

100 ПОЗ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ: без акробатики



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**100 поз, которые
работают: без акробатики**

«Автор»

2026

Ильясова А.

100 поз, которые работают: без акробатики / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Эта книга — честный и дружелюбный проводник в мир близости без акробатики, стыда и завышенных ожиданий. Здесь вы найдёте сто поз, которые действительно работают: простые, удобные, доступные людям любого возраста, телосложения и уровня подготовки. Но главное — книга не только о позах. Она о психологии желания, о разговорах, которые меняют всё, о согласии и границах, о подготовке тела и места, о прелюдии, оргазме и том, что происходит после. С юмором, примерами из жизни и уважением к читателю авторы развенчивают мифы о «норме» и помогают найти свой ритм. Работает — значит, правильно. Для всех, кто хочет близости, тепла и удовольствия.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему эта книга не похожа на другие	5
Глава 1. Как устроено желание на самом деле	11
Глава 2. Анатомия удовольствия — краткий и честный курс	16
Глава 3. Коммуникация в постели: слова, которые меняют всё	20
Глава 4. Согласие, границы и доверие	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алина Ильясова

100 поз, которые работают: без акробатики

Введение. Почему эта книга не похожа на другие

Слово, с которого всё начинается

Прежде чем вы перевернёте первую страницу и отправитесь в долгое, местами смешное, местами неловкое, но неизменно увлекательное путешествие по миру близости, давайте договоримся о трёх вещах.

Первое: здесь не будет осуждения. Ни за опыт, ни за его отсутствие. Ни за количество партнёров, ни за их отсутствие. Ни за то, что вам нравится, ни за то, что вам не нравится. Эта книга написана не для того, чтобы оценивать. Она написана для того, чтобы помочь.

Второе: здесь не будет волшебных таблеток. Не будет обещаний «оргазм за три минуты», «техника, которая сработает всегда и со всеми», «секрет, о котором молчат все». Всё, что вы найдёте на этих страницах, — это честный разговор, основанный на психологии, анатомии, здравом смысле и огромном количестве живого человеческого опыта. Вашего в том числе — ведь читая, вы будете постоянно примерять написанное на себя. И это правильно.

Третье: здесь можно и нужно смеяться. Секс — это не экзамен, не операция и не священнодействие, доступное только избранным. Секс — это прежде всего живое, тёплое, иногда неуклюжее, иногда нелепое, но всегда человеческое взаимодействие двух людей. И тот, кто умеет относиться к нему с лёгкостью, получает от него гораздо больше удовольствия, чем тот, кто превращает постель в поле для достижений.

Теперь, когда мы договорились, можно начинать.

Миф о сложности, или Почему «чем замысловатее, тем лучше» — неправда

Существует настолько устойчивое убеждение, что его даже не обсуждают всерьёз: якобы хороший секс — это обязательно секс сложный. С акробатическими элементами. С выверенными углами. С позами, которые нужно сначала погуглить, потом нарисовать на бумажке, потом попробовать в спортзале, а уже потом — в спальне. И если у вас не получается стоя на одной ноге, одновременно удерживая партнёра и сохраняя романтическое выражение лица, значит, вы что-то делаете не так.

Откуда это взялось? Причин несколько, и все они по-своему забавны.

Первая — кино. В кино секс всегда красив, быстр и безупречен. Там нет неловких пауз, там нет случайных звуков, там нет момента, когда один партнёр говорит: «Подожди, у меня нога затекла». Там всё отточено, как хореография в мюзикле. И зритель, насмотревшись, начинает верить, что так бывает. А потом расстраивается, когда в реальности всё иначе.

Вторая — порноиндустрия. Она создала целую визуальную вселенную, где тела гнутся под невероятными углами, где выносливость граничит с фантастикой, а выражения лиц говорят о непрерывном экстазе. Но у этого мира есть одна маленькая деталь: он создан для камеры. Он срежиссирован. Он не предназначен для повторения в спальне обычной пары. Это как сравнивать фотографию ужина в дорогом ресторане с вашим домашним борщом. И то и другое — еда. Но задачи у них разные.

Третья причина — соревновательность, которую мы сами зачем-то притащили в постель. Кто-то где-то когда-то рассказал, что у него получается то-то и то-то. Кто-то прочитал список из пятидесяти экзотических поз. Кто-то услышал от друга, что «настоящий мужчина должен» и «настоящая женщина обязана». И вот уже двое людей лежат рядом, но думают не друг о друге, а о том, соответствуют ли они чьим-то невидимым стандартам.

А теперь правда.

Правда в том, что большинство людей — и это подтверждает любой честный разговор, любая консультация специалиста, любой анонимный опрос — получают наибольшее удовольствие не от сложных поз, а от простых. От тех, где можно расслабиться. От тех, где не нужно напрягать мышцы, о существовании которых вы не подозревали. От тех, где можно смотреть друг на друга, говорить, дышать, смеяться. От тех, где тело работает само, а голова свободна.

Правда в том, что простая поза, выполненная с вниманием к партнёру, даёт в разы больше, чем сложная, выполненная с мыслью «только бы не упасть». Правда в том, что многие пары, прожившие вместе десятилетия и сохранившие страсть, пользуются всего тремя-четырьмя позами. И им этого хватает, потому что дело не в позах, а в том, что происходит между людьми.

Правда в том, что «без акробатики» — это не компромисс. Это осознанный выбор в пользу удовольствия, комфорта и настоящей близости. Это не «секс для ленивых». Это секс для тех, кто понимает: лучшая поза — та, в которой вам обоим хорошо.

Именно об этом наша книга.

Кому подойдёт эта книга

Если бы мне нужно было описать потенциального читателя одной фразой, я бы сказал так: эта книга для всех, кто дышит.

Но если серьёзно, то она написана для очень широкого круга людей. Давайте разберёмся, кому она будет особенно полезна.

Парам, которые только начинают. Если вы недавно вместе и ещё изучаете друг друга, эта книга станет для вас спокойным и дружелюбным проводником. Она поможет избежать неловкости, подскажет, о чём стоит поговорить, и покажет, что нет ничего страшного в том, что вы чего-то не знаете. Все чего-то не знают. Это нормально.

Парам со стажем. Если вы вместе пять, десять, двадцать лет, и секс из яркого приключения превратился в предсказуемый ритуал — эта книга для вас. Не потому, что она даст вам волшебный список новых поз (хотя и это тоже), а потому, что она поможет посмотреть на близость свежим взглядом. Иногда достаточно одного разговора, одного нового угла, одной маленькой перемены — и всё возвращается.

Тем, кто пережил паузу. Болезнь, рождение ребёнка, долгая разлука, усталость, кризис — причин для паузы в близости может быть много. И вернуться после неё бывает страшно. Эта книга поможет сделать это мягко, без давления и без ожиданий, которые только мешают.

Тем, кто недоволен своей близостью. Если вы чувствуете, что что-то не так, но не можете сформулировать, что именно — книга поможет разобраться. Она задаст вам вопросы, которые вы, возможно, боялись задать себе. И даст инструменты, чтобы что-то изменить.

Тем, кто просто любопытен. Любопытство — прекрасное качество. Если вам интересно, как устроена близость у других людей, какие бывают подходы, как думают специалисты — вы найдёте здесь много интересного.

Парам с разницей в возрасте, в здоровье, в физической форме. Одна из главных идей книги — адаптация. Не существует «правильной» позы. Существует поза, подходящая именно вам. И мы будем искать её вместе.

Тем, кто стесняется говорить на эту тему. Книга, которую вы держите в руках, — это безопасное пространство. Здесь можно узнать то, о чём неловко спросить. Здесь можно найти слова для разговора, который вы давно откладывали.

И наконец, эта книга — **для скептиков.** Для тех, кто уверен, что «всё это ерунда», «ничего нового не бывает», «в наше время так не принято». Что ж, попробуйте прочитать хотя бы несколько глав. Возможно, вы измените мнение. А возможно, найдёте подтверждение своим взглядам — и это тоже хорошо, потому что честный скептицизм полезнее слепой веры.

Кому эта книга не подойдёт

Честность — важная часть этого введения. Поэтому скажем прямо: есть категории читателей, которым книга, скорее всего, не пригодится.

Она не подойдёт тем, кто ищет шокирующий контент, экстремальные практики или материалы, выходящие за рамки здоровой, добровольной, безопасной близости. Здесь этого нет и не будет.

Она не подойдёт тем, кто ищет медицинские рекомендации. Книга затрагивает тему здоровья, но она не заменяет врача. Если у вас есть боли, нарушения, тревожные симптомы — сначала к специалисту, потом к книге.

Она не подойдёт тем, кто хочет готовых рецептов без размышлений. Здесь не будет фраз «делай так и только так». Здесь будут принципы, варианты и приглашение думать самостоятельно.

И она не подойдёт тем, кто настроен осуждать. Осуждать себя, партнёра, других людей. Эта книга — не место для стыда. Она для тех, кто готов учиться без самоедства.

Если вы узнали себя в первых списках — добро пожаловать. Если во-вторых — возможно, вам стоит поискать другую книгу. И это абсолютно нормально.

Как появилась эта книга

Идея этой книги родилась не в кабинете и не в библиотеке. Она родилась из разговоров. Из сотен, может быть, тысяч разговоров — с друзьями, знакомыми, случайными попутчиками, читателями, слушателями. Из вопросов, которые люди задают друг другу шёпотом, потому что вслух спросить неловко.

«А это нормально, что мы всегда в одной позе?»

«А если у нас ничего не получается, мы сломанные?»

«А как сказать партнёру, что мне хочется по-другому?»

«А почему раньше было лучше, а теперь нет?»

«А мы вообще ещё нормальные?»

Каждый из этих вопросов — маленькая история. За каждым — живой человек, который боится, что с ним что-то не так. И каждый раз, отвечая на такие вопросы, я думал: почему об этом не говорят открыто? Почему существует так много книг о том, как правильно готовить, как правильно воспитывать детей, как правильно экономить деньги, — и так мало книг о том, как правильно (то есть с удовольствием и без страха) быть близкими?

Так появилась идея. А потом — сотни страниц заметок, черновиков, размышлений. Разговоры с психологами, врачами, обычными людьми. Чтение исследований и — что важнее — чтение между строк, потому что сухие цифры редко рассказывают о живом опыте.

Эта книга — результат этого долгого пути. Она не претендует на истину в последней инстанции. Она претендует на честность и на желание помочь. Если хотя бы один человек после её прочтения почувствует себя спокойнее, увереннее, счастливее в своей близости — значит, всё было не зря.

Как пользоваться этой книгой

Это не роман, который нужно читать от корки до корки. Хотя и так можно — некоторые читатели именно так и делают, и это прекрасно. Но книга задумана как навигатор, к которому вы будете возвращаться.

Вот несколько способов работы с ней.

Способ первый: последовательное чтение. Вы открываете первую главу и идёте по порядку. Так вы получите полную картину: сначала психология и анатомия, потом подготовка, потом сто поз, потом то, что за пределами поз. Это самый основательный подход.

Способ второй: по интересам. Вы открываете оглавление и идёте туда, где вам сейчас интересно. Хотите узнать про конкретную позу — идите в третью часть. Хотите разобраться в отношениях — во вторую или четвёртую. Хотите практический план — в пятую. Книга устроена так, что каждая часть самодостаточна.

Способ третий: вместе с партнёром. Это, пожалуй, самый интересный вариант. Вы читаете по очереди, обсуждаете прочитанное, отмечаете то, что откликается, и то, что вызывает вопросы. Многие упражнения и разговоры в книге рассчитаны именно на пару. Совместное чтение само по себе может стать актом близости — и это уже немало.

Способ четвёртый: как справочник. Вы держите книгу под рукой и открываете её в нужный момент. Что-то не получилось — посмотрели. Захотелось разнообразия — заглянули. Возник вопрос — нашли ответ. Книга создана для того, чтобы ею пользоваться, а не для того, чтобы она пылилась на полке.

Способ пятый: возвращаться. Прочитав книгу один раз, вы, скорее всего, захотите вернуться к ней через месяц, через год, через пять лет. Потому что вы меняетесь. Ваши отношения меняются. Ваши тела меняются. И то, что было неактуально вчера, может стать важным завтра.

Не бойтесь делать пометки. Не бойтесь загибать страницы. Не бойтесь писать на полях. Эта книга — ваш инструмент, и она должна быть такой же живой, как и вы.

Условные обозначения и принципы

Чтобы чтение было удобным, давайте сразу договоримся о некоторых вещах.

Во-первых, **язык.** Эта книга написана простым языком, без сложных терминов там, где можно обойтись без них. Если термин всё же необходим, я объясняю его сразу. Если объяснение требует отдельного разговора — вы найдёте его в словаре в конце книги.

Во-вторых, **примеры.** В книге будет много историй. Некоторые из них основаны на реальных ситуациях, но изменены до неузнаваемости, чтобы никто не узнал себя. Другие — собирательные. Третьи — придуманы, чтобы проиллюстрировать мысль. Все они служат одной цели: сделать текст живым и понятным.

В-третьих, **гендерная нейтральность.** Эта книга написана для людей. Для пар. Для всех, кто хочет близости. В ней вы не найдёте жёстких указаний «мужчина должен», «женщина обязана». Есть анатомические особенности, о которых нужно говорить отдельно, но роли в близости — это то, что каждая пара определяет сама.

В-четвёртых, **отсутствие таблиц.** Вы не найдёте здесь таблиц с рейтингами, баллами и сравнительными характеристиками. Потому что близость — не спорт и не соревнование. Есть описания, есть пояснения, есть советы, но нет оценок «эта поза на пять баллов, а эта на три». Оценки — это то, что вы поставите сами, исходя из своего опыта.

В-пятых, **безопасность.** Вся информация в книге подаётся с оговоркой: то, что подходит одному, может не подойти другому. Берегите себя. Слушайте своё тело. Уважайте тело партнёра. Если что-то болит, если что-то неудобно, если что-то пугает — остановитесь. Никакая поза, никакая техника, никакая книга не важнее вашего здоровья и вашего спокойствия.

В-шестых, **добровольность.** Всё, что описано в книге, происходит только по взаимному согласию. Если один партнёр не хочет — он имеет право не хотеть. Если один хочет, а другой нет — это не повод для обиды, это повод для разговора. Согласие — это не формальность. Это основа близости.

Главное правило

Если вы забудете всё, что написано в этой книге, но запомните одну фразу, пусть это будет вот эта:

Работает — значит, правильно.

Не существует универсально правильных поз. Не существует идеальных техник. Не существует нормы, которой должны соответствовать все. Существует только одно мерило: вам хорошо? Партнёру хорошо? Никому не больно? Никто не чувствует себя использованным или принуждённым? Тогда всё правильно. Даже если вы делаете это смешно. Даже если вы делаете это неуклюже. Даже если вы делаете это так, как «не принято».

Правильно — это не то, что написано в учебниках. Правильно — это то, что приносит радость. То, что укрепляет связь. То, что хочется повторить. То, что остаётся в памяти как тёплое, светлое, живое.

Эта книга — не свод правил. Это приглашение к исследованию. Приглашение, которое вы можете принять или отклонить. Приглашение, которое вы можете переписать по-своему. Приглашение, которое принадлежит только вам.

Чек-лист комфорта и безопасности перед началом

Прежде чем вы начнёте читать и — что важнее — применять прочитанное, давайте пройдемся по простому чек-листу. Это не экзамен. Это способ убедиться, что вы двигаетесь в правильном направлении.

Первое: спросите себя, чего вы хотите. Не партнёр, не общество, не книга. Вы. Хотите ли вы перемен? Хотите ли вы узнать что-то новое? Хотите ли вы улучшить то, что есть? Если да — продолжайте. Если нет — возможно, сейчас не лучший момент. И это нормально.

Второе: поговорите с партнёром. Не обязательно сразу о конкретных позах. Просто о том, что вы читаете книгу, что вам интересно, что вы хотите что-то изменить. Посмотрите на реакцию. Если партнёр открыт — отлично. Если закрыт — не давите. Возможно, ему нужно время. Возможно, ему нужно услышать больше. Возможно, ему неинтересно. И это тоже информация.

Третье: проверьте своё здоровье. Если у вас есть боли, хронические заболевания, ограничения в подвижности — учтите это. Книга написана так, чтобы предлагать варианты, но окончательное решение всегда за вами и вашим врачом. Не стесняйтесь задавать вопросы специалисту. Это его работа — не осуждать, а помогать.

Четвёртое: убедитесь, что вы в безопасном месте. Не только физически. Эмоционально. Если вы чувствуете давление, страх, стыд — разберитесь с этим сначала. Близость не работает из-под палки. Она работает из доверия.

Пятое: дайте себе право на ошибку. Вы будете пробовать и ошибаться. Вы будете смеяться над неудачными попытками. Вы будете открывать что-то заново. Это часть пути. Не стремитесь к идеалу. Стремитесь к удовольствию.

Шестое: не сравнивайте себя ни с кем. Ни с книгой, ни с друзьями, ни с героями фильмов. Ваш путь уникален. Ваша близость уникальна. Ваша скорость уникальна. Уважайте это.

Седьмое: возвращайтесь к этому чек-листу. Не один раз. Каждый раз, когда почувствуете, что что-то идёт не так. Это ваш якорь. Это ваша точка опоры.

Несколько слов о названии

Почему «100 поз, которые работают»? Потому что в мире есть тысячи поз. Их описывают в древних трактатах, в современных руководствах, на бесчисленных сайтах. Но не все они работают. Не все подходят живым людям с живыми телами, с работой, с детьми, с усталостью.

стью, с болями в спине, с ограниченным временем и с желанием получить удовольствие, а не заработать грыжу.

Мы выбрали сто. Ровно сто. Не потому, что это красивое число (хотя и поэтому тоже), а потому, что этого достаточно. Достаточно, чтобы найти своё. Достаточно, чтобы было из чего выбирать. Достаточно, чтобы не утонуть в бесконечных списках.

Почему «без акробатики»? Потому что мы верим: настоящая близость не требует сложных трюков. Она требует внимания, честности, нежности и немного смелости. Она требует готовности пробовать, готовности говорить, готовности принимать. Она требует двух людей, которые хотят быть вместе — в самом простом и самом глубоком смысле этого слова.

Акробатика — для цирка. Для постели — тепло, доверие и удовольствие.

Что вас ждёт впереди

Мы пройдем долгий путь. Мы начнем с основ — с психологии желания, с анатомии, с разговоров, которые нужны каждой паре. Мы разберемся, как подготовить тело и место, как настроить голову, как создать атмосферу. Мы пройдем через сто поз — от классики до неожиданных вариантов, от простых до тех, о которых вы, возможно, не слышали. Мы поговорим о том, что за пределами поз: о прелюдии, об оргазме, о том, что происходит после, о долгих отношениях, о здоровье. И в конце мы дадим вам практический план, который поможет применить всё прочитанное.

Но главное — мы будем разговаривать. Не как автор с читателем. Как два человека, которые встретились, чтобы обсудить что-то важное и интересное. Что-то, о чём обычно молчат. Что-то, что касается каждого.

Если вы готовы — переворачивайте страницу. Если нет — отложите книгу. Она никуда не убежит. А когда вы вернетесь, я буду здесь. На том же месте. С тем же уважением к вам и к вашему пути.

Глава 1. Как устроено желание на самом деле

Прежде чем мы перейдём к ста позам, к углам, подушкам, дыханию и прочим практическим вещам, нам нужно поговорить о том, что происходит в голове. Потому что секс — это не только тело. И даже не столько тело. Секс — это в первую очередь голова. И если в голове хаос, никакая, даже самая гениальная поза не спасёт.

Эта глава — фундамент. Она может показаться теоретической, но поверьте: всё, что здесь написано, имеет самое прямое отношение к тому, что происходит (или не происходит) в вашей постели. Мы разберём, как желание работает у разных людей, что его убивает, что возвращает, и почему мифы о «норме» приносят столько вреда.

Спонтанное и отзывчивое желание: две разные дороги к близости

Начнём с истории. Две пары, два вечера, две ситуации.

Пара первая. Он приходит с работы, видит её на кухне, обнимает сзади, и через минуту у него уже всё горит. Он хочет её прямо сейчас, немедленно, и никакие дела не кажутся важными. Она в этот момент думает о том, что ужин ещё не готов, что завтра отчёт, что у ребёнка температура. Ей приятно объятие, но желания нет. Она отвечает: «Давай попозже». Он обижается. Она чувствует себя виноватой. Вечер испорчен.

Пара вторая. Он приходит с работы и сам не хочет ничего. Просто устал. Она тоже не горит. Они ужинают, смотрят сериал, разговаривают о ерунде. Потом она кладёт голову ему на плечо. Он обнимает её. Через полчаса они обнаруживают себя в постели — и всё происходит само, без спешки, без плана. Желание пришло не до, а во время.

Знакомо? Скорее всего, да. Потому что эти два сценария описывают два принципиально разных типа желания, и большинство конфликтов в парах связаны именно с непониманием этой разницы.

Спонтанное желание — то, которое вспыхивает само. Внезапно, без причины, без подготовки. Оно может нахлынуть утром, днём, вечером, в самый неподходящий момент. Оно не требует разгона. Оно уже здесь. Люди со спонтанным желанием часто не понимают, как можно «не хотеть». Им кажется, что если человек любит, если человек здоров, если человек рядом — он должен хотеть. Всегда. Или почти всегда.

Отзывчивое желание — то, которое появляется в ответ. Не само по себе, а как реакция на что-то: на прикосновение, на близость, на разговор, на атмосферу, на расслабление. Люди с отзывчивым желанием часто не чувствуют влечения заранее. Им нужно «войти» в процесс, чтобы захотеть. И это не холодность. Это не отсутствие любви. Это другой механизм.

Проблема в том, что спонтанное желание в культуре считается «нормальным», а отзывчивое — чем-то вроде отклонения. Мужчине, который не хочет «просто так», часто приписывают проблемы. Женщине, которой нужно время, — фригидность. Оба ярлыка не имеют отношения к реальности.

Правда в том, что оба типа желания нормальны. Более того, у одного и того же человека в разные периоды жизни может преобладать то одно, то другое. После отпуска желание может быть спонтанным. В период аврала на работе — отзывчивым. После болезни — почти исчезнуть. Это не поломка. Это жизнь.

Что с этим делать?

Во-первых, узнать свой тип и тип партнёра. Это не всегда просто, но полезно. Задайте себе вопросы: когда я обычно хочу? Внезапно или после чего-то? Что меня заводит? Что мешает? Понаблюдайте за собой без осуждения. Потом поговорите с партнёром. Не в момент ссоры, а спокойно, за чаем.

Во-вторых, перестать ждать. Если у вас отзывчивое желание, не нужно сидеть и ждать, когда оно придёт. Оно может не прийти. Вместо этого можно начать — с прикосновений, с поцелуев, с объятий — и посмотреть, что будет. Если желание появится — отлично. Если нет — тоже нормально. Вы просто были близки.

В-третьих, адаптировать ожидания. Если партнёр со спонтанным желанием, а вы с отзывчивым, не нужно требовать, чтобы он «подождал». И не нужно заставлять себя «хотеть сразу». Нужно найти ритм, который подходит обоим. Иногда это значит, что инициатива исходит от того, у кого желание спонтанное, и он понимает, что партнёру нужно время. Иногда это значит, что тот, у кого желание отзывчивое, сам создаёт условия для его появления.

В-четвёртых, помнить: желание — не обязанность. Никто никому не должен хотеть. Никто не обязан «быть готовым». Близость — это не услуга. Это встреча. А встреча возможна только тогда, когда оба готовы. Если один не готов — это не трагедия. Это просто факт. И с ним можно работать.

Вернёмся к нашим парам. Первая пара, скорее всего, распадётся или будет жить в постоянном напряжении, если не разберётся в разнице желаний. Вторая пара, скорее всего, будет жить долго и счастливо, потому что они интуитивно поняли главное: желание не всегда приходит до. Иногда оно приходит во время. Иногда — после. Главное — не давить и не торопить.

Попробуйте простое упражнение. В течение недели отмечайте, когда у вас появляется желание. Что было до этого? Что вы чувствовали? Что делали? Это не тест. Это наблюдение. Через неделю у вас будет более ясная картина. А может быть, вы просто узнаете о себе что-то новое.

Что убивает влечение и что его возвращает

Теперь поговорим о том, что мешает желанию. О врагах близости.

Их много. И большинство из них — не про секс. Они про жизнь.

Враг первый: критика. Нет ничего более убийственного для желания, чем чувство, что тебя оценивают. Когда человек знает, что его тело, его движения, его звуки будут обсуждаться, он не может расслабиться. А без расслабления нет желания. Критика может быть явной («ты что, так и будешь лежать?») или скрытой (вздых, закатывание глаз, молчание). И то и другое работает одинаково разрушительно.

Что возвращает: безусловное принятие. Когда партнёр говорит: «Мне хорошо с тобой», независимо от того, что происходит. Когда нет оценок. Когда есть просто «здесь и сейчас, вместе».

Враг второй: обида. Невысказанная, затаённая, накопленная. Обида — это стена. Она не даёт приблизиться. Она делает близость невозможной, потому что часть человека остаётся закрытой. Секс с обидой — это не близость, а её имитация. И желание в такой ситуации не приходит.

Что возвращает: разговор. Не скандал, не выяснение отношений, а спокойный разговор. Иногда одного разговора достаточно. Иногда нужны месяцы. Но без разговора обида не уходит. Она только растёт.

Враг третий: усталость. Физическая и эмоциональная. Когда человек вымотан, его тело не хочет ничего. Это нормально. Это биология. Нельзя хотеть, когда организм в режиме выживания. И никакие уговоры, никакие «ну давай, это же приятно» не помогут.

Что возвращает: отдых. Сон. Восстановление. Иногда — просто разрешение себе не хотеть. Когда человек знает, что его не заставят, что его усталость уважают, напряжение уходит. А на его месте может появиться желание. Не сразу, но может.

Враг четвёртый: рутина. Одно и то же. В одно и то же время. В одном и том же месте. В одной и той же позе. Рутинa убивает не только желание, но и интерес друг к другу. Секс становится механическим. Тело ещё работает, но душа уже не здесь.

Что возвращает: новизна. Не обязательно радикальная. Иногда достаточно новой позы, нового времени, нового места, нового запаха. Иногда — нового разговора. Новизна — это топливо желания. Она говорит мозгу: «Это важно. Это не рутина. Это что-то особенное».

Враг пятый: стыд. Стыд за тело, за желания, за то, что нравится. Стыд, привитый в детстве, в школе, в культуре. Стыд, который не даёт расслабиться, не даёт сказать, не даёт попросить. Стыд — один из главных врагов близости.

Что возвращает: безопасность. Когда человек знает, что его не осудят, что его желания — нормальны, что его тело — достойно, стыд уходит. Не сразу. Но уходит. И на его месте появляется свобода.

Враг шестой: сравнение. С кем-то другим. С прошлым партнёром. С идеалом из фильма. С самим собой в двадцать лет. Сравнение всегда проигрышно, потому что идеал недостижим. И оно убивает желание, потому что человек не может быть здесь и сейчас, он постоянно оглядывается на то, что «должно быть».

Что возвращает: принятие уникальности. Ваша близость не похожа ни на чью. Ваш партнёр не похож ни на кого. Вы не должны быть как кто-то. Вы должны быть собой. И когда это принимается, желание возвращается.

Враг седьмой: спешка. Быстрый секс — это не всегда плохо. Но когда вся жизнь — спешка, когда нет времени на прелюдию, на разговор, на пребывание вместе, желание умирает. Потому что желание любит время. Оно не терпит расписания.

Что возвращает: время. Специально выделенное. Не «между делами», а «вместо дел». Время, когда ничего не нужно. Время, когда можно просто быть.

Враг восьмой: отсутствие границ. Когда человек не может сказать «нет», он не может сказать и «да». Потому что «да» без возможности «нет» — это не согласие, это принуждение. А принуждение убивает желание.

Что возвращает: уважение границ. Когда партнёр знает, что его «нет» услышат, его «да» становится настоящим. И желание становится свободным.

Список можно продолжать. Но важно понять главное: желание — это не что-то, что существует само по себе. Оно зависит от множества факторов. И если его нет, это не значит, что с вами или с партнёром что-то не так. Это значит, что есть что-то, что мешает. И это «что-то» можно найти и убрать.

Практическое задание. Возьмите лист бумаги и выпишите всё, что, как вам кажется, мешает вашему желанию. Не анализируйте, не оценивайте, просто выпишите. Потом посмотрите на список. Что вы можете изменить? Что вы можете обсудить с партнёром? Что вы можете отпустить? Начните с одного пункта. С самого простого. И посмотрите, что произойдёт.

Стресс, усталость, быт: как они влияют на секс и что с этим делать

Эта тема заслуживает отдельного разговора, потому что стресс, усталость и быт — три главных убийцы желания в долгих отношениях. Не измены, не кризисы, не разногласия. А именно они. Серые, будничные, незаметные.

Стресс работает на уровне гормонов. Когда человек в стрессе, его тело вырабатывает кортизол. Кортизол — это гормон выживания. Он мобилизует силы, обостряет внимание, готовит организм к борьбе или бегству. И он подавляет всё, что не связано с выживанием. В том числе — желание. Потому что зачем размножаться, если ты в опасности? Логика древняя, но она работает.

Стресс может быть острым (ссора, дедлайн, авария) и хроническим (нелюбимая работа, финансовые проблемы, болезнь близкого). Острый стресс обычно проходит, и желание возвращается. Хронический стресс разрушает желание медленно, но верно. Человек привыкает жить в напряжении и перестаёт замечать, что чего-то не хватает. А потом удивляется, почему секс стал таким редким.

Что делать? Во-первых, признать, что стресс есть. Не «всё нормально», а «да, мне тяжело». Во-вторых, найти способы снижать стресс: спорт, прогулки, разговоры, хобби, дыхательные практики. В-третьих, не требовать от себя желаний в стрессе. Оно может не прийти. И это не ваша вина. В-четвёртых, поговорить с партнёром. Объяснить, что происходит. Попросить поддержки, а не давления.

Усталость — сестра стресса. Физическая усталость (после работы, после тренировки, после дня с детьми) и эмоциональная (после разговоров, после решений, после всего). Усталость говорит телу: «Стоп. Дай отдохнуть». И тело слушается. Желание уходит, потому что на него нет ресурсов.

Что делать? Во-первых, спать. Банально, но факт: недосып убивает желание быстрее, чем что-либо другое. Во-вторых, отдыхать не только телом, но и головой. Медитация, тишина, прогулка без телефона. В-третьих, пересмотреть нагрузку. Если вы работаете двадцать часов в сутки, желания не будет. Это не лень. Это физиология. В-четвёртых, найти время для близости не в конце дня, а в начале. Утром, когда сил больше. Или в выходной, когда можно не спешить.

Быт — самый коварный. Он не острый, он фоновый. Это посуда, стирка, готовка, уборка, bills, планы, расписания. Это миллион маленьких дел, которые нужно сделать. И они занимают всё пространство. И в этом пространстве не остаётся места для близости. Не потому, что близость не важна, а потому, что она не срочна. Посуду нужно помыть сейчас. А секс может подождать. И он ждёт. День. Неделю. Месяц. Год.

Что делать? Во-первых, перестать думать, что близость «может подождать». Она не может. Она такая же часть отношений, как и всё остальное. Во-вторых, разделить быт. Не «я делаю всё, а ты отдыхаешь», а «мы делаем вместе». В-третьих, выделить время для близости в расписании. Да, это звучит не романтично. Но это работает. Если у вас есть время для сериала, для соцсетей, для новостей — есть время и для секса. В-четвёртых, помнить, что быт — это не враг. Враг — это когда быт съедает всё. А быт может быть фоном, на котором близость становится ещё ценнее.

Попробуйте эксперимент. Один вечер в неделю — без быта. Без уборки, без готовки, без дел. Только вы вдвоём. Можно просто лежать. Можно разговаривать. Можно заниматься любовью. Можно ничего не делать. Главное — это время только ваше. И оно не для чего-то. Оно просто ваше.

Развенчание мифов: «нормальная частота», «нормальная длительность», «нормальный оргазм»

Теперь поговорим о мифах. Их много, и они очень мешают жить.

Миф первый: есть «нормальная» частота секса. Якобы раз в неделю — нормально, раз в месяц — мало, каждый день — много. Это ерунда. Нормы не существует. Есть пары, которые занимаются сексом каждый день и счастливы. Есть пары, которые занимаются сексом раз в месяц и тоже счастливы. Есть пары, которые вообще не занимаются сексом и счастливы. Частота — это не показатель. Показатель — удовлетворённость. Если обоим устраивает — всё нормально. Если одного не устраивает — это повод для разговора, а не для самобичевания.

Миф второй: есть «нормальная» длительность. Якобы половой акт должен длиться «достаточно долго». Что такое «достаточно долго»? Никто не знает. Одни говорят про минуты, другие про часы. Но правда в том, что длительность — это не цель. Цель — удовольствие. А удовольствие не измеряется минутами. Быстрый секс может быть потрясающим. Долгий секс может быть скучным. Дело не в длительности, а в качестве. В том, что происходит между людьми. В том, что они чувствуют.

Миф третий: есть «нормальный» оргазм. Якобы оргазм должен быть ярким, продолжительным, обязательно с эякуляцией или без, обязательно вагинальным или клиторальным. И что если его нет — что-то не так. Правда: оргазмы разные. У разных людей, в разное время,

в разных ситуациях. Некоторые оргазмы похожи на взрыв. Некоторые — на волну. Некоторые — на тихое тепло. Некоторые — почти незаметны. И все они нормальны. И их отсутствие тоже нормально. Потому что оргазм — это не единственная цель секса. Цель — близость. Цель — удовольствие. Цель — связь. Оргазм — это бонус. Прекрасный, но не обязательный.

Миф четвёртый: если желания нет, значит, разлюбил. Не значит. Желание и любовь — разные вещи. Можно любить и не хотеть. Можно хотеть и не любить. Можно любить и хотеть. Можно не любить и не хотеть. Это не связано напрямую. Желание зависит от гормонов, усталости, стресса, здоровья, атмосферы. Любовь — от выбора, от привязанности, от истории. Смешивать их — значит страдать.

Миф пятый: инициатива должна исходить от мужчины. Устаревший миф, но живучий. Правда: инициатива может исходить от любого. И от обоих. И ни от кого. Главное — чтобы это было комфортно. Если женщина хочет инициировать — пусть иницирует. Если мужчина хочет, чтобы инициировали — пусть скажет. Стереотипы — плохие помощники в постели.

Миф шестой: секс — это только про проникновение. Тоже очень распространённый миф. Правда: секс — это гораздо шире. Это прикосновения, поцелуи, оральные ласки, массаж, разговоры, фантазии, игры. Всё это — секс. И часто именно это приносит больше удовольствия, чем сам акт.

Миф седьмой: если не получается, нужно стараться сильнее. Не всегда. Иногда «стараться сильнее» — это худшее, что можно сделать. Потому что напряжение мешает. Иногда нужно наоборот — расслабиться, отпустить, перестать стараться. И тогда всё получается само.

Миф восьмой: у всех всё получается легко и сразу. Нет. У всех бывают сложности. У всех бывают неудачи. У всех бывают периоды, когда ничего не работает. Это нормально. Это часть жизни. И это не значит, что вы «неудачник» или «неудачница». Это значит, что вы человек.

Развенчание этих мифов — важный шаг к свободе. Потому что, пока вы верите в мифы, вы сравниваете себя с призраками. А призраки недостижимы. И вы будете вечно недовольны собой. Но когда вы понимаете, что мифы — это просто мифы, вы освобождаетесь. Вы можете жить свою жизнь, свою близость, свою любовь. Без оглядки на фантомы.

Попробуйте упражнение. Выпишите все мифы о сексе, которые вы слышали. Потом напротив каждого напишите: «Это миф, потому что...» И посмотрите, что останется. Скорее всего, останется пустота. И это хорошо. Пустота — это место для чего-то нового. Для вашей правды.

Заключение первой главы

Мы разобрали многое. Типы желания, врагов влечения, влияние стресса и быта, мифы. Это основа. Без неё всё остальное — позы, техники, упражнения — будет висеть в воздухе.

Но главное, что стоит унести из этой главы, — это идея, что желание не является чем-то фиксированным. Оно меняется. Оно зависит от множества вещей. И это не плохо. Это просто факт. И с этим фактом можно работать.

В следующей главе мы перейдём к анатомии. Разберёмся, как устроено тело, что важно знать и что необязательно. Это будет не медицинский учебник, а практическое руководство. Потому что знать своё тело — это первый шаг к тому, чтобы получать от него удовольствие.

Глава 2. Анатомия удовольствия — краткий и честный курс

Прежде чем мы начнём, хочу предупредить: эта глава не похожа на урок биологии. Здесь не будет сухих схем, сложных терминов и длинных списков латинских названий. Здесь будет разговор о том, что действительно важно знать о теле, чтобы получать от него удовольствие и не бояться его.

Многие люди проживают всю жизнь, так и не узнав, как устроено их собственное тело. Они знают, где находится сердце, где желудок, где печень. Но когда речь заходит о том, что ниже пояса, начинается странное: неловкость, стыд, неуверенность. Мы выросли в культуре, где об этом не принято говорить открыто. И результат — миллионы взрослых людей, которые не знают элементарных вещей о себе и о своих партнёрах.

Эта глава исправляет это. Не потому, что я хочу кого-то чему-то научить, а потому, что знание — это свобода. Свобода от страха, от стыда, от неловкости. Когда ты знаешь, как устроено тело, ты перестаёшь бояться, что с тобой что-то не так. И начинаешь получать удовольствие.

Что действительно важно знать о теле (и что знать необязательно)

Начнём с главного вопроса: что нужно знать обязательно, а что — факультативно?

Обязательно знать три вещи.

Первое: где находятся основные зоны удовольствия. Не все, не второстепенные, не экзотические. А основные. Те, которые работают у большинства людей в большинстве ситуаций.

Второе: как эти зоны работают. Что их стимулирует, что отвлекает, что усиливает, что ослабляет. Это не так сложно, как кажется. И это не требует диплома.

Третье: какие бывают сигналы тревоги. Когда что-то болит, когда что-то не так, когда нужно остановиться и обратиться к врачу. Это важно не только для удовольствия, но и для безопасности.

Необязательно знать:

Точные названия всех анатомических структур. Глубину влагалища в сантиметрах. Количество нервных окончаний в клиторе. Угол наклона пениса в состоянии эрекции. Всё это интересно, но не обязательно. Более того — иногда эти знания мешают. Потому что создают иллюзию, что тело — это механизм, который можно «настроить». А тело — это не механизм. Это живая, изменчивая, удивительная система. И она не подчиняется инструкциям.

Что действительно полезно — это знание о разнообразии. О том, что не существует двух одинаковых тел. О том, что то, что работает у одного, может не работать у другого. О том, что тело меняется с возрастом, с опытом, с состоянием здоровья, с настроением.

И ещё одна важная вещь: тело — это не стыд. Это не что-то грязное, постыдное, что нужно прятать. Тело — это дом, в котором мы живём. И этот дом заслуживает уважения, внимания и заботы.

Практическое упражнение, которое может показаться странным, но работает. Возьмите зеркало. Посмотрите на себя. Не оценивая, не сравнивая, не критикуя. Просто посмотрите. Изучите. Познакомьтесь. Многие люди никогда этого не делали. И зря. Потому что знакомство с собой — первый шаг к принятию. А принятие — первый шаг к удовольствию.

Клитор, влагалище, простата, пенис: зоны, о которых говорят редко

Теперь перейдём к конкретике. Разберём основные анатомические структуры, связанные с удовольствием. Не все, но самые важные.

Клитор. Это, пожалуй, самая недооценённая и одновременно самая важная структура в женском теле с точки зрения удовольствия. О клиторе ходит множество мифов. Один из самых распространённых: клитор — это маленькая точка, которая видна снаружи. Это не так. Видимая часть клитора — это лишь верхушка айсберга. Основная его часть находится внутри и окружает влагалище. Клитор — это не «кнопка». Это целая система, которая может быть стимулирована множеством способов.

Что важно знать: клитор очень чувствителен. Прямая, интенсивная стимуляция может быть неприятной или даже болезненной. Многим нравится непрямая, мягкая, ритмичная стимуляция. И почти всем нравится, когда стимуляция не является однообразной. Меняйте темп, давление, ритм. Спрашивайте. Наблюдайте. Клитор — это не орган, который работает по инструкции. Это орган, который любит внимание и разнообразие.

Влагалище. Вокруг влагалища тоже много мифов. Один из них: влагалище — это «канал», который нужно «заполнить». Это не так. Влагалище — это эластичная, мышечная структура, которая может растягиваться и сжиматься. Оно не «пустое» в ожидании. Оно живое и активное.

Что важно знать: влагалище не является самой чувствительной зоной для большинства людей. Первые несколько сантиметров — да, там много нервных окончаний. Глубже — чувствительность снижается. Именно поэтому глубина не всегда является ключом к удовольствию. Иногда — наоборот. Многие люди получают больше удовольствия от стимуляции входа, чем от глубокого проникновения.

Простата. О простате говорят ещё реже, чем о клиторе. А зря. Простата — это железа, которая находится у людей с пенисом, и её стимуляция может вызывать очень интенсивные ощущения. Иногда — вплоть до оргазма. Многие люди даже не подозревают, что это возможно. Другие — знают, но стесняются. А третьи — пробовали и не получили удовольствия, потому что не знали, как это делать.

Что важно знать: простата находится внутри, за стенкой прямой кишки. Её можно стимулировать через анус, но делать это нужно осторожно, с большим количеством смазки и с уважением к границам. Не всем это нравится. И это нормально. Но тем, кому нравится, это может открыть целый новый мир ощущений.

Пенис. О пенисе, казалось бы, известно всё. Но и здесь есть мифы. Один из них: чем больше, тем лучше. Это неправда. Размер пениса не коррелирует с удовольствием. Ни для него, ни для партнёра. Другой миф: пенис должен быть всегда готов. Это тоже неправда. Эрекция зависит от множества факторов: от усталости, от стресса, от настроения, от здоровья. И её отсутствие — не признак слабости.

Что важно знать: пенис очень чувствителен в разных местах. Головка — самая чувствительная часть. Но и ствол, и основание могут быть источником удовольствия. Техника стимуляции может быть разной: от быстрой и интенсивной до медленной и нежной. И то, что нравится сегодня, может не нравиться завтра. Это нормально.

Общий принцип для всех зон: не существует универсальной техники. Существует внимание. Слушайте тело партнёра. Слушайте своё тело. И не бойтесь экспериментировать.

Различия и сходства: почему универсальные схемы не работают

Мы все разные. Это банальность, но она имеет огромные последствия для близости.

Различия начинаются с анатомии. У одних людей есть клитор, у других — пенис. У одних есть простата, у других — матка. У одних чувствительность выше, у других ниже. У одних зоны удовольствия расположены так, у других — иначе.

Но различия не заканчиваются анатомией. Они продолжают в опыте. У каждого из нас своя история. Кто-то вырос в семье, где о сексе говорили открыто. Кто-то — в семье, где это

было табу. Кто-то имел травматичный опыт. Кто-то — только положительный. Кто-то долго искал себя. Кто-то нашёл быстро.

И ещё различия в предпочтениях. Одним нравится быстрый, интенсивный секс. Другим — медленный, нежный. Одним нравится доминировать. Другим — подчиняться. Одним нравятся разговоры во время секса. Другим — тишина. Одним нравится свет. Другим — темнота.

Все эти различия — не проблема. Проблема начинается тогда, когда мы пытаемся навязать друг другу универсальные схемы. «Все мужчины любят...», «все женщины хотят...», «настоящий секс — это...». Эти фразы — ложь. И они разрушают близость.

Что делать? Во-первых, признать, что различия есть. Во-вторых, изучать конкретного человека, а не «мужчин» или «женщин» в целом. В-третьих, говорить. Спрашивать. Уточнять. Не додумывать.

И ещё одно: сходства тоже есть. И их больше, чем кажется. Всем людям, независимо от анатомии, нравится внимание. Нравится нежность. Нравится, когда их слышат. Нравится, когда их принимают. Нравится чувствовать себя желанными. Эти универсалии — основа. А дальше — индивидуальность.

Попробуйте упражнение. Составьте список того, что вам нравится в близости. Не то, что «должно» нравиться. А то, что действительно нравится. Потом попросите партнёра сделать то же самое. Обменяйтесь списками. Прочитайте. Не комментируйте. Просто узнайте друг друга немного лучше.

Боль во время секса: когда терпеть нельзя и к кому идти

Эта тема заслуживает отдельного разговора, потому что о ней говорят мало, а страдают многие.

Боль во время секса — это не норма. Повторяю: это не норма. Не «привыкнете». Не «потерпите». Не «у всех так». Боль — это сигнал. Сигнал о том, что что-то не так. И его нужно слушать.

Боль может быть разной. Острая, режущая, тянущая, жгучая. Может быть в разных местах: во влагалище, в области клитора, в анусе, внизу живота, в спине. Может появляться при проникновении, при движении, при стимуляции, после секса. Каждый вариант — это информация.

Причины боли могут быть физическими: инфекции, воспаления, сухость, спазмы мышц, эндометриоз, кисты, рубцы, недостаток смазки. Могут быть психологическими: страх, напряжение, стыд, травматичный опыт, проблемы в отношениях. Часто — и то и другое вместе.

Что делать? Первое: остановиться. Не терпеть. Не «дотерпеть до конца». Остановиться и сказать партнёру. Второе: не винить себя. Боль — это не ваша вина. Это не наказание. Это симптом. Третье: обратиться к специалисту. К гинекологу, урологу, проктологу, сексологу, психотерапевту. В зависимости от характера боли. Четвёртое: не соглашаться на секс, который причиняет боль, даже если партнёр настаивает. Ваше тело — ваше право. Ваша безопасность — приоритет.

К кому идти? Если боль физическая — к врачу. Если психологическая — к психотерапевту или сексологу. Если не знаете, какая — начните с врача. Он скажет, если нужен другой специалист.

И важное: боль — это не приговор. Многие причины боли поддаются лечению. Многие — коррекции. Многие — работе с телом и с головой. Не оставайтесь с болью один на один. Просите помощи. Это не слабость. Это забота о себе.

Заключение второй главы

Мы разобрали анатомию. Кратко, честно, без лишних сложностей. Главное, что стоит унести: тело — это не механизм. Это живая система. И у каждой системы свои особенности.

Знание этих особенностей — не роскошь, а необходимость. Оно помогает получать удовольствие и избегать боли.

В следующей главе мы поговорим о коммуникации. О том, как говорить о желаниях, как просить, как отказывать, как слышать. Это, пожалуй, самая важная глава в книге. Потому что без разговора нет близости. А без близости нет удовольствия.

Глава 3. Коммуникация в постели: слова, которые меняют всё

Есть одна вещь, которая отличает пары, у которых всё хорошо в постели, от пар, у которых всё не очень. И это не техника. Не размер. Не выносливость. Это разговор.

Пары, которые умеют говорить о сексе, занимаются сексом лучше. Это не мнение, это факт, подтверждённый множеством исследований и тысячами историй. Потому что разговор — это мост. Мост между двумя людьми. Без моста каждый остаётся на своём берегу и догадывается, что там, на другом берегу. А догадки, как известно, часто неверны.

Но говорить о сексе сложно. Нас не учили этому. Нас учили молчать. Нас учили, что «это» не обсуждают. Нас учили, что, если ты любишь, ты должен «чувствовать» без слов. Всё это — чушь. Никто ничего не должен чувствовать без слов. Слова — это то, что делает близость возможной.

Эта глава — о словах. О том, как их находить, как их говорить, как их слышать.

Как говорить о желаниях, не разрушая настроение

Главный страх, который мешает говорить о желаниях: «Я разрушу настроение». «Будет неловко». «Он подумает, что я странная». «Она обидится».

Этот страх понятен. Но он основан на ложной предпосылке. Ложной, потому что разговор о желаниях не разрушает настроение. Наоборот — он его создаёт. Или углубляет. Или направляет.

Проблема не в том, что разговор о желаниях неуместен. Проблема в том, как мы это делаем. Есть способы, которые работают. И есть способы, которые не работают.

Что не работает:

Критика. «Ты никогда не делаешь то, что мне нравится». «Ты всегда делаешь только то, что хочешь ты». Критика вызывает защиту. Защита разрушает близость.

Требования. «Ты должен...». «Ты обязана...». Требования вызывают сопротивление. Сопротивление разрушает желание.

Обвинения. «Ты меня не слушаешь». «Тебе всё равно». Обвинения вызывают обиду. Обида разрушает связь.

Молчание. «Если ты меня любишь, ты должен сам догадаться». Нет, не должен. Никто не умеет читать мысли. Молчание — это не сигнал. Это шум.

Что работает:

Приглашение. «Мне было бы интересно попробовать...». «Что ты думаешь, если мы...». Приглашение оставляет выбор. Выбор сохраняет свободу.

Признание. «Мне нравится, когда ты...». «Мне хорошо, когда мы...». Признание укрепляет связь. Связь углубляет близость.

Вопрос. «А что тебе нравится?». «А как ты хочешь?». Вопрос показывает интерес. Интерес создаёт доверие.

Я-сообщение. «Я чувствую...». «Я хочу...». «Мне важно...». Я-сообщение не обвиняет. Оно просто сообщает.

Пример из жизни. Пара, вместе пять лет. Она хочет больше нежности, он хочет больше разнообразия. Оба молчат. Она думает: «Он меня не любит». Он думает: «Ей со мной скучно». Напряжение растёт. Однажды она говорит: «Мне бы хотелось, чтобы ты чаще меня обнимал просто так». Он удивляется: «Я думал, тебе нравится, когда я иницирую секс». Она: «Мне нравится. Но мне также нравится просто быть рядом». Он: «Я не знал. Я буду». И через неделю

она говорит: «Мне было хорошо. А что тебе нравится?». Он: «Мне бы хотелось иногда попробовать что-то новое». Она: «Давай попробуем». Разговор занял пять минут. Он изменил всё.

Вот ещё один пример. Пара, вместе год. Он хочет оральные ласки, но стесняется попросить. Она хочет, чтобы он был более инициативным, но боится, что он подумает, что она «слишком хочет». Оба недовольны. Оба молчат. Однажды они играют в игру: по очереди говорят, что им нравится в сексе. Он говорит: «Мне нравится, когда ты...». Она говорит: «Мне нравится, когда ты...». И постепенно, в игре, они находят слова. И оказывается, что их желания не противоречат друг другу. Они просто не знали о них.

Правило: говорить о желаниях лучше вне постели. Не в момент секса, а до или после. Потому что в момент секса мозг занят другим. А вне секса есть время подумать, сформулировать, услышать.

И ещё: говорить о желаниях лучше в позитиве. Не «я не хочу этого», а «я хочу этого». Не «мне не нравится так», а «мне нравится так». Позитивные формулировки легче воспринимаются. И легче запоминаются.

«Светофор» и другие простые системы сигналов

Бывает так, что говорить словами в момент секса сложно. Или невозможно. Или не хочется. Тогда на помощь приходят системы сигналов. Они простые, но эффективные.

Система «светофор». Самый известный вариант. Зелёный — «мне хорошо, продолжаем». Жёлтый — «мне не очень, давай изменим что-то». Красный — «остановись, мне некомфортно». Сигналы можно подавать словами, жестами, касаниями. Главное — чтобы оба знали, что они значат, и уважали их.

Система «светофор» особенно полезна в ситуациях, когда один из партнёров не может или не хочет говорить. Например, если стесняется. Или если секс интенсивный и слова даются трудно. Или если есть травматичный опыт, и важно иметь простой способ сказать «стоп».

Система «больше-меньше». Проще некуда. Если нравится — «больше». Если не нравится — «меньше». Оба слова короткие, понятные и не требуют усилий. Можно говорить их шёпотом. Можно — жестами. Главное — чтобы партнёр знал, что они значат.

Система «три слова». «Да», «нет», «может». «Да» — продолжай. «Нет» — остановись. «Может» — не уверен, давай попробуем, но осторожно. Эта система хороша тем, что оставляет место для неопределённости. Потому что не всегда есть однозначное «да» или «нет». Иногда есть «может». И это нормально.

Система «пауза». Если что-то не так, но непонятно, что именно, можно сказать «пауза». Это не «стоп». Это «давай на минуту остановимся, подышим, посмотрим друг на друга». Иногда пауза решает всё. Возвращаешься в тело, в голову, в момент. И дальше идёт легче.

Важное правило: системы сигналов работают только тогда, когда оба о них знают. И когда оба согласны их использовать. Нельзя просто ввести «светофор» и ожидать, что партнёр угадает. Нужно договориться заранее. Спокойно, вне секса. Объяснить, что значит каждый сигнал. И договориться, что они будут уважаться.

Пример из жизни. Пара, вместе три года. У неё был травматичный опыт, и иногда во время секса она замирает. Раньше он не понимал, что происходит, и продолжал. Она не могла сказать, потому что голос пропадал. Теперь у них есть «светофор». Она показывает «красный» — он останавливается. Обнимает её. Ждёт. Она приходит в себя. И они либо продолжают, либо нет. Это изменило всё. Она стала чувствовать себя в безопасности. Он перестал бояться, что делает что-то не так.

Как просить, как отказывать, как принимать отказ

Три навыка, которые нужны каждому человеку. Без них близость невозможна.

Как просить. Просить — это не слабость. Это сила. Это значит, что вы знаете, чего хотите, и уважаете себя настолько, чтобы об этом сказать.

Правила просьбы. Первое: просите конкретно. Не «будь со мной поласковее», а «погладь меня по спине». Не «сделай что-нибудь новое», а «попробуй вот это». Конкретность делает просьбу выполнимой. Второе: просите в подходящий момент. Не когда партнёр злится, устал или занят. Третье: просите с уважением. Не требуйте. Не манипулируйте. Не обижайтесь, если получите отказ. Четвёртое: будьте готовы к «нет». Потому что «нет» — это нормальный ответ. И он не означает, что вас не любят.

Пример. Она хочет, чтобы он был более нежным. Она говорит: «Мне было бы приятно, если бы ты иногда целовал меня просто так, без продолжения». Он: «Хорошо». Через день он целует её на кухне. Она улыбается. Он видит улыбку. И запоминает. Это работает.

Как отказывать. Отказывать — это тоже сила. Это значит, что вы знаете свои границы и уважаете их.

Правила отказа. Первое: отказывайте прямо. Не «ой, я не знаю», а «нет, я не хочу». Прямота уважительна. Она не оставляет ложных надежд. Второе: отказывайте без вины. Вы не обязаны хотеть. Вы не обязаны соглашаться. Вы не обязаны оправдываться. Третье: отказывайте с уважением. «Нет, я не хочу сейчас. Но я люблю тебя». Уважение сохраняет связь. Четвёртое: предлагайте альтернативу, если хотите. «Не сейчас, но давай вечером». Или «Я не хочу секса, но хочу обниматься». Альтернатива показывает, что вы не отталкиваете партнёра. Вы просто говорите о своих желаниях.

Пример. Он хочет секса, она устала. Она говорит: «Я не хочу сейчас. Я очень устала. Но я хочу побыть с тобой». Они ложатся, обнимаются. Он гладит её по волосам. Она засыпает. Утром она просыпается и говорит: «Спасибо, что не давил. Давай сегодня вечером». Он улыбается. Это работает.

Как принимать отказ. Это, пожалуй, самый сложный навык. Потому что отказ всегда немного больно. Даже если он обоснован. Даже если он не про вас.

Правила принятия отказа. Первое: не принимайте на свой счёт. Отказ — это не «я тебя не люблю». Это «я не хочу сейчас». Второе: не давите. Давление убивает желание. И разрушает доверие. Третье: не обижайтесь. Обида — это ваша ответственность. Не партнёра. Четвёртое: спросите, если не понимаете. «Я могу что-то сделать?». «Тебе чем-то помочь?». Пятое: помните, что «нет» — это не конец. Это пауза. Завтра может быть «да».

Пример. Она отказала. Он чувствует укол. Но говорит: «Хорошо. Я понимаю. Хочешь, я сделаю тебе чай?». Она смотрит на него с благодарностью. Потому что он не давит. Не обижается. Он просто рядом. И через час она сама его обнимает. И всё происходит. Это работает.

Разговор о сексе вне спальни: ритуал, который укрепляет пару

Самый важный разговор о сексе — тот, который происходит вне секса. Вне постели. Вне настроения. Просто разговор. За чаем. На прогулке. В машине.

Почему это важно? Потому что в момент секса мы не можем говорить спокойно. Эмоции, гормоны, желание, страх — всё смешивается. А вне секса можно говорить без давления. Без ожиданий. Без страха.

Разговор о сексе вне спальни — это ритуал. И как любой ритуал, он требует регулярности. Раз в месяц. Раз в две недели. Раз в неделю. Как вам удобно. Главное — регулярно.

Что обсуждать? Что понравилось за последнее время. Что не понравилось. Что хотелось бы попробовать. Что хотелось бы изменить. Что беспокоит. Что радует. Что пугает. Что вдохновляет.

Как обсуждать? Спокойно. Без обвинений. Без критики. Без оценок. С интересом. С уважением. С желанием понять.

Пример. Пара, вместе десять лет. Раз в месяц они устраивают «вечер разговора». Готовят ужин, садятся, едят, а потом просто разговаривают. О сексе в том числе. «Мне понравилось, когда мы...». «Мне было не очень, когда...». «Я хочу попробовать...». «Я боюсь...». «Я мечтаю...». Это не сеанс терапии. Это разговор двух людей, которые хотят быть ближе. И он работает. Потому что близость — это не только тело. Это разговор. Это внимание. Это интерес.

Важное правило: в разговоре о сексе вне спальни нельзя критиковать. Нельзя обвинять. Нельзя оценивать. Только «я чувствую», «я хочу», «мне нравится», «мне не нравится». Это сложно. Но этому можно научиться. И когда научишься — близость меняется.

Заключение третьей главы

Коммуникация — это основа. Без неё нет близости. Без неё нет удовольствия. Без неё нет связи. Слова — это не что-то, что мешает сексу. Слова — это то, что делает секс возможным.

В следующей главе мы поговорим о согласии, границах и доверии. О том, как строить близость, в которой оба чувствуют себя в безопасности. О том, как находить свои границы и уважать чужие. О том, когда стоит обратиться к специалисту. Это не самая весёлая тема. Но одна из самых важных.

Глава 4. Согласие, границы и доверие

Есть темы, о которых говорить неловко. Есть темы, о которых говорить страшно. А есть темы, о которых говорить необходимо, потому что от них зависит всё остальное. Согласие, границы и доверие — именно такие темы.

Многие пары пропускают этот разговор. Не потому, что не хотят, а потому, что не знают, как начать. Или думают, что это, само собой разумеется. Или боятся, что разговор о согласии сделает близость формальной, холодной, похожей на подписание договора. Но это не так. Разговор о согласии, наоборот, делает близость более тёплой. Потому что там, где есть ясность, есть свобода. А где есть свобода, есть настоящее желание.

Эта глава — о том, как строить близость, в которой никто не чувствует себя использованным, принуждённым или брошенным. О том, как находить свои границы и уважать чужие. О том, как справляться с ревностью и договариваться о том, что для вас важно. И о том, когда стоит обратиться за помощью к специалисту.

Начнём.

Согласие как процесс, а не галочка

Слово «согласие» в последние годы стало очень популярным. О нём говорят в школах, в университетах, в новостях. Но, к сожалению, часто его понимают слишком узко: как формальность, как галочку в анкете, как однократное «да», которое даётся раз и навсегда.

Такое понимание неверно. И даже опасно. Потому что настоящее согласие — это не галочка. Это процесс. Это то, что происходит между двумя людьми постоянно. Каждый раз. Каждую минуту. Каждое мгновение.

Попробую объяснить на примере. Представьте, что вы пришли в ресторан и заказали суп. Вам принесли суп. Вы едите. Через некоторое время официант подходит и спрашивает: «Всё ли вам нравится?». Вы говорите: «Да, спасибо». Это и есть согласие в его простом виде. Вы согласились на суп. Вы согласны продолжать его есть. Вы согласны на то, чтобы вам принесли десерт. Всё это разные вещи. И всё это требует разных «да».

Теперь представьте, что вы заказали суп, и вам его принесли. И вдруг вы понимаете, что он слишком солёный. Вы не хотите его есть. Но официант уже ушёл. И вы сидите и думаете: «Ну, я же заказал. Надо доесть». И доедаете. Через силу. Это не согласие. Это принуждение. Пусть даже внутреннее. Пусть даже вы сами себя принуждаете.

То же самое в близости. Согласие — это не то, что даётся один раз. Это то, что подтверждается постоянно. В начале. В середине. В конце. Словами, жестами, дыханием, телом.

Есть простые признаки того, что согласие есть. Первый: человек расслаблен. Его тело не напряжено. Его дыхание ровное. Его движения свободны. Второй: человек активен. Он не просто «позволяет», он участвует. Он отвечает на прикосновения. Он сам прикасается. Он говорит. Он звучит. Третий: человек может сказать «нет». И знает, что это «нет» будет услышано. Парадокс: согласие возможно только там, где возможно несогласие. Если человек не может отказать, его «да» ничего не значит.

Есть простые признаки того, что согласия нет. Первый: человек замирает. Его тело напряжено. Дыхание задерживается. Движения прекращаются. Это не расслабление. Это защита. Второй: человек молчит. Не потому, что ему хорошо, а потому, что он не может сказать. Или боится. Или не знает, как. Третий: человек делает что-то через силу. Он согласился, но не хочет. Он терпит. Он ждёт, когда закончится.

Что делать, если вы не уверены, что согласие есть? Спросить. Прямо. «Тебе хорошо?». «Ты хочешь продолжать?». «Тебе не больно?». Спрашивать не стыдно. Спрашивать — это забота. А забота — это любовь.

Есть важное правило: согласие можно отозвать в любой момент. Даже если всё уже началось. Даже если вы уже далеко зашли. Даже если партнёр близок к финалу. Если человек говорит «стоп», это значит «стоп». Немедленно. Без вопросов. Без «ну ещё чуть-чуть». Без «ты же сама хотела». Согласие, которое нельзя отозвать, — это не согласие.

Ещё одно правило: согласие нельзя получить обманом. Нельзя давить. Нельзя уговаривать. Нельзя манипулировать. Нельзя использовать алкоголь, чтобы получить «да». Нельзя использовать чувство вины. Нельзя использовать любовь как рычаг. «Если ты меня любишь, ты согласишься» — это не аргумент. Это шантаж.

И ещё: согласие не обязано быть словесным. Иногда достаточно взгляда, прикосновения, движения. Но если есть сомнения, лучше спросить. Лучше переспросить. Лучше показаться «неловким», чем сделать что-то, чего партнёр не хотел.

Пример из жизни. Пара, вместе два года. Они занимаются сексом. Всё идёт хорошо. В какой-то момент он хочет попробовать что-то новое. Он не спрашивает. Он просто делает. Она замирает. Он не замечает. Продолжает. Она терпит. Потом, после, она плачет. Он не понимает, что случилось. Она не может объяснить. Через месяц они расстаются. Причина — не в том, что он сделал что-то ужасное. Причина — в том, что он не спросил. Не увидел. Не остановился. Это разрушило доверие. А доверие — это основа. Без него ничего не работает.

Другой пример. Пара, вместе пять лет. Они занимаются сексом. Он хочет попробовать что-то новое. Он спрашивает: «Можно?». Она говорит: «Давай попробуем. Но если мне не понравится, я скажу». Он соглашается. Они пробуют. Ей не нравится. Она говорит: «Стоп». Он останавливается. Обнимает её. Говорит: «Спасибо, что сказала». Она улыбается. Они продолжают по-другому. И это укрепляет их связь. Потому что они прошли через это вместе. Потому что они были честны. Потому что они доверяют друг другу.

Разница между этими двумя примерами — не в том, что делали. А в том, как делали. В одном случае — без вопроса. В другом — с вопросом. В одном случае — без остановки. В другом — с остановкой. И это меняет всё.

Границы: свои и партнёра — как их находить и уважать

Границы — это невидимые линии, которые определяют, что для нас приемлемо, а что нет. Что мы готовы делать, а что — нет. Что мы терпим, а что — не терпим.

У каждого человека есть границы. Даже если он о них не знает. Даже если он никогда о них не думал. Границы есть. И они важны. Потому что без границ нет безопасности. А без безопасности нет близости.

Границы бывают разные. Физические: «не трогай меня здесь», «не делай это так», «не подходи так близко». Эмоциональные: «не кричи на меня», «не говори мне это», «не игнорируй меня». Сексуальные: «я не хочу этого», «я не готов к этому», «мне это не нравится». Временные: «не сейчас», «не в этом настроении», «не в этом месте».

Проблема в том, что многие люди не знают своих границ. Их не учили их находить. Их учили подчиняться. Их учили терпеть. Их учили, что «надо». И теперь, во взрослой жизни, они не могут отличить «я хочу» от «я должен».

Как найти свои границы? Начать с тела. Тело знает. Тело чувствует. Когда что-то не так, тело напрягается. Дыхание задерживается. Живот сжимается. Это сигнал. Сигнал границы. Нужно остановиться. Заметить. Спросить себя: «Что не так?». «Что мне не нравится?». «Что я не хочу?».

Потом — со словами. Записать. Проговорить. «Я не хочу, чтобы меня трогали за...». «Я не хочу заниматься сексом, когда...». «Я не хочу слышать...». Это может быть сложно. Это может быть больно. Но это необходимо. Потому что, пока границы не сформулированы, их невозможно защитить.

Потом — с практикой. Начать говорить. «Мне это не нравится». «Я не хочу этого». «Пожалуйста, не делай так». Сначала будет страшно. Потом — легче. Потом — естественно.

Как уважать чужие границы? Слушать. Смотреть. Спрашивать. Если партнёр говорит «нет» — принять. Если партнёр замирает — остановиться. Если партнёр молчит — спросить. Не додумывать. Не решать за него. Не думать: «Она просто стесняется» или «Он на самом деле хочет». Нет. Если человек говорит «нет», он имеет в виду «нет». Если человек молчит, это не «да». Это молчание. И его нужно уважать.

Важное правило: границы могут меняться. То, что было неприемлемо вчера, может стать приемлемо завтра. И наоборот. И это нормально. Нельзя сказать: «Ты же раньше это делал». Раньше — это раньше. Сейчас — это сейчас. Границы живые. Они дышат. Они меняются.

И ещё: границы — это не наказание. Это не «я тебя отвергаю». Это «я забочусь о себе». И когда обе стороны уважают границы друг друга, близость становится глубже. Потому что там, где есть границы, есть доверие. А где есть доверие, есть свобода.

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.