

A hand holding a red ribbon against a dark door with light streaming through a crack.

ВДСМ. Искусство  
разнообразия для  
семейной жизни.  
Советы  
психолога-сексолога

Евгения  
Крименская

18+

**Евгения Крименская**  
**BDSM. Искусство разнообразия**  
**для семейной жизни.**  
**Советы психолога-сексолога**

*<https://litres.ru/74006363>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Это путеводитель по миру BDSM-практик для пар, которые хотят оживить семейную жизнь и вернуть в спальню то самое чувство: «между нами снова есть искра». Автор — психолог-сексолог с многолетней практикой — говорит простым языком, без лишней терминологии, зато с опорой на реальный опыт: разговоры, договоренности, ошибки и удачные находки, которые действительно работают.

Внутри вы найдете понятные объяснения, как устроена сама логика BDSM.

Книга показывает, что BDSM — это прежде всего про контакт, уважение и безопасность: про то, как договориться до того, как начнется практика, и как бережно вернуться после нее в обычную жизнь — ближе, а не с камнем внутри.

Эта книга рассчитана на широкий круг читателей — тех, кто давно замечает, что привычное перестает возбуждать, а разговоры

«давай попробуем что-то новое» превращаются в неловкость или спор.

Здесь вы найдете не обещание мгновенного чуда, а практическую психологическую опору: как идти от желания к согласию и от согласия к наслаждению.

# Содержание

Вместо пролога: почему БДСМ может спасти отношения	6
Аннотация книги	6
Предисловие от автора	9
Терминология БДСМ, сокращения и слова безопасности	12
Если вы будете держать в голове эти определения, то сможете быстрее ориентироваться в книге и точнее формулировать свои запросы. Первая искра: когда привычное не заводит	15
Семейная рутина в спальне	15
Внешние раздражители и скрытые желания	18
Первые разговоры о желаниях	21
Страхи и запреты в головах	24
Кто из партнеров должен сделать первый шаг?	27
Тайный словарь: что скрывается за буквами БДСМ	30
Бондаж, доминирование, сабмиссивность, мазохизм – коротко о главном	30
Психология подчинения и доминирования	33
Безопасные слова и сигналы	36
Мифы о БДСМ и страхи новичков	39

Переговоры до и после практик	42
Подготовка к первой игре: безопасность прежде всего	45
Психологическая настройка	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **BDSM. Искусство разнообразия для семейной жизни. Советы психолога-сексолога**

## **Вместо пролога: почему БДСМ может спасти отношения**

### **Аннотация книги**

Эта книга — не про «шок» и не про то, чтобы обязательно кому-то что-то доказать. Это путеводитель по миру БДСМ-практик для пар, которые хотят оживить семейную жизнь и вернуть в спальню то самое чувство: «между нами снова есть искра». Автор — психолог-сексолог с многолетней практикой — говорит простым языком, без лишней терминологии, зато с опорой на реальный опыт: разговоры, договоренности, ошибки и удачные находки, которые действительно работают.

Внутри вы найдете понятные объяснения, как устроена

сама логика БДСМ: это не хаос и не «игра на нервах», а согласованная договоренность, где каждый участник знает правила и имеет право остановить процесс, если что-то идет не так. Книга показывает, что БДСМ — это прежде всего про контакт, уважение и безопасность: про то, как договориться до того, как начнется практика, и как бережно вернуться после нее в обычную жизнь — ближе, а не с камнем внутри.

Особое внимание уделено нюансам и границам. Мы разберем, почему один и тот же прием у разных людей может вызывать совершенно разные ощущения — от восторга до дискомфорта — и как заранее снижать риск разочарования. Вы научитесь отличать «приятную игру» от попытки продавить партнера, как распознавать страхи, которые не озвучиваются в обычном разговоре о сексе, и как превращать молчание в спокойный диалог.

Отдельный пласт книги — сценарии и советы по внедрению. Это не список «делай раз, делай два», а набор идей для старта: как начать с мягкого разогрева, как использовать ролевые элементы, как разговаривать о желаниях так, чтобы не звучать как допрос и не пугать человека напротив. Даже если вы ни разу не пробовали ничего подобного, у вас будет ясный маршрут: от первых обсуждений до первых безопасных шагов, без стыда и без лишнего пафоса.

Автор также объясняет, что семейная близость — это не только про тело. Сексуальные эксперименты могут укреплять эмоциональную связь, если они становятся общим про-

ектом пары: с вниманием друг к другу, с поддержкой и с правом на «стоп». Именно поэтому в книге много про доверие: как его строить, как не разрушить случайным резким жестом и как закреплять результат не только в постели, но и в повседневных отношениях.

Эта книга рассчитана на широкий круг читателей — тех, кто давно замечает, что привычное перестает возбуждать, а разговоры «давай попробуем что-то новое» превращаются в неловкость или спор. Здесь вы найдете не обещание мгновенного чуда, а практическую психологическую опору: как идти от желания к согласию и от согласия к наслаждению — так, чтобы удовольствие не исчезло вместе с доверием.

# Предисловие от автора

Задумка книги родилась из усталости от стереотипов. БДСМ обычно показывают в кино — ярко, драматично и обязательно «опасно». Но реальная жизнь куда сложнее и куда человечнее: чаще всего это не про насилие и не про «слом», а про то, как пара учится говорить на языке желаний. И если в вашей семье секса стало меньше или он стал механическим, то дело может быть не в «закончилась любовь», а в том, что исчезло безопасное пространство для откровенности.

Я хочу разрушить миф: будто БДСМ — это обязательно крайности. На деле это спектр подходов, где многое можно начать мягко: с доверительного разогрева, с игры ролей, с новых способов управлять вниманием и возбуждением. С точки зрения психологии, людям иногда легче согласиться на удовольствие, когда оно оформлено как сценарий. Ролевая рамка помогает убрать из головы тревожные смыслы («а вдруг я навязываюсь?») и заменить их простыми правилами: «мы договариваемся», «мы пробуем», «мы останавливаемся, если нужно».

Еще одна важная идея — БДСМ как мост, а не как пропасть. Многие пары боятся, что эксперимент «откроет дверь», за которой будет только больше и больше — и контроль исчезнет. Мы будем говорить честно: да, бывает, что кому-то хочется усиления. Но в здоровой версии БДСМ ре-

шения принимаются вместе, а границы заранее проговариваются. Это как в спорте: тренировки работают только тогда, когда есть техника, прогресс и уважение к своему телу.

Самое ценное, что я вижу в кабинетах и в реальных историях пар, — как через доверие и совместную игру возвращается эмоциональная близость. Когда партнеры учатся слышать желания друг друга, они перестают спорить «кто прав» и начинают обсуждать «что работает для нас». Не обязательно превращать интимную жизнь в постоянный эксперимент. Иногда достаточно нескольких аккуратных шагов, чтобы вернуть свежесть: почувствовать, что вы снова команда, что вы видите и понимаете друг друга иначе.

Эта книга — про уважительную смелость. Про то, как не стыдиться своих фантазий и не превращать их в оружие. Про переговоры до и после: чтобы удовольствие не оставляло после себя тревоги, а превращалось в приятное воспоминание и повод для поддержки. Вы увидите, что безопасные слова и сигналы — не формальность, а проявление заботы; а ритуалы начала и завершения — способ бережно переключить психику из режима «повседневность» в режим «игра» и обратно.

Я приглашаю вас читать эту книгу как разговор с психологом-сексологом, который не осуждает и не торопит. Ваша задача — не «угадать правильный сценарий», а найти собственную форму разнообразия, где обоим комфортно. Если вы готовы честно обсудить желания, поставить границы

и уважать сигналы друг друга — тогда БДСМ действительно может стать тем самым инструментом, который помогает сохранить отношения живыми, теплыми и наполненными. А главное — чтобы в спальне снова появлялось не только возбуждение, но и чувство: «мы друг другу близки».

# Терминология БДСМ, сокращения и слова безопасности

Чтобы не потеряться в терминах, ниже — краткий и практический словарь. Он не заменяет договоренности, но помогает говорить на одном языке: меньше путаницы — больше безопасности.

**БДСМ** — общий зонтик практик, где используются элементы власти/подчинения, ролевой игры, ограничений (например, бондаж) и иногда элементов дискомфорта. Ключевое: всё происходит по согласованию и с учетом границ.

**Дом (dominance)** — роль ведущего в рамках игры. Дом задает темп, правила сценария и несет ответственность за безопасность в своей роли. Важно: дом не обязан “быть грубым” — дом может быть строгим и заботливым одновременно.

**Сабмиссивность (submission)** — роль ведомого, который добровольно принимает определенный уровень контроля. Сабмиссивность не означает “терять себя”. Саб остается человеком, который имеет право на сигналы, корректировку границ и остановку.

**Бондаж** — практики ограничения движений или сенсорных ощущений. Это может быть мягкая фиксация, повязка на глаза или другие способы сделать ощущения ярче. В но-

вичковом формате главное — безопасность, удобство и возможность быстро освободиться.

**Мазохизм** (в бытовом контексте БДСМ) — не диагноз и не обязательная часть. Это роль/фантазия о переживании дискомфорта в заранее согласованных рамках. Грань проходит там, где партнеру неприятно или тревожно, а не там, где “должно быть больно”.

**Безопасные слова** — заранее согласованные слова (или фразы), которые меняют интенсивность в моменте. Чаще всего используются уровни: одно означает “снизить”, второе — “остановить”. Важно: безопасные слова не обсуждаются “потом”, их нужно выполнять сразу.

**Сигналы** — дополнительные способы остановки или изменения практики, когда говорить неудобно. Это может быть жест, постукивание, карточки или другой условный сигнал. Главное правило: сигнал работает так же, как слово — мгновенно.

**Сессия** — заранее оговоренный период игры. Должна иметь ясное начало и завершение, а также aftercare по договоренности.

**Aftercare** (после-забота) — забота и возвращение в реальность после практики: объятия, вода, тепло, спокойный разговор. Aftercare снижает риск эмоционального отката и укрепляет доверие.

**Переговоры до сессии** — разговор о желаниях, границах и ожидаемом формате. Переговоры после — обсуждение

того, что было приятно, что нужно изменить и как поддержать друг друга в следующий раз.

**Если вы будете держать в голове эти определения, то сможете быстрее ориентироваться в книге и точнее формулировать свои запросы. Первая искра: когда привычное не заводит**

## **Семейная рутина в спальне**

Есть момент, который многие узнают почти без слов: вроде бы человек рядом, забота есть, уважение тоже, но в спальне включается не страсть, а привычка. Секс становится «по расписанию» или «когда получится», а возбуждение будто уезжает в командировку. И тогда пара начинает искать объяснение где угодно — только не в том, как устроена повседневность. Мысль простая и неприятная: со временем близость может превращаться в обыденность не потому, что чувства исчезли, а потому, что исчезли условия для их включения.

В первые годы отношений возбуждение часто подпитывается новизной: запахи, ритуалы, ожидание встречи, ощущение

ние «сейчас произойдет что-то особенное». Потом появляется быт — счета, дела, усталость, детские режимы, ремонты, дедлайны на работе. И тело перестает получать сигнал «сейчас можно расслабиться и хотеть». Оно получает сигнал «сейчас надо справиться». Даже если вы любите друг друга, спальня начинает ассоциироваться с задачей, а не с встречей.

К этому добавляется психологический автоматизм. Когда близость регулярно происходит в одном и том же сценарии, мозг перестает «додумывать» и перестает разгоняться. Становится меньше эмоций: меньше предвкушения, меньше игры, меньше ощущения, что партнеры заново узнают друг друга. Появляется короткая волна — и тут же спад. И пара постепенно приходит к выводу: «не заводит», хотя на самом деле заводит не секс сам по себе, а ожидание безопасного удовольствия и внимания.

Еще одна причина — микродистанция. Она не выглядит как конфликт, чаще это молчание после тяжелого дня, раздражение в быту, усталые фразы «не сейчас» и «потом». Такие моменты копятяся, как сухие зерна: не заметишь, но потом они мешают прорасти близости. В итоге один партнер начинает избегать инициативы («вдруг откажут»), а второй — перестает ждать («все равно не оценят»). Так рутина закрепляется и превращается в привычку «не рисковать».

Важно сказать вслух: сексуальный интерес — не выключатель, который можно только «починить силой воли». Это скорее настройка, которая реагирует на среду, в которой жи-

вет пара. Если в доме много стресса, мало отдыха и мало разговоров по-настоящему, тело логично выбирает экономию. И тогда БДСМ в семейной жизни рассматривается не как «кардинальная смена вкуса», а как способ вернуть в интимность элемент игры, договоренности и нового смысла: чтобы близость снова ощущалась как событие, а не как обязанность.

И здесь рождается главная точка входа в нашу тему: прежде чем пробовать какие-то практики, паре важно понять, что именно «гасит» желание. Часто это не один фактор, а целый набор мелочей, которые редко проговаривают. Именно поэтому следующий шаг — разобрать внешние раздражители и скрытые причины снижения интереса, о которых обычно молчат даже в близком разговоре.

# Внешние раздражители и скрытые желания

Снижение сексуального интереса редко выглядит драматично. Чаще это тихое «что-то не то»: будто партнеры стали меньше тянуться друг к другу, чаще откладывают близость, легче раздражаются, быстрее устают. И пара думает: «значит, время прошло», «значит, мы изменились», «значит, не судьба». Но за этим почти всегда стоят внешние раздражители и внутренние условия, о которых говорить неудобно — и поэтому они остаются без объяснений.

Первый скрытый фактор — хроническое напряжение. Стресс на работе, недосып, перегруз обязанностями, тревога о завтрашнем дне — все это делает тело «настороже». В таком состоянии мозг не переключается на сексуальную фантазию. Он ищет безопасность, а не удовольствие. Даже если физически есть желание, эмоциональная система не дает телу расслабиться. Поэтому иногда проблема не в партнере и не в чувствах, а в том, что в течение дня вы постоянно «на обороне».

Второй фактор — экраны и информационный шум. Смартфон, лента, бесконечные уведомления, привычка «разряжаться» контентом вместо общения — это незаметно отнимает внимание. А сексуальность очень чувствительна к

вниманию: к тому, как вы смотрите друг на друга, как слышите дыхание, как отмечаете настроение. Когда внимание распылено, возбуждение теряет опору. В спальне становится сложнее почувствовать друг друга — и проще уйти в привычный, “безопасный” сценарий без настоящего отклика.

Третий пласт — несказанные ожидания и неудовлетворенные потребности. Партнер может хотеть большего внимания, ласки, романтики, но интерпретирует это как «мне нужен другой секс», вместо того чтобы сказать: «мне нужно почувствовать тебя». Или наоборот: один человек хочет больше инициативы, но получает только редкие попытки и делает вывод, что его не любят. Так рождается странная формула: секс вроде есть, а удовлетворения нет. И желание постепенно исчезает не потому, что «не нравится», а потому что нет ощущения “меня слышат”.

Четвертая причина — разрыв между фантазией и реальностью. У каждого человека в голове могут быть желания: немного более смелые, более ролевые, более телесные. Но в быту они быстро становятся «нельзя» или «стыдно говорить». В итоге пара живет в зоне общих формулировок, а конкретика остается за кадром. Человек начинает подавлять интерес — и внешне выглядит спокойным. А внутри накапливается разочарование: будто его мечта не имеет права на существование.

Есть и физиологический компонент, который тоже редко озвучивают: изменение гормонального фона, восстано-

ление после родов, влияние лекарств, болезненные ощущения, усталость, особенности здоровья. Если тело сталкивается с дискомфортом, оно будет избегать повтора. И тогда даже самая искренняя попытка близости превращается в напряжение. Важно помнить: безопасность и комфорт — фундамент.

Наконец, самая болезненная, но часто встречающаяся причина — страх отказа и страх стыда. Никто не говорит вслух, но многие боятся выглядеть странно, «не так хотеть», быть отвергнутыми. Поэтому партнеры не обсуждают желания заранее и начинают действовать наугад. Итог — промах, напряжение, и в следующий раз инициативы меньше у обоих. Именно здесь БДСМ может стать языком аккуратной конкретики: через договоренности, правила и сигналы становится легче просить и легче согласовывать.

Так мы подходим к следующему шагу: как инициировать откровенный диалог о сексе и фантазиях, не превращая разговор в экзамен и не сталкивая партнеров с чувством вины.

И дальше — именно об этом: как вести первые переговоры так, чтобы желание возвращалось, а доверие укреплялось.

# Первые разговоры о желаниях

Обычно разговор о сексе в паре откладывают “на потом” по одной причине: страшно разрушить атмосферу близости. Мы начинаем думать, что откровенность обязательно превратится в неловкость, претензию или торг: «ты должен(на)». Но на практике самый ценный шаг часто не в том, чтобы сразу начать практики, а в том, чтобы научиться говорить о желаниях так, чтобы партнер слышал вас, а вы не чувствовали себя оцениваемыми. И именно здесь БДСМ (в его психологически грамотной версии) становится не табу, а способом вернуть разговору ясные рамки.

Начинать лучше не с деталей и не с требований. Стартовая точка — чувства и наблюдения. Формула, которая снижает сопротивление: «Я заметил(а), что в последнее время мне сложнее разжечь интерес. Я хочу понять, чего тебе хочется и что мешает нам обоим». Это не обвинение, а приглашение к совместному поиску. Важно говорить “я” и “мы”: так вы не подталкиваете партнера к защите, а создаете пространство доверия.

Дальше появляется вопрос: как инициировать разговор, если внутри сидит неловкость? Выберите момент, когда вы не в ссоре и не в ожидании немедленного секса. Разговор “в лоб” утром или после работы часто воспринимается легче, чем вечером, когда тело само просит близости. Можно

начать с короткой фразы: «Можно я задам пару вопросов про наши желания? Мне хочется, чтобы мы лучше понимали друг друга». Это работает как “разрешение на разговор”, а не как вторжение в интимную зону.

Чтобы диалог не превратился в допрос, полезны правила. Первое: слушать до конца, без перебивания и без оценок. Второе: отвечать на желание, а не на личность. Если партнер говорит: «Мне нравится, когда ты...», это не значит, что ему “лучше/хуже”, чем раньше; это значит, что есть конкретный отклик, который можно бережно изучить. Третье: допускайте вариант “не сейчас”. Желание — это не контракт. Сегодня партнеру страшно, завтра станет легче, и это тоже нормальная динамика.

Очень помогает “карта интересов” — простой способ говорить без стыда. Можно предложить формат: каждый называет три пункта: что точно нравится, что вызывает любопытство и что точно не хочется. Без обсуждения “почему ты так” и “когда ты научишься”. Такой список дает ясность и экономит силы, потому что вы сразу видите зоны безопасности. А дальше можно аккуратно спросить: «Если бы мы начали с самого мягкого варианта, что бы подошло?» — и вы переходите от фантазий к реальному плану.

Важно учитывать, что фантазии могут звучать пугающе. Иногда человек стесняется самого слова или боится осуждения. В такие моменты лучше отвечать поддержкой: «Спасибо, что сказал(а). Я не буду требовать. Мне важно понять

и почувствовать границы». Даже если вы пока не готовы к конкретной практике, вы показываете: фантазия не обязана становиться действием немедленно. Вы приглашаете к безопасности, а не к выполнению.

И наконец — договоренность о следующем шаге. Хороший разговор заканчивается не “ну, увидим”, а микро-решением: выбрать дату, согласовать темп, обсудить границы и сигналы “стоп”. Например: «Давай в выходные поговорим еще раз и выберем один эксперимент без спешки». Так разговор превращается в мост между эмоциями и реальной близостью, а не в разовую откровенность ради снятия напряжения.

Когда такие беседы становятся регулярными и спокойными, меняется сама динамика пары: исчезает ощущение, что секс — это экзамен или молчаливое разочарование. Появляется другое: вы снова команда, которая умеет договариваться. А это — лучшая «первая искра» перед любой практикой, даже самой смелой.

# Страхи и запреты в головах

Когда вы начинаете говорить о желаниях, на поверхность часто выходят страхи — иногда неожиданные и давно спрятанные. Они могут выглядеть как рациональные аргументы: «это пошло», «меня осудят», «я не такая/не такой», «а вдруг станет больно», «а вдруг мы станем чужими». Но внутри почти всегда один и тот же механизм: психика пытается защитить связь и самооценку. К сожалению, защита нередко срывает так грубо, что убивает интерес.

Первый страх — страх потерять контроль или безопасность. Многие думают: «если мы попробуем новое, нас уже не остановят». Поэтому даже в разговорах о фантазиях важно проговаривать принцип: любая игра начинается только с согласия и заканчивается по сигналу остановки. Без этого человек может внешне соглашаться, а внутри замирать. И тогда вместо удовольствия рождается тревога — и вы оба будете списывать ее на «не зашло».

Второй страх — стыд и страх осуждения. Даже если отношения крепкие, мозг приносит сценарии из прошлого: «меня засмеют», «партнер обо мне плохо подумает», «я выставлю себя непонятным». Иногда этот страх особенно силен у того, кто инициирует разговор: он боится выглядеть “неправильным”. Здесь помогает нормализация: «Фантазии не равны обещаниям. Это способ понять себя, а не приговор».

Третий — запрет “нельзя хотеть”. Он может звучать как внутренняя мораль: «нормальные пары так не делают», «если любишь — должно быть иначе». Такие убеждения часто рождаются из воспитания, семейных историй, стереотипов и молчания вокруг темы секса. Но сексуальность — не экзамен на соответствие чужим правилам. БДСМ в здоровом варианте — это не отказ от любви, а форма общения, где договор важнее догмы.

Четвертый — страх не совпасть. «А вдруг у него/нее фантазии совсем другие?» или «а вдруг мне придется соответствовать?» Эта тревога очень человеческая: человек переживает, что один партнер станет “более настоящим”, а другой — “вечно уступающим”. Поэтому в книге и вообще в работе с интимом важна идея равенства позиций: даже если кто-то любит больше контроля, партнер не обязан «быть удобным». Согласие — двустороннее, и сценарии можно подстроить под темпераменты.

Как с этим справляться? Начните с мягкой диагностики. Вместо вопроса «ты хочешь?» задавайте вопрос «что тебя смущает/что может быть безопасным?». Например: «Какая граница для тебя точно неприемлема?» или «Что тебе нужно, чтобы ты чувствовал(а) себя в безопасности?» Страхи уменьшаются, когда появляются конкретные опоры: договоренности, сигналы, темп, возможность остановки. Это уже не “страшно неизвестное”, а управляемая реальность.

И еще один шаг — разрешить себе быть неидеальными.

У многих первые попытки идут неловко: одно место кажется “не тем”, в голове вспыхивает сомнение, дыхание сбивается. Это не провал. Это сигнал, что психика еще не привыкла к новой форме близости. Важно обсуждать не только результат, но и ощущения в процессе: «в какой момент тебе стало спокойно/напряженно?» Тогда запреты перестают быть стеной и превращаются в карту пути.

Дальше мы поговорим о том, как сделать первый реальный шаг к внедрению изменений: кто должен инициировать разговор и как аккуратно прийти к соглашению на эксперименты, не разрушая доверие и не превращая интим в гонку.

# Кто из партнеров должен сделать первый шаг?

Вопрос «кто должен сделать первый шаг» почти всегда звучит как просьба: «Скажи, кто виноват, если мы не можем начать». Но в реальной семейной жизни виноватых обычно нет — есть усталость, привычка молчать и страх оказаться отвергнутым. Поэтому наша цель в этой главе не назначить героического инициатора, а создать безопасный способ начать разговор и договориться об эксперименте. БДСМ (в его мягком и уважительном варианте) редко начинается с “резкого рывка” — чаще он стартует с маленького шага, который снимает напряжение и дает контроль обоим.

Практическое правило простое: первый шаг делает тот, кто сейчас готов выдержать разговор. Если один партнер молчит из-за стыда, а второй внутри уже кипит от желания перемен, первый шаг может потребовать смелости именно от “молчащего”. Но бывает и наоборот: инициативу блокирует тревога — и тогда она ложится на того, кто спокойнее относится к теме. В идеале вы решаете это вместе по факту: «У тебя больше сил на обсуждение? Тогда начинаю я» — и это не про власть, а про заботу о темпе пары.

Как сделать первый шаг экологично, без давления? Начните не с “давай попробуем БДСМ”, а с признания реаль-

ности: что меняется в сексуальной жизни и что хотелось бы вернуть. Формула, которая часто работает: «Мне важно, чтобы нам снова было приятно друг с другом. Я заметил(а), что последние месяцы стало меньше искры. Мне бы хотелось обсудить идеи, которые могли бы оживить нас». Здесь нет требования немедленного согласия — есть приглашение к разговору.

Дальше задача — не уговорить, а собрать согласие. Психологически людям легче принять эксперимент, когда он похож на пробу, а не на экзамен. Слова могут быть такими: «Давай выберем один маленький шаг на пробу — без обещаний “навсегда”. Если не пойдет, остановимся и обсудим, что было не так». Заметьте: это дает чувство безопасности и сокращает страх “не получится — и меня осудят”. Именно поэтому «первый шаг» — это часто не сама практика, а договоренность о правилах: говорить о границах, назначить стоп-сигнал и согласовать темп.

Отдельно о мотивации: кому бы ни принадлежал иницирующий шаг, важно опираться на “почему”. Если говорить только про сексуальную технику, партнер может услышать критику: «ты меня не заводишь». Но если говорить про близость, удовольствие и эмоциональную связь, сопротивление снижается. Попробуйте сместить акцент: «Мне хочется снова чувствовать, что мы желанны друг для друга». Это не романтика ради романтики — это честный ориентир, который помогает паре двигаться в одном направлении.

И еще один важный нюанс: иногда первый шаг — это не разговор, а мягкое предложение выбора. Например: «Как тебе идея завести разговор о том, что возбуждает нас обоих? У тебя есть силы на разговор сегодня вечером, или лучше на выходных?» Такой вопрос снимает давление и возвращает партнеру контроль над темпом. В здоровой паре эксперимент начинается не с “пойдем и сделаем”, а с “давай решим, как нам будет безопасно”.

Если сомнения сильные, можно предложить минимальный маршрут: обменяться двумя-тремя фантазиями без деталей, обсудить, что точно не хотелось бы, и согласовать один безобидный элемент для старта (например, ролевою атмосферу или новый сценарий разогрева). Тогда первый шаг будет маленьким, а значит — реальным. И кто бы ни сделал его первым, выигрывает пара: вы превращаете желание в план и страх — в разговор, который укрепляет связь вместо того, чтобы разрушать ее.

# **Тайный словарь: что скрывается за буквами БДСМ**

## **Бондаж, доминирование, сабмиссивность, мазохизм – коротко о главном**

Для многих БДСМ начинается с букв — и именно это пугает. Кажется, что это набор непонятных слов в «какой-то другой жизни». На деле же большинство терминов описывает вполне бытовые вещи: кто задает темп, кто просит, что можно сделать с телом и ощущениями, как устроена игра в контроле. И самое главное: в здоровом БДСМ всё строится на договоренности, согласии и границах.

Начнем с бондажа. В бытовом смысле это ограничение движений или сенсорных ощущений партнера — чтобы усилить контроль, доверие и фантазию. Это могут быть мягкие фиксации, завязывание глаз, использование ремней или шнуров — но в книге мы будем говорить только о том варианте, где все безопасно, заранее оговорено и можно быстро остановиться. Бондаж нужен не ради «страшности», а ради переключения восприятия: когда движения ограничены,

мозг сильнее чувствует тело, дыхание и внимание партнера.

Доминирование — это роль человека, который в рамках игры задает правила, темп и направление. Дом может звучать жестко в словах, но в реальности здоровая доминирующая роль всегда включает заботу: «я веду, я слежу, я понимаю, где граница». Доминирование — не про унижение и не про власть “в обычной жизни”. Это про сценарий: как в театре, где эмоции яркие, но режиссер понимает, что сцена безопасна.

Сабмиссивность (саб) — противоположная роль, когда партнер соглашается на определенный уровень контроля и руководства. Важно запомнить ключевую мысль: саб не “сдается навсегда” и не теряет себя. Сабмиссивность — это добровольное согласие на роль, в которой человеку легче переживать возбуждение, потому что решения частично «переданы» партнеру. И именно поэтому так важны договоренности: саб имеет право на сигналы остановки и корректировку границ, если что-то не нравится.

Мазохизм в контексте БДСМ — тоже не диагноз и не обязанность. Речь о сценариях, где человеку может быть приятно испытывать дискомфорт или ограничение в заранее согласованных рамках. Условно говоря: не «болно ради боли», а «мне нравится, когда граница дискомфорта под контролем». Это возбуждающее переживание возможно только тогда, когда оба понимают правила, а дом не превращает игру в непредсказуемость.

Если сложить эти части, получается простая картина: бондаж помогает фокусировать ощущения, доминирование задает рамку, сабмиссивность позволяет отдаться роли, а мазохистские элементы — добавить оттенок дискомфорта там, где он желаем и безопасен. Но за этой картинкой стоит еще один слой — психологический.

И именно к нему мы перейдем дальше: к тому, почему многим парам так откликаются роли подчинения и контроля, даже если в обычной жизни характеры совсем другие.

# Психология подчинения и доминирования

Роли доминирования и сабмиссивности работают потому, что мозг любит понятность. Когда в интиме все «как обычно», внимание расплывается: кто-то думает о быте, о внешности, о том, как получится. А в ролевой игре появляется рамка — ясный сценарий. Это похоже на ситуацию, когда вы попадаете на хорошо поставленный спектакль: эмоции не нужно «собирать по кусочкам», они складываются в единое переживание.

Подчинение в здоровом БДСМ часто дает чувство облегчения. Не потому, что человеку «нельзя решать», а потому что в конкретной игре можно на время перестать быть главным. В паре это может быть особенно ценно: один партнер несет ответственность за планирование, быт, организацию, а другой отвечает за настроение и поддержку. В ролевой близости временно меняются акценты — и телу становится проще “войти в ритм”, потому что оно знает: сейчас ведущий ведет, а ведомый откликается. Это снижает тревожность и делает возбуждение более «чистым».

Доминирование, в свою очередь, возбуждает не только силой, но и вниманием. Для многих людей важна не грубость, а уверенность партнера: «мне сказали, что делать, и это звучит

надежно». Доминирующая роль помогает структурировать контакт: задается темп, формулируются правила, создается ощущение безопасности в контроле. Парадоксально, но многим это дает даже больше свободы: вместо хаотичных попыток угадать желания появляется ясность — и можно расслабиться внутри сценария.

Есть еще одна психологическая причина: ролевые игры открывают доступ к тем частям личности, которые в обычной жизни «держат под замком». Один человек может быть в быту мягким и заботливым, но фантазировать о роли строгого ведущего. Другой — наоборот, привык контролировать и отвечать за все, но в фантазиях мечтает, чтобы в постели кто-то взял на себя направление. БДСМ становится способом легально “примерить” другой режим психики — без требований постоянно быть таким в реальности.

Также работает эмоциональный механизм доверия. Когда пара договаривается о ролях, границах и способах остановки, это превращается в практику близости: «мы обсуждаем, мы слышим, мы поддерживаем». В итоге партнеры не просто получают новые ощущения, они укрепляют связь. И именно поэтому в хорошей практике доминант и саб начинают “лучше понимать друг друга”: что именно возбуждает, что успокаивает, где проходит граница.

Однако важно не идеализировать. Подчинение и доминирование могут перестать быть полезными, если роль становится способом скрыть конфликт. Например, когда один

партнер использует давление вместо согласия или когда «игра» начинает заменять разговор по-настоящему. В здоровом БДСМ ролевой элемент не отменяет уважение — он его требует.

Поэтому дальше мы перейдем к ключевому инструменту, который удерживает игру в безопасных рамках: к безопасным словам и сигналам, чтобы заранее договориться о границах и уметь остановиться в любой момент.

# Безопасные слова и сигналы

Если дом и саб звучат как роли, то безопасность — как язык, на котором эти роли «говорят». Именно поэтому разговор о границах — не бюрократия и не «перестраховка», а фундамент доверия. После того как в голове стало понятно, что такое доминирование и сабмиссивность, самое время договориться о том, как вы будете управлять интенсивностью. И тут появляются безопасные слова и сигналы.

Безопасные слова — это заранее согласованные фразы, которые меняют действие прямо в моменте. Самый простой ориентир: слово означает «стоп прямо сейчас», другое — «замедлись/снизь», третье — «мне некомфортно, но я могу продолжать в мягком режиме». Важно, чтобы слова были понятны обоим и не звучали как обычные ругань или просьбы в быту. Договоритесь: никакого «я думал, ты шутишь», никакого «ну потерпи чуть-чуть». Безопасные слова работают без споров, потому что это про уважение к телу.

Сигналы нужны там, где говорить трудно: например, при завязанных глазах или в динамичной сцене. Это может быть условленный жест, постукивание по партнеру или по предмету рядом, карточка «стоп/меньше», заранее оговоренная комбинация движений. Смысл один: у человека должен быть способ прекратить или изменить практику даже в момент, когда эмоции захлестнули. И снова — самое главное прави-

ло: если сигнал получен, партнер обязан остановиться сразу.

Есть еще один слой — границы, которые обсуждаются до начала. Их удобно делить на три категории. Первая: «точно можно» — что вызывает удовольствие или интерес. Вторая: «возможно, но аккуратно» — что требует мягкого темпа и согласования. Третья: «нельзя ни при каких условиях» — красная линия. Если вы впервые пробуете БДСМ, лучше начинать с малого и начинать с категории “точно можно”, чтобы психика привыкала к новому без перегруза.

Не менее полезно договориться о сценарии деэскалации. Например: «Если звучит стоп — все прекращаем и возвращаемся к объятиям и дыханию». Или: «Если сказано “меньше” — мы снижаем интенсивность и спрашиваем, стало ли комфортнее». Такие фразы заранее снимают тревогу: вы не гадаете, что делать, вы следуете плану, который обоим понятен. Это особенно важно для семейных пар, где рядом не только страсть, но и привычка заботиться друг о друге.

Отдельно поговорим о том, что иногда стоп-сигнал возникает не только из-за боли. Он может появиться из-за паники, неожиданной слезности, чувства стыда или просто эмоционального перегруза. И это тоже нормально: тело не “обязано” быть готовым ко всему. Если реакция оказалась сильнее ожиданий, задача пары не доказывать, а поддержать и корректно завершить сессию.

И, наконец, договоритесь о “разговоре после”. Даже если всё прошло идеально, обсуждение помогает закрепить до-

верие: что было приятно, что стоит повторить, а что лучше не возвращать. Без этого следующий раз может начаться на неверной догадке, а безопасность начинается именно с точного понимания.

Следующий раздел поможет снять еще один пласт риска — мифы и страхи, которые мешают начать даже в самом бережном формате.

# Мифы о БДСМ и страхи новичков

Многие опасения новичков живут не в реальности, а в киношных образах и обрывках чужих историй. Из-за этого БДСМ кажется либо “ужасом”, либо чем-то настолько экстремальным, что к нему нельзя подходить как к диалогу. Наша задача — вернуть теме человеческое лицо и объяснить, что здоровая практика начинается не с реквизита, а с согласия, границ и уважения.

Миф первый: «БДСМ — это обязательно боль». На практике боль может быть элементом некоторых сценариев, но не является обязательной частью всего спектра. Существуют форматы, где акцент делают на сенсорности, ролевой игре, контроле внимания, дыхании, воображении. БДСМ может быть нежным, спокойным и даже больше про удовольствие от доверия, чем про “терпение”. Если где-то говорят иначе — это уже не психология, а сенсационная путаница.

Миф второй: «Раз влезает в БДСМ — теряешь контроль». Наоборот, в здоровой модели контроля больше, чем кажется: контроль распределен через договоренности и сигналы. Безопасные слова и сигналы нужны не «потому что что-то пойдет не так», а потому что человек должен иметь гарантированный путь изменить интенсивность. Если стоп работает без наказаний и обвинений, это и есть контроль, который укрепляет доверие.

Миф третий: «Доминирование означает унижение». Доминирование в ролевой игре — это управление сценарием, а не разрешение на оскорбления. Можно использовать строгие формулировки, но уважение не отменяется. В книге будет подчеркиваться: любые слова и действия, которые ранят вне договоренности, не относятся к безопасной игре. Если после практики партнеру стыдно или он чувствует себя “сломленным”, значит, сценарий не был согласован как игра, а стал психологическим насилием — и это повод остановиться.

Миф четвертый: «Саб — это “слабый человек”, который не может отказать». Сабмиссивность — добровольная роль. В норме саб не обязан соглашаться на большее и не должен “держаться”, чтобы партнер не разочаровался. Соглашение — это не молчаливое терпение, а честное “да” в рамках договоренности. Более того, именно саб часто помогает удерживать безопасность, потому что ему важны границы и сигнализация.

Миф пятый: «Если фантазия есть, значит, нужно срочно делать». Психика так устроена, что фантазии могут быть способом понять себя, а не инструкцией к действию. Можно исследовать желания постепенно: в разговоре, в мягких экспериментах, в игре без перегрузки. Иногда достаточно пары новых форматов, чтобы сексуальная искра вернулась — без радикальных шагов.

И самый опасный страх новичков: «Мы будем выглядеть смешно и глупо». Да, в начале может быть неловкость —

это нормально. Страшно становится, когда партнеры боятся быть отвергнутыми, а не когда игра не “идеальна”. Хорошие пары выстраивают атмосферу: «мы учимся вместе», «если что-то не заходит — мы корректируем». Именно юмор и бережность часто спасают от провала больше, чем точный режиссерский визит.

Чтобы следующий этап был безопасным, вам нужны не только смелость и желание, но и умение обсуждать ожидания.

Поэтому дальше мы поговорим о переговорах до и после практик: как проговаривать сценарий, чего вы ждете, что считается удачным результатом, и как бережно обсуждать обратную связь, не превращая интим в очередной “разбор полетов”.

# Переговоры до и после практик

Переговоры до и после практик — это то, что делает БД-СМ не «приключением на удачу», а безопасным и близким опытом. После мифов и страхов особенно важно понять простую вещь: договоренности не убирают романтику, они защищают ее. В семейной жизни это звучит особенно актуально — ведь партнеры часто уже умеют договариваться о быте, но стесняются обсуждать интим как проект, который делается вместе.

Переговоры до практики начинаются не с реквизита, а с ясности. Договоритесь, чего вы хотите *в этот раз*: это будет мягкое знакомство с ролью, разогрев, проба сенсорных элементов или разговорное исследование фантазии без резких шагов. Затем проговорите границы по категориям: что точно можно, что возможно только “аккуратно” и что категорически нельзя. Хороший ориентир — не полагаться на догадки и «ты же понимаешь». В интиме догадки обычно стоят слишком дорого.

Дальше — ожидания и темп. Важно договориться о желаемой интенсивности: «сегодня без перегруза», «подурачимся и остановимся», «хочу больше нежности, чем жесткости». Обсудите, как вы планируете завершать сессию: иногда людям психологически нужно заранее знать “как и когда будет конец”, чтобы отпустить напряжение. Отдельно уточни-

те, как вы будете действовать при дискомфорте: какие безопасные слова или сигналы вы используете и что означает каждый из них. Без этого любые “мы вроде договаривались” превращаются в хрупкую договоренность.

Отдельный пункт — роль ответственности. Дом в рамках игры отвечает за безопасность и уважение границ, сабмиссивный партнер — за честность сигналов и право попросить изменение темпа. Но это не значит, что саб «должен терпеть» или что дом «может решать за двоих». В здоровом варианте инициативу поддерживают оба: если что-то вызывает сомнение, лучше остановиться и уточнить, чем продолжать из вежливости.

После практики разговор — не наказание и не допрос. Это короткая “разгрузка” психики и обмен обратной связью. Сначала — про чувства, потом — про детали. Например: «мне было хорошо в моменте, где ты вел(а) спокойнее», «я испугался(лась) на резком переходе», «хочу повторить, но мягче». Важно избегать оценок вроде “ты сделал не так” и переводить формулировки в язык ощущений: “мне было...”, “мне подходит...”, “в следующий раз давай иначе...”.

Полезно зафиксировать итог простыми словами: что сработало, что не сработало и что станет правилом на будущее. Например: «граница — без дискомфорта в области X», «стоп-сигнал сработал — завершаем объятиями и водой», «в следующий раз начнем с разогрева вместо резкой роли». И обязательно нужен элемент aftercare: забота и возвращение

в реальность — спокойствие, тепло, немного тишины, объятия или разговор по настроению. Если этого нет, эмоциональный эффект может “повиснуть” тревогой, и следующая попытка будет встречена защитой.

Главная цель переговоров до и после — сохранить доверие как живую ткань отношений. БДСМ становится не испытанием, а способом лучше понимать друг друга.

А чтобы переговоры не превращались в напряжение, следующий шаг — научиться удерживать баланс: не только договариваться, но и узнавать правду о себе и партнере через мягкую обратную связь, которая бережет обоих.

# Подготовка к первой игре: безопасность прежде всего

## Психологическая настройка

Прежде чем покупать реквизит и даже прежде, чем выбирать сценарий, паре нужна психологическая настройка. В БДСМ это особенно заметно: вы меняете режим близости, а значит, психика должна перейти в безопасный «контур игры». Если вы идете туда со скрытой тревогой, обидой или желанием “доказать”, удовольствие будет шатким — потому что тело чутко реагирует на эмоции раньше, чем на слова.

Доверие в этой теме — не абстрактное чувство, а набор конкретных обещаний, которые партнеры подтверждают делом. Доверие означает: «если я скажу стоп — меня услышат», «если мне стало некомфортно — со мной не спорят», «если я что-то не хочу — это не станет поводом для наказания». И тут важный момент: доверие не надо “заслужить”. Его строят заранее, маленькими шагами и ясностью. В семейных отношениях это похоже на новую договоренность по быту: сначала проговариваете правила, потом работаете по ним.

# 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.