро поливала ваш мозг дофамином и окситоцином, чтобы вы непременно продолжили род. Вы не замечали недостатков партнера, вас не волновал бардак в его квартире, а три часа в транспорте ради встречи казались романтическим приключением. Это был этап «слепой влюбленности». Он длится от 6 до 18 месяцев. Потом коктейль из гормонов выветривается, и вы остаетесь вдвоем. Голые (в прямом и переносном смысле) и без природного «допинга».

И вот тут наступает момент выбора. Можно запаниковать, обвинить партнера в том, что он «уже не тот», и пуститься на поиски нового дофаминового донора. Это путь хомячка в колесе. А можно сказать себе: «Стоп. Это не кризис. Это возможность построить секс, который будет зрелым, осознанным и, черт возьми, в сто раз круче, чем подростковые обжималки в подворотне».

Почему снижение либидо – это не приговор? Потому что спонтанное желание (то самое, которое «накрывает» внезапно, как волна) с годами действительно угасает. Особенно у женщин, особенно на фоне стресса и «ментальной нагрузки» (когда женщина, даже лежа в постели, мысленно перебирает, кому что купить и что приготовить завтра). Но на смену ему приходит желание *реактивное*. Оно не возника-

ет из ниоткуда. Оно возникает *в ответ* на стимуляцию. На прикосновение, на поцелуй, на спокойную атмосферу. И если научиться его запускать, оно может быть даже мощнее и глубже, чем юношеское «хочу-не-могу».

Карта вашего пути к удовольствию

Эта книга – не очередной учебник по сексуальной технике. В мире полно инструкций, как сделать куннилингус так, чтобы партнерша отправила тебя в космос, или как освоить «точку А» и «точку Б». Проблема не в технике. Проблема в голове. В вашей голове и в голове вашего партнера.

Поэтому эта книга построена как психологическое путешествие. Мы не будем прыгать сразу в постель. Сначала мы проведем генеральную уборку.

«Секс – это не только половой акт» будет посвящен разминированию. Мы найдем и обезвредим всех, кто тайком лежит с вами в постели: ваших родителей с их установками «это стыдно», бывших партнеров, чьи слова застряли занозой, и призраков социальных стереотипов из глянцевого журналов.

«Секс – это не только про гениталии» – это возвращение домой, в собственное тело. Мы вспомним, что кожа – это самый большой орган чувств, и научимся говорить с партнером на языке прикосновений без цели «скорее получить результат».

«Секс – это не только про отношения» – про то, как ссориться правильно, чтобы после скандала хотеть мириться

в постели, а не разъехаться по разным углам. И как просить то, чего хочется, без страха быть отвергнутым.

«Секс – это не только миссионерская поза» – для смелых. Здесь мы будем примерять новые роли, разбираться со своими фантазиями (даже самыми постыдными) и учиться играть.

«Секс – это не только молодость» – о том, как проходить через кризисы: беременность, возраст, болезни, – и оставаться желанными и любящими.

В каждой главе вас ждут не только теории, но и веселые, а иногда и грустные, но очень жизненные примеры из практики (разумеется, с измененными именами и обстоятельствами), а также небольшие практические задания. Не пугайтесь, это не школьная домашка. Это просто повод по-новому взглянуть на себя и свои отношения.

Мы привыкли думать, что хороший секс – это как Олимпийские игры: нужно показать лучший результат, получить золотой оргазм и установить рекорд. На самом деле, хороший секс – это как хороший ужин в компании лучшего друга. Это не про рекорды, это про вкус, удовольствие и чувство, что тебя понимают без слов.

Готовы выбросить калькулятор и включить чувства? Тогда переверните страницу. Нас ждет долгое и очень приятное путешествие.

Глава 1. Третий лишний:

Кто живет в вашей постели на самом деле

Вы когда-нибудь замечали, что иногда занимаетесь любовью... как будто не совсем с этим человеком? Или точнее: вы вроде бы здесь, с партнером, в этой комнате, в этой постели, но что-то неуловимо мешает. Какая-то тень стоит в углу спальни. Чей-то невидимый взгляд сверлит затылок. Чей-то голос шепчет на ухо: «А правильно ли ты это делаешь? А не стыдно ли тебе? А что мама бы сказала?».

Уверяю вас, вы не сошли с ума. Просто в вашей постели, как выясняется, многовато народу. И прежде, чем мы начнем разбираться с техниками, позами и гормонами, нам придется провести генеральную уборку. Нам нужно выставить за дверь всех, кто лезет в нашу интимную жизнь без спроса. А их, поверьте, набралось немало.

Родительские установки: «Это стыдно», «Терпи, это твой долг»

Помните анекдот про девушку, которая никак не могла испытать оргазм, пока ей мама не сказала: «Доченька, ложись и терпи, это твой супружеский долг»? Знаете, в каждой шутке есть только доля шутки. Остальное – чистая правда, от которой волосы встают дыбом.

Наши родители (при всём к ним уважении и любви) – это первые сексологи в нашей жизни. Даже если они ни разу не произнесли вслух слово «половой член» или «вагина». Они транслировали нам отношение к телу, к близости, к удовольствию каждым своим жестом, взглядом, интонацией.

Исследования российских ученых подтверждают эту связь на строгом научном уровне. Например, работа, опубликованная в Российском университете дружбы народов (РУДН) еще в 2021 году, прямо доказывает: **сексуальные установки юношей и девушек напрямую коррелируют с особенностями детско-родительских отношений**. Особенно важны такие параметры, как характер эмоциональной связи, тип контроля и даже просто оценка образа родителя.

А исследование, проведенное в Казанском федеральном университете (опубликовано в 2008 году, но от этого не менее актуальное), выявило, что представления об отношении родителей формируют у молодых людей базовые установки к сексу. То есть это не просто абстрактные теории – это данные, подтвержденные научным сообществом.

Что это значит на практике?

Давайте разберем самых частых «незваных гостей».

Призрак №1. «Это грязно и стыдно»

Самый популярный персонаж в спальне. Обычно он приходит из детства, где вас учили, что ниже пояса – всё «срам»,

«сором», что трогать себя нельзя, подглядывать нехорошо, а слово «попа» – ругательное. Девочкам особенно часто внушают, что они должны быть «чистыми» и «непорочными». И вот эта девочка вырастает, выходит замуж по большой любви, но каждый раз, когда дело доходит до близости, внутри включается внутренний цензор: «Фу, не трогай там, это неприлично».

Приходит такой призрак не один, а с чемоданом вины. Итог: расслабиться невозможно, получать удовольствие – страшно, а после секса хочется в душ и свернуться калачиком, даже если всё было замечательно.

Призрак №2. «Терпи, это твой долг»

Классика советского и постсоветского воспитания, особенно для женщин. Исследования в Высшей школе экономики показывают, что истоки взрослых сексуальных неудач часто лежат в раннем, довербальном опыте. Но «долг» – это история более поздняя, транслируемая уже словами. Мама, которая говорит дочери: «Ты же жена, ты должна», даже не подозревает, что программирует ее на восприятие секса как тяжелой работы. Как мытье полов или поход в налоговую.

Мужчинам тоже достается. Им внушают: «Ты должен хотеть всегда», «Ты должен дать жене оргазм, иначе ты не мужик». И вот бежит бедный парень с эрекцией по первому требованию, как солдат с ружьем, и страшно боится оплошать. Из обязанности секс убивает страсть быстрее, чем хо-

лодный душ.

Призрак №3. «Нежности не для нас»

Семья, где не принято было обниматься, целоваться, говорить ласковые слова. Где любовь выражалась через еду (покушай) или через заботу (купила шапку). Ребенок вырастает и искренне не понимает, что такое прелюдия, зачем эти «телячьи нежности», когда можно сразу к делу. Или наоборот – он отчаянно хочет нежности, но умирает от страха попросить, потому что «это же глупость».

Как проверить, кто живет у вас?

Вспомните свои первые детские воспоминания, связанные с телом. Может быть, бабушка одернула юбку: «Сядь нормально, ноги закрой!». Или папа случайно зашел, когда вы переодевались, и вы застыли в ужасе, а он сделал вид, что ничего не случилось, и быстро вышел. Или вам просто говорили: «Не маши ногами, это некрасиво». Тело должно быть послушным, удобным, незаметным. А теперь вы приходите в постель и пытаетесь сделать это тело раскованным и страстным. Чувствуете напряжение? То-то же.

Травмы прошлого опыта: как неудачный секс 10 лет назад влияет на ваше сегодня

Теперь давайте поговорим о другом «жильце». О том, который въехал к вам не в детстве, а уже во взрослой жизни, и выселяться, судя по всему, не планирует.

Речь о психологических травмах, связанных с прошлым сексуальным опытом. Не обязательно о насилии (хотя это, безусловно, самая тяжелая история, требующая работы со специалистом). Речь о, казалось бы, «мелких» неудачах, которые оставляют занозу в душе.

Как пишет в своей книге «Секс, травмы и психология» Александр Златозаров, **психологические травмы создают устойчивые шаблоны поведения, которые повторяются в отношениях снова и снова.** Эти паттерны включают в себя избегание близости, выбор неподходящих партнеров или использование секса как механизма избегания. И самое противное: даже если эти шаблоны не приносят удовлетворения, они становятся привычными и невероятно трудными для изменения.

Давайте разберем на примерах.

История первая: «Случайная оговорка»

Представьте девушку Лену. Десять лет назад, на заре своей сексуальной жизни, она была с молодым человеком, который в самый ответственный момент бросил небрежно: «А у тебя живот какой-то... дряблый, что ли». Или даже не так грубо: «Милая, а не пора ли тебе в спортзал?». Прошло десять лет. У Лены другой мужчина, который от нее без ума и считает ее фигурой эталоном красоты. Но каждый раз, когда в постели он кладет руку ей на живот, Лена внутренне каменеет. Мышцы живота напрягаются до судороги, дыхание

перехватывает. Мужчина чувствует это и думает, что сделал что-то не так. А Лена сама не понимает, почему ее накрывает волна холода и отвращения к себе. Заноза сидит глубоко. Десять лет прошло, а обидчик до сих пор с ней в постели.

История вторая: «Провал»

Вот молодой человек, Сергей. В 19 лет, в первой близости, у него не встал. С перепугу, с перепоею или просто от волнения. Девушка тогда (какая умная, надо сказать) повела себя чудовищно: начала смеяться, сказала подругам, пошли шуточки. Прошло 15 лет. Сергей – успешный мужчина, бизнесмен, у него красавица-жена, которая его обожает. Но каждый раз перед близостью у него включается внутренний хронометр: «А вдруг опять?». Он не расслабляется, он работает. Он контролирует каждую свою реакцию. И чем больше он контролирует, тем хуже получается. Врачи говорят: «У вас всё здорово, психогенное». А призрак той первой неудачной ночи сидит верхом на спинке кровати и довольно потирает руки.

Что происходит с точки зрения науки?

Наш мозг устроен эволюционно умно. Его главная задача – нас защитить. Если когда-то ситуация секса (или конкретное действие) привела к боли, унижению или страху, мозг записывает это в папку «Опасно!». И каждый раз, когда ситуация повторяется (знакомое прикосновение, поза, запах),

мозг включает сирену: «Тревога, нас обижали, спасайся!». И вместо возбуждения включается торможение. Мышцы сжимаются, смазка перестает вырабатываться, эрекция пропадает.

И самое ужасное: партнер здесь вообще ни при чем. Он просто попадает под раздачу.

Социальные шаблоны: гонка за оргазмом и «порно-реальность»

Третий «житель» – самый молодой, самый наглый и самый массовый. Это общественное мнение, социальные стереотипы и, конечно, порно.

Раньше, во времена наших бабушек, информации о сексе было катастрофически мало. Теперь её – катастрофически много. И качество этой информации часто оставляет желать лучшего.

Доктор медицинских наук, профессор-сексолог Анна Федорова в интервью 2025 года бьет тревогу: современные молодые люди (поколение зумеров) страдают от «давления перфекционизма». Они видят в порно и соцсетях очень экспрессивный, яркий, фантастический секс. И начинают переживать, что у них «не так». Они ждут, что секс всегда будет «небом в алмазах», не понимая, что он может быть разным: спокойным, нежным, смешным, просто приятным. И это нормально.

Исследователи из Киевского политехнического института (Борисенко В.А., Багинский А.В.) в 2023-2024 годах опу-

ликовали ряд работ о влиянии порнографии на восприятие секса. Они пришли к выводу, что порнография выступает мощным социальным фактором, формирующим искаженное представление о женской сексуальности. А также выяснили, что люди, которые часто взаимодействуют с порнографическими материалами, более склонны терпимо относиться к гендерному насилию.

О чем это говорит? Мы берем за основу кино, в котором всё понарошку. Там нет запахов, нет неловкости, нет оговорок, нет звуков урчащего живота, нет проблем с эрекцией. Там актеры с идеальными телами выделывают акробатические этюды часами. И мы начинаем требовать этого от себя и партнера.

Какие шаблоны сидят у нас в головах?

Шаблон 1. «Оргазм любой ценой»

Главная цель секса превратилась в обязательную программу. Если не было оргазма (у обоих, одновременно, желательно несколько раз), то секс считай не удался. Особенно достается женщинам. На них давит груз ответственности: «Со мной что-то не так, если я кончаю не за три минуты и не от проникновения». Мужчинам тоже несладко: они обязаны быть «машинами по производству оргазмов». Из секса уходит игра, уходит процесс, уходит близость. Остается гонка за финишной ленточкой.

Шаблон 2. «Набор обязательных поз»

Из того же порно мы выносим представление, что секс — это определенный набор позиций. И если вы не попробовали позу «ножницы на люстре», то жизнь прожита зря. Люди забывают, что секс — это творчество двоих, а не чемпионат по гимнастике.

Шаблон 3. «Количество решает»

Сколько раз в неделю нужно заниматься сексом, чтобы считаться нормальной парой? Статистика на этот счет есть разная, но миф о том, что «все вокруг трахаются каждый день, кроме нас», разрушил не один брак. Сравнение с вымышленной нормой убивает радость.

Упражнение: «Инвентаризация постели»

Ну что, настало время наводить порядок. Испугались? Зря. Это очень веселое и освобождающее занятие. Нам нужно понять, сколько народу на самом деле ютится на вашей с партнером территории.

Возьмите лист бумаги. Разделите его на три колонки.

Колонка 1: «Семейный альбом»

Напишите имена или роли всех, кто из вашей семьи (мамы, папы, бабушки, дедушки) мог повлиять на ваше отношение к сексу. Что они говорили? Что внушали? Какие у них у самих были отношения?

Примеры: Мама: «Не давайся ему сразу, а то подумает, что ты гулящая». Папа (шутя): «Бабы, они все...». Бабушка: «Главное, чтобы муж был доволен».

Колонка 2: «Архив травм»

Вспомните свой прошлый опыт. Первый секс, неудачные эпизоды, обидные слова. Не копайте глубоко, просто отметьте точку входа.

Примеры: Бывший сказал, что у меня маленькая грудь. Меня отвергли, когда я предложил близость. У меня не получилось с первого раза, и девушка надо мной посмеялась.

Колонка 3: «Медиатека»

Выпишите сюда стереотипы, которые вы впитали из фильмов, журналов, разговоров подруг.

Примеры: Нормальный мужик должен хотеть каждую ночь. Настоящий секс длится не меньше часа. Если девушка не кончает вагинально, она фригидна.

А теперь самое главное. Посмотрите на этот список. Узнаете своих «призраков»? Тех, кто шепчет, командует, оценивает?

Следующий шаг (его можно сделать с партнером или мысленно) – решить, кто остается, а кто уходит. Идея в том, чтобы осознать: эти голоса – не ваши. Это чужие люди, чу-

жие страхи, чужие программы. У вас есть право выселить их. Сказать им: «Спасибо, ваши услуги больше не требуются. Дальше я разберусь сам(а)».

Когда в комнате останетесь только вы двое – настоящие, без масок, без страхов, без оглядки на маму и бывших, – тогда и начнется самое интересное. А как именно работает наше «хочу», мы разберемся в следующей главе. Там будет совсем про другое. Про химию, про мозг и про то, почему желание – это не кран, который можно открыть по команде.

Глава 2. Анатомия желания: Почему мозг – главный эрогенный орган?

Знаете, где находится самый мощный, самый чувствительный и самый капризный эрогенный орган? Нет, не там. И даже не там. Он находится в черепной коробке. Ваш мозг.

Можно иметь идеальное тело, отличного партнера, уютную спальню и полное отсутствие сексуального желания. А можно умирать от страсти, сидя в переполненном автобусе и случайно касаясь плеча незнакомца. Всё дело в том, что творится у нас в голове.

Сексуальное желание – это не волшебство, не магия и не божья искра. Это биохимия. Очень сложная, очень тонкая и, что самое обнадеживающее, – управляемая. Чтобы перестать винить себя в «отсутствии настроения», нужно просто понять, какие рычаги нажимает природа.

Как устроено либидо с точки зрения нейробиологии

Классическое исследование нейробиологии сексуальной функции, опубликованное в авторитетнейшем журнале JAMA Psychiatry, еще в 2000 году (и с тех пор только дополненное) подробно описывает, что наше либидо – это результат сложного оркестра из эндокринных факторов, нейроме-

диаторов и работы разных отделов мозга.

Давайте упростим эту симфонию и познакомимся с главными солистами.

Дирижер: Дофамин

Это нейромедиатор предвкушения и мотивации. Не само удовольствие, а *ожидание* удовольствия. Именно дофамин заставляет нас заглядываться на красивого незнакомца, флиртовать, назначать свидания и с нетерпением ждать вечера. Это энергия преследования, азарт охоты. Когда дофамина мало, нам всё равно. Даже самый шикарный партнер в самой откровенной позе не вызовет отклика. «Ну красивый, и что?». Дофамин – это мотор желания.

Гормон нежности: Окситоцин

Если дофамин – это страсть и огонь, то окситоцин – это тепло и уют. Его называют «гормоном объятий». Он вырабатывается при прикосновениях, поцелуях, объятиях, во время оргазма и в период кормления грудью. Окситоцин создает привязанность, доверие, чувство безопасности. Именно он заставляет нас мурлыкать от счастья, когда партнер просто гладит по спине. Исследования даже предполагают, что на выработку окситоцина могут влиять... бактерии в нашем кишечнике. Ученые из Университета Флиндерса выяснили, что некоторые пробиотики способны повышать его уровень, а значит, влиять на формирование привязанности. Так что

забота о животике – это еще и забота о близости.

Двигатель: Тестостерон

Тут главное – не путать. Тестостерон – это не только «мужской» гормон. У женщин он тоже вырабатывается (в яичниках и надпочечниках) и играет ключевую роль в возникновении спонтанного желания. Именно тестостерон отвечает за ту самую вспышку «хочу!», которая не связана с внешними стимулами. Если уровень тестостерона падает (а это происходит при стрессе, усталости, с возрастом), желание может «лечь спать».

Тормоз: Кортизол и Серотонин

А вот это – ребята, которые часто давят на тормоза.

Кортизол – гормон стресса. Эволюционно так сложилось, что если вокруг опасность (хищник, голод, война), то размножение откладывается. Природа не глупа: зачем плодиться, если среда враждебна? Повышенный кортизол блокирует выработку половых гормонов. Мозг переключается в режим выживания.

Серотонин – сложный товарищ. Он отвечает за настроение, удовлетворенность, спокойствие. Но парадокс в том, что высокий уровень серотонина часто... снижает либидо. Вот почему многие современные антидепрессанты (группы СИОЗС) имеют побочный эффект в виде потери сексуального желания и трудностей с достижением оргазма. Около

95% серотонина вырабатывается в кишечнике, и баланс там — вещь тонкая.

Представили? Внутри нас идет постоянная война: дофамин с тестостероном кричат «Вперёд, там добыча!», а кортизол с серотонином шипят «Лежать, не дышать, опасно». И в этой войне побеждает... тот, кто громче крикнет.

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.