

АНЖЕЛИКА
ЗОЛотоВА

ЧЕСТНО
О СЕКСЕ,
ЖЕЛАНИИ
И ОТНОШЕНИЯХ

БЕЗ СТЫДА

35 ВОПРОСОВ
К СЕКСОЛОГУ



ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ
О СЕКСЕ, О КОТОРЫХ МЫ СТЕСНЯЕМСЯ ГОВОРИТЬ

18+

Анжелика Золотова

Без стыда. 35 вопросов к сексологу

«Автор»

2026

Золотова А.

Без стыда. 35 вопросов к сексологу / А. Золотова — «Автор», 2026

Мы живём в эпоху, когда о сексе говорят на каждом углу, но по-прежнему стесняются задать самый простой вопрос: «А со мной всё нормально?» Эта книга — честный, бережный и профессиональный разговор о том, о чём мы обычно молчим или шепчемся в интернете, боясь показаться глупыми, неопытными или «неправильными». Тридцать пять вопросов, которые сексолог слышит чаще всего за пятнадцать лет практики, собраны под одной обложкой. Читатель пройдёт путь от самых базовых тем — желание, возбуждение, оргазм, физиология — к более сложным и интимным: страхи и комплексы, стыд, фантазии, о которых не принято говорить вслух, и, наконец, к самым болезненным вопросам об измене, доверии и о том, можно ли сохранить близость на долгие годы. «Без стыда» — для всех, кто хочет лучше понимать своё тело, свои желания и своего партнёра. Для тех, кто устал искать ответы на анонимных форумах и готов узнать правду из уст специалиста. Иллюстрация создана в Chat GPT

© Золотова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Нормально ли, что я думаю о сексе каждый день?	5
Глава 2. Сколько секса нужно паре на самом деле?	10
Г	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Анжелика Золотова

Без стыда. 35 вопросов к сексологу

Глава 1. Нормально ли, что я думаю о сексе каждый день?

Есть вопросы, которые человек задаёт сексологу почти сразу, а есть такие, до которых он идёт несколько недель, иногда месяцев, прежде чем наконец решается произнести их вслух. Вопрос о частоте сексуальных мыслей относится именно ко второй категории. На консультации человек может спокойно рассказывать о работе, семье, отношениях, бессоннице, ссорах с партнёром, а потом вдруг замолкает, смотрит в сторону и говорит: «Только вы не подумайте, что я какой-то ненормальный... я постоянно думаю о сексе». После пятнадцати лет практики я уже знаю, что за этой фразой почти никогда не стоит только интерес к сексуальности. Обычно за ней прячется тревога, иногда стыд, иногда страх потерять контроль над собой, а иногда довольно простое человеческое желание получить разрешение на то, что человек и без всякого специалиста прекрасно знает о себе: ему нравится секс, он думает о нём, его возбуждают люди, у него есть фантазии. Но почему-то именно здесь многим становится трудно признать очевидное. Мы легко говорим о голоде, усталости, желании поспать, о том, что нам хочется путешествовать или купить новую машину, но стоит заговорить о сексуальном желании — и взрослый, вполне уверенный в других областях жизни человек внезапно начинает вести себя так, будто его застали за чем-то постыдным.

Однажды ко мне пришёл мужчина чуть старше тридцати. Он был женат, работал руководителем отдела в крупной компании, выглядел вполне собранным и даже несколько напряжённым — из тех людей, которые привыкли контролировать себя и окружающую действительность. Он долго рассказывал о том, что его беспокоит, а потом сформулировал проблему очень серьёзно: «Я думаю о сексе каждый день. Иногда по несколько раз. Мне кажется, это уже ненормально». Я спросила, что именно происходит в те моменты, когда возникает такая мысль. Он пожал плечами: увидел привлекательную женщину на улице, вспомнил какую-то сцену из прошлого, проснулся утром с сексуальным возбуждением, услышал голос коллеги, который ему нравился, — обычные вещи, ничего особенного. Никаких действий за этими мыслями не следовало, работа не страдала, отношения с женой не разрушались, он не проводил ночи напролёт в поисках сексуальной стимуляции и не испытывал ощущения, что его буквально несёт куда-то против собственной воли. Тогда я спросила его о другом: «А кто сказал вам, что человек, который думает о сексе каждый день, ненормален?» Он немного помолчал и ответил: «Никто конкретно. Наверное, я сам так решил». И вот это уже был настоящий предмет нашей работы.

Мы слишком легко превращаем естественные особенности собственной психики в повод для самодиагностики. Человек прочитает где-нибудь, что кто-то занимается сексом два раза в неделю, другой — два раза в месяц, третий вообще утверждает, что почти не думает об интимной стороне жизни, и начинает сравнивать себя с этими цифрами, хотя не знает ни возраста этих людей, ни состояния их здоровья, ни особенностей отношений, ни того, насколько правдивы их рассказы. С сексуальностью особенно много таких сравнений, потому что чужая интимная жизнь почти всегда существует для нас в искажённом виде. Мужчина может рассказывать друзьям о своей невероятной активности и при этом месяцами избегать близости с женой. Женщина может говорить подругам, что ей совершенно неинтересен секс, а дома часами читать эротическую литературу и стесняться признаться в этом даже самой себе. Человек вообще редко показывает окружающим свою сексуальную жизнь такой, какая она есть,

поэтому сравнивать себя с чужими рассказами — занятие почти бессмысленное. Тем не менее именно этим многие занимаются годами, пытаясь определить, достаточно ли они хотят, достаточно ли часто возбуждаются и насколько «правильно» устроены их фантазии. А потом приходят в кабинет с вопросом, который звучит как медицинский, хотя на самом деле является вопросом о самооценке: «Со мной всё нормально?»

Если говорить строго, само наличие сексуальных мыслей, даже очень частых, ещё ничего не говорит о психическом здоровье человека. Человеческий мозг постоянно генерирует мысли, образы, воспоминания и ассоциации, причём далеко не все из них мы выбираем сознательно. Вы можете увидеть знакомое лицо в толпе и мгновенно вспомнить человека, которого не вспоминали десять лет; услышать музыку и неожиданно оказаться мыслями в конкретном вечере из прошлого; почувствовать запах духов и совершенно без намерения вспомнить женщину или мужчину, с которыми когда-то были близки. Сексуальные ассоциации работают по тому же принципу. Иногда достаточно взгляда, голоса, движения, запаха, прикосновения или просто воспоминания, чтобы мозг на несколько секунд переключился на эротическую тему. Это не требует специального разрешения и не является признаком того, что человек «одержим сексом». Вопрос появляется только тогда, когда эти мысли начинают занимать настолько много места, что человек теряет возможность свободно распоряжаться своим вниманием и собственной жизнью. И здесь я бы не стала устанавливать какой-то универсальный порог в духе «если вы подумали о сексе десять раз — всё хорошо, а если пятнадцать — пора обращаться за помощью». Психика так не работает.

В моей практике гораздо важнее не количество сексуальных мыслей, а отношения человека с ними. Один человек может вспомнить о сексе двадцать раз за день и совершенно спокойно продолжить заниматься своими делами. Другой думает об этом значительно реже, но каждый раз испытывает тревогу, пытается подавить мысль, начинает проверять себя, искать объяснение, вспоминать, не было ли сегодня «слишком много», и в результате сам превращает совершенно обычную мысль в источник постоянного напряжения. Получается парадокс: проблема возникает не из-за сексуальности, а из-за попытки бесконечно контролировать её проявления. Чем внимательнее человек следит за тем, что ему приходит в голову, тем больше замечает. А то, что мы постоянно проверяем, закономерно начинает казаться нам более частым и значимым. Это хорошо видно на простом примере: если вы сегодня начнёте следить за тем, сколько вокруг вас красных машин, вечером вам покажется, что город ими переполнен. Хотя их количество за день совершенно не изменилось. Изменилось ваше внимание. С сексуальными мыслями происходит примерно то же самое.

Особенно часто это случается с людьми, воспитанными в среде, где сексуальность воспринималась как что-то, о чём лучше молчать. Я не говорю сейчас о конкретной религии, культуре или семье — сценариев слишком много, а результат иногда получается одинаковым. Человеку с детства дают понять, что хорошие мальчики не должны слишком интересоваться девочками, приличные девушки не должны проявлять инициативу, взрослые люди не должны говорить о своих желаниях, а сексуальное возбуждение вообще желательно переживать так, чтобы никто ничего не заметил. Ребёнок вырастает, становится самостоятельным, создаёт отношения, вступает в сексуальную жизнь, но старый внутренний контролёр никуда не исчезает. Он продолжает оценивать каждую фантазию, каждое возбуждение, каждый случайный интерес к другому человеку. В результате взрослый мужчина или женщина оказываются в довольно странном положении: тело живёт своей жизнью, а сознание всё время выносит ему оценки. «Можно». «Нельзя». «Слишком много». «Слишком откровенно». «Для моего возраста неприлично». «Я замужем, значит, не должна смотреть на других мужчин». Такие правила способны отравить даже вполне благополучную сексуальную жизнь.

Мне особенно запомнилась одна женщина, которая пришла ко мне после сорока. Она была замужем много лет и считала себя человеком достаточно спокойным, пока однажды не

обнаружила, что стала чаще замечать мужчин. Её пугало не желание познакомиться или изменить мужу — ничего подобного она не собиралась делать. Её беспокоило само ощущение привлекательности других людей. «Я смотрю на мужчину и думаю, что он красивый, — сказала она. — А потом мне становится стыдно. Как будто я сделала что-то плохое». Мы довольно долго говорили о том, что именно она считает изменой. Для неё измена начиналась практически внутри головы. Мужу она была верна, никаких романов не заводила, не искала встреч на стороне, но считала, что даже короткая фантазия уже является предательством. Это очень тяжёлое требование к себе, потому что оно предполагает контроль не только над поступками, но и над самым появлением мыслей. А контролировать их появление невозможно. Мы можем выбирать поведение, но не можем заранее составить расписание собственных ассоциаций.

Я вообще часто говорю пациентам: сексуальная мысль не является поступком. Это кажется совершенно очевидным, но почему-то именно в интимной сфере люди постоянно забывают об этой разнице. Можно заметить привлекательного человека и ничего не предпринять. Можно представить сексуальную ситуацию и никогда не захотеть воплотить её в реальности. Можно испытывать влечение к кому-то, оставаясь в любимых отношениях. Человеческая способность испытывать интерес к другим людям не выключается в момент регистрации брака, и отсутствие такого выключателя вовсе не означает отсутствие любви. Мы живём среди людей, видим их, разговариваем с ними, реагируем на них, и иногда кто-то вызывает в нас сексуальный отклик. Вопрос верности решается не в тот момент, когда возникла первая мысль, а значительно позже — когда человек принимает решение, что с ней делать.

Есть ещё одна причина, по которой сексуальные мысли могут становиться особенно частыми, и здесь я бы была осторожнее с простым объяснением «у вас просто сильное желание». Иногда секс оказывается удобным способом регулировать совершенно другие состояния. Человек устал, раздражён, одинок, тревожится, скучает или чувствует себя ненужным — и мозг довольно быстро находит знакомый источник сильной стимуляции. У кого-то это еда, у кого-то работа, у кого-то алкоголь, у кого-то бесконечная лента социальных сетей, а у кого-то эротические фантазии. Это не означает, что сексуальное желание ненастоящее. Оно вполне может быть настоящим, просто к нему добавляется ещё одна функция: на некоторое время изменить собственное состояние. Именно поэтому я иногда спрашиваю пациента не только о том, когда ему хочется секса, но и о том, что происходило за час или два до этого. Бывает, что человек говорит о невероятно сильном сексуальном желании, а после нескольких вопросов выясняется: последние три недели он почти не отдыхал, постоянно конфликтовал с начальником, плохо спал и чувствовал себя совершенно выжатым. В такие моменты сексуальная фантазия может оказаться не проблемой, а одним из немногих доступных человеку способов почувствовать себя живым.

Поэтому я не люблю фразу «я слишком много думаю о сексе». В ней уже спрятана оценка, а вместе с ней и ответ, который человек пытается получить от специалиста. Гораздо точнее спросить: «Какую роль сексуальные мысли играют в моей жизни?» Если они появляются, приятно возбуждают, иногда сопровождают фантазию, а затем уступают место работе, разговору, отдыху или любым другим занятиям, то причин считать их патологией только из-за частоты нет. Если же человек не может сосредоточиться ни на чём другом, постоянно ищет сексуальную стимуляцию, пренебрегает работой и отношениями, не спит из-за этого, тратит деньги, совершает поступки, о которых потом жалеет, или ощущает полную потерю контроля, тогда мы уже говорим о совершенно иной ситуации. И даже тогда я не стала бы делать вывод только по одной цифре. Нам нужно понять, что поддерживает такое поведение, какие последствия оно имеет и почему человек снова и снова возвращается к нему, несмотря на собственное желание остановиться.

Ещё сложнее бывает с людьми, которые путают наличие желания с обязанностью что-то делать. «Если я хочу секса, значит, я должен найти партнёра». «Если я возбудилась, зна-

чит, обязана довести дело до конца». «Если мне понравился другой мужчина, значит, с моим браком что-то не так». Эти связки выглядят логичными только на первый взгляд. На самом деле между желанием и действием существует огромное пространство, и именно в нём находится взрослая сексуальность. Взрослый человек способен хотеть и не делать; способен передумать; способен испытывать возбуждение и остановиться; способен заметить другого человека и остаться верным своим отношениям. Это не подавление сексуальности, а способность распоряжаться ею без страха и без автоматизма.

Именно поэтому я бы не советовала вам начинать утро с попытки определить, сколько раз вы сегодня уже подумали о сексе. Такой подсчёт очень быстро превращается в бессмысленное наблюдение за собой, а потом — в тревожный ритуал. Если мысль пришла, вы её заметили, и она ушла, в этом нет события, которое необходимо разбирать под микроскопом. Если она вас заинтересовала — можно признать это. Если возбудила — тоже ничего страшного. Если вы предпочли заняться своими делами — прекрасно. Человеческая психика не обязана быть стерильной, предсказуемой и одинаковой изо дня в день.

Иногда я думаю, что людей больше пугает не собственная сексуальность, а свобода, которую она им даёт. Пока человек уверен, что существует одна правильная частота желаний, один правильный набор фантазий и один правильный способ реагировать на привлекательность, ему кажется, что где-то есть инструкция, по которой можно себя проверить. А потом выясняется, что такой инструкции нет. Есть тело, личная история, отношения, возраст, характер, обстоятельства, настроение, опыт — и всё это постоянно взаимодействует между собой. Вчера вы могли быть совершенно равнодушны к сексу, сегодня думать о нём чаще, а через месяц снова переключиться на другие вещи. Это не обязательно означает, что произошло что-то серьёзное. Человек не обязан сохранять одинаковое внутреннее состояние на протяжении всей жизни.

За пятнадцать лет работы я видела людей с совершенно разным отношением к сексуальности. Одни считали себя слишком активными и мучились от чувства вины. Другие, наоборот, годами пытались понять, почему не испытывают того желания, которое, как им казалось, должно быть. Третьи были уверены, что их фантазии говорят о каких-то скрытых проблемах, хотя на поверку оказывалось, что фантазия оставалась фантазией и никак не определяла их реальные поступки. Я не могу дать всем этим людям одну универсальную норму, да и не вижу в этом смысла. Норма в сексуальности начинается не с конкретного количества мыслей или желаний, а с того, насколько человек способен жить с собственной сексуальностью без постоянной войны с собой и без причинения вреда себе или другим.

Поэтому, если вы каждый день думаете о сексе, не спешите искать диагноз. Сначала спросите себя гораздо проще: мешает ли мне это жить? Могу ли я спокойно переключиться, когда нужно? Не заставляют ли эти мысли делать то, чего я сам не хочу? Не пытаюсь ли я бесконечно проверять себя и доказывать себе, что со мной всё в порядке? И, пожалуй, самый честный вопрос: почему мне вообще кажется, что сама мысль о сексе требует оправдания?

Иногда после такого разговора человек впервые за долгое время расслабляется. Не потому, что я разрешила ему «думать о сексе сколько угодно», — у сексолога нет лицензии выдавать такие разрешения, — а потому, что он наконец перестаёт относиться к каждой собственной мысли как к показанию на себя. Это довольно освобождающее открытие: вы не обязаны отвечать за каждую мысль, которая появилась в вашей голове. Вы отвечаете за свои решения, за своё поведение, за то, как обращаетесь с близким человеком и с самим собой. А мысль может просто прийти, задержаться на минуту и уйти.

И если завтра вы снова поймаете себя на сексуальной фантазии, не спешите пугаться. Возможно, это действительно просто сексуальная фантазия. Иногда человеку не нужно искать за ней тайный смысл, исправлять себя или срочно становиться другим. Иногда достаточно спокойно заметить: «Да, мне это приятно», — и продолжить жить свою жизнь.

Пожалуй, это и есть одно из самых взрослых отношений со своей сексуальностью: не делать вид, что её нет, и не позволять ей управлять всей вашей жизнью.

Глава 2. Сколько секса нужно паре на самом деле?

Есть вопросы, которые звучат совершенно невинно, пока не начинаешь разбираться, что за ними стоит. «Сколько раз в неделю нормальная пара должна заниматься сексом?» — один из них. На первый взгляд человек просит назвать цифру, и задача вроде бы простая: два раза, три, пять — выберите подходящий вариант и живите спокойно. Но за годы работы с текстами о человеческой близости и за годы наблюдения за реальными историями я убедилась, что цифры здесь чаще не помогают, а только добавляют людям новую причину для беспокойства. Потому что после любого среднего показателя неизбежно возникает следующий вопрос: «А если у нас меньше?» И уже через минуту речь идёт не о сексе, а о том, насколько хорошая у них семья, насколько они любят друг друга и не начал ли кто-нибудь из них постепенно отдаляться.

Я хорошо помню одну пару, которая пришла на консультацию именно с таким вопросом. Они были вместе около восьми лет, жили спокойно, воспитывали ребёнка, не имели серьёзных конфликтов и, если смотреть со стороны, производили впечатление людей, которые вполне довольны своей семейной жизнью. Мужчина сразу обозначил проблему: «У нас секс примерно раз в неделю. Мне кажется, этого мало». Женщина сидела рядом и молчала. Когда я спросила её мнение, она ответила: «Мне нормально». Мужчина повернулся к ней с таким выражением лица, будто услышал что-то неожиданное: «Тебе нормально?» Для него это прозвучало почти как признание в отсутствии любви. Он был уверен, что если женщине достаточно одного раза в неделю, значит, она больше его не хочет. А она была уверена в обратном: если он считает один раз недостаточным, значит, с ней что-то не так. В результате оба человека страдали от одной и той же цифры, хотя сама цифра никому из них не мешала жить.

Вот в этом и заключается главная неприятность вопроса о «нормальном количестве секса»: он очень быстро превращается в инструмент сравнения. Человек открывает статистику, читает опросы, разговаривает с друзьями, слышит случайную фразу вроде «мы вообще каждый день» — и начинает смотреть на собственную постель как на отчёт о выполнении семейного плана. Если получилось меньше, появляется тревога. Если больше — тоже может появиться тревога, особенно когда один из партнёров устал и не хочет поддерживать заданный темп. Секс, который должен быть пространством удовольствия и близости, неожиданно превращается в показатель успеваемости.

При этом средние значения существуют, и в исследованиях сексуального поведения они, конечно, используются. Но среднее значение — очень своеобразная вещь. Оно описывает большую группу людей, а не вашу конкретную пару. Если поставить в одну комнату людей двадцати, сорока и шестидесяти лет, тех, кто только начал отношения, тех, кто прожил вместе тридцать лет, родителей маленьких детей, людей с тяжёлым рабочим графиком и тех, кто сейчас находится в отпуске, а затем получить одну цифру, эта цифра будет интересна статистике, но совершенно не обязана быть ориентиром для вашей спальни. В реальной жизни гораздо важнее не то, сколько раз занимается сексом среднестатистическая пара, а совпадает ли ваш собственный ритм с тем, который устраивает вас обоих.

И вот здесь появляется понятие, которое многие пары долго не хотят признавать: у людей может быть разная потребность в сексе. Не потому, что один из них любит сильнее, а другой слабее. Не потому, что один нормальный, а второй испорченный. Просто сексуальный темперамент у людей различается, как различается потребность в сне, общении, одиночестве и физическом контакте. Один человек может чувствовать себя прекрасно, если близость происходит несколько раз в неделю, другой при таком ритме будет ощущать нехватку, а третий вообще не станет считать секс необходимой частью каждого периода отношений. И пока оба могут говорить об этом без страха и давления, разница сама по себе не является катастрофой.

Проблемы начинаются тогда, когда один человек пытается доказать другому, что его потребность неправильная. Мужчина говорит: «Ты меня не хочешь», когда женщина отказывается от секса в конкретный вечер. Женщина отвечает: «Тебе от меня только это нужно», когда мужчина говорит о своей неудовлетворённости. Через некоторое время они уже спорят не о том, как найти подходящий ритм, а о том, кто из них плохой. Один чувствует себя отвергнутым, другой — использованным или преследуемым. И чем больше становится эмоционального напряжения, тем сложнее спокойно обсуждать сам секс.

Мне кажется важным различать две вещи: сексуальную частоту и сексуальное удовлетворение. Это далеко не одно и то же. Пара может заниматься сексом четыре раза в неделю и оставаться недовольной, потому что каждый раз один из партнёров делает это из чувства долга. Другая пара может встречаться один раз в неделю или даже реже, но оба будут ждать этой близости и чувствовать себя хорошо после неё. Если человек соглашается на секс только потому, что боится обидеть партнёра, внешне отношения могут выглядеть вполне активными, но внутри уже начинает накапливаться усталость. А там, где сексуальная близость постепенно превращается в обязанность, желание обычно не становится крепче.

Есть одна фраза, которую я слышу от людей довольно часто: «Я выполняю супружеский долг». Мне всегда хочется спросить, кому именно они его выполняют. Секс не должен быть коммунальным платежом, который необходимо внести до определённой даты. Когда человек начинает воспринимать его как обязательство, меняется само отношение к близости. Появляется ожидание: сегодня от меня этого захотят. Появляется напряжение перед вечером. Появляется необходимость придумать причину, если не хочется. И в какой-то момент человек уже не понимает, чего хочет сам, потому что слишком долго ориентировался на то, чего от него ждут.

При этом я не поддерживаю и другую крайность — идею, что если партнёры хотят разного, тот, кто хочет чаще, просто должен «отстать». Его потребность тоже реальна. Представьте, что один человек испытывает сильную потребность в физической близости, а второй постоянно отвечает отказом и вообще не готов обсуждать проблему. Для первого это может постепенно превратиться в ощущение одиночества внутри отношений. Он начинает сомневаться в собственной привлекательности, чувствует себя ненужным, иногда становится раздражительным, а потом партнёры удивляются, почему между ними столько злости. Вопрос ведь давно уже не только в сексе. Один человек пытается получить близость, другой защищает своё право не хотеть, и оба чувствуют себя непонятыми.

В семейной терапии, которую развивал Барри Маккарти, сексуальная жизнь пары рассматривается не как отдельная часть отношений, существующая сама по себе, а как одна из важных областей совместной жизни, где особенно ярко проявляются ожидания, уязвимость и разница между партнёрами. Мне близок этот взгляд именно потому, что он не предлагает искать виноватого. Когда один хочет чаще, а другой реже, очень легко выбрать удобную сторону и объявить одного требовательным, а другого холодным. Но это ничего не решает. Перед нами два человека с двумя реальными потребностями, и задача состоит не в том, чтобы заставить одного из них исчезнуть.

Иногда разницу удаётся спокойно согласовать. Иногда приходится долго искать компромисс. Бывает, что проблема вообще находится не в частоте. Например, женщина говорит, что ей достаточно секса раз в неделю, а мужчина хочет три раза. После разговора выясняется, что женщина каждый раз воспринимает близость как длинную процедуру, в которой от неё требуется соответствовать определённым ожиданиям, а мужчина даже не подозревал, насколько сильно она устаёт от этого. Или мужчина жалуется, что секса мало, а потом выясняется, что для него секс давно стал единственным способом почувствовать себя любимым. Тогда увеличение количества контактов само по себе не решит его проблему.

С этим особенно часто сталкиваются пары после нескольких лет совместной жизни. В начале отношений секс может быть частым просто потому, что люди активно узнают друг

друга. Много нового, много неопределённости, много ожидания следующей встречи. Затем появляется привычный быт, и сексуальная жизнь начинает перестраиваться. Это не обязательно означает ухудшение отношений. Но если партнёры ожидали, что первоначальная интенсивность сохранится навсегда, любое изменение воспринимается как потеря. Мужчина думает: «Раньше ей хотелось меня каждый день, а теперь раз в неделю. Значит, она меня разлюбила». Женщина думает: «Раньше он мог часами быть рядом, а теперь ему всё время некогда. Наверное, я перестала его привлекать». Они начинают искать объяснение в себе или друг в друге, хотя отношения просто перешли в другой период.

Эстер Перель много писала о напряжении между безопасностью и желанием: человеку нужна близость, предсказуемость, ощущение дома, но сексуальному желанию при этом необходимы интерес, живость, ощущение отдельности другого человека. Мне нравится эта мысль именно потому, что она объясняет одну довольно странную вещь: иногда люди становятся ближе эмоционально, но сексуально оказываются дальше друг от друга. Они прекрасно работают как команда, умеют решать бытовые вопросы, заботятся о детях, знают привычки друг друга, но постепенно перестают смотреть друг на друга как на мужчину и женщину. И тогда попытка увеличить количество секса по расписанию напоминает попытку оживить растение, просто поливая его чаще, не проверив, хватает ли ему света.

Поэтому вопрос «сколько раз?» иногда вообще задан не тому человеку. Если пара занимается сексом раз в месяц и оба довольны, мне не приходит в голову объявлять это проблемой. Если они занимаются сексом три раза в неделю и один из них после каждого раза чувствует себя обязанным, я тоже не назову их сексуальную жизнь благополучной только потому, что цифра выглядит убедительно. Норма в отношениях не определяется внешним расписанием. Она определяется тем, что происходит между двумя людьми и насколько свободно они могут говорить об этом.

Особенно трудно бывает парам, где один человек использует количество секса как доказательство любви. «Если бы ты меня действительно любила, тебе хотелось бы чаще». Эта фраза звучит очень убедительно, особенно когда её произносит человек, который действительно страдает от нехватки близости. Но она ставит партнёра в ловушку. Теперь отказ становится не просто отказом от секса, а отказом от любви. Человек соглашается, хотя не хочет, потому что понимает последствия. Или начинает защищаться. В обоих случаях свободного желания становится меньше.

То же самое происходит с другой стороны: «Если ты меня любишь, ты не будешь настаивать». Здесь тоже есть доля правды — давление действительно разрушает желание, — но и эта фраза может стать способом вообще закрыть разговор. Если один партнёр постоянно говорит о своей неудовлетворённости, второй не может бесконечно отвечать только требованием «не дави». В здоровых отношениях право не хотеть должно существовать одновременно с правом говорить о том, что тебе не хватает.

Это, пожалуй, самая сложная часть вопроса о разной сексуальной потребности. У одного человека нет обязанности заниматься сексом против своего желания. Но и у второго нет обязанности делать вид, что отсутствие секса его совершенно не касается. Иногда пары пытаются найти решение, которое устроит обоих. Иногда приходят к выводу, что их различия слишком велики. Иногда выясняется, что за сексуальным конфликтом стоят старые обиды, проблемы с доверием или накопившееся эмоциональное отчуждение. Простого универсального рецепта здесь нет, и обещать его было бы нечестно.

Но есть одна вещь, которую я бы точно не советовала делать: сравнивать свою пару с чужой. Не нужно выяснять, сколько секса у друзей, коллег или знакомых. Не нужно искать в интернете подтверждение того, что «нормальные супруги» занимаются этим определённое количество раз. И уж точно не стоит превращать интимную жизнь в соревнование с тем, что вы видите в фильмах, социальных сетях или слышите в чужих рассказах. Вы никогда не знаете,

что происходит за закрытой дверью другой спальни. А даже если знаете, это всё равно не делает чужой ритм подходящим для вас.

Я бы предложила смотреть на ситуацию гораздо проще. Представьте, что никакой статистики не существует. Никто никогда не говорил вам, сколько раз должна заниматься сексом пара вашего возраста. Нет таблиц, норм и средних показателей. Есть только вы и ваш партнёр, ваши тела, ваше время, ваша жизнь и то, насколько вы оба удовлетворены тем, что между вами происходит. Тогда вопрос становится другим: «Нам этого достаточно?» И если ответ обоих звучит одинаково — проблема, скорее всего, не в частоте.

А если ответы разные, начинается настоящий разговор. Не «кто из нас нормальный?», не «кто должен уступить?», не «почему ты меня не хочешь?», а разговор о том, что каждый из вас переживает внутри этих отношений. Иногда человеку нужен сам секс, иногда — ощущение желанности, иногда — прикосновение, иногда — подтверждение того, что между партнёрами всё ещё есть мужчина и женщина, а не только родители, соседи по квартире и люди, которые вместе оплачивают счета. Чем честнее пара способна различать эти вещи, тем меньше шансов, что одна цифра станет причиной большой семейной ссоры.

Та пара, о которой я рассказывала в начале, в итоге так и не стала заниматься сексом чаще по моему совету — потому что я не давала им такого совета. Они просто перестали измерять свои отношения количеством. Мужчина признался, что для него отказ от секса почти всегда звучал как «ты мне больше не нравишься», хотя жена никогда этого не говорила. Женщина, в свою очередь, рассказала, что после его постоянных вопросов о частоте начала заранее ждать вечера с тревогой, потому что боялась снова его разочаровать. Когда они наконец смогли услышать друг друга без привычных обвинений, вопрос о «правильном количестве» постепенно потерял значение.

Сколько секса нужно паре? Ровно столько, сколько подходит этой паре, если оба действительно с этим согласны. Но как только один начинает страдать, а второй делает вид, что проблемы нет, одной цифры уже недостаточно. Тогда дело не в календаре и не в статистике. Дело в том, что два человека по-разному переживают близость и пока не нашли способ быть услышанными друг другом.

И это, пожалуй, гораздо честнее, чем любая норма: у счастливой пары не обязательно много секса. У неё должен быть такой секс, в котором оба человека не считают минуты до конца и не ведут потом мысленно бухгалтерию — кто кому сколько раз уступил, кто сегодня отказал, кто вчера согласился. Потому что близость, превращённая в отчётность, очень быстро перестаёт быть близостью.

Г

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.