

Декстер Амби

**Как перестать
быть роботом в
постели и
разговоре**

Декстер Амби

**Как перестать быть роботом
в постели и разговоре**

«Автор»

2026

Амби Д.

Как перестать быть роботом в постели и разговоре / Д. Амби —
«Автор», 2026

Эта книга — честная и смешная исповедь мужчины, который понял, что «настоящий мужик» — это не робот без эмоций. О том, как перестать бояться нежности, слёз и уязвимости, как научиться трогать, дышать и говорить о страхах. Без пикап-скриптов и пошлостей. Для тех, кто устал быть кремнём и хочет стать живым. Книга-поддержка, книга-разрешение, книга-друг. Бывший робот рассказывает, как вернуть себе тело, чувства и любовь. Спойлер: получилось. И у вас получится.

© Амби Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава первая. Робот на свидании: почему я решил, что меня сломали на заводе	5
Диагноз: холодная голова и горячие проблемы	6
Точка невозврата: история про подушку и два слова	8
Эксперимент над собой: как я учился быть живым	9
Почему вы держите эту книгу в руках	11
Глава вторая. Методичка для андроида: как я пытался флиртовать по скриптам и что из этого вышло	12
Глава первая из второй (или подглава про «открывашки»)	13
Немая комедия: отзеркаливание и якоря	15
Дыхание: о чём молчат гуру	17
Почему скрипты убивают эрекцию (и не только)	18
Выводы из главы второй (или краткое содержание для роботов)	19
Глава третья. Кожа — не броня: почему мы разучились трогать и как это вернуть	20
Тактильный голод: когда робот не понимает, что он голоден	21
Эксперимент «Нежная рука»: как я учился трогать без страха	22
Главное открытие: прикосновения бывают разными	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Декстер Амби

Как перестать быть роботом в постели и разговоре

Глава первая. Робот на свидании: почему я решил, что меня сломали на заводе

Представьте себе мужчину. Идеального. Не в смысле «накачанный и с цветами», а в смысле «надёжный, как швейцарские часы». Он не ноет. Он не паникует. Когда у женщины случается истерика, он не бежит её обнимать, а задаёт логичный вопрос: «Что именно произошло, перечисли по пунктам». Он не говорит лишнего. Он решает проблемы. В постели он действует по отработанной схеме, как инструкция к пылесосу: сначала режим «Прелюдия» (строго три минуты, не больше, иначе это уже не мужественно), потом режим «Основная мощность», потом финал. И после этого он молча смотрит в потолок, потому что разговоры «ни о чём» — это потеря времени.

Этот мужчина — был я. Примерно до двадцати девяти лет. Я был роботом. Не буквально, конечно, железа у меня внутри не было, если не считать металлическую пластину в ключице после неудачного падения с велосипеда. Но по сути — самый настоящий биоробот, собранный из правильных мужских установок, советов бывалых друзей и вредных статей в интернете.

И знаете, что самое смешное и одновременно печальное? Я искренне считал себя крутым. Мне казалось, что если я не таю от ласки, если могу неделями не звонить матери, если на слова «я тебя люблю» отвечаю «взаимно» сухим кивком, то я — эталон мужчины. Настоящий кремьень. Мужик с большой буквы «М», который выкован из стали и советского воспитания.

Но однажды, где-то на третьем свидании с девушкой, которая мне действительно нравилась, я поймал её взгляд. Она смотрела на меня так, будто я — говорящий холодильник. Функциональный, удобный, но абсолютно неживой. И в её глазах читалось не раздражение, нет. Читалась тоска. Такая глубокая, щемящая тоска по живому человеку, который вместо того, чтобы проанализировать её настроение, просто взял бы за руку и сказал: «Мне кажется, тебе грустно. Я рядом».

Я этого сделать не мог. Моя рука, протянутая к её ладони, зависала в воздухе, потому что внутренний процессор выдавал ошибку: «Команда „нежность“ не найдена. Замените на команду „решить проблему“».

И тогда я понял. Меня собрали неправильно. Где-то на конвейере, который называют «воспитанием настоящего мужчины», мне скрутили лишние винтики, а нужные — выбросили. Меня научили терпеть, молчать, достигать, доминировать и никогда — слышите, никогда — не показывать слабость. Но меня не научили самому простому и самому важному: быть живым.

Эта книга — не манифест, не пошаговая инструкция и уж точно не нытьё. Это исповедь бывшего робота, который постепенно, через кучу дурацких ситуаций, через смех, слёзы (да, я плакал, и это не сделало меня менее мужественным), через неловкие объятия и пятьдесят оттенков тактильного идиотизма, учился заново включать своё тело и свои чувства.

Я расскажу вам десять историй. Десять глав, каждая из которых — это какой-то важный урок. И начну я с самого начала: с того момента, как я осознал, что живу на автопилоте.

Диагноз: холодная голова и горячие проблемы

Давайте сразу договоримся. Я не психолог, не сексолог и даже не тренер по личностному росту с обложки одной соцсети, название которой тут лучше не упоминать, чтобы не сглазить. Я обычный парень. Зовут меня, скажем, Александр. Мне тридцать два. Я работаю в IT-сфере, но не подумайте, что это клише про «айтишника, который боится женщин». Сфера тут ни при чём. Дело в установках.

Моё детство прошло под лозунгом «Мужчины не плачут». И если вы думаете, что это безобидная фраза, то вы ошибаетесь. Это ядерное оружие массового поражения эмоционального интеллекта. Мне было шесть лет, когда я упал с горки, разбил коленку до крови и разревелся. Отец подошёл, посмотрел на меня тяжёлым взглядом и сказал: «Соберись, тряпка. Что ты как девчонка?». Я не запомнил боль в коленке. Я запомнил стыд. Огромный, липкий стыд за то, что я посмел заплакать. С этого момента слёзы стали моим врагом. Я научился их подавлять. Зажимать в горле. Превращать в злость.

В двенадцать лет я впервые влюбился. Девочку звали Катя, она сидела за соседней партой, и у неё были рыжие кудряшки и веснушки на носу. Я не знал, что делать с этим чувством. В моём «мужском арсенале» были только три стратегии: 1) молча страдать; 2) дразнить её (потому что «девчонок надо задирать, иначе они подумают, что ты слабак»); 3) рассказать друзьям, которые высмеют тебя за нежность.

Я выбрал стратегию два и три. Я дёргал её за косичку, подкладывал лягушку в пенал, а друзьям рассказывал, что она «дура». Она плакала. Я чувствовал себя героем и подлецом одновременно. А потом, через месяц, она перевелась в другую школу. И я так и не сказал ей, что её веснушки — это самое красивое, что я видел в жизни. Я не сказал, потому что не знал, как. Мои губы умели только свистеть, спорить и огрызаться. Но они не умели произносить простые тёплые слова.

В шестнадцать меня бросила первая девушка. Официально, с объяснением: «Ты как стена. С тобой не о чем поговорить. Ты не реагируешь ни на что. Мне кажется, я встречаюсь с роботом». Я тогда обиделся. Я думал: «Вот дура, я же такой надёжный, я всегда приду на помощь, я готовлю лучше неё, я таскаю её сумки, я не изменяю. Что ей ещё надо?». А надо было, чтобы я взял её за руку и сказал: «Мне страшно, что ты уйдёшь». Или: «Я скучаю, когда тебя нет». Или просто: «Ты мне нужна». Но эти слова застревали где-то в горле, как рыбные кости.

Мой мозг был устроен как операционная система, где все чувства, кроме базовых (голод, злость, желание), были запакованы в архив под названием «не мужское». Я мог часами разбирать с друзьями, как устроен двигатель внутреннего сгорания, но не мог разобраться, почему у меня болит в груди, когда я вижу грустную девушку.

В двадцать два я перечитал кучу статей про «пикап». О боже, это была катастрофа. Я серьёзно. Я думал, что проблема в том, что я не знаю «техник соблазнения». Я запоминал скрипты, фразы для «подката», стратегии «крючков» и «якорей». Я шёл в бар, как сапёр на минное поле, с чётким планом: сначала оценить аудиторию, потом подойти под правильным углом, сказать заготовленную фразу (например, «Ты всегда такая серьёзная или только при мне?» — боже, какой же я был идиот), потом «отзеркалить» позу, потом сделать «невербальный комплимент». И знаете, что происходило?

Девушки смотрели на меня с таким выражением, будто я продаю им подписку на фитнес. Мой взгляд был стеклянным, улыбка — приклеенной, движения — дёргаными. Я выглядел как андроид, у которого разрядилась батарейка эмоций на три четверти. Да, иногда это работало. С девушками, которым тоже было лет по двадцать и которые искали приключений. Мы могли переспать. Но это был секс роботов. Никакой нежности. Никакого «после». Я отключался и

шёл курить на балкон, потому что не знал, что делать с человеком, который лежит рядом и хочет поговорить о чувствах. Моя программа была выполнена: цель достигнута. А зачем нужны чувства, если цель достигнута?

Но самое страшное случилось не в двадцать два. И не в двадцать пять. Самое страшное случилось в двадцать восемь.

Точка невозврата: история про подушку и два слова

Я встречался с прекрасной женщиной. Её звали Алиса. Она была живая, яркая, она танцевала под дождём, она могла разрыдаться от хорошего стихотворения и хохотать до колик в животе от дурацкого мема. Она была полной моей противоположностью. И я её, как ни странно, по-настоящему любил. Только я не знал, как эту любовь показывать.

Я дарил ей дорогие подарки. Я решал все её проблемы с техникой, с документами, с ремонтом. Я возил её на море. Я был идеальным провайдером. Но когда она подходила ко мне на кухне, пока я мыл посуду, и обнимала со спины, я замирал. Моя спина становилась доской. Я не умел откинуться в её объятия, расслабиться, выдохнуть и сказать: «Как хорошо, что ты есть». Я говорил: «Отойди, я брызгаю водой». Я боялся, что если я покажу, как мне хорошо от её прикосновений, то она подумает, что я слабый, что я «прилип», что я перестал быть «мужиком».

Однажды мы поругались. Серьёзно. Из-за ерунды. Она сказала, что чувствует себя одинокой рядом со мной. Что я не слышу её. Что я как каменная глыба. Я, как настоящий робот, начал защищаться логикой: «Я зарабатываю деньги, я ремонтирую кран, я купил тебе шубу. Какое ещё внимание тебе нужно?». И тогда она заплакала. И сказала две фразы, которые я запомнил на всю жизнь.

Первая: «Я хочу, чтобы ты просто потрогал меня руками так, будто я живая. А не так, будто ты проверяешь, не сломалась ли я».

Вторая: «Ты боишься своей собственной нежности. Ты считаешь её постыдной. Но ведь это твоя сила, а не слабость».

Я тогда промолчал. Я развернулся и ушёл хлопнуть дверью. Я не знал, что ответить. Потому что она была права.

Я всю жизнь подавлял в себе всё, что пахло «не мужественным». Нежность? Это для баб. Тактильность? Это сюси-пуси. Разговоры о чувствах? Это психотерапия для девчонок. Я построил вокруг себя такой толстый слой брони, что забыл, каково это — чувствовать кожей. Я забыл, каково это — погладить девушку по спине просто так, не с целью секса. Я забыл, каково это — взять её лицо в ладони и посмотреть в глаза минуту, не отводя взгляда. Мои руки умели только печатать на клавиатуре, жать на кнопки и делать стандартные мужские жесты (похлопать по плечу, пожать руку, сжать кулак). Они разучились ласкать.

И тогда я решил, что так больше не может продолжаться. Я решил, что я либо перестану быть роботом, либо останусь один, с горой денег и пустой квартирой, где единственное живое существо — это фикус на подоконнике, и тот я поливаю по расписанию.

Эксперимент над собой: как я учился быть живым

Я не пошёл к психологу. Хотя, наверное, надо было. Я пошёл другим путём — путём проб и ошибок. Я решил, что раз уж я человек системный, то я проведу над собой эксперимент. Я составлю список всего, что я запрещал себе делать, потому что это «не мужественно». И начну это делать. Назло всем внутренним голосам.

В список попало:

Говорить комплименты про внешность не с целью секса.

Обнимать друзей при встрече и прощаться за руку дольше двух секунд.

Танцевать. Да, просто танцевать, не думая о том, как я выгляжу со стороны.

Плакать, если хочется плакать.

Спрашивать у партнёрши, что именно ей нравится в постели, и делать это.

Лежать в обнимку после секса и не убегать в душ.

Говорить «я скучаю» первым.

Первые попытки были провальными. Я вам честно скажу: это было похоже на попытки научиться кататься на коньках в сорок лет. Ты выходишь на лёд, и твои ноги разъезжаются, а ты падаешь на пятую точку перед всеми.

Помню, как я впервые решил сделать комплимент коллеге по работе. Просто так. Без подтекста. Я подошёл к ней у кофемашины и сказал: «Марина, у тебя сегодня красивая причёска». И тут же покраснел. Покраснел, как школьник. Моё лицо стало свекольным. Я начал что-то мямлить про отчёт, про дедлайн, а потом быстро ушёл в туалет и просидел там пять минут, потому что мне было стыдно. Мне было стыдно от того, что я сказал доброе слово женщине! Каков абсурд? Это же нормально. Но мой внутренний робот вопил: «Тревога! Проявлена слабость! Иницирован режим спасения! Беги!».

Или вот история про объятия. Я договорился встретиться с другом детства, которого не видел год. Мы выпили пива, поговорили о жизни. И когда настало время прощаться, я, собрав всю волю в кулак, сказал: «Слушай, давай обнимемся?». Друг посмотрел на меня так, будто я предложил ему спеть дуэтом. Он опешил. Потому что за двадцать лет дружбы мы никогда не обнимались. Максимум — рукопожатие «замком». Но потом он улыбнулся, и мы обнялись. Неловко, угловато, по-мужски шлёпая друг друга по спине. Но в этом объятии было что-то тёплое. Какое-то забытое «мы живы, мы вместе, мы братья». И я чуть не заплакал. Снова подавил. Но запомнил это чувство.

Самое смешное началось, когда я взялся за тему тактильности в отношениях. Я тогда как раз расстался с Алисой (да, после той ссоры мы разбежались, я был слишком глуп, чтобы сразу измениться). И начал встречаться с другой девушкой, Леной. Я сказал себе: «Теперь я буду трогать её не только для секса. Я буду трогать её руками везде и всегда. Я стану тактильным маньяком».

И начал. Я гладил её по голове, когда она смотрела телевизор. Я брал её за руку в метро. Я массировал ей плечи, пока она готовила ужин. Я трогал её лицо. Я прикасался к её пояснице, когда проходил мимо. Я делал это так часто и так неуклюже, что Лена однажды спросила: «Саша, у тебя всё в порядке? Ты меня трогаешь как робот, который получил задание "проявить ласку". Что случилось?».

Я выдохнул и сказал правду. Впервые в жизни. Я сказал: «Я не умею быть нежным. Меня так не научили. Я чувствую, что ты мне нравишься, но мои руки как будто чужие. Я боюсь, что делаю это неправильно. И поэтому делаю это как дурак. Извини».

Она засмеялась. Не зло, а по-доброму. И сказала: «Боже, какой же ты милый, когда признаёшься в своей робости. Саша, нежность — это не техника. Это намерение. Просто трогай так, как тебе самому хочется. Не думай о "правильно" и "неправильно". Если тебе хочется

провести пальцами по моей руке — проведи. Если хочется поцеловать в макушку — поцелуй. Не нужно притворяться героем из фильма. Просто будь собой. Даже если этот "собой" сейчас неуклюжий. Это лучше, чем фальшивый Казанова».

И это был первый урок, который я выучил. Не пытайся копировать чужие модели поведения. Не пытайся быть кем-то другим. Роботом ты стал именно потому, что копировал «мужские» шаблоны. Чтобы стать живым, нужно разрешить себе ошибаться, быть неловким, выглядеть глупо. И в этой уязвимости — парадокс — и рождается настоящая сила.

Почему вы держите эту книгу в руках

Я не стал экспертом. Я до сих пор иногда ловлю себя на том, что в ответ на слёзы любимой женщины хочу не обнять, а дать логический совет. Мой внутренний робот не умер. Он просто ушёл в глубокий сон, иногда просыпается и пытается взять управление на себя. Но теперь я знаю, как с ним договариваться.

Я написал эту книгу, потому что понял: нас, таких роботов, миллионы. Мужчин, которые воспитаны на идеале «кремня». Которые боятся своей нежности, как чумы. Которые в постели действуют по инструкции, потому что искренне не знают, что секс может быть не только про проникновение и оргазм, но и про дыхание, про взгляды, про медленные касания, от которых мурашки бегут по коже без всякого проникновения.

Мы разучились получать удовольствие от самого процесса. Мы нацелены на результат. На оргазм. На «сделать дело». Но секс — это не дело. Это диалог. Это игра. Это исследование. Это возвращение в своё тело, которое мы так старательно отключили, чтобы быть «настоящими мужиками».

Так вот, я вам сейчас скажу крамольную вещь. Настоящий мужик — это не тот, кто молча терпит и не плачет. Настоящий мужик — это тот, кто не боится быть живым. Кто умеет быть нежным, потому что нежность — это высшая степень доверия и силы. Слабый не может быть нежным, потому что нежность требует уязвимости. А уязвимость — это когда ты снимаешь броню и говоришь: «Вот я. Со всеми своими страхами и желаниями. Я не идеален. Я могу сделать тебе больно нечаянно. Я могу не понять. Но я здесь. Я с тобой. И я хочу тебя чувствовать».

Эта книга — о том, как снять броню. Не за один день, не мановением волшебной палочки. А через смешные, грустные, иногда идиотские ситуации. Через признание себе: «Да, я робот. Но я хочу научиться быть человеком. И мне плевать, что скажут другие мужики, которые до сих пор думают, что нежность — это для баб».

В следующих главах мы разберём конкретные истории. Про то, как я пытался флиртовать по методикам из пабликов и почему это провалилось с треском. Про то, как я учился дышать во время секса, а не задерживать дыхание, как на соревнованиях. Про то, как я впервые сказал «я тебя люблю» и не умер. Про то, как объятия с отцом изменили мою жизнь. Про то, что тактильность — это не только про секс, а про миллион маленьких касаний, из которых складывается жизнь.

Но это всё потом. А сейчас я хочу, чтобы вы сделали одну простую вещь. Прямо сейчас. Не откладывая. Положите эту книгу на секунду, подойдите к зеркалу, посмотрите себе в глаза и скажите вслух: «Я имею право быть нежным. Я имею право быть мягким. Это не делает меня слабым. Это делает меня живым».

Сказали? Отлично. Если вам стало смешно или стыдно — вы на правильном пути. Значит, ваш внутренний робот зашевелился. Значит, броня дала трещину.

А теперь — поехали дальше. Вас ждёт глава вторая, где мы наконец поговорим о том самом флирте и о том, почему методики из интернета — это зло, а честность и нормальное дыхание творят чудеса. Но об этом в следующий раз. А пока — выдохните. Вы только что сделали первый шаг к тому, чтобы перестать быть роботом. И поверьте, это был самый важный шаг.

Глава вторая. Методичка для андроида: как я пытался флиртовать по скриптам и что из этого вышло

Итак, мы закончили прошлую главу на том, что я посмотрел на себя в зеркало и сказал сакраментальную фразу про право на нежность. Честно? После этого ничего не изменилось. Я не превратился в утончённого романтика, не начал раздавать объятия направо и налево, и уж точно не проснулся наутро с интуитивным пониманием женской души. Зеркальный ритуал — это хорошо, но это как протереть запотевшее стекло. Ты видишь очертания, но чтобы выйти на свет, нужно разобрать стену по кирпичику.

И вот, стоя на руинах моих отношений с Алисой (да, я всё ещё винил себя, хотя уже начинал злиться на систему, которая меня таким сделала), я решил, что мне нужна инструкция. Не какая-то абстрактная «стань лучше», а конкретная, пошаговая, желательно с иллюстрациями и контрольными точками. Я же айтишник. Я привык, что у любой задачи есть алгоритм решения. Не работает кнопка — смотри схему. Не заводится двигатель — читай мануал. Не получается флиртовать — найди «гуру», который разложит по полочкам, как надо.

И я нашёл. О, интернет — великая помойка, но и великая сокровищница. Достаточно было вбить в поисковике что-то вроде «как нравиться девушкам» или «секреты обольщения», и на тебя вываливался тонна информации. Статьи, видео, вебинары, курсы, тренинги. И почти везде было одно и то же: уверенность, доминирование, «невербалка», «крючки», «якоря», скрипты, отзеркаливание, поддержание статуса, «как пробить броню» и прочая дребедень.

Я, как наивный робот, который наконец-то нашёл руководство по ремонту собственной социальной сети, ринулся в это болото с головой. Я записывал цитаты в блокнот. Я тренировал перед зеркалом «уверенную улыбку» (она больше напоминала оскал маньяка). Я заучивал фразы для начала разговора. Я анализировал свою походку, жесты, положение рук. Я стал одержим идеей, что если я выучу все правила, то стану неуязвимым. Стану тем самым «альфа-самцом», о котором пишут в пабликах с фотографиями тачек и голых торсов.

Спойлер: я не стал. Я стал ещё большим роботом, только теперь ещё и с приложением «Гуру пикапа» в голове. И это приложение работало через раз, зависало, выдавало синий экран смерти и требовало перезагрузки в самый неподходящий момент.

Но давайте по порядку. Потому что эта глава — про то, как я учился на своих шишках, и про то, почему методички по общению с живыми людьми работают примерно так же хорошо, как инструкция по приготовлению борща для холодильника.

Глава первая из второй (или подглава про «открывашки»)

В мире пикап-тренингов есть такое понятие — «открывашка». Это фраза, с которой вы подходите к незнакомой девушке, чтобы начать разговор. Гуру уверяют, что обычное «Привет, как дела?» — это моветон, это скучно, это «низкий статус». Нужно что-то оригинальное, цепляющее, лучше с подколом или провокацией. Например: «Ты всегда такая серьёзная или только при мне?» или «У тебя что-то с лицом, но я знаю, как это исправить». Или классика жанра: «Девушка, вы потеряли свою улыбку, разрешите её найти?».

Я выбрал для себя самую безобидную, как мне казалось, открывашку из одной популярной книги: «Ты похожа на ту, с кем интересно потерять голову». Это было смело, рискованно, но звучало хоть как-то романтично, а не по-хамски. Я выучил её, отрепетировал интонацию (лениво-игривую, как советовал автор) и отправился в ближайшее кафе, где, по моим наблюдениям, часто сидели симпатичные девушки с ноутбуками.

Ситуация первая. Девушка с чашкой латте и книгой. Она читает что-то философское, судя по обложке — Камю. Я подхожу. Моё сердце колотится, но я помню: «уверенность, спокойствие». Я делаю глубокий вдох, как учили, и произношу заготовленную фразу, стараясь, чтобы голос звучал бархатисто, как у диктора из рекламы дорогого виски.

«Ты похожа на ту, с кем интересно потерять голову».

Она поднимает на меня глаза. В них нет ни восхищения, ни удивления. Там только одна эмоция — недоумение, смешанное с лёгким отвращением. Она молчит секунду, потом медленно закрывает книгу и говорит:

— Я потеряла голову в прошлом году, когда у меня украли велосипед. С тех пор я пристёгиваю его двумя замками. Вы, случайно, не продаёте страховку? Или это какой-то новый вид уличного театра?

Я краснею. Мой заранее отрепетированный ответ («Нет, просто я люблю рисковать с умными девушками») куда-то испаряется. Вместо этого я выдаю гениальное:

— Э-э-э... Извините, я обознался.

И ухожу. Быстро, не оборачиваясь. Слышу, как она тихо смеётся мне вслед. Не зло, скорее жалостливо. Я чувствую себя клоуном, который вышел на сцену без штанов.

Но я же робот, а роботы не сдаются после первой ошибки. Они анализируют и пробуют снова. Может быть, мне попался неправильный экземпляр? Слишком умная, слишком начитанная. Надо взять проще.

Ситуация вторая. Торговый центр. Девушка рассматривает чехлы для телефона. Она явно не читает Камю. На ней ярко-розовая толстовка и наушники. Я снова собираюсь с духом. Подхожу сбоку, чтобы не спугнуть. И снова, как заезженная пластинка:

— Ты похожа на ту, с кем интересно потерять голову.

Она вынимает один наушник, смотрит на меня с выражением «что, прости?». Я повторяю. Она моргает. Потом вынимает второй наушник и говорит:

— Слушай, я не знаю, кто ты и где взял эту фразу, но если ты сейчас же не отойдёшь, я позвоню своему парню. Он в спортзале через два этажа, и он не очень любит, когда клеятся к его девушке.

Вот это был нокаут. Я даже не успел сказать, что я не клеюсь, я просто «интересуюсь личностью». Она уже набрала номер. Я ретировался в магазин мужской одежды и просидел в примерочной десять минут, делая вид, что выбираю джинсы.

После второго провала я начал подозревать, что со мной что-то не так. Может быть, я неправильно произношу фразу? Может быть, нужно смотреть в глаза иначе? Я перечитал форумы. Оказалось, что главное — это «конгруэнтность». То есть твои слова должны совпадать с твоим состоянием. Если ты говоришь про потерю головы, но сам при этом дрожишь, как

осиновый лист, девушка это чувствует. И ты выглядишь не как уверенный мачо, а как маньяк, который учит роль.

Я решил, что скрипты — это не моё. Но от идеи «техники» не отказался. Просто переключился на «невербалку» и «якоря».

Немая комедия: отзеркаливание и якоря

О, это была отдельная песня. Суть метода проста: чтобы расположить к себе человека, нужно копировать его позы, жесты, темп речи и даже дыхание. Это называется отзеркаливанием, и в психологии действительно есть такое понятие — раппорт. Но в психологии это происходит естественно, когда люди искренне заинтересованы друг в друге. А в пикап-тренингах это превращается в механическое упражнение.

Я решил потренироваться на подруге моего друга, которую звали Настя. Она знала меня как вечного молчуна-айтишника, и у нас не было никакого флирта. Чисто дружеское общение. Я подумал: «Идеально, полигон для испытаний».

Мы сидим в баре. Она пьёт мохито. Я сижу напротив и начинаю отзеркаливать. Она кладёт ногу на ногу — я кладу. Она опирается на руку — я опираюсь. Она поправляет волосы — я поправляю (свои, у меня короткая стрижка, выглядит глупо). Она берёт трубочку — я беру трубочку. Она смеётся — я смеюсь через секунду, с задержкой, как неисправный робот.

Через пять минут Настя прекращает пить, ставит стакан на стол и смотрит на меня в упор.

— Саша, у тебя тик? Или ты надо мной издеваешься? Я заметила, что ты каждое моё движение копируешь. Это что, новый метод соблазнения? Если да, то он жуткий. Если нет, то тебе к неврологу.

Я попытался выкрутиться: «Просто мне нравится, как ты сидишь, я тоже так хочу». Это прозвучало настолько фальшиво, что даже я сам не поверил. Настя расхохоталась, потом вздохнула и сказала: «Саша, ты хороший парень, но перестань быть петрушкой. Просто будь собой. Твой „собой“ — он молчаливый, задумчивый, иногда нудный. Но он хотя бы не пугает людей копированием движений».

Я заказал двойной виски и ушёл в запойное изучение форумов.

Следующим пунктом шли «якоря». Это такая техника, когда ты прикасаешься к девушке в определённый момент разговора, чтобы закрепить у неё положительную эмоцию на твоё прикосновение. Например, когда она смеётся над твоей шуткой, ты легко касаешься её локтя. Потом, когда ты снова коснёшься локтя, она подсознательно вспомнит тот смех и начнёт испытывать к тебе симпатию. Теория из НЛП, звучит вроде бы логично.

Я решил применить это на свидании. Девушку звали Ира, мы познакомились в приложении для знакомств (об этом отдельная печальная глава, но позже). Она была милой, веселой, работала дизайнером. Мы сидели в парке на скамейке, ели мороженое. Я запланировал: сначала шутка, потом касание локтя. Шутка: «Знаешь, чем дизайнер отличается от художника? Художник рисует то, что видит, а дизайнер — то, что заказчик хочет видеть, даже если это фиолетовая корова». Она засмеялась. И тут я, как ошпаренный, хватаю её за локоть. Не нежно, не плавно, а резко, будто хочу проверить пульс. Она дёрнулась и выронила мороженое.

— Ты чего? — спросила она испуганно. — У меня там что-то, комар?

— Нет, просто... локоть... хороший, — пробормотал я.

— Локоть хороший? Ты первый мужчина, который комплимент локтю делает, — она засмеялась, но уже настороженно. — Саш, ты странный сегодня.

Я попытался спасти ситуацию. Через минуту, когда она рассказала смешную историю про свою кошку, я снова решил поставить «якорь» — коснулся её запястья. Но она носила часы, и я попал пряжкой. Она опять дёрнулась. На этом свидание закончилось быстро — Ира сказала, что ей пора, и больше не отвечала на сообщения.

Позже, анализируя эту ситуацию (а я анализировал всё, как программу, которая вылетела с ошибкой), я понял главное: якоря и отзеркаливание работают только тогда, когда ты уже находишься в потоке искреннего общения. Когда ты не думаешь о технике, а просто радуешься человеку. Как только ты начинаешь механически выполнять действия, ты превращаешь живой

разговор в тренировку. А тренировка — это скучно и страшно. Никто не хочет быть объектом упражнений.

Дыхание: о чём молчат гуру

Самое смешное во всей этой истории с флиртом по методичкам — это то, что никто из гуру ни разу не сказал мне про дыхание. Ни в одной книге, ни в одном вебинаре. А ведь это ключ. Буквально.

Когда я пытался применять скрипты, я не дышал. Я задерживал дыхание, как перед прыжком в воду. Моя диафрагма сжималась, плечи поднимались к ушам, и я выглядел как солдат на построении, который боится, что его заметят. Мои слова вылетали на выдохе, но это был выдох испуга, а не уверенности. И девушки это считывали. Они видели не мужчину, который делает комплимент, а мужчину, который боится, что его сейчас пошлют. И это напряжение передавалось им.

Первый раз я осознал роль дыхания случайно. Я уже отказался от скриптов и решил попробовать самый простой подход: подойти к девушке в баре и сказать: «Привет, я хочу с тобой познакомиться, но очень волнуюсь. Можно, я просто постою рядом минуту и перестану дрожать?».

Это было честно. Это было уязвимо. И это сработало. Девушка улыбнулась и сказала: «Давай. Я тоже иногда волнуюсь». И мы просто молчали минуту. Я дышал. Глубоко, животом, как меня когда-то учили на йоге (это ещё одна история, я тоже пробовал йогу, чтобы стать «гибким телом и духом»). И через минуту я перестал дрожать. Я посмотрел на неё, улыбнулся уже настоящей улыбкой, а не оскалом, и сказал: «Спасибо. Теперь всё в порядке. Меня зовут Саша. А тебя?». И мы разговорились. Без скриптов. Без якорей. Без отзеркаливания.

Её звали Катя. И мы встречались потом три месяца. Не сказать, что это была любовь всей жизни, но это были три месяца, в которые я впервые почувствовал, что можно не притворяться. Я не пользовался никакими техниками. Я просто разрешил себе быть неуклюжим, иногда неловким, иногда смешным. И знаете, что? Ей это нравилось. Потому что неловкость, если она искренняя, — это очень человечно. Это снимает маску.

Катя потом, уже расставшись (по взаимному согласию, она уехала в другой город), написала мне сообщение: «Знаешь, что было самым привлекательным в тебе? Твой страх. Не то, как ты его скрывал, а то, как ты его показывал. Ты не притворялся крутым. Ты был просто собой. И это было очень мужественно. Настоящие мужчины не те, кто не боится, а те, кто боится, но идёт вперёд и говорит об этом».

Я тогда чуть не заплакал. Снова подавил. Но запомнил навсегда.

Почему скрипты убивают эрекцию (и не только)

Прошу прощения за прямоту, но раз уж мы договорились говорить честно, давайте поговорим о том, что происходит в постели, когда ты робот, натренированный по методичкам. Это важно, потому что книга у нас про мужскую сексуальность и тактильность.

Когда ты используешь скрипты в общении, ты отключаешь спонтанность. Ты перестаёшь слышать собеседника, потому что твой мозг занят подбором следующей «правильной» фразы. То же самое происходит в сексе. Многие мужчины, воспитанные на порно или на советах «бывалых», действуют по схеме: поцелуй -> грудь -> клитор -> проникновение -> смена поз -> финиш. Всё. И они искренне считают, что это и есть искусство любви. А если что-то идёт не по плану (например, девушка говорит: «Помедленнее» или «Не так»), они теряются. Потому что в их инструкции нет пункта «отклониться от инструкции».

Я сам был таким. В постели я был похож на пылесос: включил, пропылесосил, выключил. Я не слышал дыхания партнёрши. Я не смотрел на её лицо, потому что боялся увидеть там что-то, что нарушит мою уверенность. Я думал, что главное — это техника. Что если я делаю правильные движения, то всё остальное не важно.

Но однажды, уже после расставания с Катей, я встретил женщину, которая меня переиграла. Её звали Вера. Ей было под сорок, она была разведена и очень спокойна. Мы пришли к ней домой после ужина, и когда начался секс, она вдруг остановилась, взяла моё лицо в ладони и сказала:

— Саша, ты сейчас в своей голове. Я это вижу. Ты просчитываешь каждое движение. Давай так: закрой глаза, выдохни и просто трогай меня так, как тебе хочется. Не так, как ты думаешь, что правильно. А как тебе хочется. Медленно. Быстро. Где угодно. Забудь про инструкцию. Ты не на экзамене.

Я закрыл глаза. Я выдохнул. И понял, что не знаю, как мне хочется. Потому что я никогда не спрашивал себя, чего я хочу в сексе. Я всегда делал то, что «надо». Я провёл рукой по её животу. Кожа была тёплая, мягкая. Я провёл ещё раз, медленнее. И вдруг поймал себя на том, что мне нравится просто водить пальцами по её коже, не думая о следующем этапе. Мне нравилось чувствовать, как меняется её дыхание от моих прикосновений. Это было похоже на игру. Я забыл про оргазм, про проникновение, про всё. Я просто трогал. И это было лучшее, что я делал в постели за всю жизнь.

Мы не добрались до классического секса в ту ночь. Мы просто лежали и трогали друг друга. Гладили. Целовали плечи, ладони, колени. И это было так интимно, так живо, что у меня перехватило дыхание. Вера потом сказала: «Вот теперь ты не робот. Теперь ты мужчина. Потому что ты разрешил себе получать удовольствие от процесса, а не только от результата».

Я заплакал тогда. Впервые за двадцать с лишним лет. Не взахлёб, а тихо, скупой мужской слезой, которая скатилась по щеке. Вера не сказала «не плачь, ты же мужик». Она просто прижала мою голову к своей груди и погладила по волосам. И это было самое исцеляющее прикосновение в моей жизни.

Выводы из главы второй (или краткое содержание для роботов)

Я понимаю, что вы, возможно, ждёте от этой главы конкретных техник, которые работают. Но, как вы уже поняли, я не буду давать вам техник. Потому что техники — это дорога в никуда. Они превращают живое общение в мертвый алгоритм.

Я дам вам три простых правила, которые я вывел для себя после сотен провалов, десятков неловких ситуаций и нескольких настоящих побед, когда я был собой, а не манекеном.

Правило первое: выбросьте скрипты. Никогда, слышите, никогда не используйте заученные фразы для знакомства. Лучше сказать «Привет, я плохо умею знакомиться, но ты мне понравилась, и я решил попробовать» — это честно, это уязвимо, и это работает в сто раз лучше, чем любой «остроумный» подкат. Потому что честность — это дефицит. И люди на неё ведутся.

Правило второе: дышите. Прежде чем что-то сказать или сделать, сделайте вдох. Глубокий, животом. Это успокоит ваш мозг, снимет напряжение и вернёт вас в тело. Вы заметите, что когда вы дышите, вы перестаёте судорожно искать «правильные» слова. Они приходят сами. Или не приходят — и это тоже нормально. Молчание, если оно спокойное, лучше фальшивой болтовни.

Правило третье: трогайте руками не для результата, а для удовольствия. Это касается и флирта, и секса. Не прикасайтесь к человеку, чтобы что-то получить (секс, внимание, одобрение). Прикасайтесь, потому что вам нравится сам процесс касания. Потому что вам интересна фактура кожи, тепло тела, реакция. Когда вы трогаете без цели, ваши руки становятся мягкими, внимательными, живыми. А живые руки — это самое эротичное, что может быть.

Я знаю, как трудно перестать быть роботом. Особенно если тебе тридцать, сорок или пятьдесят, и всю жизнь тебе вдалбливали, что мужчина — это кремень, а нежность — это слабость. Но поверьте мне, бывшему роботу: нежность — это суперсила. Это способность быть уязвимым и не разрушиться. Это умение плакать и не стыдиться. Это умение сказать «я боюсь» и пойти вперёд.

В следующей главе мы поговорим о том, что такое мужская тактильность на самом деле. О том, почему прикосновения важны не только в сексе, но и в обычной жизни. О том, как я учился обнимать своего отца и почему это было сложнее, чем любой флирт. И о том, как маленькие касания могут спасти отношения, которые уже трещат по швам.

А пока — упражнение. Простое, но для робота — почти непосильное. Сегодня, когда будете разговаривать с кем-то (с девушкой, с мамой, с другом, с коллегой), попробуйте одну вещь. Вместо того чтобы думать о том, что сказать дальше, обратите внимание на своё дыхание. Сделайте вдох. Задержите на секунду. Выдохните. И посмотрите собеседнику в глаза. Не сканируйте его лицо на предмет реакции, а просто посмотрите. Увидьте в нём живого человека. Не цель, не объект для отработки техник, а человека, которому, как и вам, иногда страшно и одиноко.

Это маленький шаг. Но именно с таких шагов начинается путь от робота к человеку.

А теперь — выдохните ещё раз. Закройте эту книгу на минуту, если читаете в бумаге, или отложите телефон, если читаете с экрана. Подышите. Почувствуйте, как воздух входит в ваши лёгкие и выходит. Вы живы. Вы уже не робот. Просто забыли об этом.

Глава третья. Кожа — не броня: почему мы разучились трогать и как это вернуть

После истории с Верой, которая научила меня закрывать глаза и просто водить пальцами по её животу, я пребывал в состоянии лёгкого культурного шока. Оказывается, мои руки — это не просто инструменты для печати, поднятия тяжестей и выполнения стандартных мужских жестов. Они могут быть нежными. Они могут разговаривать. Они могут выражать то, для чего у меня не хватает слов. И самое удивительное — когда мои руки начинали говорить, мой рот наконец-то замолкал и переставал молоть чушь.

Но проблема была в том, что я понятия не имел, как трогать по-настоящему. Всю свою сознательную жизнь я касался людей только по делу: рукопожатие (сухое, короткое, с контролируемым усилием), похлопывание по плечу (мужское, покровительственное), придержать за талию в транспорте (чтобы не упала, а не чтобы почувствовать тепло). И, конечно, сексуальные прикосновения, которые были больше похожи на выполнение технического задания, чем на танец.

Я решил, что настало время разобраться с тактичностью всерьёз. Не как с набором приёмов, а как с целой вселенной, которую я по незнанию или из трусости забросил. Эта глава — про мои путешествия в мир прикосновений. Про то, как я учился трогать кошек, детей, стариков и, самое главное, женщин — так, чтобы они не вздрагивали, не отстранялись и не спрашивали, не заболел ли я. И про то, как моя собственная кожа, которую я долгие годы считал просто обёрткой для мышц и костей, вдруг ожила и начала чувствовать.

Тактильный голод: когда робот не понимает, что он голоден

Знаете такое понятие — «тактильный голод»? Это когда человеку не хватает прикосновений, и он начинает болеть, становиться раздражительным, тревожным, теряет сон и аппетит. Младенцы без прикосновений вообще умирают, это медицинский факт. Взрослые не умирают, но превращаются в колючих, злых, замкнутых существ. И самое страшное — они не понимают, почему они такие. Им кажется, что у них просто характер скверный или работа нервная. А на самом деле — их никто не обнимал нормально, по-человечески, без задней мысли, уже полгода.

Я был именно таким. Я не знал, что я голоден. Моя кожа, лишённая мягких, несексуальных, бескорыстных касаний, покрылась невидимой коркой. Я стал ещё больше раздражаться на людей, ещё больше избегать близости, ещё больше прятаться за монитором. И чем больше я избегал прикосновений, тем сильнее мне их не хватало. Это был замкнутый круг, который я принимал за норму мужского поведения.

Однажды я пришёл к своему другу Серёге, который работал массажистом. Мы пили чай, и я пожаловался ему на постоянное напряжение в спине. Он сказал: «Садись, я тебе плечи разомну». Я сел. Он начал мять мои лопатки, и вдруг — я не выдержал и всхлипнул. Просто всхлипнул, как ребёнок. Серёга испугался: «Ты чего, больно?». Я сказал: «Нет, не больно. Просто... никто меня так давно не трогал. Я забыл, как это приятно».

Серёга помолчал, потом хлопнул меня по здоровому плечу и сказал: «Саша, ты идиот. Ты же сам от всех шарахаешься. Ты даже когда с девушкой идёшь, руки по швам держишь. Люди думают, что ты трогать не любишь. А ты, оказывается, хочешь. Ну так разреши себе, дурак».

Он был прав. Я построил вокруг себя такую мощную ментальную стену с табличкой «Не трогать — опасно для жизни», что сам в неё поверил. Я транслировал в мир сигнал: «Я — робот, тактильный контакт не требуется». И мир послушно держал дистанцию. А я внутри задыхался от одиночества и не понимал, почему.

Эксперимент «Нежная рука»: как я учился трогать без страха

Я решил, что мне нужно пройти курс реабилитации. Я назвал его «Нежная рука». Задача: в течение месяца я буду прикасаться к людям (и животным) каждый день, хотя бы по чуть-чуть, но без цели, без ожидания ответной реакции, просто так. И буду отслеживать свои ощущения.

Первая неделя была адской. Я чувствовал себя извращенцем. Каждое прикосновение казалось мне неуместным, навязчивым, подозрительным. Я боялся, что меня неправильно поймут. Что кто-то подумает, будто я домогаюсь или пытаюсь манипулировать. Особенно страшно было с женщинами, с которыми у меня не было романтических отношений. Как прикоснуться к коллеге, не вызвав у неё желание вызвать охрану?

Я начал с малого. С животных. У моего соседа был рыжий кот по кличке Бакс. Я попросился его погладить. Сосед удивился, потому что раньше я проходил мимо кота, как мимо мебели. Я гладил Бакса полчаса. Он мурлыкал, тёрся о мою ногу, и я впервые заметил, как приятно проводить рукой по шерсти — мягкой, тёплой, живой. Кот не оценивал меня, не ждал от меня правильных слов, он просто наслаждался. И я учился у него.

Потом я перешёл к детям. У моей сестры есть сын, мой племянник Димка, ему было четыре года. Раньше я общался с ним дистанционно: давал деньги, кивал, иногда трепал по голове (сухо, по-мужски). Теперь я решил, что буду его обнимать. При встрече. При прощании. Просто так, когда он смотрит мультики. Сначала Димка удивился: «Дядя Саша, ты чего?». Я сказал: «Просто ты хороший, я тебя люблю». Он пожал плечами и обнял меня в ответ. И тут я понял, что детские объятия — это чистое золото. В них нет ни грамма фальши. Ребёнок либо обнимает, потому что хочет, либо нет. И когда он обнимает — это самое настоящее «ты мне нужен» без всяких слов.

Третьим этапом стали друзья-мужчины. Это было сложнее всего. Мужская культура в нашей стране почти не знает несексуальных прикосновений между мужчинами. Есть рукопожатие, есть похлопывание по спине, есть «дай пять». Всё. Обнимаются только на похоронах или после того, как выпили литр водки. Я решил сломать этот паттерн.

Мы встретились с моим старым другом Лёшей. Он бывший военный, сейчас бизнесмен, суровый, как кремь. Мы сидели в баре, разговаривали. И когда он рассказывал про свои трудности с бизнесом, я вдруг положил руку ему на плечо. Не похлопал, а просто положил и поддержал. Лёша замолчал, посмотрел на мою руку, потом на меня. Я думал, он скажет: «Ты чего, сдурел?». А он сказал: «Спасибо, Саш. Что-то я реально устал». И наклонил голову, почти прижался к моей руке. Мы просидели так секунд десять, а потом он хлопнул меня по колену и сказал: «Ладно, давай ещё по пиву». Но я видел, что ему стало легче. Одно простое прикосновение, без слов, сказалось ему: «Я с тобой, ты не один». Мужчинам это нужно не меньше, чем женщинам. Просто они никогда не просят.

Главное открытие: прикосновения бывают разными

В ходе моего эксперимента «Нежная рука» я составил классификацию прикосновений. Очень прошу вас, дорогие читатели-роботы, запомнить её. Потому что большинство мужчин знает только два типа прикосновений: «функциональное» (поправить воротник, убрать волосинку, помочь надеть пальто) и «сексуальное» (всё, что ниже пояса или с намёком). Но между ними лежит целый океан.

Первый тип: целебное прикосновение. Это когда вы трогаете человека, чтобы ему стало легче. Погладить по спине, если он плачет. Взять за руку, если он боится. Положить руку на затылок, когда он устал. Такие прикосновения не требуют слов. Они говорят: «Я здесь. Ты не один. Можешь расслабиться».

Я впервые осознал силу целебного прикосновения, когда моя новая знакомая Надя (с ней мы ещё не спали, просто дружили) пришла ко мне в слезах. У неё умерла кошка. Она сидела на кухне, рыдала. Мой внутренний робот сразу включил режим «решить проблему»: «Давай я тебе новую кошку найду?», «Кладбище для животных есть?», «Может, такси вызвать?». Но я вовремя заткнулся. Вместо этого я просто сел рядом, взял её за руку и положил её ладонь на свою. И держал. Минут десять. Она плакала, потом перестала, потом всхлипнула, потом глубоко выдохнула и сказала: «Спасибо. Ты не представляешь, как мне помогло». Я ничего не сделал. Я просто подержал за руку. Но для неё это было лекарством.

Второй тип: игровое прикосновение. Это когда вы трогаете ради забавы, ради самого процесса. Щекотать, толкать, бороться, щипать, дразнить. Дети делают это постоянно. Взрослые мужчины делают это только в спорте или в постели. А зря. Игровые прикосновения снимают барьеры, возвращают в детство, напоминают телу, что оно может быть лёгким.

Однажды мы с девушкой (это было уже после Веры, я набирался опыта) лежали на диване и смотрели дурацкую комедию. И я вдруг начал водить пальцем по её руке, вырисовывая закорючки. Она спросила: «Что ты делаешь?». Я сказал: «Рисую слона». Она засмеялась. Потом я начал рисовать на её спине буквы, и она угадывала. Потом мы начали бороться подушками. Потом она укусила меня за плечо. В общем, через полчаса мы валялись на диване, запыхавшиеся и счастливые, и никакого секса даже не планировалось. Просто мы играли, как котята. И это было невероятно близко. Интимнее, чем многие сексуальные акты.

Третий тип: созерцательное прикосновение. Это когда вы трогаете не спеша, с любопытством, изучая. Провести пальцем по линии челюсти. Погладить внутреннюю сторону запястья. Перебрать волосы. Почувствовать под пальцами каждый миллиметр кожи. Такие прикосновения похожи на медитацию. Они замедляют время, успокаивают, создают невероятную нежность.

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.