

АЛИНА ИЛЬЯСОВА

БДСМ

для начинающих:
безопасно, осознанно, по согласию



18+

Алина Ильясова

**БДСМ для начинающих:
безопасно, осознанно, по согласию**

«Автор»

2026

Ильясова А.

БДСМ для начинающих: безопасно, осознанно, по согласию /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — подробное и увлекательное руководство по миру эротического обмена властью для тех, кто хочет исследовать его безопасно, осознанно и с уважением к себе и партнёру. Здесь нет места мифам и стыдливym умолчаниям: автор разбирает психологию доминирования и подчинения, учит выстраивать доверие, договариваться о границах и понимать сигналы тела и психики. Вы узнаете, что такое осознанное согласие, как организовать безопасную сцену, освоить базовые техники связывания и игры с ощущениями, а также как говорить о желаниях до, во время и после. Отдельное внимание уделено отношениям, ревности, поиску единомышленников и этикету сообщества. Книга поможет принять свои желания без стыда и сделать близость глубже.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. За пределами стереотипов	5
Глава 1. Почему нам это интересно? Психология власти и подчинения	9
Глава 2. Согласие: краеугольный камень	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алина Ильясова

БДСМ для начинающих: безопасно, осознанно, по согласию

Введение. За пределами стереотипов

Когда человек впервые слышит словосочетание «БДСМ», в его воображении чаще всего всплывают либо пугающие образы из дешёвых фильмов ужасов, где на экране мелькают цепи, кожа и крики боли, либо комичные картинки из анекдотов про «госпожу и раба», где всё сводится к унижительным шуткам и нелепым ситуациям, не имеющим ничего общего с реальностью. Именно поэтому большинство людей, испытывающих вполне естественный интерес к этой теме, предпочитают молчать о своих фантазиях, пряча их глубоко внутри и убеждая себя в том, что с ними что-то не так, что их желания порочны, опасны или, что ещё хуже, говорят о глубоких психологических проблемах, требующих немедленного вмешательства специалиста. Эта книга написана для того, чтобы раз и навсегда разрушить подобные стереотипы и показать, что мир эротического доминирования и подчинения, мир связывания и игры с ощущениями представляет собой нечто совершенно иное — сложное, многогранное, требующее огромного доверия и, что самое главное, абсолютно безопасное пространство для самовыражения, если подходить к нему с умом, знаниями и уважением к себе и партнёру.

Прежде чем мы отправимся в это увлекательное путешествие, важно сразу расставить все точки над буквами и понять, что БДСМ — это не про насилие, а про добровольный обмен властью, где каждый участник точно знает, на что он соглашается, и всегда имеет возможность остановить происходящее одним словом или даже жестом; это не про причинение вреда, а про контроль над ощущениями, который позволяет исследовать границы собственного тела и психики в безопасной, заранее оговорённой обстановке; это не про отклонения от нормы, а про одну из множества форм человеческой сексуальности, которая существовала во все времена и во всех культурах, просто раньше о ней не принято было говорить вслух, а сегодня, к счастью, ситуация меняется, и всё больше людей понимают, что разнообразие желаний — это не болезнь, а богатство человеческой природы, требующее не осуждения, а понимания и грамотного подхода.

Эта книга адресована самому широкому кругу читателей, и совершенно неважно, кто вы — человек, который уже много лет состоит в счастливых отношениях и хочет добавить в них новые краски, или тот, кто только начинает исследовать свою чувственность и пытается понять, почему его так привлекают определённые сценарии, или даже тот, кто просто любит узнавать новое о человеческой психологии и хочет разобраться в теме, о которой так много мифов и так мало достоверной информации. Здесь вы не найдёте осуждающих нравоучений, пугающих историй о том, как всё может закончиться плохо, если вовремя не остановиться, и уж точно не встретите снисходительного тона, будто кто-то свысока объясняет вам прописные истины; напротив, я постараюсь говорить с вами как с взрослым, думающим человеком, который способен принимать решения и нести за них ответственность, а моя задача — дать вам максимально полный набор знаний, инструментов и психологических ориентиров, которые позволят вам исследовать эту тему без риска для физического и психического здоровья, с уважением к себе и к тем людям, с которыми вы решите разделить этот опыт.

Возможно, вы прямо сейчас испытываете смешанные чувства: с одной стороны, вам любопытно, а с другой — немного страшно, и это абсолютно нормально, потому что всё неизвестное всегда вызывает тревогу, особенно когда речь идёт о таких интимных и уязвимых

вещах, как сексуальные предпочтения. Позвольте мне заверить вас: страх — это не враг, а союзник, который помогает нам быть осторожными и внимательными, и если вы чувствуете, что пока не готовы к каким-то практикам, это не значит, что вы «недостаточно смелы» или «недостаточно раскрепощены», это значит, что вы честны с собой и уважаете свои границы, а умение слышать себя — это, пожалуй, самый важный навык в мире БДСМ, без которого все остальные знания теряют смысл. На страницах этой книги мы будем много говорить о границах, о согласии, о безопасности, и это не случайно, потому что именно эти три кита лежат в основе всего, что происходит в мире эротического обмена властью, и если вы научитесь понимать их правильно, то сможете открыть для себя удивительный источник удовольствия, близости и самопознания, о существовании которого многие даже не догадываются.

Мне хотелось бы сразу предупредить вас о том, что эта книга не является медицинским, юридическим или психотерапевтическим руководством и не заменяет консультацию специалиста, если у вас есть какие-либо сомнения относительно вашего физического или психического здоровья, поэтому, прежде чем пробовать что-то на практике, обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания, проблемы с сердечно-сосудистой системой, суставами или кожей, а также если вы принимаете лекарства, которые могут влиять на болевую чувствительность или свёртываемость крови. Кроме того, я хочу подчеркнуть, что всё, о чём мы будем говорить, касается исключительно добровольных, осознанных и безопасных практик между взрослыми людьми, которые полностью отдают себе отчёт в своих действиях и не находятся под воздействием алкоголя или наркотиков, поскольку любое изменение сознания делает невозможным по-настоящему информированное согласие, а без него любые игры превращаются в опасное и неприемлемое поведение, не имеющее ничего общего с культурой БДСМ, о которой пойдёт речь.

Теперь, когда мы обозначили основные принципы и предостережения, давайте поговорим о том, почему эта тема вообще заслуживает внимания и почему всё больше людей во всём мире обращаются к ней не от скуки и не от отчаяния, а из искреннего желания лучше понять себя и своих партнёров, сделать отношения более глубокими и доверительными, а сексуальную жизнь — более разнообразной и насыщенной. Дело в том, что человеческая сексуальность устроена гораздо сложнее, чем принято думать, и сводить её только к физиологическому акту — значит обеднять себя и лишать доступа к целому пласту эмоций, ощущений и переживаний, которые открываются, когда мы позволяем себе исследовать свои желания без стыда и осуждения, когда мы учимся говорить о том, что нам нравится, и слушать, что нравится другому, когда мы перестаём бояться своих фантазий и начинаем видеть в них нечто ценное, что может обогатить нашу жизнь и сделать её более полной.

Одной из главных причин, по которой люди приходят в мир БДСМ, является поиск интенсивных эмоций и ощущений, которые невозможно получить в повседневной жизни, где всё предсказуемо, размеренно и порой лишено ярких красок, и это совершенно естественное стремление, потому что человек по своей природе нуждается в новизне, в вызовах, в опыте, который выводит его за пределы привычного и заставляет чувствовать себя живым. В БДСМ такие эмоции рождаются не из хаоса и не из опасности, а из тщательно выстроенной игры, где каждый шаг продуман, где доверие между партнёрами достигает такой глубины, что один человек добровольно отдаёт другому власть над своим телом и своими ощущениями, зная, что эта власть будет использована с заботой и уважением, и именно эта добровольность, эта осознанность и делает происходящее не травмирующим, а целительным, позволяя пережить катарсис, очищение и невероятный прилив энергии, который многие сравнивают с эффектом от экстремальных видов спорта или медитации.

Другой важной причиной является стремление к глубокой эмоциональной близости, которая в обычных отношениях часто остаётся на поверхности, потому что мы боимся быть уязвимыми, боимся показать партнёру свои слабости, боимся осуждения и отвержения, и в

результате даже самые любящие пары иногда годами живут рядом, не зная по-настоящему друг друга. В мире БДСМ уязвимость становится не слабостью, а силой, потому что человек, который доверяет другому право связывать себя, причинять контролируемую боль или отдавать приказы, демонстрирует высшую степень доверия, и этот опыт совместного проживания уязвимости сближает партнёров так, как не сблизит никакой обычный секс, потому что здесь речь идёт не только о физическом удовольствии, но и о глубоком психологическом контакте, о взаимном принятии и о совместном исследовании тех уголков души, куда обычно не заглядывает никто.

Кроме того, многие люди находят в БДСМ способ лучше понять самих себя, свои желания и свои границы, потому что эта практика требует постоянной рефлексии, честности с собой и партнёром, умения распознавать свои ощущения и вовремя говорить о них, и эти навыки, приобретённые в интимной сфере, постепенно переносятся и в повседневную жизнь, делая человека более уверенным, более осознанным и более способным строить здоровые отношения, основанные на взаимном уважении и открытой коммуникации. Именно поэтому БДСМ часто называют не просто сексуальной практикой, а философией жизни, потому что принципы, лежащие в его основе — добровольность, безопасность, осознанность, честность, уважение границ — универсальны и применимы далеко за пределами спальни, и если вы усвоите их правильно, то сможете улучшить не только свою сексуальную жизнь, но и отношения с самим собой и с окружающими людьми.

Однако, прежде чем мы двинемся дальше, я хочу обратить ваше внимание на одну важную вещь: эта книга не ставит своей целью убедить вас в том, что БДСМ — это то, чем вы обязательно должны заниматься, и уж точно не пытается навязать вам какие-то практики или роли, потому что главный принцип этого мира гласит: всё, что происходит, должно быть добровольным, а значит, вы имеете полное право прочитать эту книгу, узнать много нового и интересного и при этом решить, что это не для вас, и это будет абсолютно нормальным и здоровым решением, потому что сексуальность каждого человека уникальна, и то, что подходит одному, может совершенно не подходить другому, и в этом нет ничего плохого. Моя задача — не завербовать вас в какие-то ряды, а дать вам достоверную информацию, которая позволит вам принимать осознанные решения и не бояться собственных желаний, какими бы они ни были.

Если же вы чувствуете, что тема вам близка и вы хотите исследовать её глубже, то эта книга станет вашим надёжным проводником, который проведёт вас от самых основ до более сложных практик, не торопясь, не перескакивая через важные этапы и постоянно напоминая о безопасности, потому что в этом деле спешка и небрежность могут привести к неприятным последствиям, а нам с вами этого совершенно не нужно. Мы начнём с психологических основ, разберёмся с тем, что такое согласие и почему оно является краеугольным камнем всех отношений в стиле БДСМ, затем перейдём к практическим аспектам безопасности и техники, научимся говорить о своих желаниях и слушать партнёра, а также рассмотрим, как эта тема вписывается в долгосрочные отношения и как найти единомышленников, если вы пока одиноки или ваш текущий партнёр не разделяет ваших интересов.

Я хочу, чтобы вы читали эту книгу не как учебник, который нужно зазубрить, а как увлекательное путешествие в малоизвестный, но невероятно интересный мир, где вы сможете узнать много нового о себе и о других людях, посмеяться над забавными историями из жизни, которые я буду приводить в качестве примеров, и, возможно, найти ответы на вопросы, которые давно вас мучили, но которые вы стеснялись задать даже самому себе. Эта книга написана с любовью и уважением ко всем, кто ищет свой путь в мире человеческой сексуальности, и я искренне надеюсь, что она поможет вам стать немного счастливее, немного свободнее и немного увереннее в том, что ваши желания имеют право на существование, если они не причиняют вреда никому, включая вас самих.

Прежде чем мы попрощаемся с этим введением и перейдём к первой главе, которая расскажет о психологии власти и подчинения, я хочу предложить вам небольшое упражнение, которое поможет вам настроиться на дальнейшее чтение и лучше понять свои собственные ощущения. Возьмите лист бумаги и ручку, найдите тихое место, где вас никто не потревожит, и честно ответьте себе на несколько простых вопросов: что вы чувствуете, когда думаете о теме БДСМ; какие эмоции у вас вызывают слова «доминирование» и «подчинение»; вспомните моменты из своей жизни, когда вы испытывали удовольствие от того, что контролировали ситуацию, или, наоборот, от того, что могли расслабиться и позволить кому-то другому взять ответственность на себя; и, наконец, чего вы больше всего боитесь, когда представляете себя в роли верхнего или нижнего партнёра. Эти ответы не нужно никому показывать, они предназначены только для вас, и их цель — помочь вам лучше понять себя перед тем, как мы начнём разбираться в сложных и многогранных аспектах мира эротического обмена властью, потому что самоанализ и честность с собой — это первый шаг к безопасному и осознанному исследованию любых новых практик.

Добро пожаловать в путешествие, которое может изменить ваше представление о близости, доверии и удовольствии, и пусть оно будет для вас безопасным, интересным и наполненным открытиями.

Глава 1. Почему нам это интересно?

Психология власти и подчинения

Эволюция желаний: от детских игр в «замок» до взрослых фантазий

Если вы думаете, что интерес к власти и подчинению возникает у человека внезапно, в один прекрасный день, словно гром среди ясного неба, то вы глубоко заблуждаетесь, потому что корни этого интереса уходят гораздо глубже, чем может показаться на первый взгляд, и тянутся они прямиком в детство, в те самые беззаботные годы, когда мы играли в прятки, догонялки и, конечно же, в «замок», где одни дети становились могущественными королями и королевами, а другие — их верными подданными, слугами или даже пленниками, и никто при этом не думал ни о чём неприличном, потому что это была всего лишь игра, способ познания мира и отношений между людьми, способ попробовать на себе разные роли и понять, что значит быть главным и что значит подчиняться. Вспомните, как в детстве вы строили шалаши и объявляли их неприступными крепостями, как делили территорию на «своих» и «чужих», как придумывали сложные правила и ритуалы, которые нужно было соблюдать, чтобы оставаться частью компании, и как иногда вам хотелось быть тем, кто командует, а иногда — тем, кого ведут за руку и защищают от всех невзгод, и все эти переживания, все эти эмоции никуда не исчезают с годами, они лишь трансформируются, приобретают новые формы и оттенки, становясь частью нашей взрослой сексуальности, которая, хотим мы того или нет, вбирает в себя весь наш предыдущий опыт, все наши мечты, страхи и надежды.

Психологи давно заметили, что дети, которые в играх охотнее брали на себя роль лидера, во взрослом возрасте чаще проявляют инициативу и стремятся к контролю, а те, кто предпочитал подчиняться и следовать за кем-то более сильным, нередко испытывают особое удовольствие от того, что могут расслабиться и переложить ответственность на чужие плечи, и это вовсе не означает, что первые обязательно станут доминантными партнёрами, а вторые — подчиняющимися, потому что человеческая психика устроена гораздо сложнее любых простых схем, и в одном человеке могут уживаться самые противоречивые желания, которые он будет открывать в себе на протяжении всей жизни, удивляясь их глубине и неожиданности. Именно поэтому не стоит удивляться, если вы, будучи уверенным и властным руководителем на работе, вдруг обнаружите в себе желание отдать контроль в интимной сфере, или наоборот, если тихий и скромный человек в постели превращается в требовательного господина, потому что сексуальность — это та область, где мы можем позволить себе быть не такими, какими нас привыкли видеть, где мы можем исследовать свои тёмные стороны и находить в них источник силы и удовольствия, а не стыда и осуждения.

Сдача контроля, о которой мы будем говорить много и подробно, приносит облегчение по той простой причине, что современный человек живёт в состоянии постоянного напряжения, он вынужден принимать сотни решений каждый день, нести ответственность за себя, за свою семью, за свою работу, и эта ноша порой становится настолько тяжёлой, что психика начинает искать способы хоть ненадолго освободиться от неё, и одним из таких способов становится добровольная передача власти другому человеку в безопасной, игровой обстановке, где можно на время перестать быть взрослым и ответственным, где можно просто чувствовать и реагировать, зная, что кто-то другой позаботится о твоей безопасности и не позволит случиться ничему плохому. Это похоже на то, как в детстве мы с радостью позволяли родителям вести нас за руку через дорогу, доверяя им полностью и не думая о том, что может случиться, если мы оступимся, и точно так же взрослый человек, уставший от постоянного контроля над своей жизнью, может найти глубокое удовлетворение в том, чтобы на время отдать бразды правления партнёру, который внушает ему доверие и уважение, и эта добровольная капитуляция не

делает его слабее, а, напротив, даёт ему возможность восстановить силы, снять стресс и вернуться в повседневную жизнь обновлённым и более устойчивым.

Важно понимать, что интерес к власти и подчинению не является чем-то постыдным или ненормальным, потому что он встречается у людей всех профессий, всех возрастов и всех культур, и если вы испытываете подобные желания, то вы не одиноки, вас много, и с каждым годом всё больше людей открыто говорят о своих предпочтениях, переставая прятаться за масками и бояться осуждения. Более того, исследования показывают, что люди, практикующие безопасные и осознанные формы обмена властью, часто имеют более высокий уровень самопринятия, более развитую эмоциональную интеллектуальность и более крепкие отношения, основанные на честности и доверии, потому что сама природа этих практик требует от человека глубокого понимания себя и партнёра, умения говорить о своих желаниях и границах и готовности нести ответственность за свои действия, а эти качества, как вы сами понимаете, бесценны не только в спальне, но и в жизни в целом.

Конечно, у каждого человека свой путь к осознанию своих желаний, и кто-то приходит к этому через чтение книг и статей, кто-то через случайный разговор с другом, кто-то через просмотр фильма или прочтение романа, а кто-то просто чувствует, что в его сексуальной жизни чего-то не хватает, и начинает искать ответы на свои вопросы, и неважно, каким именно образом вы оказались здесь, важно то, что вы готовы исследовать эту тему с открытым умом и уважением к себе и другим, и это уже огромный шаг вперёд, потому что многие люди так и не решаются признаться себе в своих желаниях, проживая жизнь вполсилы и не позволяя себе быть по-настоящему счастливыми.

Роль дофамина и эндорфинов: что происходит в мозге во время сцен

Чтобы понять, почему практики, связанные с обменом властью, могут вызывать такие сильные и яркие переживания, нам необходимо заглянуть в человеческий мозг и разобраться в том, какие химические процессы там происходят, когда мы оказываемся в ситуации, где власть, доверие и ощущения переплетаются воедино, создавая уникальный коктейль эмоций, который невозможно получить никаким другим способом. Главными действующими лицами этого нейробиологического спектакля являются дофамин и эндорфины, а также их близкие родственники — серотонин, окситоцин и адреналин, каждый из которых играет свою важную роль в формировании того, что мы называем удовольствием, возбуждением и глубокой эмоциональной связью с партнёром.

Дофамин, который часто называют «молекулой мотивации» или «гормоном предвкушения», выделяется в мозге не только тогда, когда мы получаем удовольствие, но и тогда, когда мы его ожидаем, когда мы предвкушаем что-то приятное и неизбежное, и именно поэтому атмосфера ожидания, которая создаётся перед началом сцены, может быть не менее волнующей, чем сама сцена, потому что мозг уже начинает вырабатывать дофамин, готовясь к тому, что должно произойти, и это состояние предвкушения знакомо каждому из нас, кто когда-либо ждал встречи с любимым человеком, готовился к важному событию или просто предвкушал что-то приятное, но в контексте обмена властью это чувство усиливается многократно, потому что к нему добавляется элемент неизвестности, игры и добровольного отказа от контроля, который заставляет мозг работать на полную мощность, создавая ощущение, что происходит нечто важное и значимое.

Эндорфины, которые иногда называют «природными опиатами», выделяются в ответ на боль, стресс или интенсивные физические ощущения, и их задача — помочь нам справиться с этими ощущениями, притупить боль и вызвать чувство эйфории, которое позволяет пережить сложные моменты и даже найти в них удовольствие, и именно поэтому многие люди, практикующие безопасные формы болевых ощущений, говорят о том, что после сцены они испытывают невероятный прилив сил и радости, похожий на эффект от интенсивной тренировки или экстремального вида спорта, и это не случайно, потому что механизмы здесь работают схожие, и

мозг, получив дозу эндорфинов, вознаграждает нас за пережитый опыт приятными ощущениями, которые хочется повторить снова и снова. Важно понимать, что речь идёт именно о контролируемых, добровольных и безопасных ощущениях, которые ни в коем случае не должны приводить к травмам, и что любые болевые практики требуют особой осторожности и знаний, потому что грань между удовольствием и вредом может быть очень тонкой, и переходить её ни в коем случае нельзя.

Адреналин, который выделяется в моменты волнения, страха или возбуждения, также играет свою роль, потому что он ускоряет сердцебиение, обостряет внимание и заставляет нас чувствовать себя более живыми и присутствующими в моменте, и хотя в повседневной жизни мы часто стараемся избегать стрессовых ситуаций, в контексте игры адреналин становится частью удовольствия, потому что он добавляет остроты и интенсивности переживаниям, и когда мы знаем, что находимся в безопасности, что партнёр контролирует ситуацию и что мы всегда можем остановить происходящее, этот адреналин не пугает, а, напротив, усиливает удовольствие и делает опыт более запоминающимся.

Окситоцин, который называют «гормоном привязанности» или «гормоном объятий», выделяется во время близости, доверия и физического контакта, и его роль в практиках обмена властью невозможно переоценить, потому что именно он помогает укрепить связь между партнёрами, создаёт ощущение глубокой эмоциональной близости и доверия, и именно поэтому после сцены так важно уделить время объятиям, разговорам и заботе друг о друге, потому что это помогает закрепить положительные эмоции и убедиться в том, что связь между вами остаётся прочной и надёжной, независимо от того, что происходило во время игры. Серотонин, который отвечает за настроение и общее ощущение благополучия, также участвует в этом процессе, и его уровень может меняться под воздействием интенсивных переживаний, что объясняет, почему после сцены некоторые люди чувствуют себя эйфорически счастливыми, а другие — немного опустошёнными и нуждающимися в поддержке, и оба варианта являются абсолютно нормальными, если рядом есть заботливый партнёр, готовый помочь и поддержать.

Теперь, когда мы разобрались с химией, давайте поговорим о двух особых состояниях сознания, которые часто возникают во время сцен и которые получили названия «сабспейс» и «топспейс», и хотя эти термины могут показаться вам неизвестными, вы наверняка сталкивались с чем-то подобным в повседневной жизни, когда, например, после интенсивной медитации или глубокого расслабления вы чувствовали, что находитесь в изменённом состоянии сознания, где время течёт иначе, а привычные заботы отступают на второй план. Сабспейс — это состояние, в которое погружается подчиняющийся партнёр, и его можно описать как глубокое расслабление, эйфорию и ощущение отстранённости от повседневной реальности, когда все мысли исчезают, остаётся только поток ощущений и чувство полного доверия к партнёру, который ведёт тебя через этот опыт, и многие люди сравнивают сабспейс с медитацией или трансом, потому что в этом состоянии исчезает внутренний диалог, уходит тревога и остаётся только чистое переживание момента, которое может быть невероятно целительным для психики, уставшей от постоянного напряжения и самоконтроля.

Топспейс — это похожее состояние, но возникающее у доминирующего партнёра, и его можно описать как чувство глубокой сосредоточенности, потока и единения с партнёром, когда всё внимание направлено на другого человека, на его реакции, на его дыхание, на его удовольствие, и в этом состоянии доминирующий партнёр также может испытывать эйфорию и чувство выполненного долга, потому что он видит, как его усилия приносят радость и удовлетворение тому, кому он доверяет и кого он ведёт через этот опыт. Важно понимать, что и сабспейс, и топспейс могут сопровождаться изменением восприятия времени и пространства, и поэтому так важно, чтобы оба партнёра заранее договорились о сигналах остановки и чтобы доминирующий партнёр внимательно следил за состоянием подчиняющегося, потому что в состоянии

сабспейса человек может не сразу осознать, что ему становится плохо, и здесь на помощь приходят заранее оговорённые сигналы, о которых мы поговорим в следующих главах.

После завершения сцены оба партнёра могут испытывать так называемый «откат», когда уровень гормонов резко падает и на смену эйфории приходит усталость, грусть или даже чувство опустошённости, и это абсолютно нормальная реакция организма, которую нужно принимать с пониманием и заботой, потому что именно в этот момент особенно важны объятия, тёплые слова, питьё и возможность просто побыть рядом друг с другом, не торопясь возвращаться к повседневным делам, и если вы научитесь правильно проходить через этот этап, то сможете сделать свой опыт не только ярким, но и безопасным для психики, что является залогом того, что вы захотите повторить его снова и снова без страха и сожалений.

Психологические архетипы: исследование ролей как способов проживания разных частей личности

Мир обмена властью предлагает множество ролей, и хотя на первый взгляд может показаться, что все они сводятся к простому делению на «главных» и «подчинённых», на самом деле это разнообразие гораздо богаче и интереснее, потому что каждая роль позволяет человеку прожить определённую часть своей личности, которая в повседневной жизни может оставаться в тени, и именно в этом заключается один из главных психологических смыслов таких практик — возможность быть разным, не боясь осуждения и не чувствуя необходимости соответствовать одному единственному образу, который навязан обществом или собственными представлениями о том, каким ты должен быть.

Начнём с роли Господина или Госпожи, которая в англоязычной традиции часто обозначается словом «Доминант», и хотя этот термин может звучать устрашающе, на самом деле речь идёт о человеке, который берёт на себя ответственность за происходящее, который ведёт сцену, контролирует её течение и заботится о безопасности и удовольствии партнёра, и эта роль требует не столько грубой силы или властности в бытовом смысле, сколько чуткости, внимательности, умения читать сигналы партнёра и принимать решения в режиме реального времени, и многие люди, которые в повседневной жизни являются мягкими и уступчивыми, обнаруживают в себе способность быть доминантными в рамках сцены, потому что это не про характер, а про готовность взять на себя ответственность за опыт другого человека и провести его через этот опыт с максимальной заботой и уважением.

Роль Раба или подчиняющегося, которую также называют «Нижний», «Сабмиссив» или «Саб», предполагает добровольный отказ от контроля и передачу ответственности партнёру, и для многих людей эта роль становится способом освободиться от постоянного напряжения, расслабиться и позволить себе просто чувствовать, не думая о том, что нужно что-то решать или контролировать, и в этом состоянии человек может открыть для себя новые грани удовольствия, которые были недоступны ему в обычной жизни, потому что он всегда был занят тем, чтобы всё держать под контролем, и теперь, когда контроль передан другому, он может наконец расслабиться и позволить себе быть уязвимым, что само по себе является целительным опытом для многих людей, особенно для тех, кто привык всё делать сам и никому не доверять.

Роль Переключателя, которая предполагает способность и желание быть как в доминирующей, так и в подчиняющейся позиции в зависимости от настроения, партнёра или обстоятельств, заслуживает особого внимания, потому что она показывает, что человеческая сексуальность не является фиксированной и неизменной, а представляет собой подвижную и многогранную сферу, где каждый может исследовать разные стороны своей личности, не загоняя себя в рамки одной единственной роли, и если вы чувствуете, что вам интересно попробовать и то, и другое, то это абсолютно нормально и не говорит о вашей непостоянности или несерьёзности, а скорее о широте ваших интересов и готовности к исследованию.

Помимо этих основных ролей существует множество других, более специфических, таких как Наставник и Ученик, Врач и Пациент, Хозяин и Питомец, и каждая из них открывает

свой уникальный сценарий, свою динамику и свои возможности для самовыражения, и хотя все эти роли являются игровыми и не имеют ничего общего с реальной жизнью, они позволяют людям проживать те части себя, которые в повседневности остаются незамеченными, и это может быть невероятно освобождающим и исцеляющим опытом, потому что мы все состоим из множества разных частей, и далеко не все из них находят выражение в обычной жизни, а мир игры даёт нам возможность исследовать их в безопасной и поддерживающей обстановке.

Важно понимать, что выбор роли не является чем-то постоянным и неизменным, и вы всегда можете экспериментировать, пробовать новое и отказываться от того, что вам не подходит, потому что главный принцип здесь — это добровольность и удовольствие, и если какая-то роль вызывает у вас дискомфорт или не приносит радости, вы имеете полное право от неё отказаться и попробовать что-то другое, и это не будет проявлением слабости или несерьёзности, а наоборот, свидетельством зрелости и заботы о себе. Кроме того, важно помнить, что роль — это не приговор и не характеристика личности, и человек, который в рамках сцены играет роль подчиняющегося, в повседневной жизни может быть уверенным и независимым, и наоборот, потому что игра — это отдельное пространство, где действуют свои правила, и переносить эти правила на реальную жизнь было бы ошибкой, которая может привести к путанице и конфликтам.

Исследование ролей — это путешествие вглубь себя, которое может открыть вам много нового о ваших желаниях, страхах и потребностях, и если подходить к этому с любопытством, честностью и уважением к себе и партнёру, то этот опыт может стать одним из самых обогащающих и запоминающихся в вашей жизни, потому что он позволяет прикоснуться к тем сторонам своей личности, которые обычно скрыты от посторонних глаз, и найти в них источник силы, удовольствия и глубокой связи с другим человеком.

Глава 2. Согласие: краеугольный камень

Что такое осознанное согласие и почему это не просто «да»

Когда мы говорим о согласии в контексте близости и особенно в контексте практик, связанных с обменом властью, мы имеем в виду нечто гораздо более глубокое и сложное, чем простое «да», произнесённое в ответ на вопрос, потому что настоящее согласие — это процесс, диалог, который начинается задолго до сцены и продолжается на протяжении всего опыта, и включает в себя множество слоёв, которые необходимо понимать и учитывать, если вы хотите, чтобы ваш опыт был безопасным, приятным и не оставил после себя неприятного осадка.

Осознанное согласие начинается с честного разговора с самим собой, потому что прежде чем договариваться с партнёром, вам нужно понять, чего хотите вы, что вам интересно, что вас возбуждает, а что пугает или отталкивает, и этот внутренний диалог может быть непростым, особенно если вы привыкли подавлять свои желания или стыдиться их, но без этой внутренней честности любое согласие будет поверхностным и ненадёжным, потому что вы не сможете ясно выразить свои границы, если сами не знаете, где они проходят. Задайте себе вопросы: что я хочу попробовать? что я точно не хочу? где мои границы? что меня пугает и почему? и позвольте себе отвечать на эти вопросы без осуждения, принимая все свои чувства и желания как часть себя, потому что только так вы сможете прийти к партнёру с ясным пониманием того, что вы можете предложить и что вы готовы принять.

Следующий шаг — это разговор с партнёром, и здесь важно понимать, что согласие — это не одноразовый акт, а непрерывный процесс, потому что то, на что вы согласились вчера, может быть неприемлемо для вас сегодня, и то, что кажется вам интересным в теории, может оказаться невыносимым на практике, и поэтому так важно поддерживать открытый канал коммуникации и проверять друг с другом, что происходит, на каждом этапе. В этом разговоре важно быть конкретным и честным, не боясь показаться слишком требовательным или слишком осторожным, потому что ваши чувства и ваши границы имеют право на существование, и партнёр, который действительно вас уважает, будет благодарен за ясность, а не будет раздражён ею. Обсуждайте не только то, что вы хотите делать, но и то, чего вы не хотите, и почему, и что вы будете делать, если что-то пойдёт не так, и как вы будете заботиться друг о друге после сцены, потому что все эти детали важны для создания безопасного пространства, где оба партнёра чувствуют себя защищёнными и свободными.

Осознанное согласие также предполагает понимание того, что согласие может быть отозвано в любой момент, и что это не является нарушением договорённостей или предательством, а является неотъемлемым правом каждого человека, потому что ваше тело и ваша психика принадлежат только вам, и никто не имеет права продолжать что-либо, если вы этого не хотите, даже если вы согласились на это ранее. Это может быть сложно принять, особенно если вы боитесь разочаровать партнёра или нарушить атмосферу, но помните, что ваша безопасность и ваше благополучие всегда важнее любых игр, и что партнёр, который действительно вас любит и уважает, будет благодарен вам за то, что вы остановили происходящее, если оно стало для вас невыносимым, а не будет обижен или разгневан.

Важно также понимать, что согласие не может быть получено под давлением, манипуляциями или угрозами, и что человек, находящийся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, не может дать осознанное согласие, потому что его способность принимать решения нарушена, и поэтому любые практики в таком состоянии недопустимы, даже если человек выражает согласие, потому что настоящее согласие требует ясного сознания и способности понимать последствия своих решений. Если вы чувствуете, что партнёр давит на вас, заставляет вас делать что-то, что вам некомфортно, или игнорирует ваши сигналы остановки, это является серьёзным красным флагом, и в такой ситуации лучше всего немедленно прекра-

тить общение и обратиться за поддержкой к специалисту или доверенным людям, потому что безопасность и уважение — это не то, чем можно жертвовать ради удовольствия или отношений.

Формула безопасности: базовые принципы, которые должен знать каждый

В мире обмена властью существует несколько базовых принципов, которые помогают партнёрам договариваться о безопасности и создавать пространство, где оба чувствуют себя защищёнными, и хотя эти принципы могут показаться простыми, их значение невозможно переоценить, потому что именно они лежат в основе всего, что происходит между партнёрами, и именно они помогают предотвратить неприятные ситуации, которые могут омрачить опыт и нанести вред отношениям.

Первый принцип, который часто называют формулой безопасности, гласит, что всё, что происходит, должно быть безопасным, разумным и добровольным, и эти три слова являются не просто красивой фразой, а руководством к действию, которое помогает партнёрам оценивать каждое своё решение и каждый шаг. Безопасность означает, что вы предпринимаете все необходимые меры, чтобы избежать физического и психического вреда, что вы знаете, какие практики могут быть опасными, и что вы никогда не рискуете здоровьем партнёра ради удовольствия или острых ощущений, и это требует знаний, подготовки и внимательности, о которых мы будем говорить подробно в следующих главах. Разумность означает, что вы подходите к происходящему с ясной головой, понимая, что вы делаете и зачем, и что вы не позволяете эмоциям или возбуждению затмить ваш рассудок и заставить вас совершить что-то, что может привести к неприятным последствиям, и это особенно важно в моменты, когда интенсивность нарастает и хочется пойти дальше, чем вы планировали, потому что именно в такие моменты разумность помогает вам остановиться и проверить, всё ли идёт так, как должно. Добровольность означает, что оба партнёра участвуют в происходящем по своей воле, без принуждения, манипуляций или страха, и что каждый имеет право в любой момент остановить происходящее, не опасаясь осуждения или мести, и это, пожалуй, самый важный элемент, потому что без добровольности все остальные принципы теряют смысл.

Второй принцип, который является развитием первого, гласит, что согласие должно быть осознанным с учётом рисков, и это означает, что партнёры не только соглашаются на что-то, но и понимают, какие риски связаны с той или иной практикой, и принимают эти риски добровольно, зная, как минимизировать возможный вред. Этот принцип отличается от первого тем, что он признаёт, что некоторые практики могут быть связаны с определённым риском, и что полная безопасность не всегда возможна, но что партнёры могут управлять этим риском, если они о нём осведомлены и если они принимают меры предосторожности, и это более реалистичный подход, который позволяет людям исследовать более интенсивные практики, не отрицая их потенциальной опасности. Например, если вы хотите попробовать что-то, что может оставить следы на коже или вызвать временный дискомфорт, вы должны понимать, какие последствия это может иметь, как долго они могут сохраняться и что нужно делать, чтобы минимизировать вред, и только после этого принимать решение, и это и есть осознанное согласие с учётом рисков.

Третий принцип, который часто упоминается в этом контексте, гласит, что вы имеете право на удовольствие и на исследование своих желаний, и что это право не нуждается в оправдании, если оно не вредит другим людям, и хотя это может показаться очевидным, многие люди испытывают чувство вины или стыда за свои желания, и этот принцип напоминает им, что они имеют право на радость и на самовыражение, и что забота о собственном удовольствии не является эгоизмом, а является частью заботы о себе и о своих отношениях. Важно только помнить, что ваше право на удовольствие заканчивается там, где начинается право другого человека на безопасность и уважение, и что баланс между этими правами достигается через диалог, честность и взаимную заботу.

Эти принципы не являются догмой и не требуют механического соблюдения, но они дают вам ориентиры, которые помогают принимать решения в сложных ситуациях и строить отношения, основанные на доверии и уважении, и если вы будете помнить о них и обсуждать их с партнёром, то сможете создать пространство, где оба чувствуете себя свободными и защищёнными, и где удовольствие не противоречит безопасности, а дополняет её, делая опыт более глубоким и значимым.

Стоп-слова и сигналы: как обеспечить безопасность в любой ситуации

Даже если вы обсудили все детали заранее и договорились о границах, в процессе сцены может случиться так, что что-то пойдёт не по плану, и в такие моменты особенно важно иметь чёткую систему сигналов, которые позволят вам или вашему партнёру немедленно остановить происходящее, не разрушая атмосферу и не создавая паники. Стоп-слова — это специальные слова или фразы, которые вы выбираете заранее и которые означают, что нужно немедленно прекратить всё, что происходит, и хотя может показаться, что достаточно просто сказать «нет» или «стоп», на практике это не всегда работает, потому что в состоянии возбуждения, эйфории или ролевой игры слова «нет» и «стоп» могут быть частью сценария и не означать реального отказа, и именно поэтому так важно иметь отдельные, однозначные сигналы, которые никогда не используются в игре и всегда означают только одно — остановку.

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.