

18+

А. А. Пронин



Андрей Пронин

Сексолог. Приём по записи

<https://litres.ru/74268738>

ISBN 9785007061735

Аннотация

Профессия сексолога — это не просто диплом на стене. Это ежедневная встреча с человеческой болью, стыдом, страхом и надеждой. Это умение не отводить глаз, когда собеседник произносит самое страшное. Это способность держать пространство, в котором другой человек может рассыпаться и собраться заново.

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Мужчина, который считал в уме	8
Глава 2. Девушка, которая влюбилась в терапевта	13
Глава 3. Пара, которая разучилась говорить	20
Глава 4. Мужчина, который не разрешал себе устать	27
Глава 5. Женщина, которая ненавидела своё тело	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Сексолог. Приём по записи

**Андрей Анатольевич
Пронин**

Корректор Анна Асонова

© Андрей Анатольевич Пронин, 2026

ISBN 978-5-0070-6173-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Диплом пах типографской краской и чем-то неуловимо казённым — то ли гербовой бумагой, то ли самим фактом того, что теперь я имею право. Имею право слушать. Имею право задавать вопросы, от которых у людей пересыхает горло. Имею право называться специалистом. Международная академия сексологии осталась позади — четыре этажа стекла и бетона в деловом центре Москвы, аудитории с кондиционерами, которые никогда не работали так, как нужно, преподаватели с седыми висками и молодыми глазами, говорившие о сексуальности так, как говорят о погоде — спокойно, предметно, без теней.

Мне тридцать два. Я сижу в своей первой съёмной квартире, которая теперь называется «кабинет», и жду первого клиента. На столе — папка с бланками согласия, коробка салфеток, стакан воды. На стене — диплом в тонкой рамке. На полу — ковёр, который я купил на барахолке, потому что настоящий терапевтический ковёр стоил как половина моей месячной аренды. За окном — ноябрь, мокрый снег лепится к стёклам. Я повторяю, про себя: «Я — сексолог. Я имею право здесь быть». Фраза звучит неубедительно, как заклинание, которое ещё не научился произносить вслух.

Первый пациент опоздал на семь минут. Мужчина сорока лет, назовём его Виктором. Он вошёл, сел на край дивана,

положил руки на колени и сказал: «Доктор, я не знаю, как об этом говорить». Я ответил: «Говорите как получается. Я слушаю». Он говорил час. О жене, которая хочет близости, а он не хочет. О том, что тело слушается, а душа — нет. О том, что утром он стоит перед зеркалом и не узнаёт человека, который смотрит в ответ. Я слушал, кивал, задавал вопросы, которые казались мне умными, а на самом деле были просто заученными. Когда он ушёл, я закрыл дверь и выдохнул. Руки дрожали. Я не помнил ни слова из того, что он сказал, только интонацию — глухую, как колодец.

Так начались мои первые десять лет практики.

Они прошли как один долгий сеанс. Клиенты сменяли друг друга: пары, которые кричали, не разжимая рук; женщины, которые не могли произнести слово «оргазм»; мужчины, которые произносили его слишком часто, но с вопросительной интонацией; родители, приводившие подростков с глазами, полными ужаса перед собственным телом. Я учился. Не по книгам — книги я прочитал ещё в Академии, — а телом. Печенью чувствовал чужую боль, диафрагмой — чужой страх, горлом — чужие произнесённые слова. Супервизор на групповых встречах говорил: «Ты слишком вовлекаешься». Я кивал. Ничего не менял.

На пятнадцатом году практики я впервые заплакал после сессии. Не при клиенте — позже, когда дверь закрылась. Пришла женщина пятидесяти лет. Она рассказала, что никогда не испытывала удовольствия. Никогда. Ни с мужем, ни

одна, ни с кем. Ей было пятьдесят, и она пришла спросить, не поздно ли. Я сказал: «Не поздно». Она заплакала. Я — нет. Я держал спину прямо, голос — ровно. А потом, когда она ушла, я сел на её место, на ещё тёплый диван, и разревелся, как ребёнок. Потому что пятьдесят лет без удовольствия — это пятьдесят лет без себя. И я ничего не мог ей вернуть, кроме надежды, что оставшиеся годы пройдут иначе.

К двадцатому году практики у меня появилась привычка. После последнего пациента я не уходил сразу. Я садился в кресло, наливал кофе из термоса — горький, без сахара — и смотрел на пустой диван. На подушке иногда оставалась вмятина от головы, а на полу — случайная серёжка или ключ. Я собирал эти предметы в ящик стола. Там скопился целый музей: заколка от женщины, которая боялась оргазма, мячик от мужчины, который боялся эрекции, салфетка с пятном туши от той, что плакала, рассказывая об измене.

Глава 1. Мужчина, который считал в уме

— Я люблю её. Но когда мы в постели, я складываю в уме цифры.

Номера машин, даты, сумму чека из супермаркета. Лишь бы не чувствовать.

— А что будет, если перестанете считать?

— Не знаю. Может быть, я рассыплюсь.

Сеанс

Кабинет. Вторник, 16:00. За окном моросит дождь. На диване — мужчина лет тридцати пяти, назовём его Павлом. Одет дорого, но небрежно: рубашка помята, словно он спал в ней. Руки постоянно двигаются — то поправляют манжет, то постукивают по колену. Смотрит в пол.

Терапевт: Павел, вы написали в анкете, что проблема касается интимной жизни. Расскажите, что вас беспокоит.

Павел (после долгой паузы): Я не знаю, нормально ли это... В общем, я не могу заниматься сексом с женой и при этом... чувствовать. Я как будто раздваиваюсь: тело делает своё дело, а голова занята посторонним. Я считаю. Всё время считаю.

Терапевт: Что именно вы считаете?

Павел: Да всё подряд. Номер её телефона раскладываю на простые множители. Или вспоминаю номера машин, которые видел по дороге, и перемножаю их. Или бюджет проекта на работе пересчитываю. И это происходит само, я не могу остановиться. Это как белый шум, который забивает...
(Замолкает.)

Терапевт: Что забивает?

Павел (*тише*): Страх. Если я перестаю считать, мне становится очень страшно. Как будто я проваливаюсь в какую-то яму. Я перестаю понимать, где я и кто я. А когда считаю — я контролирую. Всё ровно, всё по полочкам.

Терапевт: Когда впервые появился такой страх во время близости? Не обязательно с женой — вообще.

Павел (*трёт лоб*): Мне было девятнадцать. Первая девушка. Мы начали, и вдруг я почувствовал, что меня как будто выдёргивает из тела. Я увидел себя со стороны — жалкого, нелепого. Мне показалось, что она сейчас рассмеётся. Что я делаю что-то грязное. И я начал считать про себя: один, два, три... Это помогло. Я закончил, и вроде всё нормально. Но с тех пор без счёта — никак.

Терапевт: Чей голос вам говорил, что вы жалкий и делаете что-то грязное?

Павел (*криво усмехается*): Мамин, наверное. Она мне с детства твердила, что секс — это грех, что настоящий мужчина должен контролировать свои инстинкты. Когда мне было четырнадцать, она нашла у меня журнал с обнажёнными

женщинами и такой скандал закатила — кричала, что я извращенец, что я позорю семью. Я после этого месяц не мог смотреть на себя в зеркало.

Терапевт: Похоже, ваш внутренний счёт — это способ заглушить мамин голос. И страх наказания за удовольствие. Но цена высока: вы не присутствуете в собственной сексуальности. А что чувствует жена?

Павел (*голос дрогнул*): Она обижается. Говорит, что я механический, что я не с ней. Она хочет близости, а я... я улетаю в свои цифры. Я пытался объяснить, но как объяснишь, что я считаю, потому что боюсь рассыпаться?

Терапевт: А если прямо сейчас попробовать остановить счёт? Не в постели — здесь, в безопасности. Закройте глаза и представьте, что вы с женой, но вы не считаете. Что происходит?

Павел закрывает глаза. Его дыхание учащается, руки сжимаются в кулаки. Через полминуты он распахивает глаза — в них влага.

Павел: Я не могу. Меня накрывает волна стыда. Такого сильного, что тошнит. Кажется, что я разваливаюсь на куски. И что она сейчас увидит, какой я на самом деле — грязный, недостойный. И уйдёт.

Терапевт (*мягко*): Павел, то, что вы описываете — это классическая диссоциация, защитный механизм психики. Когда-то он спас вас от невыносимого стыда, который внушила мать. Но теперь этот механизм разрушает вашу бли-

зость. Мы можем работать с этим: постепенно, шаг за шагом учиться оставаться в теле, не проваливаясь. И отделять тот детский страх от взрослой реальности. Ваша жена — не ваша мать. Она хочет вас, а не осудить.

Павел вытирает глаза ладонью.

Павел: Вы думаете, это можно исправить?

Терапевт: Я думаю, можно перестать быть заложником собственного детства. Это не «исправить», это — освободить. Хотите попробовать?

Павел (*кивает, сглатывая*): Да. Только... страшно.

Терапевт: Я рядом. И мы не будем спешить.

Запись в карте после сессии

Павел ушёл, сутулясь меньше, чем при входе. Цифры в его голове — это крепость, в которой он прятался тридцать лет. Сегодня мы постучались в ворота. Завтра попробуем открыть одну створку. Я верю, что за ней — не грязь, а просто живой, тёплый человек, имеющий право на удовольствие. Дома обниму жену и скажу, как я благодарен ей за то, что она никогда не стыдила меня за то, что я просто мужчина.

Из профессиональной кухни

Диссоциация во время секса — часто встречается у людей с пуританским воспитанием или сексуальной травмой. Психика «отключает» эмоциональное восприятие, чтобы защититься от стыда, страха или боли.

Человек может механически участвовать в акте, но чувствует себя наблюдателем. В терапии мы работаем с техниками-осознанностями, учим клиента возвращать фокус на телесные ощущения и отделять прошлые послания от актуальной реальности. Важно также подключать партнёра, чтобы он понимал процесс и не воспринимал отстранённость как отвержение.

Глава 2. Девушка, которая влюбилась в терапевта

— Я понимаю, что это неправильно. Я знаю, что вы мой терапевт. Но когда я выхожу отсюда, я думаю о вас весь вечер. Я представляю, как вы пьёте чай, как вы смотрите в окно, как вы... Нет, не могу.

— Можете. Здесь можно всё, что приходит в голову.

— Я представляю, как вы касаетесь меня. Не как врач. Как мужчина.

Сеанс

Кабинет. Среда, 11:00. За окном густой декабрьский туман. Ксения, 27 лет, в терапии четыре месяца. Обратилась с запросом на низкое либидо и аноргазмию. Сегодня она вошла в кабинет иначе — не села на диван, поджав ноги, как обычно, а опустилась на край, прямая, напряжённая. Пальто не сняла. Смотрит в окно.

Терапевт: Ксения, вы сегодня какая-то другая. Что происходит?

Ксения (после долгой паузы, не поворачивая головы): Я должна вам кое в чём признаться. Я думала об этом всю неделю. Почти не спала. И я понимаю, что это, наверное, всё испортит. Но я больше не могу врать.

Терапевт: Здесь не нужно врать. Для этого и существует

этот кабинет. Говорите так, как сможете.

Ксения (*глубоко вздыхает, сцепляет руки на коленях*): Я думаю о вас. Постоянно. (*Замолкает, кусает губу.*) Я прихожу сюда уже четыре месяца. Каждую неделю я жду вторника как... как праздника. Я просыпаюсь утром и первая мысль — «сегодня я его увижу». Я выбираю одежду для вас. Я крашусь для вас. А когда я выхожу отсюда, я думаю о вас весь вечер. Представляю, как вы живёте, как пьёте чай, как смотрите в окно. Представляю нас вместе.

Терапевт: Вместе — это как?

Ксения (*краснеет, голос падает почти до шёпота*): Как мужчину и женщину. Я представляю, как мы сидим в кафе, как идём по улице, как вы касаетесь меня... Не как терапевт. Как мужчина. У меня фантазии. Подробные. (*Закрывает лицо ладонями.*) Это ужасно, да? Я ненормальная?

Терапевт (*мягко*): Ксения, посмотрите на меня, пожалуйста. Если сможете.

Ксения медленно опускает руки. В глазах — страх и влага.

Терапевт: То, что вы сейчас сделали, — это акт огромного доверия. Я благодарен вам за эту честность. И то, что вы описываете, не ужасно. В психотерапии это называется эротическим переносом. Это случается. Это не патология и не извращение. Это часть терапевтического процесса, с которой мы можем и будем работать.

Ксения (*недоверчиво*): Вы не выгоните меня?

Терапевт: Нет. Я здесь. Я остаюсь. И мы будем исследовать это вместе.

Ксения (*в её голосе проступает почти злость — защитная реакция*): Но как?! Я только что сказала вам, что хочу вас. Как мужчину. И вы говорите «будем исследовать»? Как будто это лабораторная мышь какая-то!

Терапевт: Я не отношусь к вашим чувствам как к лабораторной мыши. Но именно потому что я ваш терапевт, я могу помочь вам понять, что за ними стоит. Ксения, давайте попробуем разложить это чувство. Чего именно вам хочется, когда вы думаете обо мне? Не в фантазиях — глубже. Какая потребность?

Ксения (*растерянно*): Ну... Чтобы вы были рядом. Чтобы обнимали. Чтобы... чтобы я чувствовала себя нужной. Важной.

Терапевт: Вот. «Нужной». «Важной». «Рядом». Это не про секс, Ксения. Это про принятие. Про тепло. Про то, чтобы кто-то видел вас и не отворачивался. В вашей жизни был человек, который давал вам это безусловно? Без условий, без критики?

Ксения (*после долгой паузы, голос дрожит*): Нет. Мама... мама обнимала меня, только если я приносила пятёрки. Или мыла посуду. А папа говорил: «Я тебя обеспечиваю, и хватит». Он никогда не говорил, что я красивая. Или что он меня любит. Я думала, он просто не умеет. А потом я поняла, что он умеет — с братом он говорил, с коллегами го-

ворил. Со мной — нет.

Терапевт: То есть единственное место, где вы получаете безусловное принятие, — это здесь. Я слушаю вас. Я не осуждаю. Я принимаю всё, что вы приносите, — даже то, что вам кажется стыдным. И ваша психика сделала совершенно естественную вещь: она перепутала это тепло с влюблённостью. Это не сумасшествие, Ксения. Это голод.

Ксения (*слёзы текут по щекам, но она их не вытирает*): Голод... Да. Я чувствую голод. Я столько лет хожу и делаю вид, что мне никто не нужен. Что я сильная. А на самом деле... (*Замолкает, подбирая слова.*) На самом деле мне просто хочется, чтобы кто-то взял меня за руку и сказал: «Ты хорошая. Просто так. Не потому что заработала».

Терапевт: И это именно та потребность, с которой мы будем работать. Не со мной как с мужчиной, а с вашим правом получать любовь и тепло от тех, кто рядом. Ваш парень — способен он дать вам это?

Ксения (*киво усмехается*): Не знаю. Я никогда не просила. Я вообще не умею просить. Мне кажется, если попрошу — меня отвергнут. И я лучше сделаю вид, что мне ничего не нужно.

Терапевт: Как в детстве.

Ксения: Да. Как в детстве.

Терапевт: Ксения, вот что важно сейчас. Ваши чувства ко мне — они настоящие. Но они адресованы не мне как человеку. Они адресованы тому принятию, которое вы здесь

получаете. Это как если бы человек, умирающий от жажды, влюбился в колодец. Понятно почему? Но колодец — это не партнёр. Колодец — это источник воды. И наша задача — научить вас находить эту воду в реальных отношениях. А для этого нужно сначала признать, что вы имеете право пить.

Ксения (*вытирает слёзы рукавом*): И что мне теперь делать с этими чувствами? Они же не исчезнут от того, что вы их назвали.

Терапевт: Не исчезнут. Но мы будем работать с ними здесь, в безопасности этого кабинета. Вы будете приносить мне свои мысли, фантазии, страхи — всё, что будет приходить. И мы будем разбирать их вместе. Вот это — желание близости. Вот это — страх отвержения. Вот это — голос мамы, которая требовала быть удобной. Постепенно вы научитесь различать, где ваша реальная потребность в любви, а где — эхо детского одиночества. И тогда я перестану быть для вас миражом. И вы сможете увидеть своего мужчину. Или понять, что вам нужен другой. Это тоже часть работы.

Ксения (*тихо*): А если я пойму, что мой парень мне не подходит?

Терапевт: Значит, мы будем работать с этим. Но давайте не принимать решений прямо сейчас. Сейчас важно другое: вы сказали правду. Самую страшную для вас правду. И мир не рухнул. Я здесь. Я не исчез. Я не осудил.

Ксения (*впервые за сеанс слабо улыбается*): Вы странный. Вам говорят такое, а вы... радуетесь?

Терапевт: Я не радуюсь. Я уважаю. То, что вы сделали сегодня, требует огромного мужества. И теперь у нас есть настоящий материал. Не придуманный, не удобный. Настоящий. А значит, мы можем двигаться дальше.

Ксения встаёт. Пальто наконец растёгнуто, плечи опущены. Она уже не похожа на человека, готового к расстрелу.

Ксения: До следующего вторника?

Терапевт: До следующего вторника. И, Ксения... Всё, что происходит в этой комнате, — профессионально. Но это не значит, что мне всё равно. Мне не всё равно. Вы важны для меня как клиент. И я буду делать всё, чтобы помочь вам пройти через это.

Она кивает и выходит. Я подхожу к окну. Туман рассеялся, и сквозь серую пелену пробивается холодное декабрьское солнце. Я думаю о том, сколько людей путают любовь с принятием, и о том, что наша работа иногда похожа на труд геолога: мы промываем тонны породы, чтобы найти крупницу золота. Сегодня Ксения принесла целый самородок.

Запись в карте после сессии

Клиентка впервые вербализовала эротический перенос. Реакция терапевта: нормализация, психообразование, перевод чувств в рабочий альянс. Интерпретация переноса как проекции потребности в безусловном принятии на фигуру терапевта (голод по родительскому теплу, особенно со сто-

роны отца). Пациентка проявила способность к рефлексии. Сопротивление снижено. Рекомендовано: продолжать исследование переноса в рамках психодинамического подхода, параллельно усиливая работу с текущими партнёрскими отношениями и темой просьбы о поддержке. Этические границы строго соблюдены.

Из профессиональной кухни

Эротический перенос — это ситуация, при которой пациент проецирует на терапевта романтические или сексуальные чувства. В психоаналитической традиции это считается не осложнением, а важным этапом терапии: через перенос пациент заново проживает неразрешённые детские конфликты, связанные с любовью, принятием и отвержением. Задача терапевта — не ответить взаимностью (это тяжёлое нарушение этики, способное разрушить психику пациента) и не отвергнуть с осуждением (это разрушит терапевтический альянс), а исследовать чувства вместе с пациентом, помогая понять, какую неутолённую потребность они маскируют. Часто за эротическим переносом стоит голод по родительскому теплу, дефицит принятия в детстве или потребность в безопасной привязанности. Грамотная работа с переносом способна значительно углубить терапию и привести к устойчивым изменениям.

Глава 3. Пара, которая разучилась говорить

— Мы можем час обсуждать, какую плитку
купить в ванную.

Но когда я говорю: «Мне не хватает тебя», — он
смотрит в телефон.

— А когда она говорит это, что вы чувствуете?

— Панику. Я не знаю, что с этим делать.

Плитка — понятно.

А чувства — нет.

Сеанс

Кабинет. Четверг, 18:00. За окном темно, дождь барабанит по подоконнику. В креслах напротив меня — супружеская пара, Ольга и Максим. Ей 34, ему 36. В браке восемь лет, двое детей. Направил семейный психолог с пометкой: «Супружеская дисфункция. Полное отсутствие интимной коммуникации. Секс редкий, механический. Оба фрустрированы, но не говорят об этом». Они сидят на противоположных концах дивана. Между ними мог бы поместиться третий человек.

Терапевт: Я прочитал предварительную анкету. Вы оба написали, что проблема в сексе. Но каждый описал её по-разному. Ольга, вы написали: «Муж меня не хочет». Максим, вы написали: «Жена вечно недовольна». Давайте нач-

нём с простого: когда вы в последний раз говорили о сексе? Не намёками, не в шутку, а прямо: что вам нравится, что нет, чего хочется?

Ольга и Максим переглядываются. Она усмехается, он отводит взгляд.

Ольга: Никогда. Мы не говорим об этом. Вообще. За восемь лет — ни разу.

Терапевт: Ни разу?

Максим (*пожимает плечами*): Ну, зачем об этом говорить? Это как-то... неестественно. Либо есть, либо нет. А разговоры только всё портят. Делают из этого проблему.

Ольга: У нас и так проблема, Максим. Поэтому мы здесь. (*Она поворачивается к нему, и я вижу, как напрягаются её плечи.*) Ты просто не хочешь слышать, что я чувствую. Ты всегда уходишь. В телефон, в телевизор, в работу. Куда угодно, лишь бы не сидеть со мной и не говорить.

Максим (*вздыхает*): Оля, я устаю. Я прихожу домой в девять вечера. Я хочу тишины. А ты начинаешь: «Нам нужно поговорить». О чём? Опять о том, что я что-то делаю не так?

Терапевт: Давайте остановимся. Сейчас вы повторили типичную модель: Ольга пытается инициировать разговор, Максим уходит в защиту. Давайте попробуем по-другому. Я предлагаю упражнение. Повернитесь друг к другу, посмотрите в глаза, возьмитесь за руки. Ольга, скажите Максиму не то, что он делает не так. Скажите, чего вам на самом деле хочется от близости с ним.

Пара неловко выполняет инструкцию. Берутся за руки — пальцы соприкасаются, но не переплетаются.

Ольга *(тихо, глядя мужу в глаза)*: Я хочу, чтобы ты меня обнимал. Не перед сексом, когда тебе уже надо. Просто так. Чтобы ты пришёл с работы и обнял меня. И чтобы это не заканчивалось в постели автоматически. Я хочу чувствовать, что я тебе нужна. Не как мать твоих детей, не как хозяйка. Как женщина.

Максим *(молчит, смотрит в пол)*: Я не знаю, как это. Я не умею... просто обнимать. У меня в голове сразу включается: «Если я её обниму, она подумает, что я хочу секса. А если я не захочу секса, она обидится. Лучше вообще не начинать».

Терапевт: Максим, это очень важное признание. У вас в голове целая цепочка предположений. Но вы её ни разу не проверили. Ольга, это правда, что, если Максим вас обнимет, а секса не случится, вы обидитесь?

Ольга *(после паузы)*: Нет. Я обижаюсь не на это. Я обижаюсь, что он вообще меня не трогает. Я бы с радостью принимала любые объятия, даже если они никуда не ведут. Но он этого не знает, потому что никогда не спрашивал.

Максим *(поднимает глаза)*: А почему ты сама не подойдёшь? Почему всегда я должен?

Ольга: Потому что я боюсь! *(В её голосе срывается нотка отчаяния.)* Я боюсь подойти и увидеть, как ты напрягаешься. Как ты смотришь на часы. Как ты думаешь: «Ну вот,

опять ей что-то нужно». Я устала натекать на стену!

Терапевт: Ольга, Максим, давайте остановимся на секунду и просто подышим. Вы оба сейчас слышите друг друга. Возможно, впервые за долгое время. Ольга вы говорите: «Я боюсь подойти, потому что жду отвержения». Максим вы говорите: «Я не подхожу, потому что боюсь, что от меня что-то потребуют». Это замкнутый круг. Страх с одной стороны, страх с другой. Кто-то должен разорвать его первый.

Молчание. Дождь за окном усиливается.

Максим (глухо): Я не хочу её обижать. Я правда не хочу. Но я как будто забыл, как это — просто прикоснуться, без цели. Раньше, когда мы только встречались, всё было само собой. Я помню, я мог целовать её часами. Просто целовать. И мне ничего больше не было нужно. А потом как-то... работа, ипотека, дети, усталость. И секс стал ещё одним пунктом в списке дел. Как будто я должен. И я начал избегать.

Ольга (смотрит на него, в глазах слёзы): Я тоже помню. Помню, как мы сидели в парке, и ты меня целовал, и мне было всё равно, что вокруг люди. Я чувствовала себя желанной. А теперь... я чувствую себя мебелью. Полезной, нужной, но мебелью.

Терапевт: Это ключевое слово — «должен». Секс превратился в обязанность. А когда что-то становится обязанностью, оно перестаёт приносить радость. И вы оба лишились радости. Максим, что вы чувствуете, когда Ольга сейчас говорит о парке, о поцелуях?

Максим (*голос дрожит*): Мне больно. Потому что я тоже скучаю по тому времени. Я не знаю, куда это ушло. Я думал, это нормально — что со временем страсть уходит. Но я не думал, что Оля так страдает. Она мне не говорила.

Ольга: Я говорила! Просто не словами. Я плакала по ночам, когда ты не замечал. Я надевала красивое бельё, а ты говорил «спокойной ночи» и отворачивался к стенке. Я готовила твои любимые блюда, а ты ел и утыкался в ноутбук. Это всё были слова, Максим. Просто ты их не слышал.

Терапевт: Ольга, Максим, то, что вы делаете сейчас, — это и есть терапия. Вы впервые за восемь лет говорите о том, что чувствуете, без взаимных обвинений. Это огромный шаг. Но это только начало. Я предлагаю вам домашнее задание на неделю. Первое: никакого секса. Совсем. Второе: каждый день находить десять минут на прикосновения без цели. Объятия, поглаживания, просто держаться за руки на диване. Без продолжения. Ваша задача — вернуть телу память о том, что прикосновение партнёра — это не сигнал к «обязанности», а источник тепла. Третье: каждый из вас пишет в дневнике три вещи, за которые вы благодарны друг другу. Не глобальные — простые. «Спасибо, что сварил кофе», «Спасибо, что забрала детей из сада». Мы начнём возвращать вас к разговору. Медленно, шаг за шагом.

Максим (*неуверенно*): И это поможет?

Терапевт: Это помогло сотням пар до вас. Но при одном условии: вы оба должны быть готовы пробовать. Даже если

неловко. Даже если страшно. Даже если кажется, что ничего не выйдет. Терапия пар — это не магия. Это работа. И результат зависит от вас обоих.

Ольга и Максим переглядываются. Она первая протягивает руку — теперь уже сама. Он берёт её. Пальцы смыкаются крепче, чем в начале сеанса.

Ольга: Я готова.

Максим: Я тоже.

Запись в карте после сессии

Первый совместный сеанс пары О. и М. Выявлена классическая модель избегания интимной коммуникации: жена иницирует, муж защищается избеганием. Корень проблемы — превращение секса в «обязанность» на фоне бытового стресса и полного отсутствия вербальной и тактильной коммуникации вне сексуального контекста. Оба партнёра демонстрируют дефицит навыков прямого разговора о чувствах и потребностях. Прогноз благоприятный: пара мотивирована, эмоциональная связь не утрачена полностью. Рекомендовано: техника «запрета на секс», упражнения на несексуальные прикосновения, ведение дневников благодарности. Следующий сеанс через неделю.

Из профессиональной кухни

Нарушение интимной коммуникации — одна из самых частых причин сексуальной дисфункции в парах. Партнёры могут годами не обсуждать свои желания,

страхи и разочарования, заменяя прямой разговор намёками, молчанием или пассивной агрессией. Секс в таких парах становится механическим и постепенно угасает. Терапия начинается с восстановления навыков разговора: партнёры учатся говорить о чувствах через «я-сообщения» («я чувствую себя отвергнутой», а не «ты меня отвергаешь»), слышать друг друга без защитных реакций и восстанавливать тактильный контакт вне сексуального контекста. Временный запрет на секс парадоксально снижает тревогу и часто приводит к спонтанному возобновлению желания.

Комментарий автора

Ольга и Максим — одна из тех пар, которые напоминают мне, как легко потерять друг друга под грудой быта. Они любили друг друга. Просто забыли, как об этом говорить. Мы работали с ними около четырёх месяцев. Они приходили, ссорились, мирились, учились заново — как подростки, которые только открывают для себя мир прикосновений. Через три месяца Максим сказал на сеансе: «Я вчера обнял её на кухне, просто так. И она заплакала. И я испугался — думал, опять что-то не так. А она сказала: „Я плачу, потому что счастлива. Ты не представляешь, как долго я этого ждала“». Я запомнил эту фразу. Потому что иногда объятие на кухне — это больше, чем ночь страсти. Это возвращение домой.

Глава 4. Мужчина, который не разрешал себе устать

— Я просыпаюсь в пять утра. Работаю до ночи. Зарабатываю. Обеспечиваю. Я всё могу. Кроме одного — лечь рядом с женой и просто закрыть глаза. Потому что, когда я закрываю глаза, я чувствую, как из меня вытекает вся сила.

— А что будет, если она вытечет до конца?

— Я перестану быть мужиком. И тогда я ей буду не нужен.

Сеанс

Кабинет. Пятница, 09:00. Утро холодное, ясное. Солнце бьёт в окно, рисуя на паркете длинные прямоугольники света. На диване — Игорь, 38 лет. Крупный мужчина с тяжёлыми плечами и глубокими тенями под глазами. Одет дорого, но галстук сбит набок — словно он затягивал его на бегу. Направлен терапевтом с пометкой: «Подозрение на депрессию. Пациент отрицает. Жалобы на потерю либидо. Соматика исключена». Он сидит, широко расставив ноги, руки на коленях — поза человека, который привык занимать пространство. Но в глазах — что-то загнанное.

Терапевт: Игорь, ваш терапевт написал, что вы жалуетесь на отсутствие желания. Расскажите сами, как это выглядит?

Игорь (*усмехается*): Да никак. Просто не хочется. Жена обижается. Говорит, что я её разлюбил. А я не разлюбил. Я просто... (*Замолкает, трёт переносицу.*) Я просто устал. Я всё время устаю. Даже когда высыпаюсь. Просыпаюсь — и уже уставший.

Терапевт: Как давно вы так себя чувствуете?

Игорь: Года полтора. Может, два. Сложно сказать. Оно как-то незаметно накатило. Сначала я думал: проект сложный, пройдёт. Проект прошёл, а усталость осталась. Потом думал: зима, авитаминоз. Весна пришла, а я всё так же. Как выжатый лимон.

Терапевт: А что происходит, когда жена проявляет инициативу? В постели?

Игорь (*вздыхает, отводит взгляд*): Раньше я как-то собирался. Ну, через силу, но мог. А теперь... Я начинаю, и у меня просто падает. Не стоит. Или стоит, но я ничего не чувствую. Механика работает, а внутри — пустота. Я как робот. Она это замечает и расстраивается. А я потом лежу и думаю: «Вот ещё и здесь не справляюсь».

Терапевт: «Ещё и здесь». А где ещё вы не справляетесь?

Игорь (*хмыкает*): Да везде. На работе конкуренты дышат в спину. Отец болеет, надо помогать с лекарствами, с врачами. Сын пошёл в первый класс — проблемы с адаптацией. Я как белка в колесе. Кручусь, кручусь, а толку нет.

Терапевт: Игорь, вы сейчас перечислили: работа, отец, сын. Где в этом списке вы сами?

Игорь (*недоумённо*): В смысле?

Терапевт: Вы назвали обязательства перед другими. Где забота о себе? Что вы делаете для собственного отдыха, удовольствия?

Игорь (*долго молчит*): Я не понимаю вопроса. Я мужчина. Я должен обеспечивать, решать проблемы, быть сильным. Какой отдых? У меня нет времени на отдых.

Терапевт: А кто вам сказал, что мужчина должен быть сильным всегда? Что он не имеет права на усталость?

Игорь (*криво усмехается*): Жизнь сказала. У меня отец такой. Он работал на заводе по двенадцать часов. Приходил домой, и мать его никогда не трогала — знала, что он устал. Но он никогда не жаловался. Никогда не говорил «я не могу». А я... я как будто слабее его. У меня семья, бизнес, а я сижу тут и ною про усталость. (*Сжимает кулаки.*) Стыдно. Честно, стыдно.

Терапевт: Игорь, вы сказали «стыдно». Это важное слово. Что именно стыдно? Устать? Или попросить о помощи?

Игорь (*голос понижается*): И то и другое. Мне кажется, если я признаю, что устал, я как будто ломаюсь. И все увидят, что я не такой сильный, каким притворяюсь. Жена увидит и разочаруется. Дети увидят и перестанут уважать. Я всю жизнь строил этот образ — успешного, надёжного, неуязвимого. А теперь он трещит по швам.

Терапевт: И ваша сексуальность — часть этого образа?

Игорь: Конечно! (*Он почти выкрикивает это.*) Секс —

это же про силу. Про мужскую силу. Если у меня не стоит — какой я мужик? Я себя чувствую каким-то... бракованным.

Терапевт: Игорь, я хочу вам кое-что объяснить. Сексуальное желание — это не показатель мужественности. Это сложный механизм, который зависит от многих факторов: гормоны, стресс, эмоциональное состояние, качество сна, уровень тревоги. Когда человек полтора года живёт в режиме «я должен», его нервная система истощается. И первое, что отключает организм в режиме энергосбережения, это либидо. Потому что с точки зрения выживания секс — не приоритет. Вы не бракованный. Вы истощены. Это разные вещи.

Игорь (*слушает внимательно, но в глазах ещё сомнение*): И что мне делать? Отдохнуть? Я не умею. Я пробовал в отпуск съездить — так я там три дня лежал на пляже и думал о работе. Ещё хуже стало.

Терапевт: Потому что отдых — это не просто смена обстановки. Это разрешение самому себе не быть продуктивным. Не быть полезным. Не быть идеальным. Игорь, кому вы в последний раз говорили: «Я устал, мне нужна помощь»?

Игорь (*задумывается*): Никому. Никогда.

Терапевт: А жене? Она знает, что с вами происходит?

Игорь: Нет. Я ей не рассказываю. Зачем её грузить? У неё своих забот хватает. Дети, дом.

Терапевт: То есть вы лишаете её возможности узнать вас настоящего. Усталого, уязвимого, живого. Вы даёте ей только фасад. А потом удивляетесь, что она чувствует дистан-

цию. Игорь, близость — в том числе сексуальная — начинается не в постели. Она начинается с разговора. С честности. С фразы: «Мне плохо, и я не знаю, что делать».

Игорь опускает голову. Плечи его вздрагивают — но он не плачет. Он просто наконец расслабляет мышцы, которые держали его в напряжении несколько лет.

Игорь (тихо): Я боюсь. Боюсь, что, если я покажу ей, какой я на самом деле, она уйдёт. Что ей нужен сильный, а не... вот это вот.

Терапевт: А что если ей нужен не сильный? Что если ей нужен живой? Муж, который может обнять и сказать: «Я сегодня никакой, давай просто полежим». Вы проверяли эту гипотезу?

Игорь: Нет.

Терапевт: Давайте сделаем это. На этой неделе домашнее задание: первое — никакого секса, пока вы не почувствуете настоящее желание, а не «должен». Второе — один вечер, когда дети уснут, вы сядете с женой и расскажете ей то, что рассказали мне. Не про эрекцию. Про усталость. Про страх не справиться. Про то, что вы два года живёте как выжатый лимон. И попросите её просто выслушать. Без советов, без оценки.

Игорь (поднимает глаза): А если она... Если она начнёт меня жалеть? Я не выношу жалости.

Терапевт: Жалость и сочувствие — разные вещи. Жалость — это сверху вниз. Сочувствие — это «я рядом, я с

тобой». Вы не знаете, что предложит вам жена. Может быть, она давно чувствует, что с вами что-то не так, и ждёт, когда вы откроетесь. Может быть, она тоже устала притворяться, что всё в порядке. Вы оба заперты в этой крепости «идеальной семьи». Пора открыть ворота.

Игорь (*кивает медленно*): Ладно. Я попробую. Только... страшно, честно.

Терапевт: Страшно — это нормально. Это значит, что вы делаете что-то важное. Мы будем двигаться медленно. Шаг за шагом. Но первый шаг — признать, что вы не железный. И это не слабость, Игорь. Это честность.

Запись в карте после сессии

Первичная консультация. Пациент И., 38 лет. Жалобы на потерю либидо, ангедонию, хроническую усталость. В анамнезе — длительный стресс, перфекционизм, ригидные установки о «мужской силе», интроецированный образ отца как образца непоколебимости. Сексуальная дисфункция вторична по отношению к эмоциональному истощению. Первичная гипотеза: депрессивное состояние средней степени (отрицается пациентом). Рекомендовано: работа с установками о «долженствовании», восстановление контакта с собственными потребностями, открытие коммуникации с партнёршей. Рассмотреть вопрос о консультации психиатра для оценки необходимости медикаментозной поддержки.

Из профессиональной кухни

Потеря либидо у мужчин часто связана не с физиологией, а с психоэмоциональным истощением. Хронический стресс повышает уровень кортизола, который подавляет выработку тестостерона и снижает сексуальное желание. Кроме того, в обществе существует токсичная установка: «мужчина всегда должен хотеть и быть готовым». Это создаёт дополнительное давление: любая сексуальная неудача воспринимается как крах маскулинности. В терапии важно разделить «мужскую силу» и «право на уязвимость» — помочь пациенту понять, что способность признать усталость и попросить поддержки не разрушает мужественность, а углубляет близость с партнёром. Сексуальное желание часто возвращается само, когда спадает уровень стресса и восстанавливается эмоциональная связь.

Комментарий автора

Игорь — пациент, который напомнил мне моего собственного отца. Того же поколения, с теми же установками: «Мужчина не плачет, мужчина не жалуется, мужчина тянет лямку до конца». Только вот конец у этой лямки — инфаркт в пятьдесят или депрессия, сожравшая все краски жизни. Мы работали с Игорем долго — около года. Он с трудом учился говорить о чувствах, поначалу злился на меня за «женские» вопросы про усталость и отдых. Но однажды он пришёл и

сказал: «Я вчера сказал жене, что устал. Она обняла меня и заплакала. Сказала, что думала, я её разлюбил. А я просто боялся быть слабым». Через полгода либидо восстановилось. Не сразу, постепенно, но вернулось вместе с умением отдыхать и говорить о себе. На последнем сеансе он подарил мне книгу «Искусство заботы о себе». Я храню её на полке до сих пор.

Глава 5. Женщина, которая ненавидела своё тело

— Я не раздеваюсь при свете уже десять лет. Даже перед мужем. У меня есть специальная ночная рубашка — плотная, до пят. Я ложусь в ней, и только когда он гасит свет, я позволяю ему прикоснуться. Но даже тогда я думаю не о нас. Я думаю о складке на животе. О целлюлите. О том, как я выгляжу с этого ракурса.

— А если бы вы могли смотреть на себя его глазами?

— Я не знаю, что он видит. Но я знаю, что я — это не то, что он заслуживает.

Сеанс

Кабинет. Понедельник, 12:00. За окном хмуро, сыплет мелкий снег. На диване — Марина, 36 лет. Стройная, ухоженная женщина с тонкими чертами лица. Одета элегантно, но всё в ней словно на размер меньше, чем нужно: юбка слишком узкая, блузка слишком плотно облегает грудь. Как будто она пытается одновременно и спрятать тело, и наказать его. Сидит, скрестив руки на груди, — классический защитный жест. В анкете написала: «Проблемы с сексуальным желанием. Не могу расслабиться. Стесняюсь своего тела».

Терапевт: Марина, вы написали, что стесняетесь своего тела. Расскажите, как давно это началось?

Марина (*вздыхает, смотрит в окно*): Всегда. Сколько себя помню. Мне было лет двенадцать, когда мама впервые сказала: «Ты поправилась, надо меньше есть». Я встала перед зеркалом и впервые увидела не себя. А складки. Целлюлит. Широкие бёдра. И с тех пор я вижу только это.

Терапевт: Что вы видите сейчас, когда смотрите в зеркало?

Марина (*усмехается горько*): Врага. Я ненавижу своё тело. Оно предаёт меня. Я могу неделю сидеть на диете, а потом сорваться на кусок торта — и всё, я чувствую себя короной. Я могу сходить в спортзал, а потом встать на весы и увидеть те же цифры — и мне хочется плакать. Это как бесконечная война. Я воюю с собой уже двадцать лет. И я устала.

Терапевт: А как это влияет на вашу интимную жизнь?

Марина (*опускает глаза*): Я не раздеваюсь при свете. Уже десять лет. Даже перед мужем. У меня есть специальная ночная рубашка — плотная, до пят. Я ложусь в ней, и только когда он гасит свет, я позволяю ему прикоснуться. Но даже тогда... (*Замолкает, кусает губу.*) Даже тогда я думаю не о нас. Я думаю о том, как я выгляжу. Вот он кладёт руку мне на живот — а я думаю: «Он чувствует складку?» Он касается моих бёдер — а я думаю: «Только бы он не заметил целлюлит». Я не присутствую в сексе. Я как надзиратель, который следит за своим телом — не дай бог оно сделает что-то

некрасивое.

Терапевт: Марина, вы сказали «некрасивое». Что значит «некрасивое» в сексе?

Марина: Ну... Когда живот собирается в складки. Когда грудь лежит не так, как в порножурнале. Когда поза невыгодная. Я перед зеркалом репетировала позы — представляете? (*Смеётся нервно.*) Я смотрела, как я выгляжу в разных ракурсах, и запоминала, какие нельзя допускать. Сверху — нельзя, живот висит. Сзади — нельзя, целлюлит видно. Остаётся пара безопасных поз, и я их использую. Муж думает, что это просто предпочтения. А это тюрьма.

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.