



18+

Жан Бро

**Своя территория. Женская
уверенность, границы
и честная близость**

«Автор»

2026

Бро Ж.

Своя территория. Женская уверенность, границы и честная близость / Ж. Бро — «Автор», 2026

Фантазия не всегда соответствует желанию в реальности. То, о чём вы любите думать, может быть совершенно не тем, чего вы хотели бы в реальном мире. Это не лицемерие и не нечестность. Это устройство человека. Фантазия может не раскрываться партнёру. Вы не обязаны делиться всем. Сохранение части себя для себя — не ложь. Это приватность, которая может быть уважаемой. Фантазия может раскрываться — если вы хотите. Тогда важно понимать, зачем и как. Иногда раскрытие фантазии укрепляет близость. Иногда приводит к тому, что партнёр чувствует давление и начинает вас подталкивать к реализации того, к чему вы не готовы. И, что важно, — его фантазии не становятся вашим долгом. Не «он хочет, значит я должна», а «он может поделиться, я могу решить, что делать»

Жан Бро
**Своя территория. Женская уверенность,
границы и честная близость**

Введение. Почему близость начинается не в постели

Есть расхожее представление, что близость — это то, что происходит само. Что если двое любят друг друга, нужна лишь искра, а всё остальное как-то устроится. Отчасти поэтому так много пар годами живут в молчаливом недовольстве: они уверены, что говорить о сокровенном — это признак того, что «что-то не так». Что если приходится обсуждать, договариваться, объяснять, значит, чувства слабые.

На самом деле всё наоборот.

Близость — это не точка, в которую попадают однажды и остаются навсегда. Это территория, которую нужно удерживать. У неё есть входы, тропы, места, где можно легко оступиться. И есть правила движения: честность, ясность, уважение к границам — своим и чужим. То, что происходит в постели, почти всегда отражает то, что происходило за её пределами задолго до.

Эта книга написана для женщин, которые устали от двух крайностей. С одной стороны — от требований быть страстной постоянно, соответствовать фантазиям, никогда не уставать и никогда не отказывать. С другой — от внутреннего голоса, который говорит, что с ними что-то не так: что они холодные, недостаточно опытные, недостаточно стройные, недостаточно свободные.

Ни то, ни другое не является правдой о вас.

Здесь не будет инструкций о том, как правильно. Инструкции — вообще плохой жанр для разговора о близости, потому что все тела разные, все истории разные, все пары разные. Здесь будет другое: язык, на котором можно говорить о своих желаниях. Способы замечать, что не так. Упражнения, которые помогают снять напряжение не через усилие, а через доверие. И, что немаловажно, разрешение не хотеть — тоже нормально, тоже по-человечески.

Книга состоит из шести частей. Первая — о доверии как основе. Вторая — о теле и о том, как перестать быть его судьёй. Третья — о границах и праве голоса. Четвёртая — о разговоре: о словах, которые открывают, и о тех, что закрывают. Пятая — практикум для пары, конкретные вещи, которые можно применять. Шестая — о жизни вдолгую: об усталости, кризисах, переменах, детях, работе.

Читать можно подряд, можно прыгать к тому, что болит сейчас. Это не экзамен. Это разговор, к которому можно возвращаться.

Часть I. Доверие: фундамент

Глава 1. Близость как навык, а не как талант

Мы привыкли думать о близости как о врождённой способности. Одним она даётся легко: они свободно говорят о чувствах, легко доверяют, не боятся показаться смешными. Другим — не даётся: они зажаты, скрытны, всё время настороже.

Отсюда рождается тихая мысль: со мной что-то не так.

Но правда в том, что близость — это навык. Как умение готовить, водить машину или разговаривать на новом языке. У него есть составляющие: замечать собственные чувства, называть их, выражать, слышать другого, выдерживать несовпадение, договариваться. Все эти вещи можно натренировать. И почти все они начинаются не в отношениях с партнёром, а в отношениях с собой.

Почему это важно? Потому что фраза «я не умею» гораздо точнее и добрее, чем «я неспособна». Первая оставляет возможности. Вторая — закрывает дверь.

Есть и вторая причина, почему стоит думать о близости как о навыке. Если это навык, то его можно улучшать постепенно. Не за один вечер, не одним разговором, не одним честным признанием. Медленно, маленькими шагами, с ошибками. И это уже само по себе облегчение: вам не нужно стать другим человеком к субботе.

Начните с простого наблюдения. За эту неделю замечайте, в какие моменты с партнёром вы чувствуете себя свободно, а в какие — напряжённо. Не пытайтесь ничего менять, просто отмечайте. Одно это уже начало обучения: вы начинаете видеть свою близость как явление, которое существует, а не как фон, на который не обращают внимания.

Глава 2. Что такое эмоциональная безопасность

Эмоциональная безопасность — это не про то, что вам никогда не бывает больно. Это про то, что можно быть настоящей и не бояться последствий.

Она складывается из нескольких условий.

Предсказуемость. Вы примерно знаете, как партнёр отреагирует. Он не превращается из нежного в холодного без объяснений, не наказывает молчанием, не устраивает качелей. Знать, чего ждать — половина спокойствия.

Отсутствие наказания за честность. Если вы признаётесь, что устали, и в ответ получаете обиду на три дня — вы перестанете признаваться. Если признаётесь, что вам что-то не понравилось, и это обсуждается — говорить становится безопасно.

Возможность быть неудобной. Безопасный партнёр выдерживает вашу грусть, ваш отказ, ваше раздражение. Это не значит, что он всё принимает с восторгом. Это значит, что он не рушится и не мстит.

Отсутствие обесценивания. Ваши чувства не называются выдумкой, капризами или гормонами. Даже если партнёр с ними не согласен.

Проверьте себя по этим пунктам — не чтобы поставить оценку партнёру, а чтобы понять, откуда берётся напряжение. Часто мы пытаемся расслабиться в постели, тогда как в отношениях нам небезопасно быть настоящими. Это как пытаться уснуть в комнате, где кто-то ходит. Тело не обманешь.

Глава 3. Как понять, что вам безопасно с этим человеком

Ощущение безопасности — не всегда то, что можно объяснить словами. Хорошо, если вы можете сказать прямо: «С ним я расслабляюсь». Но чаще это набор мелочей, к которым стоит прислушаться.

Замечайте.

Как вы дышите рядом с ним. Глубоко или поверхностно?

Что вы делаете после ссоры. Можете ли подойти и обнять, или ждёте наказания?

Как быстро исчезает желание говорить, когда он заходит в комнату. Или, наоборот, появляется?

Проверяете ли вы телефон, когда он рядом — нет ли нужды отвлечься?

Позволяете ли себе молчать. Есть люди, рядом с которыми молчание — это не наказание и не неловкость. Молчание с ними — отдых. Это хороший знак.

Есть и встречное движение: спросите себя, безопасно ли вам быть недовольной. Если вам кажется, что любое ваше недовольство уничтожит отношения — это важная информация.

Не делайте выводов из одного случая. Смотрите на тенденцию. И помните: даже очень безопасные отношения имеют провалы. Важно, можно ли после провала снова найти дорогу друг к другу.

Глава 4. Как устроены зажимы: тело помнит то, о чём молчит голова

Зажим — это привычное напряжение, которое возникает раньше, чем мы успеваем подумать. Плечи поднимаются, дыхание становится мелким, живот напрягается, ноги сжимаются. Мы этого не решаем сознательно. Тело реагирует быстрее, чем ум.

Это имеет смысл с точки зрения устройства организма. Пережитый опыт — не только большой, но и мелкий, накопительный — оставляет следы. Мы усваиваем, что расслабляться в определённых ситуациях опасно. Что если расслабиться, что-то упустишь, что-то пропустишь, что-то потеряешь. Тело запомнило и охраняет.

Поэтому нет ничего странного или «стыдного» в том, что в близости вы не можете расслабиться, даже если умом хотите этого. Ум и тело живут с разной скоростью. Уму можно объяснить за минуту, а тело переучивается месяцами.

Что с этим делать (об этом будет подробнее в практикуме, но начало — здесь).

Первое: замечать. Не бороться, а замечать: «сейчас у меня сжались плечи». Одно это уже снижает напряжение, потому что в момент заметки вы возвращаете себе хоть немного управления.

Второе: дышать медленнее и глубже, чем кажется нужным. Зажим всегда держится коротким дыханием.

Третье: не пытаться расслабиться усилием. Чем сильнее вы приказываете себе расслабиться, тем сильнее зажимаетесь. Напряжение отпускает через безопасность, а не через силу.

Четвёртое: говорить об этом вслух. Партнёру можно сказать просто и без объяснений: «Я немного напряжена, мне нужно время». Обычно этого достаточно, чтобы снять часть груза.

Глава 5. Откуда берутся зажимы: детство, опыт, среда

Зажимы редко появляются на пустом месте. У них есть история, и полезно хоть приблизительно её знать.

Семья. Если дома о теле не говорили или говорили с отвращением и насмешкой, если наказывали за интерес к себе, если об интимности была только тишина или намёки — это усваивается. Тело становится чем-то, о чём нельзя, чего нужно стыдиться.

Первый опыт. Если он был неловким, поспешным, не по вашему желанию или просто не вашим — тело может надолго пометить близость как нечто, чего лучше избегать.

Среда. Подруги, обсуждающие, как всё должно быть. Медиа, показывающие один и тот же идеальный сценарий. Шутки на грани. Тихое сравнение.

Религия и мораль. Идея, что желание — это грех, а женщина должна быть скромной, оставляет глубокие следы даже у тех, кто давно ушёл от этого мировоззрения.

Партнёры. Если в прошлом обесценивали, торопили, критиковали, если не спрашивали, чего вы хотите, — это тоже выучивается.

Важно вот что: увидев исток, вы обычно не исцеляетесь мгновенно. Но вы перестаёте виноватить себя. «Я слишком часто сжимаюсь» превращается в «со мной происходило то, что объясняет эту привычку». А с этим уже можно что-то делать — не с собой как дефектной, а с конкретной историей.

Глава 6. Разрешение быть неидеальной

Один из главных источников напряжения — внутренний экзаменатор, который оценивает вас в момент близости. Как вы выглядите. Как двигаетесь. Достаточно ли вы страстны. Правильно ли стонете, вовремя ли дышите, не слишком ли долго что-то делаете.

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.