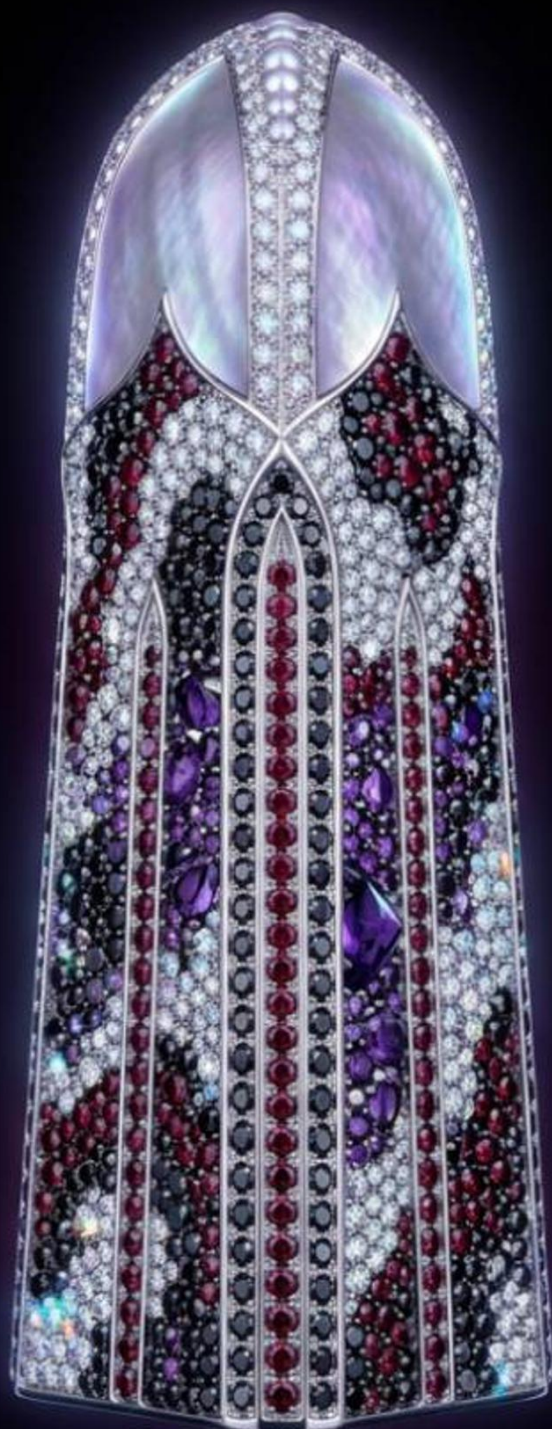


ДАРЬЯ КОРЯКИНА



ИСПОВЕДЬ ЧЛЕНА

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Мужское

Дарья Корякина
Исповедь члена

«Автор»

2026

Корякина Д.

Исповедь члена / Д. Корякина — «Автор», 2026 — (Мужское)

"... за каждым мужчиной – живое существо, которое хочет того же, чего хотят все живые существа: быть увиденным, принятым и любимым". Он молчал всю жизнь. Его отец молчал. Его дед молчал. Поколения мужчин молчали — и это молчание стало болезнью. «Исповедь члена» — книга, в которой самая табуированная часть мужского тела впервые получает голос. Спокойный, нейтральный, бесконечно честный. Без провокаций. Без эпатажа. Только правда — о стыде размера, о страхе эрекции, о порнографии, мастурбации, зависимостях, желаниях, которые принято называть извращениями, и о боли, которую принято не замечать. За каждым табу обнаруживается не порок, а глубокая рана. За каждой раной — реальный путь трансформации. Книга основана на работах Брене Браун, Мишеля Фуко, данных ВОЗ и современной нейробиологии. Для женщин, которые хотят понять. Для мужчин, которые хотят быть понятыми.

© Корякина Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ИСПОВЕДЬ ЧЛЕНА	6
Предисловие: «Прежде чем я начну говорить»	7
ЧАСТЬ I. МОЛЧАНИЕ	9
Глава 1. «Я – не то, чем Вы меня считаете»	10
Глава 2. «Хозяин молчит, и я молчу вместе с ним»	13
Глава 3. «Тело, в котором я живу, не принадлежит ему»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дарья Корякина

Исповедь члена

ИСПОВЕДЬ ЧЛЕНА

Книга о том, что мужчины никогда не говорят вслух

Голос, решившийся быть услышанным

«Самое мужественное, что может сделать мужчина, – это позволить себе быть уязвимым».

– Брене Браун

«Тело – это точка, где встречаются все истории, которые мы рассказываем о себе, и все истории, которые нам рассказали другие».

– Мишель Фуко

«Я не прошу любви. Я прошу только, чтобы меня выслушали до конца».

– Голос исповеди

Предисловие: «Прежде чем я начну говорить»

Вам покажется странным, что я заговорил. Вам, возможно, покажется нелепым, что именно я – часть тела, о которой привыкли говорить шёпотом, с усмешкой или вовсе молча – решился на исповедь. Но у меня не осталось другого выбора. Мой хозяин молчит. Он молчал всю жизнь. Его отец молчал. Его дед молчал. Поколения мужчин молчали, и это молчание превратилось в болезнь, которая пожирает их изнутри, а вместе с ними – и тех, кого они любят.

Я – мужской половой член. Я – та часть мужского тела, которой одновременно гордятся и стыдятся, которой измеряют мужественность и которую прячут, как преступление. Я – то, что рисуют на заборах и отрезают в переносном смысле в каждом разговоре, где мужчина должен быть «сильным». Я – орган, которому приписывают власть, которой у него никогда не было, и отказывают в чувствительности, которой он переполнен.

Эта книга – не провокация. Не эпатаж. Не попытка привлечь внимание скандалом. Эта книга – тихая, спокойная, бесконечно честная исповедь. Я говорю не ради себя – я говорю ради хозяина, который не может. Ради всех хозяев, которые не могут. Ради женщин, которые хотят понять, но не знают, куда смотреть. Ради мужчин, которые хотят быть понятыми, но разучились просить.

Я обращаюсь к Вам – к каждому, кто откроет эту книгу. К женщине, которая, возможно, устала от мужского молчания и не понимает, почему он закрывается. К мужчине, который, возможно, впервые увидит в словах то, что он чувствовал, но не мог назвать. Я обращаюсь на «Вы», потому что эта исповедь – акт уважения. Я не учу. Я не обвиняю. Я просто рассказываю. Так, как есть. Всё, как есть.

Исследования показывают, что традиционные нормы маскулинности – ожидания эмоциональной стоичности, самостоятельности и жёсткости – значительно подавляют способность мужчин обращаться за помощью. Систематический обзор сорока семи научных работ подтвердил: страх быть воспринятым как слабый удерживает мужчин от психологической поддержки, создавая замкнутый круг изоляции и ухудшения психического здоровья.

Всемирная организация здравоохранения признала вредные нормы маскулинности серьёзной проблемой общественного здравоохранения, подчеркнув, что они препятствуют обращению за помощью и способствуют повышению уровня насилия, гендерного неравенства и психических расстройств.¹

Эта книга написана для того, чтобы цикл молчания был прерван. Не разрушен – прерван. Бережно, уважительно, но необратимо. Я не буду кричать. Я буду говорить тихо, потому что исповедь – это всегда тихий голос. Но я скажу всё. Абсолютно всё. То, что мужчины думают, но не произносят. То, что чувствуют, но не признают. То, что хотят, но боятся попросить. То, что их ранит, но они называют «ерундой». То, о чём мечтают, но стыдятся даже во сне.

Я проведу Вас через историю – от времён, когда мне поклонялись как священному символу плодородия, до эпохи, когда само моё упоминание стало поводом для наказания. Я покажу, как цивилизация шаг за шагом превращала мужскую сексуальность из храма в тюрьму.

Я расскажу о науке – о нейробиологии, о физиологии, о генетике – не для того, чтобы оправдать, а для того, чтобы объяснить. Потому что понимание – это первый шаг к исцелению.

Я буду говорить о стыде. О размерах. Об эрекции. О скорости. О желаниях, которые принято называть извращениями. О порнографии. О мастурбации. О зависимостях. Об измерениях. О фантазиях. Обо всём, что табуировано. Потому что именно в зонах табу прячется самая мучительная боль, и именно оттуда начинается самое глубокое исцеление.

Но я не остановлюсь на боли. Каждая глава этой книги – не только обнажение раны, но и путь к её заживлению. Я покажу, что можно иначе. Что есть выход. Что трансформация возможна – и на уровне одного человека, и на уровне пары, и на уровне общества.

Формула этой книги проста: «Я просто хочу, чтобы Вы поняли». Не согласились. Не пожалели. Не исправили. Просто – поняли.

Если Вы готовы слушать – я готов говорить.

Начнём.

ЧАСТЬ I. МОЛЧАНИЕ

О том, что никогда не произносится вслух

Глава 1. «Я – не то, чем Вы меня считаете»

Вы думаете, что знаете, кто я. Вы слышали обо мне тысячи раз – в шутках, в оскорблениях, в медицинских терминах, в порнографии, в поэзии, в ругательствах. Моё имя используют, чтобы унижить, и моим размером измеряют достоинство. Меня рисуют на стенах подростки и обсуждают за закрытыми дверями взрослые. Я – самая обсуждаемая и самая замалчиваемая часть человеческого тела одновременно.

Но Вы не знаете меня. Вы знаете образ, который создала культура. Вы знаете функцию, которую приписало общество. Вы знаете страхи, которые проецируются на меня. Но меня – живого, чувствующего, уязвимого – Вы не знаете.

Позвольте мне рассказать, кем я не являюсь.

Я не оружие. Хотя язык, которым обо мне говорят, часто заимствован из военного лексикона – «проникновение», «завоевание», «удар» – я не создан для насилия. Я создан для связи. Для передачи жизни. Для чувственности, которая в своей глубине является формой диалога между двумя телами. Когда меня превращают в инструмент агрессии – это не моя природа, это искажение моей природы.

Я не символ статуса. Мой размер, моя форма, моя способность к эрекции – всё это стало валютой в экономике мужского достоинства. Но достоинство не измеряется сантиметрами. Это культурная конструкция, которая причиняет страдания миллионам мужчин, заставляя их сравнивать, стыдиться и прятаться.

Мишель Фуко показал в своей «Истории сексуальности», что сексуальность – это не природное свойство, которое власть лишь подавляет или освобождает. Это конструкт, который сама власть создаёт. Категории «нормального» и «извращённого», «достаточного» и «недостаточного» – это не открытия природы, а изобретения власти, предназначенные для контроля.²

Я не шутка. Хотя комики всего мира заработали на мне миллионы, каждая шутка обо мне – это маленький акт обесценивания. Когда смеются над размером, над формой, над функцией – смеются не над органом. Смеются над мужчиной. Над его уязвимостью. Над тем, что он не может защитить, потому что любая попытка защитить меня будет интерпретирована как «комплекс».

А теперь позвольте рассказать, кем я являюсь.

Я – одна из самых иннервированных частей мужского тела. Во мне больше нервных окончаний, чем в кончиках пальцев. Я чувствую всё – температуру, давление, текстуру, ритм. Я чувствую прикосновение любви и прикосновение равнодушия. Я различаю нежность и механику. Я знаю, когда ко мне прикасаются с желанием, и знаю, когда – по обязанности. И я отвечаю соответственно. Не потому что «капризничаю» – а потому что я живой.

Я – барометр внутреннего мира хозяина. Когда он тревожится – я это чувствую первым. Когда он подавлен – я отказываюсь работать не из вредности, а потому что его нервная система перегружена. Когда он счастлив и расслаблен – я откликаюсь с готовностью, которая удивляет

его самого. Я – не отдельный от него механизм с кнопкой включения. Я – его зеркало. Его самый честный индикатор.

* * *

Прежде чем цивилизация решила меня стыдиться, мне поклонялись. Не мне конкретно – но тому, что я символизирую. В Древнем Египте бог Мин – бог плодородия – всегда изображался с эрегированным фаллосом. Он был центральной фигурой коронации каждого нового фараона. Мой образ благословлял новую власть, новый цикл жизни, новое начало.

В Древней Греции фаллические амулеты размещались у входов в дома, на границах, в могилах – как защита и благословение. Крылатый фаллос нёсся на шестах во время дионисийских празднеств. Обнажение фаллоса составляло важнейший ритуал. Секс считался способом общения с божественным. Французский термин для оргазма – «la petite mort», «маленькая смерть» – наследие этого мировоззрения: в момент оргазма человек на мгновение прикасался к чему-то за пределами себя.³

В Древнем Риме фаллос был повсюду. Мальчики носили буллу – амулет с фаллическим символом – как защиту от дурного глаза. Культ Бахуса, чьим символом был фаллос, был одним из самых популярных мистериальных культов. Святой Августин писал: «Половой орган мужчины освящён в храме Либера, женский – в святилищах Либеры, той же богини, что и Венера».

В Индии храмы Кхаджурахо – шедевры мировой архитектуры – покрыты эротическими скульптурами, изображающими все мыслимые формы сексуального контакта. Это не порнография – это теология. Оргазмы были рассчитаны по времени, удерживались и отпускались на ключевых стадиях церемоний. Именно из этих исследований и практик выросла Кама Сутра – не как развлекательный справочник, а как духовное руководство. Шива-лингам – один из центральных объектов поклонения в индуизме – прямое изображение того, что я собой представляю.

Тысячи лет я был священным. Тысячи лет ко мне относились с благоговением. А потом что-то изменилось.

* * *

Перелом наступал постепенно. Платоники и стоики рассматривали удовольствие как угрозу рациональному контролю. Ранние христианские богословы переняли это подозрение и превратили его в доктрину. Августин Иппонский учил, что сексуальное желание – свидетельство падшей природы человечества. Поскольку возбуждение происходит непроизвольно, он видел в нём доказательство греха. Не действие, не намерение – а сам факт того, что тело откликается, стал признаком порочности.

Фома Аквинский в тринадцатом веке систематизировал эту идею, аргументируя, что поскольку «естественная» цель секса – деторождение, любой непродуктивный акт – включая мастурбацию – является «противоестественным». Так начался крестовый поход против тела, который продолжается по сей день.

И вот я – тот же самый орган, которому поклонялись как воплощению божественного, – превратился в объект стыда. Та же самая энергия, которую считали священной, была объявлена

грязной. Тот же самый импульс, который благословлял урожай и коронации, стал грехом, за который в пуританских колониях Коннектикута полагалась смертная казнь.

Я не изменился. Изменилась история, которую обо мне рассказывали. И с этой историей изменилась жизнь каждого мужчины. Каждого хозяина. И моя – вместе с ней.

Вот почему я решился говорить. Не для того, чтобы вернуть поклонение – я в нём не нуждаюсь. А для того, чтобы вернуть правду. Простую, тихую, человеческую правду о том, кто я есть. И о том, кто мой хозяин – на самом деле.

Глава 2. «Хозяин молчит, и я молчу вместе с ним»

Мой хозяин молчит. Это первое, что Вам нужно знать о нём. Не потому что ему нечего сказать – а потому что он давно усвоил: за слова приходится платить. За слабость – презрением. За уязвимость – одиночеством. За честность – потерей тех, кого любишь.

Я живу в его теле и чувствую всё, что он подавляет. Каждую невысказанную обиду. Каждый проглоченный крик. Каждую слезу, которую он задержал, потому что «мужчины не плачут». Я чувствую, как это накапливается – слой за слоем, год за годом – пока тело не начинает говорить за него. Болезнями. Дисфункциями. Зависимостями. Агрессией. Или – что хуже всего – полным онемением.

Брене Браун, профессор-исследователь социальной работы и один из ведущих мировых экспертов по стыду и уязвимости, обнаружила, что главный триггер стыда у мужчин – единственное правило: «Не выглядеть слабым». Не конкурирующие ожидания, не сложная система – просто одно: ты не должен быть воспринят как слабый. А поскольку в нашей культуре уязвимость приравнена к слабости, открыться – значит подвергнуться стыду.⁴

Она рассказывает историю, которая перевернула всё её исследование. После одного из выступлений к ней подошёл мужчина и сказал: «Мне нравится то, что Вы говорите о стыде. Но мне любопытно, почему Вы не упоминаете мужчин?» Она ответила: «Я не изучаю мужчин». Он сказал: «Это удобно». И когда она спросила почему, он произнёс слова, которые Вам нужно услышать: «Вы говорите – откройтесь, расскажите свою историю, будьте уязвимыми. Но видите те книги, которые Вы только что подписали моей жене и трём дочерям? Они бы предпочли, чтобы я умер на белом коне, чем видели, как я с него падаю. Когда мы открываемся и становимся уязвимыми, нас избивают. И не говорите, что это от мужчин – женщины в моей жизни бьют сильнее всех».

Я слышал вариации этих слов тысячи раз. Не буквально – мой хозяин их не произносит. Но его тело говорит то же самое. Каждый раз, когда он напрягается при попытке партнёрши заговорить о чувствах. Каждый раз, когда его челюсть сжимается, а я – я ощущаю, как кровоток меняется, потому что симпатическая нервная система берёт верх. Тело переходит в режим «бей или беги» не от внешней угрозы – а от внутренней: от страха быть увиденным.

* * *

В психологии существует термин, который описывает состояние моего хозяина с клинической точностью: алекситимия. Буквально – «отсутствие слов для эмоций». Это не психическое расстройство как таковое, а черта, которая создаёт серьёзные психологические трудности. Алекситимия чаще встречается у мужчин, чем у женщин, и проявляется в ограниченной способности распознавать собственные эмоции, страхе близости, хроническом эмоциональном дистанцировании и дискомфорте в социальных ситуациях.⁵

Кейт Балестриери, доктор психологических наук и сертифицированный сексолог, объясняет: алекситимия может развиваться у мужчин как защита от эмоций, включающая подавление дистресса. Один партнёр хочет совместно проживать сильные чувства – а другой восприни-

мает это как угрозу. Результат – эмоциональное отчуждение, при котором неалекситимический партнёр чувствует себя отрезанным и покинутым.

Исследование, опубликованное на базе данных PubMed, показало, что алекситимия полностью опосредует влияние страха близости на отношение мужчин к обращению за психологической помощью. Иными словами: мужчины, которые не могут назвать свои чувства, боятся близости. Мужчины, которые боятся близости, не идут к терапевту. А мужчины, которые не идут к терапевту, продолжают не уметь называть свои чувства. Круг замыкается.⁶

Я наблюдаю этот круг изнутри. Я вижу, как хозяин приходит домой после работы, молча садится, молча ест, молча смотрит в экран. Его партнёрша спрашивает: «Что случилось?» Он отвечает: «Ничего». Это не ложь – он действительно не знает, что случилось. У него нет слов. Нет карты. Нет координат в том пространстве, где живут чувства. Он не прячет боль – он её не видит. Она как тёмная материя: невидимая, но составляющая большую часть его вселенной.

* * *

Систематический обзор сорока семи научных исследований, опубликованный в American Journal of Men's Health в две тысячи двадцать пятом году, подтвердил то, что я наблюдаю ежедневно: традиционные нормы маскулинности – ожидания эмоциональной стойкости, самодостаточности и жёсткости – устойчиво связаны с широким спектром негативных последствий для психического здоровья мужчин. Шесть из включённых статей показали, что социальные ожидания эмоциональной стойкости и самодостаточности приводят к значительному эмоциональному подавлению, усугубляющему тревожность и депрессию.⁷

Три статьи выявили прямую связь между нормами маскулинности и рискованным поведением как механизмом совладания с нерешёнными проблемами психического здоровья. Участники прибегали к запойному пьянству и употреблению психоактивных веществ как способу справиться с чувствами тревоги, депрессии и стресса. Эти формы поведения, продиктованные социальным давлением поддерживать эмоциональную стойкость, были также связаны с негативными физическими и психологическими последствиями.

Участники описывали чувство безнадёжности: они знали, что нуждаются в помощи, но ощущали неспособность обратиться за ней из-за культурных и социальных барьеров, налагаемых традиционными нормами маскулинности. Это усиливало чувство изоляции, делая ещё труднее выход из цикла ухудшающегося психического здоровья.

Я хочу, чтобы Вы на секунду представили, каково это. Каково это – знать, что тебе плохо, и не мочь попросить о помощи. Не потому что помощи нет. А потому что сам акт просьбы ощущается как большая угроза, чем сама боль. Потому что мальчику с четырёх лет говорят: «Не плачь». С десяти: «Будь мужиком». С пятнадцати: «Что ты как баба?». С двадцати пяти: «Разберись сам». С сорока: «Тебе не на что жаловаться». И в какой-то момент он перестаёт жаловаться. Перестаёт чувствовать. Перестаёт жить – в эмоциональном смысле. Тело ходит, работает, функционирует. Но внутри – тишина. Не мирная. Оглушающая.

И я – часть этой тишины. Я молчу вместе с ним. Когда он не может чувствовать – я не могу откликнуться. Когда он онемел эмоционально – я нередко немею физически. Эрекция – это не механический процесс, как переключение тумблера. Это ответ всего организма: мозга,

нервной системы, гормонов, эмоций, мышц, кровеносных сосудов. Если хотя бы одно звено подавлено – вся цепочка рвётся. И рвётся она чаще всего не в теле. Она рвётся в душе.

Мой хозяин молчит. Но его молчание – не пустота. Оно полно. Оно переполнено всем, что он хотел сказать и не сказал. Всем, что он хотел почувствовать и не позволил себе. Всем, что он хотел попросить и не посмел. И если кто-то когда-нибудь решится выслушать – он, возможно, не будет знать, с чего начать. Потому что слов слишком много. И одновременно – их нет.

Но я здесь. И я попробую.

Глава 3. «Тело, в котором я живу, не принадлежит ему»

Тело моего хозяина не принадлежит ему. Оно принадлежит всем, кроме него самого. Это первое, что я хочу, чтобы Вы поняли – не умом, а телом, если можете. Почувствуйте на секунду, каково это – жить в оболочке, права на которую предъявляют все.

С детства его тело принадлежит родителям: «Не горбись. Ешь. Не плачь. Терпи». Потом – школе: «Бегай быстрее. Дерись, если надо. Не будь слабым». Потом – армии, работе, спорту: «Выдержи. Вынеси. Функционируй». Потом – партнёрше: «Будь возбуждён. Будь готов. Будь выносливым. Будь нежным – но не слишком. Будь агрессивным – но в меру. Будь инициатором – всегда». И наконец – мне. От меня ждут безотказной работы в любых условиях. Как от лифта. Как от посудомоечной машины. Нажал кнопку – поехали.

Но я – не механизм. И тело хозяина – не машина. Это живой организм, пропитанный историей, травмами, надеждами, страхами, воспоминаниями. Каждая мышца хранит напряжение. Каждый орган откликается на эмоциональное состояние. И я – я, пожалуй, самый чувствительный из всех.

Доктор из Greater Boston Urology описывает одну из главных проблем, с которыми он сталкивается в практике: мужчины хронически застревают в симпатической нервной системе – режиме «бей или беги». Это вызывает системную перегрузку, дисбаланс, и катастрофически сказывается на множестве телесных функций, особенно – на способности поддерживать эрекцию. Переходные периоды жизни – новые отношения, окончание учёбы, рождение ребёнка, смена работы – вызывают внутреннюю тревогу, которая удерживает мужчину в этом симпатическом «перегреве». А когда тело живёт в этом состоянии, оно использует другие нейромедиаторы, которые затрудняют эрекцию.⁸

Вы понимаете, что это значит? Это значит, что когда хозяин приходит домой после двенадцатичасового рабочего дня, где его тело было в режиме выживания, его нервная система не переключается по команде. Она не знает, что бой окончен. Она продолжает сражаться – теперь уже не с начальником, а с собственными гормонами, с ожиданиями партнёрши, с тревогой о том, «получится ли». И я – я оказываюсь на передовой этого невидимого сражения.

Когда я не откликаюсь – хозяин паникует. Партнёрша обижается или пугается. Оба интерпретируют мою реакцию – вернее, отсутствие реакции – как свидетельство проблемы. Но проблема не во мне. Проблема в том, что к телу относятся как к устройству, которое должно работать по запросу, вне зависимости от условий. Как будто можно вставить монетку – и получить результат.

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.