

18+

В. ТКАЧЕНКО

Дефицит мужской производительности

Как боязнь "осечки" создала нашу цивилизацию



Записки
Андролога

Валерий Ткаченко

**Дефицит мужской
производительности.
Как боязнь «осечки»
создала нашу цивилизацию**

«Издательские решения»

Ткаченко В.

Дефицит мужской производительности. Как боязнь «осечки» создала нашу цивилизацию / В. Ткаченко — «Издательские решения»,

Почему идеальный секс вызывает панику, а закрытые глаза партнерши убивают желание? В этой книге автор вскрывает главный эволюционный баг мужчины — страх «осечки». Вы узнаете, как этот древний ужас заставлял предков строить империи и калечить женщин, почему современный офис стал убежищем от интимности, и как порнография превратилась в безопасный допинг для тех, кто боится реального взгляда. Это не пособие по сексу, это инструкция по выживанию вида.

© Ткаченко В.

© Издательские решения

Содержание

Записки Андролога	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Дефицит мужской производительности Как боязнь «осечки» создала нашу цивилизацию

Валерий Ткаченко

© Валерий Ткаченко, 2026

ISBN 978-5-0071-2532-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Записки Андролога

Дефицит мужской производительности

Как боязнь «осечки» создала нашу цивилизацию.

«Осечка».

Пациент: (менеджер, 30 лет).

Мне было двадцать семь. Я стоял в полумраке съемной квартиры на окраине Москвы, сжимая в руке бокал вина. Напротив сидела девушка, ради которой я отменил важную встречу утром. Звучала какая — то музыка, между нами горела одинокая свеча — всё по инструкции из глянцевого журнала.

Атмосфера была идеальной. Слишком идеальной. И именно эта идеальность ударила мне в голову тяжелее, чем вино. В ушах начало шуметь. Это был не романтический трепет. Это была старая знакомая паника, холодный пот, выступающий на пояснице.

Мозг включил обратный отсчет. *«Сейчас начнется действие. Ты должен выступить. У тебя нет права на ошибку. Если ты облажаешься сейчас — она расскажет подружкам, подружки расскажут своим парням, и твой социальный рейтинг упадет до уровня мокрого асфальта».*

Я поставил бокал так резко, что рубиновый круг остался на белой скатерти. Девушка посмотрела на меня с легким недоумением. А я смотрел на этот круг и понимал, что физически не могу встать с кресла. Ноги были ватными. Мне хотелось сказать: «Слушай, давай просто посмотрим сериал? Закажем пиццу? Я только что закрыл крупный проект, я выжатый лимон, у меня стресс, кортизол скалит...» Но я молчал. Потому что общество не принимает такие аргументы от мужчины перед лицом потенциальной близости. Общество требует перформанса.

Мы так и не перешли в спальню. Я сослался на внезапную мигрень. Она вызвала такси. Дверь закрылась, и я сполз по этой самой двери на пол, чувствуя себя абсолютным ничтожеством.

Тогда я еще не знал, что мой позор в ту ночь — это не медицинская аномалия и не признак того, что со мной «что-то не так». Это был древнейший механизм выживания нашего вида, сработавший с точностью швейцарских часов. То, что я чувствовал, называется «дефицитом мужской производительности». И именно он, если верить авторам радикальной антропологии, построил города, написал книги и заставил половину человечества ходить в парандже.

Биологический баг: Зачем природе брак?

Давайте отбросим политкорректность и посмотрим на мужчину глазами эволюции. Для природы самец — это расходный материал с одной-единственной задачей: доставить генетический код точке Б. Казалось бы, процесс прост. Но есть проблема.

Если секс будет приносить сплошное, легкое и гарантированное удовольствие без всяких усилий, вид вымрет. Парадокс? Никакого парадокса. Представьте стаю павианов, где каждый акт размножения проходит идеально. Они будут заниматься только этим. Им не нужно будет искать еду высоко на деревьях, им не нужно будет охранять территорию от хищников, им не нужно будет конкурировать. Они умрут от голода рядом с пресытившимся гаремом.

Чтобы этого не произошло, природа встроила в мужскую психику предохранитель. Назовем его «Тревога исполнителя».

Как это работает на биохимическом уровне: Когда мужчина видит объект желания, миндалины в мозгу (центр страха) вспыхивают ярче, чем центр удовольствия. Выбрасывается адреналин. Сердце начинает колотиться. Кровь отливает от мозга (который нужен для стихов и комплиментов) и устремляется вниз. Но одновременно мозг кричит: «Стой! А вдруг не получится? А вдруг упадет? А вдруг она засмеется?»

Этот микромомент ужаса заставляет систему работать на пределе. И вот тут включается главная награда. Когда вопреки этому страху всё получается, происходит колоссальный выброс дофамина. Победа над собственным страхом ценится организмом гораздо выше, чем просто механическое трение.

Зачем это нужно виду? Эта тревога — двигатель прогресса. Мужчине дискомфортно находиться в состоянии покоя рядом с женщиной. Ему постоянно нужно доказывать, что он достоин «выступления».

— Нужно построить безопасную пещеру? (А то вдруг во время процесса придет саблезубый тигр).

— Нужно принести самого жирного мамонта? (Чтобы показать ресурсность).

— Нужно стать вождем племени? (Чтобы ни один другой самец даже не посмотрел в сторону твоей женщины).

Мужской «синдром самозванца» в постели — это биологическая прошивка, которая гонит нас покорять мир. Если убрать эту тревожность — исчезнет стимул развиваться. Именно поэтому абсолютно уверенных в себе мужчин крайне мало, а те, кто есть, часто кажутся нам пугающими социопатами. Здоровому мужчине *положено* сомневаться. Это норма нашей операционной системы.

Архитекторы страха.

Почему древние жрецы калечили женщин, и при чем здесь эволюция мужского беспокойства.

Если биология создала проблему, то человеческая культура быстро нашла способы ею управлять. Автор исходного текста делит это на два подхода. Давайте развернем их в полноценные исторические экскурсы.

Путь первый: Эстетика и отвлечение (Древняя Индия, Греция, Египет) В древней Индии прекрасно понимали природу мужского мандража. Вместо того чтобы стыдить мужчину за слабость, они сказали ему: «Расслабься, это искусство». Появляется Камасутра. Но важно понимать: это не пособие по гимнастике. Это руководство по снятию тревоги. Текст подробно описывает прелюдии, разговоры, массажи, ароматы. Цель — растянуть время «до», чтобы компенсировать возможную быстроту «во время». Фаллические символы (лингамы Шивы) возводились в храмах не потому, что люди были озабоченными. Это была попытка сакрализовать орган, снять с него груз ответственности. «Ты поклоняешься божеству, ты производишь ритуал, ты не просто пытаешься кончить — ты приобщаешься к вечности». Религия дала мужчине право на ошибку, назвав её частью великого замысла.

Путь второй: Подавление требований (Китай, Африка, Исламский мир) Но есть и более дешевый способ решить проблему дефицита мужской производительности. Зачем учить мужчину быть лучше, если можно сделать так, чтобы женщина хотела меньше? Отсюда растут ноги (в прямом смысле) у ужасающих практик.

— **Бинтование ног в Китае.** Автор оригинала упоминает эротизм. На деле это был гениальный патриархальный ход. Женщина со связанными ногами («золотые лотосы») не могла убежать, не могла работать в поле, не могла эффективно сопротивляться. Семенящая походка делала ее беспомощной. Но главное — постоянная боль и деформация таза действительно меняли мышечный тонус. Такая женщина становилась заложницей своего тела. От нее не требовалось оргазма, ей вообще ничего не требовалось, кроме как красиво лежать. Требования к мастерству мужчины падали практически до нуля. Достаточно было просто прийти.

— **КОЖПО (Калечащие операции на женских половых органах).** Та же логика, доведенная до абсолюта. Удаление клитора — это хирургическое решение проблемы мужской неуверенности. Если анатомия женщины «исправлена» так, что она не может требовать наслаждения, то и риск мужского «провала» исчезает. Мужчина защищен от критики самым жестоким способом из возможных.

Разрыв шаблона: Самое страшное в этих практиках то, что их зачастую проводили сами женщины — матери и бабушки. Почему? Потому что в мире, где ценность женщины зависит исключительно от успешного брака, мать пыталась максимально обезопасить дочь от требовательных мужчин, снижая планку входа. Это коллективная сделка: мы сделаем наших дочерей бесчувственными, зато ваши сыновья смогут спокойно продолжать род, не боясь осуждения.

Офис вместо пещеры: Карьеризм как анестезия.

Если религия — это старый софт для управления тревогой, то современный капитализм — это мощнейший нейросетевой процессор, который научился монетизировать наш «дефицит производительности» с пугающей эффективностью.

Вспомните своего знакомого, назовем его условно Андрей. Андрею сорок два года. У него отличный кроссовер, двое детей в частной школе и язва желудка. Он уходит из дома в семь утра и возвращается за полночь. Жена давно перестала спрашивать, где он шляется, ограничиваясь вопросом: «Ты поел?». С точки зрения обывателя — Андрей успешный самец. С точки зрения нашей теории — Андрей находится в глубоком отрицании.

Карьера как замена эрекции Для мужчины среднего звена страх «не смочь» на работе переносится гораздо легче, чем страх «не смочь» в постели. Если проект завалил — можно списать на тупого заказчика, плохую команду или кризис в стране. Это внешнее. Но если не встал — виноват только ты. Твое тело тебя предало. Поэтому мозг выбирает путь наименьшего сопротивления. Зачем рисковать самооценкой в спальне, пытаясь доставить удовольствие партнерше (а вдруг она имитирует?), если можно просто закрыть еще одну сделку? Каждый закрытый KPI дает тот же самый микровыброс дофамина, который природа задумывала для секса. Бизнес-литература говорит нам о «охотничьих инстинктах», но давайте будем честны: мы не охотимся за деньгами ради куска мяса. Мы охотимся за ними, чтобы купить право на тишину. Право прийти домой, упасть на диван и услышать: «Милый, ты устал, отдыхай». Это покупка индульгенции от необходимости быть страстным.

Я знаю одного парня, владельца небольшой IT-компании. Его бизнес рос вместе с его разводом. Чем меньше страсти оставалось в спальне, тем агрессивнее он открывал новые филиалы. Когда я спросил его, зачем ему третий офис, если второй полупустой, он честно ответил: «Потому что когда я сижу на переговорах, мне не страшно. Мне вообще ничего не страшно. Я чувствую себя титаном. А когда я подхожу к жене... я снова становлюсь прыщавым подростком перед первым свиданием».

Трудоголизм — это самая социально одобряемая форма импотенции. Общество аплодирует мужчине, который спит по четыре часа ради стартапа. Оно называет это «преданностью делу». На деле это банальный побег от эректильной тревожности, упакованный в красивый кожаный портфель.

Экономика брачного контракта.

Давайте перестанем смотреть на брак через розовые очки поэзии серебряного века. Традиционный брак — это гениальная экономическая сделка, призванная стабилизировать рынок мужских страхов.

Девственность как опцион колл.

Почему во всех патриархальных культурах девственность невесты ценилась выше золота? Не потому, что люди были ханжами. Девственность — это гарантия низкой базы ожиданий. Представьте себе биржу. Мужчина покупает актив (женщину), про которую точно известно: у нее нет предыдущего негативного опыта. Она не знает, *как может быть хорошо*. Ей не с чем сравнивать. Это идеальный стартовый пакет для неуверенного мужчины. Ему не нужно конкурировать с мифическим «бывшим-атлетом». Ему достаточно просто быть функциональным. Базовая комплектация мужского организма принимается за премиум-сегмент. Как только этот механизм ломается (например, женщина получает опыт или доступ к информации), цена

контракта падает, начинаются требования обновлений, и мужчина чувствует, что его «железо» устарело.

Порнография как демо-версия.

Современный мир лишил мужчин этой монополии. Порнография разрушила экономику ожидания. Женщина теперь насмотрелась сериалов и тренингов, а мужчина насмотрелся видео категории «BBC» или японского хентая. Порно выполняет роль безопасного симулятора. Там никто не смотрит тебе в глаза с надеждой. Там не нужно разговаривать после. Там камера всегда берет удачный ракурс. Для мужчины с зашкаливающим «дефицитом» это идеальная среда. Это Tinder без обязательств встретиться. Проблема в том, что реальный секс после такого тренижера ощущается как попытка запустить современную игру на калькуляторе. Картинка дергается, FPS падает, система перегревается и выдает синий экран паники.

Измена как техподдержка.

А что такое любовница в этой парадигме? Это расширенная гарантия. Мужчина идет туда не столько за новым телом, сколько за отсутствием ответственности за результат. Любовнице часто даже выгодно, чтобы всё было быстро и неловко — тогда встреча занимает меньше времени, и она успевает на маникюр. В отношениях с любовницей мужская несостоятельность парадоксальным образом перестает давить, потому что там изначально другие правила игры: никто никому ничем не обязан, кроме самого факта присутствия.

(Бытовой пример): Мой сосед дядя Коля, сантехник золотые руки, годами ходил к продавщице из ларька напротив. Его жена, интеллигентная библиотечка, знала об этом, но молчала. Однажды они столкнулись в магазине. Дядя Коля побледнел, начал мямлить что-то про «забрать ведомость». Вечером он пришел ко мне чинить кран (который не тек). Пыхтел три часа над прокладками. — Коль, — говорю, — ну чего ты мучаешься? Разведись или терпи. — Да понимаешь, — отвечает, вытирая руки ветошью, — Нинка (жена) меня уважает. Я для нее царь зверей. Если она увидит, какой я на самом деле дрищ трусливый, она ж уйдет. А Верка (любовница) ... Верке плевать. Она смеется, когда у меня не получается. По плечу хлопнет: «Да ладно, Колян, бывает, чё ты как девочка». И сразу отпускает. С Нинкой я живу, а с Веркой я существую.

Гиперкомпенсация тревоги.

Tinder и прочие приложения для знакомств создали иллюзию бесконечного выбора, которая добила современного мужчину. Раньше дефицит был биологическим («где взять женщину?»). Теперь он стал информационным («среди кого выбрать?»).

Механика дейтинг — приложений идеально ложится на мужской невроз. Лайк — это безопасное проявление интереса. Тебе не отказали в лицо. Вам не пришлось выдерживать паузу при разговоре. Но свайп создает новую проблему: **Паралич перфекциониста**. Вы начинаете выбирать девушку так, будто выбираете телевизор. Эта красивая, но разрешение экрана маловато (рост). Та хорошая, но звук моно (бедная). Мужчина заливает в приложении часами. Почему? Потому что выбор идеальной партнерши в телефоне полностью заменяет необходимость работать над собой. Легче пролистать десять тысяч анкет в поисках богини, чем пойти в зал убрать жир с боков.

Это классическое отвлечение, описанное в исходном тексте. Мы тратим интеллектуальный ресурс на фильтрацию баз данных, чтобы не тратить эмоциональный ресурс на реальное сближение, которое неизбежно обнажит наши страхи.

Виагра как конец истории.

Самое интересное начинается сейчас. Появление препаратов вроде виагры — это не просто победа фармацевтики над возрастом. Это экзистенциальная угроза человеческому виду в его текущем виде.

Если убрать дискомфорт, исчезнет стимул.

Крах капитализма.

Что движет рынком люксовых товаров? Часы за миллион долларов нужны не для того, чтобы знать время. Они нужны, чтобы транслировать сигнал: «У меня настолько много ресурсов, что моя репродуктивная ценность запредельна, я могу позволить себе бесполезную золотую коробку на руке». Если мужчина принимает таблетку и становится абсолютно уверенным в своей физиологии вне зависимости от дохода, зачем ему пахать по 80 часов в неделю? Роскошь потеряет смысл. Статусные покупки станут уделом фриков. Потребление рухнет, потому что главный драйвер экономики — мужская тревога — будет купирован химически.

Крах религии.

Большинство мировых религий строятся на концепции греховности плоти и терпения. Монахи принимают целибат (крайняя форма страха перед «выступлением»), верующие ждут награды на небесах. В мире, где земное удовольствие гарантировано, дешевое и лишено последствий, концепция греха теряет власть. Зачем терпеть лишения здесь ради сомнительного бонуса потом, если можно принять синюю таблетку и получить гарантированный рай прямо сейчас? Институт церкви начнет стремительно пустеть.

Демографический перекося и смерть Европы.

Здесь кроется главная ловушка прогресса. Автор текста пугает нас вымиранием либеральных обществ. И он отчасти прав. Высокий уровень жизни + сексуальная свобода + фармакология = падение рождаемости. В развитых странах мужчина больше не нуждается в браке для регулярного секса. Женщина больше не нуждается в мужчине для выживания ребенка. Добавьте сюда возможность контролировать либидо или, наоборот, стимулировать его таблетками для пожилых людей, и мы получаем общество гедонистов. Мы живем дольше, кайфуем качественнее, но размножаться забываем. Посмотрите на статистику Японии или Южной Кореи. Молодые люди там буквально теряют интерес к физическому контакту (синдром целибата). Их нервная система перегружена визуальной информацией, а порог возбуждения задран настолько высоко, что живой человек его не пробивает.

Если человечество победит свой биологический баг окончательно, оно решит проблему перенаселения самым радикальным способом — просто перестанет существовать, тихо угаснув в объятиях силиконовых кукол и антидепрессантов.

Инструкция по выживанию обычному человеку.

Прочитав всё это, легко впасть в уныние. Выходит, мы либо забитые традициями дикари, либо одинокие трудоголики с простатитом, принимающие таблетки. Есть ли выход?

Есть. Нужно вернуть сексу статус **процесса**, а не **экзамена**.

— **Отмените оценку.** Перестаньте мерить успех сантиметрами и минутами. Самый страшный вопрос, который убивает желание: «Тебе было хорошо?». Никогда не задавайте его ни ей, ни себе. Ответ на него всегда будет ложью, продиктованной вежливостью или тревогой. Хорошо — это когда вам обоим просто тепло и лениво лежать рядом.

— **Легализуйте несовершенство.** Лучший секс в моей жизни случался после неудач. Когда что-то пошло не так, вы оба посмеялись, заказали еду, смотрели глупый сериал, уснули, а среди ночи проснулись и сделали всё медленно, без спешки, просто потому что захотелось тепла. Страх ошибки исчезает, когда ошибка признается смешной нелепостью, а не концом света.

— **Снизьте значимость денег.** Попробуйте хотя бы раз заняться любовью не в дизайнерской квартире, а в палатке в лесу, пропахшей дымом. Или днем на старом одеяле в пустой комнате вашей бабушки, пока она вышла в магазин. Отсутствие интерьера снимает давление статуса. Вы остаетесь просто двумя телами. И чаще всего именно в такие моменты «дефицит производительности» волшебным образом исцеляется, потому что мозгу нечего бояться — оценивать нечего.

Наш «дефицит» — это не проклятие. Это напоминание о том, что мы всё ещё живы. Боль, страх, сомнение — это плата за способность чувствовать радость. Без этого контраста оргазм превращается в обычный физиологический чих. Приятно, но бессмысленно.

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.