

Границы в постели: как сказать «СТОП» и «ещё»

АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Границы в постели: как
сказать «стоп» и «ещё»**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Границы в постели: как сказать «стоп» и «ещё» / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Эта книга — доверительный разговор о самом сокровенном: о близости, границах и умении говорить «стоп» и «ещё». Без стыда, осуждения и навязанных стереотипов автор разбирает, как работает желание, откуда берётся стыд, почему молчание разрушает отношения и как научиться честно говорить о своих потребностях. Вы узнаете, как отличать зажатость от страсти, что такое согласие как процесс, как устанавливать и защищать личные границы, как переживать кризисы и поддерживать огонь в долгосрочных отношениях. Здесь нет готовых рецептов — есть инструменты, примеры из жизни и практикум для глубокого разговора с партнёром. Книга для тех, кто хочет, чтобы близость была не зоной молчаливых обид, а пространством доверия, свободы и радости.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы молчим, когда нужно говорить?	5
Глава 1. Мозг влюблённый, мозг возбуждённый	18
Глава 2. Карта желаний: Спектр возбуждения	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алина Ильясова

Границы в постели: как сказать «стоп» и «ещё»

Введение. Почему мы молчим, когда нужно говорить?

О чём эта книга и почему она вообще появилась на свет

Существует одно удивительное противоречие, которое пронизывает всю человеческую культуру и при этом почти никогда не становится предметом честного разговора. Мы живём в эпоху, когда информация о человеческой близости доступна буквально повсюду, когда о ней говорят с экранов, пишут в книгах, обсуждают в подкастах и на лекциях, когда, казалось бы, не осталось ни одной темы, которую нельзя было бы поднять вслух, и всё же именно в спальне, в самый интимный и самый важный момент нашей жизни, большинство людей продолжают хранить молчание. Они молчат о том, чего хотят, молчат о том, чего не хотят, молчат о том, что им нравится, и о том, что причиняет им неудобство, молчат о своих фантазиях и о своих страхах, молчат о боли и о радости, и это молчание, незаметное и тихое, медленно, но верно разрушает ту самую близость, ради которой всё и затевалось. Эта книга родилась из желания разобраться, почему так происходит, откуда берётся это странное и разрушительное молчание, и главное, как его преодолеть, чтобы интимная жизнь перестала быть зоной невысказанных ожиданий, обид и разочарований и превратилась в пространство, где двое людей могут быть по-настоящему честными, свободными и счастливыми.

Название этой книги — «Границы в постели: как сказать "стоп" и "ещё"» — выбрано не случайно, потому что в этих двух коротких словах, в этих двух противоположных по смыслу, но одинаково важных сигналах, заключена вся суть здоровых и счастливых интимных отношений. Умение вовремя и без страха сказать «стоп» — это фундамент безопасности, уважения и доверия, без которого близость превращается в насилие, пусть даже самое мягкое и незаметное. Умение так же честно и открыто сказать «ещё» — это фундамент удовольствия, развития и страсти, без которого близость превращается в рутину, в механическое исполнение супружеского долга, в скучное и предсказуемое действие, лишённое всякой радости. И то, и другое требует от человека смелости, честности с самим собой и, что самое трудное, умения разговаривать с партнёром о вещах, о которых говорить как будто бы не принято, неловко, стыдно или просто страшно.

Прежде чем мы отправимся в это долгое и увлекательное путешествие по территории человеческой близости, мне хотелось бы сразу обозначить несколько важных вещей, которые помогут вам правильно настроиться на чтение и извлечь из этой книги максимальную пользу. Эта книга не является медицинским справочником и не заменяет консультацию врача, психолога или сексолога, и если вы столкнулись с серьёзной проблемой, которая выходит за рамки обычных бытовых трудностей, то лучшим решением будет обратиться к специалисту, который сможет помочь вам лично, а не искать универсальные ответы на страницах книг. Эта книга не является сборником жёстких правил и не предлагает единственно верного рецепта счастливой интимной жизни, потому что такого рецепта не существует в принципе, ведь каждый человек уникален, каждая пара уникальна, и то, что прекрасно работает для одних, может оказаться совершенно бесполезным или даже вредным для других. Эта книга не обещает мгновенных чудес и волшебных превращений, потому что работа над близостью, над умением говорить и слушать, над способностью устанавливать и уважать границы — это долгий, кропотливый и иногда не самый простой процесс, требующий времени, терпения и готовности меняться. И,

наконец, эта книга написана с глубоким уважением к каждому читателю, независимо от его опыта, возраста, убеждений и жизненной ситуации, потому что я искренне верю, что право на счастливую, безопасную и наполненную удовольствием интимную жизнь есть у каждого человека, и это право не нужно заслуживать, оно дано нам всем с самого рождения.

Миф о спонтанном сексе, или почему переговоры делают близость горячее, а не скучнее

Один из самых живучих и самых вредных мифов, которые мешают людям строить честные и счастливые интимные отношения, звучит примерно так: настоящая страсть не требует слов, настоящая близость возникает сама собой, спонтанно, как вспышка молнии, и если двое действительно любят друг друга, то они должны понимать желания партнёра без всяких разговоров, читать его мысли, чувствовать его настроение, угадывать его потребности. Этот миф настолько глубоко укоренился в нашем сознании, что многие люди искренне верят: если приходится говорить о сексе, обсуждать, что нравится и что не нравится, договариваться о границах и предпочтениях, то это признак того, что с отношениями что-то не так, что страсть угасла, что любовь превратилась в скучный и рациональный проект. И это убеждение заставляет людей молчать, терпеть, надеяться на чудо и разочаровываться снова и снова, вместо того чтобы просто открыть рот и сказать то, что давно вертится на языке.

Давайте разберёмся, откуда взялся этот миф и почему он так живуч. Отчасти он пришёл к нам из кино и литературы, где страсть всегда изображается как нечто иррациональное, стихийное и неконтролируемое, где герои падают друг другу в объятия под музыку, не произнося ни слова, где всё происходит само собой, без обсуждений, без вопросов, без неловких пауз. Отчасти он вырос из нашего детства и юности, когда мы только начинали открывать для себя мир интимности и не имели ни опыта, ни знаний, ни смелости говорить о том, что с нами происходит, и потому полагались на интуицию, на подсказки из внешнего мира, на случайные и часто ошибочные представления о том, как всё должно быть. Отчасти этот миф питается нашим страхом быть отвергнутыми, нашим страхом показаться неопытными, неуклюжими, неуверенными, нашим страхом признаться в том, что мы сами не знаем, чего хотим, и потому мы предпочитаем молчать, делая вид, что всё понимаем без слов, и надеясь, что партнёр тоже всё поймёт без слов. Но реальность, как это обычно бывает, оказывается гораздо сложнее и интереснее любых мифов.

Правда заключается в том, что спонтанная страсть, возникающая без единого слова, без единого вопроса, без единого уточнения, — это скорее исключение, чем правило, и даже в тех редких случаях, когда она действительно случается, она обычно является результатом долгой и кропотливой работы, результатом множества предыдущих разговоров, уточнений, проб и ошибок, которые просто остались за кадром и потому не видны стороннему наблюдателю. Двое людей, которые выглядят так, будто понимают друг друга с полуслова, на самом деле, скорее всего, провели не один час, обсуждая свои желания, страхи, границы и предпочтения, и именно эта работа, эта готовность говорить и слушать, и создала ту самую лёгкость и естественность, которая со стороны кажется врождённым даром, а на самом деле является результатом осознанных усилий. Переговоры о близости не убивают страсть, а наоборот, создают для неё прочный фундамент, потому что когда двое людей точно знают, чего хочет каждый из них, когда они чувствуют себя в безопасности и могут быть честными, тогда их близость становится свободной, радостной и по-настоящему горячей, ведь им больше не нужно тратить силы на угадывание, на тревогу, на страх ошибиться или обидеть партнёра.

Представьте себе двух людей, которые встретились, полюбили друг друга и начали строить отношения. Они оба выросли в семьях, где о сексе не говорили, где близость была темой запретной или стыдной, и потому оба они не имеют ни малейшего представления о том, как обсуждать свои желания и потребности. Они ложатся в постель, и каждый из них пытается угадать, что нравится другому, опираясь на собственный опыт, на случайные знания, на сте-

реотипы и на предположения. Один из них любит, когда его целуют в шею, но никогда об этом не говорит, надеясь, что партнёр догадается сам. Другой терпеть не может прикосновения к определённым участкам тела, но молчит, потому что боится обидеть партнёра, и терпит, стиснув зубы, чтобы не показаться холодным или капризным. Оба они хотят большего, оба они чувствуют, что чего-то не хватает, но никто из них не решается заговорить первым, и потому их близость постепенно превращается в череду неловких попыток, взаимных обид и тихого разочарования. Проходит год, два, три, страсть угасает, и они начинают думать, что просто не подходят друг другу, что любовь прошла, что они больше не хотят друг друга, хотя на самом деле единственное, чего им не хватало, — это честного и открытого разговора.

Теперь представьте себе другую пару, которая столкнулась с теми же самыми трудностями, но нашла в себе смелость заговорить. Они садятся вечером на кухне, наливают чай, и один из них, немного смущаясь и запинаясь, говорит: «Знаешь, мне давно хотелось кое-что обсудить, но я не знал, как начать. Мне очень нравится, когда ты целуешь меня в шею, и я хотел бы, чтобы это происходило чаще». Второй сначала удивляется, потом улыбается и отвечает: «А я и не знал, что тебе это нравится, я всегда боялся, что делаю что-то не так. А вот мне, если честно, не очень приятно, когда ты прикасаешься к моим ступням, я всё время терплю, но молчу, потому что не хотел тебя обидеть». И вот происходит маленькое чудо: двое людей, которые ещё минуту назад были заперты в своих молчаливых ожиданиях, вдруг оказываются на одной стороне, вдруг понимают, что они не враги, не соперники, не судьи друг другу, а союзники, партнёры, исследователи, которые вместе отправляются в увлекательное путешествие по территории собственной близости. И эта близость, которая только что казалась угасающей, вдруг наполняется новым смыслом, новой энергией, новым интересом, потому что теперь каждый из них знает, что его слышат, что его понимают, что его желания важны, и это знание, эта уверенность в том, что ты можешь быть честным и не будешь отвергнут, и есть настоящая основа настоящей страсти.

Анатомия двух главных слов: что стоит за «стоп» и «ещё»

Всё содержание этой книги, все её главы, все упражнения и примеры, которые вам предстоит встретить на страницах, так или иначе вращаются вокруг двух простых и одновременно бесконечно сложных слов, вокруг двух сигналов, которые каждый человек должен уметь подавать и каждый человек должен уметь принимать. Эти два слова — «стоп» и «ещё» — являются теми самыми полюсами, между которыми разворачивается вся динамика здоровой интимной жизни, и если мы научимся правильно понимать их, правильно произносить и правильно реагировать на них, то очень многое в наших отношениях изменится к лучшему.

Слово «стоп» — это сигнал остановки, сигнал границы, сигнал того, что происходит что-то, что не соответствует нашим желаниям, что причиняет нам неудобство, боль или дискомфорт, что нарушает наше чувство безопасности и уважения к себе. Это слово может звучать по-разному: как громкое и решительное «нет», как тихое и смущённое «подожди», как едва заметный жест, как напряжённая поза, как задержка дыхания, как молчаливое отстранение. Важно понимать, что «стоп» — это не каприз, не манипуляция, не попытка наказать партнёра или что-то ему доказать. «Стоп» — это акт любви к себе, это способ защитить своё тело, свою психику, свою целостность, это право, которое есть у каждого человека и которое не нуждается ни в оправданиях, ни в объяснениях. Если вы чувствуете, что что-то идёт не так, что вам некомфортно, что вы больше не хотите продолжать, вы имеете полное право сказать «стоп» в любой момент, независимо от того, что происходило раньше, независимо от того, что вы говорили или делали до этого, независимо от того, что подумает или почувствует партнёр. И это право — не привилегия, не награда за хорошее поведение, не что-то, что нужно заслужить, а фундаментальное, неотъемлемое право каждого человека, которое должно уважаться всегда и при любых обстоятельствах.

Слово «ещё» — это сигнал желания, сигнал продолжения, сигнал того, что нам нравится то, что происходит, что мы хотим больше, что мы открыты для новых ощущений, для новых экспериментов, для новых высот удовольствия. Это слово может звучать как страстный шёпот, как громкий стон, как просьба, как намёк, как улыбка, как прикосновение, как движение навстречу. «Ещё» — это не эгоизм, не требовательность, не каприз, а честное выражение своих желаний, которое делает близость живой, интересной, развивающейся, которая не даёт ей застыть в рутине и предсказуемости. Если вы чувствуете, что хотите большего, что вам нравится то, что делает партнёр, что вы хотели бы продолжить или углубить происходящее, вы имеете полное право сказать «ещё», и это не сделает вас эгоистом, не превратит вас в потребителя, не испортит ваши отношения, а наоборот, сделает их более честными, более страстными, более наполненными.

Между этими двумя полюсами — «стоп» и «ещё» — существует бесконечное множество оттенков, полутонов, промежуточных состояний, и умение ориентироваться в этом пространстве, умение чувствовать себя и партнёра, умение вовремя заметить, что что-то идёт не так, или что-то идёт очень хорошо, и есть то самое искусство близости, которому посвящена эта книга. Многие люди ошибочно полагают, что «стоп» и «ещё» — это противоположности, что они исключают друг друга, что если ты сказал «стоп», то ты больше никогда не сможешь сказать «ещё», и наоборот. Но на самом деле эти два слова не только не противоречат друг другу, но и тесно связаны, потому что именно возможность в любой момент сказать «стоп» создаёт ту безопасную среду, в которой становится возможным сказать «ещё», и именно готовность сказать «ещё» делает «стоп» не концом, а паузой, после которой может начаться что-то новое и интересное.

Чего не стоит ждать от этой книги, или честный разговор об ограничениях

Мне хотелось бы сразу, с первых страниц, поговорить с вами честно и открыто о том, чего эта книга не делает и чего от неё не стоит ждать, потому что честность — это тот фундамент, на котором строится любое доверие, и я хочу, чтобы между нами, между автором и читателем, с самого начала установились отношения, основанные на правде, а не на пустых обещаниях.

Эта книга не даст вам готовых рецептов и универсальных формул счастливой интимной жизни, потому что таких рецептов не существует, и любой, кто обещает вам обратное, либо заблуждается, либо сознательно вводит вас в заблуждение. Каждый человек уникален, каждая пара уникальна, и то, что прекрасно работает для одних, может оказаться совершенно бесполезным или даже вредным для других, поэтому вместо готовых ответов эта книга предлагает вам инструменты, подходы, вопросы и направления для размышления, которые вы сможете применить к своей собственной ситуации, к своим собственным отношениям, к своей собственной жизни. Эта книга не обещает мгновенных результатов и волшебных превращений, потому что работа над близостью, над умением говорить и слушать, над способностью устанавливать и уважать границы — это долгий, кропотливый и иногда не самый простой процесс, требующий времени, терпения и готовности меняться, и было бы нечестно с моей стороны обещать вам, что после прочтения этой книги всё сразу станет идеально, потому что так не бывает, и любой, кто говорит вам обратное, просто пытается продать вам красивую сказку. Эта книга не заменяет консультацию специалиста, и если вы столкнулись с серьёзными проблемами — с травмой, с насилием, с глубоким психологическим кризисом, с медицинскими вопросами, — то лучшим решением будет обратиться к профессиональному психологу, сексологу или врачу, который сможет помочь вам лично, а не искать ответы на страницах книг, потому что никакая книга, даже самая хорошая, не может заменить живого человеческого участия, профессионального взгляда и индивидуального подхода.

Эта книга не является учебником по анатомии или физиологии, и вы не найдёте здесь подробных описаний того, как устроены наши тела и как именно происходит тот или иной физиологический процесс, потому что эта информация доступна в специальной литературе,

а моя задача — говорить о другом, о психологии отношений, о коммуникации, о границах, о доверии, о том, что происходит между людьми, когда они оказываются в постели, а не о том, что происходит внутри их тел на уровне биологии. Эта книга не претендует на истину в последней инстанции и не утверждает, что её подход является единственно правильным, потому что я глубоко уважаю разнообразие человеческого опыта, разнообразие культур, традиций, убеждений и ценностей, и я не считаю себя вправе диктовать вам, как жить, как любить, как строить отношения, — я лишь предлагаю вам свои размышления, свой опыт, свои знания и надеюсь, что что-то из этого окажется для вас полезным.

И, наконец, эта книга не является сборником историй успеха и примеров идеальных отношений, потому что идеальных отношений не существует, и любой, кто утверждает обратное, либо лукавит, либо заблуждается. В этой книге вы найдёте примеры реальных людей, которые сталкивались с трудностями, ошибались, учились на своих ошибках, падали и поднимались, потому что именно так, через ошибки, через неудачи, через преодоление, и происходит настоящий рост, настоящее развитие, настоящее обучение. Я не хочу создавать у вас иллюзию, что всё будет легко и просто, потому что это было бы нечестно, но я хочу, чтобы вы знали: любые трудности, с которыми вы сталкиваетесь, не означают, что вы делаете что-то не так, не означают, что ваши отношения обречены, не означают, что вы неудачник или неудачница. Трудности — это часть жизни, часть любви, часть близости, и единственное, что имеет значение, — это то, как вы с ними справляетесь, как вы учитесь, как вы растёте, как вы продолжаете двигаться вперёд, несмотря ни на что.

Как пользоваться этой книгой, чтобы получить максимальную пользу

Прежде чем мы перейдём к первой главе, мне хотелось бы дать вам несколько практических советов о том, как читать эту книгу, как с ней работать, как извлекать из неё максимальную пользу и как применять полученные знания в реальной жизни. Эти советы не являются обязательными, и вы, конечно, вольны читать эту книгу так, как вам удобно, но я надеюсь, что они помогут вам сделать это чтение более осмысленным, более глубоким и более полезным.

Во-первых, читайте эту книгу не спеша, не торопясь, не пытайтесь проглотить её всю за один вечер, потому что она задумана не как развлекательный роман, который можно прочитать на одном дыхании, а как руководство, как путеводитель, как собеседник, с которым можно разговаривать, к которому можно возвращаться, над которым можно размышлять. После каждой главы делайте паузу, давайте себе время обдумать прочитанное, примерить его к своей жизни, к своим отношениям, к своему опыту, и не бойтесь откладывать книгу на несколько дней или даже недель, если чувствуете, что вам нужно время, чтобы переварить то, что вы узнали. Во-вторых, ведите записи, дневник, заметки, потому что записывание — это мощный инструмент самопознания, который помогает нам лучше понять себя, свои желания, свои страхи, свои границы, и я специально буду предлагать вам в каждой главе вопросы и упражнения для размышления, которые вы сможете выполнять письменно или устно, в одиночку или вместе с партнёром, как вам будет удобнее.

В-третьих, не бойтесь обсуждать прочитанное с партнёром, если у вас есть партнёр, потому что эта книга задумана как повод для разговора, как отправная точка для диалога, как инструмент, который поможет вам и вашему партнёру начать обсуждать темы, которые вы, возможно, никогда раньше не обсуждали. Вы можете читать эту книгу вместе, глава за главой, обсуждая каждую тему, делаясь своими мыслями и чувствами, или вы можете читать её по отдельности, а потом обмениваться впечатлениями, или вы можете просто использовать её как источник идей и вопросов, которые помогут вам начать разговор. Главное — не бойтесь говорить, не бойтесь делиться, не бойтесь быть честными, потому что именно в этом и заключается цель этой книги. В-четвёртых, будьте терпеливы с собой и с партнёром, потому что изменения не происходят мгновенно, и старые привычки, старые страхи, старые убеждения не исчезают за один день. Если что-то не получается сразу, если вы снова и снова повторяете старые ошибки,

если вам кажется, что вы топчетесь на месте, — не отчаивайтесь, не сдавайтесь, не ругайте себя, потому что это нормально, это часть процесса, и единственное, что действительно важно, — это продолжать двигаться вперёд, пусть даже маленькими шагами, пусть даже с остановками и возвращениями, но продолжать.

В-пятых, если вы чувствуете, что какая-то тема вызывает у вас сильные эмоции, если вам становится тяжело, если вы ощущаете тревогу, страх, стыд или боль, — остановитесь, сделайте паузу, позаботьтесь о себе, потому что эта книга не стоит того, чтобы причинять себе вред, и никакая информация не важнее вашего психологического благополучия. Если вам нужна помощь, если вы чувствуете, что не справляетесь сами, обратитесь к специалисту, к психологу, к сексологу, к человеку, которому вы доверяете, потому что просить о помощи — это не слабость, а сила, и нет ничего постыдного в том, чтобы признать, что вам нужна поддержка. И, наконец, в-шестых, помните, что эта книга — не истина в последней инстанции, а всего лишь один из многих возможных взглядов на близость, на отношения, на границы, и вы имеете полное право не соглашаться, критиковать, сомневаться, брать то, что вам подходит, и отбрасывать то, что не подходит, потому что ваша жизнь, ваши отношения, ваши решения — это ваша ответственность и ваше право, и никто, включая меня, не может и не должен указывать вам, как жить.

Почему молчание кажется безопасным, хотя на самом деле разрушает близость

Теперь, когда мы обсудили, о чём эта книга и как ею пользоваться, пришло время поговорить о главной теме этого введения, о том самом молчании, которое мешает нам говорить «стоп» и «ещё», которое разрушает близость и превращает интимную жизнь в зону невысказанных ожиданий, обид и разочарований. Почему мы молчим, когда нужно говорить? Почему мы терпим, когда нужно возразить? Почему мы делаем вид, что всё хорошо, когда на самом деле всё плохо? Почему мы боимся сказать то, что чувствуем, и предпочитаем хранить молчание, которое кажется нам безопасным, хотя на самом деле оно разрушает всё, что мы пытаемся построить?

Ответ на этот вопрос не прост, потому что причин, по которым люди молчат, существует множество, и они переплетаются между собой, создавая сложный клубок страхов, убеждений, привычек и защитных механизмов, который не так-то просто распутать. Но если мы хотим изменить свою жизнь, если мы хотим научиться говорить «стоп» и «ещё», если мы хотим построить отношения, основанные на честности, доверии и уважении, то нам необходимо разобраться в этих причинах, понять их, признать их и постепенно, шаг за шагом, начать их преодолевать. И первая, самая главная, самая распространённая причина, по которой люди молчат о своих желаниях, страхах и границах, — это страх. Страх быть отвергнутым, страх показаться странным, страх выглядеть неопытным, страх разочаровать партнёра, страх разрушить отношения, страх остаться одному, страх осуждения, страх стыда, страх конфликта, страх боли. Страх, страх и ещё раз страх — вот что заставляет нас молчать, вот что удерживает нас от честного разговора, вот что превращает нашу близость в молчаливую игру, в которой никто не выигрывает.

Давайте разберём каждый из этих страхов подробнее, потому что, как говорится, врага нужно знать в лицо, и чем лучше мы понимаем свои страхи, тем легче нам их преодолеть.

Страх быть отвергнутым — это, пожалуй, самый глубокий и самый древний страх, который живёт в каждом из нас, потому что человек — существо социальное, и для наших предков быть отвергнутым группой означало смерть, означало остаться одному в опасном мире, где выжить в одиночку было почти невозможно. Этот страх унаследован нами от далёких предков, и хотя в современном мире он уже не так тесно связан с выживанием, он всё равно живёт в нашем подсознании, влияя на наше поведение, на наши решения, на наши отношения. Когда мы думаем о том, чтобы сказать партнёру о своих желаниях или границах, мы бессознательно боимся, что нас отвергнут, что нас перестанут любить, что нас бросят, что мы останемся одни,

и этот страх, часто даже не осознаваемый, заставляет нас молчать, терпеть, делать вид, что всё хорошо, лишь бы не рисковать, лишь бы не потерять то, что у нас есть.

Страх показаться странным, ненормальным, извращённым — это ещё одна мощная сила, которая заставляет нас молчать о своих желаниях, потому что мы живём в обществе, где существует множество стереотипов и предрассудков о том, что такое «нормальная» близость, что такое «правильные» желания, что такое «здоровые» отношения, и всё, что выходит за рамки этих стереотипов, часто воспринимается как отклонение, как болезнь, как что-то постыдное. Мы боимся, что если мы расскажем партнёру о своих истинных желаниях, он посмотрит на нас с ужасом, с отвращением, с осуждением, и поэтому мы предпочитаем молчать, прятать свои фантазии, подавлять свои потребности, лишь бы не столкнуться с этим ужасным взглядом, лишь бы не услышать это унижительное «ты какой-то не такой». Но правда заключается в том, что человеческая близость гораздо более разнообразна, чем принято думать, и то, что одни считают странным, для других является совершенно естественным и приятным, и единственный способ найти своего человека, найти того, кто поймёт и примет нас такими, какие мы есть, — это говорить, это быть честными, это рискнуть и открыться, потому что молчание гарантирует только одно: что мы никогда не найдём того, кто нас поймёт.

Страх выглядеть неопытным, неуклюжим, неуверенным — это страх, который особенно сильно проявляется в начале отношений, когда мы ещё не знаем партнёра, не знаем его предпочтений, не знаем, как он отреагирует на наши слова, и потому боимся задавать вопросы, боимся признаваться в том, что мы чего-то не знаем, боимся показаться неловкими. Мы думаем, что «настоящий мужчина» или «настоящая женщина» должны всё знать, всё уметь, всё понимать без слов, и потому мы делаем вид, что мы опытные и уверенные, даже если на самом деле мы растеряны и напуганы, и это притворство мешает нам учиться, мешает нам расти, мешает нам строить настоящую близость, потому что близость — это не про то, чтобы быть идеальным, а про то, чтобы быть настоящим, и настоящий человек не знает всего, не умеет всего, не понимает всего без слов, и в этом нет ничего постыдного, в этом есть только честность и открытость к росту.

Страх разочаровать партнёра, страх не оправдать его ожиданий — это ещё одна причина, по которой мы молчим, потому что мы боимся, что если мы скажем «стоп» или «мне это не нравится», партнёр расстроится, обидится, почувствует себя отвергнутым, и мы, желая избежать этого, терпим, молчим, делаем то, что нам неприятно, лишь бы не причинить боль другому человеку. Но это ложная доброта, это ложная забота, потому что, терпя и молча, мы не только причиняем вред себе, но и обманываем партнёра, лишаем его возможности узнать нас настоящих, лишаем его возможности стать лучше, лишаем его возможности построить с нами настоящую близость, основанную на честности, а не на притворстве. Настоящая забота о партнёре — это не молчаливое терпение, а честный разговор, потому что только в честном разговоре рождается настоящее понимание, настоящее доверие, настоящая близость.

Страх конфликта, страх ссоры, страх испортить настроение — это страх, который знаком каждому, кто когда-либо пытался обсуждать сложные темы в отношениях, потому что разговоры о границах, о желаниях, о том, что не устраивает, часто приводят к спорам, к обидам, к взаимным упрёкам, и мы, наученные горьким опытом, предпочитаем не поднимать эти темы, предпочитаем делать вид, что всё хорошо, лишь бы сохранить мир, лишь бы избежать конфликта. Но этот мир — иллюзорный, это мир молчания, мир невысказанных обид, мир накапливающегося напряжения, который рано или поздно взорвётся, и тогда конфликт будет гораздо более разрушительным, чем тот, которого мы пытались избежать. Настоящий мир, настоящая гармония в отношениях возможны только тогда, когда двое людей умеют говорить друг с другом о трудном, умеют спорить, не разрушая отношения, умеют ссориться и мириться, умеют проходить через конфликт и выходить из него более сильными и более близкими.

И, наконец, страх стыда — это, пожалуй, самый глубокий и самый разрушительный страх, который заставляет нас молчать о своих желаниях и границах, потому что стыд — это эмоция, которая говорит нам, что мы плохие, что мы неправильные, что мы не заслуживаем любви и принятия, и этот стыд, часто укоренённый в детстве, в родительских посланиях, в культурных нормах, в религиозных убеждениях, заставляет нас прятать свои истинные желания даже от самих себя, не говоря уже о партнёре. Стыд шепчет нам: «Ты не должен хотеть этого», «Ты не должен говорить об этом», «Ты не должен быть таким», и мы слушаем этот шёпот, мы верим ему, мы подчиняемся ему, и в результате мы живём не своей жизнью, не своей близостью, не своим удовольствием, а жизнью, близостью и удовольствием, навязанными нам извне, и это, пожалуй, самое печальное, что может случиться с человеком. Преодоление стыда — это долгий и сложный процесс, но он возможен, и первый шаг на этом пути — это признание того, что стыд живёт в нас, что он влияет на нас, что он мешает нам быть собой, и что мы имеем право освободиться от него, потому что наши желания, наши потребности, наши границы — это часть нас, и нет ничего постыдного в том, чтобы быть собой.

Цена молчания: что происходит, когда мы не говорим «стоп» и «ещё»

Молчание кажется безопасным, потому что оно не требует от нас смелости, не требует уязвимости, не требует риска, но у этого кажущегося спокойствия есть своя цена, и цена эта часто оказывается гораздо выше, чем мы можем себе представить. Когда мы молчим, когда мы не говорим «стоп», когда мы терпим то, что нам неприятно, мы наносим вред себе, мы разрушаем свою целостность, мы теряем связь со своими желаниями, мы постепенно забываем, кто мы есть, чего мы хотим, что нам нравится, и эта потеря себя, эта утрата внутренней целостности, — это, пожалуй, самая высокая цена, которую мы платим за молчание. Когда мы молчим, когда мы не говорим «ещё», когда мы скрываем свои желания, когда мы делаем вид, что нам достаточно того, что есть, мы лишаем себя радости, мы лишаем себя удовольствия, мы лишаем себя возможности расти и развиваться, и наша близость постепенно превращается в рутину, в обязанность, в скучное и предсказуемое действие, которое не приносит ни радости, ни удовлетворения.

Когда мы молчим, когда мы не говорим о своих границах, мы открываем дверь для насилия, потому что насилие начинается там, где заканчивается уважение к границам, и если мы не говорим «стоп», если мы не обозначаем свои границы, если мы не защищаем себя, то мы рискуем столкнуться с ситуациями, в которых наша воля, наше тело, наша психика оказываются под угрозой. Это не значит, что мы виноваты в насилии, которое совершается против нас, потому что вина всегда лежит на том, кто совершает насилие, но это значит, что, учась говорить «стоп», учась обозначать свои границы, учась защищать себя, мы делаем себя более сильными, более защищёнными, более способными противостоять тому, что может нам угрожать. Когда мы молчим, когда мы не говорим о своих желаниях, мы обрекаем себя на неудовлетворённость, на разочарование, на чувство пустоты, которое постепенно разъедает отношения изнутри, и рано или поздно это чувство находит выход — в измене, в ссорах, в разводе, в депрессии, в ощущении, что жизнь проходит мимо, что мы упускаем что-то важное, что мы живём не своей жизнью.

Но, пожалуй, самая трагическая цена молчания заключается в том, что оно лишает нас возможности построить настоящую близость, ту самую близость, ради которой мы вступаем в отношения, ту самую близость, которая делает жизнь наполненной, осмысленной и счастливой. Настоящая близость возможна только тогда, когда двое людей могут быть честными друг с другом, когда они могут говорить о своих желаниях и страхах, когда они могут сказать «стоп» и «ещё» и быть услышанными, когда они могут быть уязвимыми и знать, что их не отвергнут, когда они могут быть собой и знать, что их примут. Молчание делает всё это невозможным, потому что молчание создаёт стену между людьми, стену непонимания, стену недоверия, стену одиночества, и эта стена, незаметная снаружи, становится непреодолимой преградой на пути к

настоящей близости, и двое людей, которые спят в одной постели, могут быть при этом бесконечно далеки друг от друга, потому что между ними стоит молчание, которое они не решаются нарушить.

История, с которой всё началось, или почему я решил написать эту книгу

Мне хотелось бы рассказать вам одну историю, которая, возможно, поможет вам лучше понять, почему я решил написать эту книгу, почему тема границ, тема умения говорить «стоп» и «ещё», кажется мне настолько важной, настолько значимой, настолько необходимой для обсуждения. Эта история не выдумана, она взята из реальной жизни, и хотя я изменил некоторые детали, чтобы сохранить анонимность, суть её остаётся правдивой, и я надеюсь, что она найдёт отклик в вашем сердце.

Несколько лет назад ко мне обратилась женщина, назовём её Мариной, которой было около сорока лет, и которая уже более пятнадцати лет состояла в браке. Марина выглядела усталой, подавленной и растерянной, и когда она начала рассказывать о своей жизни, стало понятно, что она находится в глубоком кризисе, который касается не только её отношений с мужем, но и её отношения к самой себе. Марина рассказала, что всю свою жизнь она старалась быть хорошей, старалась соответствовать ожиданиям окружающих, старалась не доставлять проблем, и эта привычка быть удобной, привычка подавлять свои желания, привычка молчать о том, что ей не нравится, сформировалась у неё ещё в детстве, когда она поняла, что её любят только тогда, когда она ведёт себя правильно, когда она не капризничает, когда она не создаёт трудностей. И эту привычку Марина принесла во взрослую жизнь, в свой брак, в свою интимную жизнь, и в течение многих лет она терпела то, что ей не нравилось, молчала о том, чего она хотела, делала вид, что всё хорошо, и постепенно потеряла связь со своими желаниями настолько, что уже не могла ответить на простой вопрос: «А чего хочу я?»

Муж Марины, назовём его Сергеем, был неплохим человеком, но он вырос в семье, где о чувствах не говорили, где близость была чем-то механическим, где женщина должна была ублажать мужчину, и потому он не умел слышать Марину, не умел замечать её молчаливые сигналы, не умел создавать пространство, в котором она могла бы быть честной. Их интимная жизнь со временем стала предсказуемой и однообразной, и хотя Марина чувствовала, что чего-то не хватает, она не решалась об этом говорить, потому что боялась обидеть мужа, боялась показаться капризной, боялась разрушить то, что казалось стабильным, и потому она продолжала молчать, продолжала терпеть, продолжала делать вид, что всё хорошо, пока однажды не поняла, что больше не может. Она пришла ко мне с вопросом: «Что со мной не так? Почему я больше ничего не чувствую? Почему я не хочу близости с мужем? Почему мне кажется, что я живу не свою жизнь?»

Работа с Мариной была долгой и непростой, потому что ей пришлось заново учиться чувствовать себя, слышать свои желания, говорить о том, что ей важно, и это было трудно, потому что за годы молчания она разучилась это делать. Но постепенно, шаг за шагом, она начала меняться, она начала говорить, она начала устанавливать границы, она начала просить то, что ей нужно, и, что самое удивительное, её муж, который сначала растерялся и даже обиделся, тоже начал меняться, потому что он впервые увидел настоящую Марину, живую, чувствующую, желающую, и это открытие было для него потрясением, но также и подарком, потому что он тоже устал от механической близости, от молчания, от непонимания, и он тоже хотел чего-то большего, но не знал, как об этом сказать. Их отношения не стали идеальными, такого не бывает, но они стали настоящими, они стали живыми, они стали такими, где двое людей могут быть честными друг с другом, где они могут сказать «стоп» и «ещё» и знать, что их услышат, и это, пожалуй, самое важное, что может быть в отношениях.

История Марины — это не единичный случай, это история миллионов людей, которые молчат о своих желаниях, которые терпят то, что им не нравится, которые делают вид, что всё хорошо, которые теряют себя в отношениях и не знают, как вернуться к себе. И именно

поэтому я решил написать эту книгу, потому что я верю, что каждый человек заслуживает того, чтобы быть услышанным, чтобы быть понятым, чтобы жить своей жизнью, а не жизнью, навязанной извне, и я надеюсь, что эта книга поможет кому-то сделать первый шаг на пути к себе, к своим желаниям, к своим границам, к настоящей близости.

Что значит быть честным с собой, прежде чем быть честным с партнёром

Прежде чем мы научимся говорить «стоп» и «ещё» партнёру, нам необходимо научиться говорить эти слова самим себе, потому что невозможно быть честным с другим человеком, если ты не честен с самим собой, невозможно услышать желания партнёра, если ты не слышишь своих собственных желаний, невозможно уважать границы другого, если ты не уважаешь свои собственные границы. Честность с собой — это фундамент, это основа, это первый шаг на пути к здоровой близости, и без этого шага все остальные усилия будут тщетны, потому что нельзя построить дом без фундамента, нельзя вырастить дерево без корней, нельзя построить близость без честности с самим собой.

Что же значит быть честным с собой? Это значит уметь задавать себе вопросы и честно на них отвечать, это значит уметь слушать свои чувства и доверять им, это значит уметь признавать свои желания, даже если они кажутся странными или неудобными, это значит уметь признавать свои границы, даже если они не совпадают с ожиданиями окружающих, это значит уметь быть на своей стороне, даже если весь мир говорит тебе, что ты неправ. Быть честным с собой — это трудно, потому что мы с детства приучены подавлять свои желания, приучены соответствовать ожиданиям, приучены быть удобными, и потому голос нашего истинного «я» часто заглушается голосами родителей, учителей, общества, культуры, и нам нужно приложить немало усилий, чтобы снова услышать этот голос, чтобы снова понять, кто мы есть и чего мы хотим.

Один из способов развить честность с собой — это практика самонаблюдения, которая заключается в том, чтобы регулярно, например, раз в день или раз в неделю, задавать себе вопросы и честно на них отвечать. Эти вопросы могут быть разными, но вот некоторые из них, которые могут быть полезны: «Что я чувствую прямо сейчас?», «Что мне нравится в моей интимной жизни, а что не нравится?», «Когда я в последний раз испытывал удовольствие, и что этому способствовало?», «Когда я в последний раз чувствовал дискомфорт, и что этому способствовало?», «Чего я хочу, но боюсь попросить?», «Что я терплю, хотя мог бы сказать "стоп"?», «Что я скрываю от партнёра, и почему?», «Какие свои желания я считаю постыдными, и почему?», «Что бы я сказал партнёру, если бы знал, что меня не осудят?». Отвечая на эти вопросы честно, без осуждения, без цензуры, без попыток оправдаться, мы постепенно начинаем лучше понимать себя, свои желания, свои границы, и это понимание становится основой для честного разговора с партнёром.

Ещё один способ развить честность с собой — это работа с телом, потому что наше тело часто знает больше, чем наш разум, и если мы научимся слушать сигналы тела, мы сможем лучше понять свои истинные желания и границы. Тело говорит с нами через ощущения: напряжение, расслабление, тепло, холод, боль, удовольствие, и если мы научимся замечать эти ощущения и доверять им, мы сможем понять, что нам нравится, а что нет, что нас возбуждает, а что отталкивает, что нас радует, а что пугает. Простая практика, которая может помочь в этом, — это сканирование тела, когда вы ложитесь, закрываете глаза и медленно, шаг за шагом, направляете внимание на разные части тела, замечая, что вы там чувствуете, и не пытаетесь ничего изменить, просто наблюдая. Эта практика может показаться простой, но она обладает огромной силой, потому что она возвращает нас в тело, возвращает нас к себе, возвращает нас к своим ощущениям, которые мы часто игнорируем в суете повседневной жизни.

И, наконец, ещё один способ развить честность с собой — это ведение дневника, потому что записывание своих мыслей и чувств помогает нам лучше понять себя, увидеть patterns, заметить то, что мы обычно не замечаем, и постепенно прийти к более глубокому пониманию

своих желаний и границ. Дневник может быть любым: бумажным или электронным, подробным или кратким, регулярным или спонтанным, главное — чтобы он был честным, чтобы вы писали то, что действительно думаете и чувствуете, а не то, что, как вам кажется, вы должны думать и чувствовать. Со временем, перечитывая свои записи, вы сможете увидеть, как менялись ваши желания, как развивались ваши отношения, как вы росли и менялись, и это понимание, эта возможность увидеть свою жизнь со стороны, может стать мощным инструментом самопознания и личностного роста.

Как эта книга поможет вам говорить «стоп» и «ещё»

Теперь, когда мы обсудили, почему мы молчим, какова цена молчания, и что значит быть честным с собой, пришло время поговорить о том, как эта книга поможет вам научиться говорить «стоп» и «ещё», как она поможет вам преодолеть страх, как она поможет вам построить близость, основанную на честности, доверии и уважении. Эта книга задумана как практическое руководство, как путеводитель, как инструмент, и я надеюсь, что к концу чтения вы не только получите новые знания, но и приобретёте конкретные навыки, которые сможете применить в своей жизни, в своих отношениях, в своей близости.

В первой части этой книги, которая называется «Фундамент: психология и физиология близости», мы поговорим о том, как работает наш мозг, когда мы хотим и когда мы тормозим, о том, что такое спонтанное и отзывчивое желание, о том, откуда берутся стыд и комплексы, и о том, как они влияют на нашу интимную жизнь. Эта часть книги поможет вам лучше понять себя, свои реакции, свои чувства, и это понимание станет основой для дальнейшей работы. Во второй части, которая называется «Язык тела и слов: искусство коммуникации», мы поговорим о том, как говорить о сексе вне спальни, как использовать технику «светофор», как читать невербальные сигналы, как просить о большем, не чувствуя себя эгоистом, и как давать обратную связь, не обижая партнёра. Эта часть книги даст вам конкретные инструменты для разговора, конкретные фразы, которые вы сможете использовать, конкретные техники, которые вы сможете применить.

В третьей части, которая называется «Архитектура согласия», мы поговорим о том, что такое согласие, почему это процесс, а не галочка, как сказать «нет», не разрушая отношения, как реагировать на «нет», как устанавливать и уважать границы, и как восстанавливать нарушенные границы. Эта часть книги, пожалуй, самая важная, потому что согласие и границы — это фундамент здоровой близости, и без понимания этих тем невозможно построить отношения, основанные на уважении и доверии. В четвёртой части, которая называется «Практика: от теории к удовольствию», мы поговорим о сценариях и фантазиях, о том, как безопасно их реализовывать, о том, что делать, когда что-то идёт не так, и о том, как поддерживать огонь в отношениях, как не дать быту убить страсть. Эта часть книги поможет вам применить полученные знания на практике, превратить теорию в живой опыт, в реальные изменения в вашей интимной жизни.

И, наконец, в заключении мы поговорим о свободе быть собой, о том, как принять свои желания и несовершенства, о том, что идеальных отношений не существует, но существуют удобные и безопасные, и о том, что главный секрет счастливой близости заключается не в том, чтобы быть идеальным, а в том, чтобы быть настоящим. Я надеюсь, что к концу этой книги вы почувствуете себя более уверенными, более свободными, более способными говорить «стоп» и «ещё», и что ваша близость станет более честной, более страстной, более наполненной, чем когда-либо прежде.

Последнее слово перед началом пути

Вот мы и подошли к концу введения, к тому моменту, когда пора перевернуть страницу и отправиться в путешествие по страницам этой книги, в путешествие по территории человеческой близости, по территории границ, согласия, доверия и удовольствия. Прежде чем мы это сделаем, мне хотелось бы сказать вам несколько последних слов, которые, я надеюсь, останутся

с вами на протяжении всего чтения и помогут вам не сбиться с пути, не потерять мотивацию, не отчаиваться, когда будет трудно.

Помните, что вы имеете право на свои желания, какими бы они ни были, потому что желания — это часть человеческой природы, и нет ничего постыдного в том, чтобы хотеть того, что вы хотите. Помните, что вы имеете право на свои границы, какими бы они ни были, потому что границы — это часть вашей целостности, и нет ничего эгоистичного в том, чтобы защищать себя. Помните, что вы имеете право сказать «стоп» в любой момент, независимо от того, что происходило раньше, независимо от того, что вы говорили или делали до этого, потому что ваше тело, ваша психика, ваша воля принадлежат только вам, и никто не имеет права распоряжаться ими без вашего согласия. Помните, что вы имеете право сказать «ещё», когда вам что-то нравится, когда вы хотите большего, когда вы открыты для нового, потому что ваше удовольствие так же важно, как удовольствие партнёра, и нет ничего эгоистичного в том, чтобы просить о том, что вам нужно.

Помните, что путь к здоровой близости — это не спринт, а марафон, что изменения не происходят мгновенно, что ошибки — это часть процесса, и что единственное, что действительно важно, — это продолжать двигаться вперёд, пусть даже маленькими шагами, пусть даже с остановками и возвращениями, но продолжать. Помните, что вы не одиноки, что миллионы людей сталкиваются с теми же трудностями, что миллионы людей молчат о своих желаниях и границах, что миллионы людей ищут то, что ищете вы, и что в этом поиске нет ничего постыдного, ничего странного, ничего неправильного. Помните, что просить о помощи — это не слабость, а сила, и что если вам трудно, если вам нужна поддержка, если вы не справляетесь сами, всегда можно обратиться к специалисту, к психологу, к сексологу, к человеку, которому вы доверяете, потому что никто не обязан справляться со всем в одиночку.

И, наконец, помните, что эта книга — всего лишь инструмент, всего лишь путеводитель, всего лишь собеседник, и что настоящая работа, настоящие изменения, настоящая близость происходят не на страницах книг, а в реальной жизни, в реальных отношениях, в реальных разговорах, в реальных прикосновениях, в реальных «стоп» и «ещё», которые вы произносите и слышите. Так что не бойтесь, не откладывайте, не ждите идеального момента, потому что идеального момента не существует, и начните прямо сейчас, с первого шага, с первого слова, с первого разговора, с первого «стоп» или «ещё», которое вы произнесёте, и я обещаю вам, что этот шаг, каким бы маленьким и неуверенным он ни был, станет началом чего-то нового, чего-то важного, чего-то прекрасного.

Прежде чем мы начнём разбираться в тонкостях коммуникации, в искусстве говорить «стоп» и «ещё», в архитектуре согласия и в практике интимной жизни, нам необходимо заложить фундамент, на котором будет строиться всё остальное, потому что невозможно говорить о границах, не понимая, как устроена человеческая психика, невозможно обсуждать желания, не зная, как работает наш мозг, невозможно разбираться в отношениях, не разобравшись сначала в самих себе. Эта часть книги посвящена тому самому фундаменту, тем базовым знаниям о психологии и физиологии близости, без которых все дальнейшие разговоры о «стоп» и «ещё» будут висеть в воздухе, лишённые опоры, лишённые понимания, лишённые смысла.

Многие люди ошибочно полагают, что интимная жизнь — это нечто простое и естественное, что она не требует ни знаний, ни понимания, ни усилий, что достаточно просто встретить подходящего человека, и всё произойдёт само собой, как в кино, как в книгах, как в мечтах. Но реальность, как это обычно бывает, оказывается гораздо сложнее и интереснее любых упрощённых представлений, потому что человеческая близость — это результат сложнейшего взаимодействия биологии и психологии, гормонов и нейромедиаторов, сознания и подсознания, прошлого опыта и настоящих желаний, и если мы хотим понять, почему мы

хотим или не хотим, почему мы возбуждаемся или тормозим, почему мы чувствуем близость или отдаляемся, нам необходимо заглянуть внутрь себя, внутрь своего мозга, внутрь своей психики, и разобраться в том, что там происходит.

Я хочу сразу предупредить вас, что эта часть книги может показаться кому-то слишком научной, слишком теоретической, слишком далёкой от повседневной жизни, но я прошу вас не торопиться, не пропускать эти главы, не откладывать книгу в сторону, потому что без этого фундамента все практические советы, которые вы найдёте в следующих частях, будут казаться вам набором разрозненных техник, лишённых внутренней логики, лишённых понимания, лишённых глубины. Знание того, как работает наш мозг, как функционируют наши гормоны, как формируются наши желания, даёт нам не только понимание, но и власть, власть над своими реакциями, власть над своими страхами, власть над своей жизнью, потому что, когда мы понимаем механизмы, которые нами управляют, мы перестаём быть их слепыми заложниками и становимся их осознанными хозяевами.

Глава 1. Мозг влюблённый, мозг возбуждённый

Эта глава посвящена одной из самых увлекательных и самых важных тем в понимании человеческой близости, а именно тому, что происходит в нашей голове, когда мы влюбляемся, когда мы хотим, когда мы возбуждаемся и когда мы тормозим. Многие люди думают, что любовь и желание — это что-то мистическое, необъяснимое, что-то, что приходит откуда-то извне, что-то, что невозможно понять и невозможно контролировать, но современная наука говорит нам, что за всеми этими переживаниями стоят вполне конкретные процессы, конкретные структуры, конкретные химические реакции, и понимание этих процессов открывает перед нами удивительные возможности для понимания самих себя и своих отношений.

Когда мы говорим о мозге влюблённом и мозге возбуждённом, мы говорим о двух разных, хотя и связанных между собой системах, которые работают по своим собственным законам, подчиняются своим собственным ритмам и выполняют свои собственные функции. Влюблённость и страстное желание — это не одно и то же, хотя они часто идут рука об руку, и путать их — значит обрекать себя на непонимание, на разочарование, на ошибки, которые могут стоить нам отношений. Влюблённость — это эмоциональная привязанность, это чувство близости, это ощущение, что этот человек особенный, что он значит для нас больше, чем все остальные, что мы хотим быть с ним, хотим заботиться о нём, хотим строить с ним общее будущее. Страстное желание — это физическое влечение, это возбуждение, это потребность в близости телесной, в прикосновениях, в удовольствии, в разрядке напряжения. Эти две системы могут работать вместе, усиливая друг друга, создавая то удивительное состояние, которое мы называем страстью, но они могут и расходиться, и тогда мы сталкиваемся с ситуациями, когда мы любим человека, но не хотим его, или хотим человека, но не любим его, и понимание того, почему это происходит, как эти системы работают и как они взаимодействуют, и есть цель этой главы.

Нейробиология желания: что происходит в голове, когда мы хотим и когда тормозим

Наш мозг — это удивительный орган, который управляет всеми нашими мыслями, чувствами, желаниями и действиями, и хотя мы привыкли думать, что мы сами контролируем свою жизнь, что мы сами решаем, чего хотим и что делаем, на самом деле большая часть этих процессов происходит на уровне, который мы не осознаём, на уровне, который недоступен нашему прямому наблюдению, на уровне, который управляет нами так же, как он управляет всеми другими живыми существами на этой планете. Желание, возбуждение, влечение — это не просто эмоции или ощущения, это сложные нейробиологические процессы, в которых участвуют множество структур мозга, множество химических веществ, множество сигналов, и если мы хотим понять, почему мы хотим или не хотим, почему мы возбуждаемся или тормозим, нам необходимо разобраться в том, как работает эта удивительная система.

Одной из ключевых структур мозга, участвующих в формировании желания, является лимбическая система, которую иногда называют «эмоциональным мозгом», потому что именно здесь рождаются наши эмоции, наши желания, наши страхи, наши привязанности. Лимбическая система включает в себя несколько важных компонентов, и одним из самых важных для понимания желания является так называемая система вознаграждения, которая отвечает за то, чтобы мы чувствовали удовольствие, когда делаем что-то важное для нашего выживания, например, едим, пьём, спасаемся от опасности или вступаем в близость. Система вознаграждения работает на основе дофамина, нейромедиатора, который иногда называют «гормоном удовольствия», хотя это не совсем точно, потому что дофамин связан не столько с самим удовольствием, сколько с предвкушением удовольствия, с желанием, с мотивацией, с стремлением к цели. Когда мы видим что-то, что обещает нам удовольствие, когда мы думаем о чём-то, что может принести нам радость, когда мы представляем себе близость с человеком,

который нас привлекает, в нашей системе вознаграждения выделяется дофамин, и этот дофамин создаёт то самое чувство желания, то самое стремление, то самое «хочу», которое мы испытываем.

Важно понимать, что дофамин — это не только про удовольствие, но и про обучение, про формирование привычек, про то, как наш мозг запоминает, что приносит нам радость, и стремится повторить этот опыт снова и снова. Когда мы впервые испытываем удовольствие от чего-то, наш мозг запоминает это, связывает это с определёнными сигналами, с определёнными ситуациями, с определёнными людьми, и в будущем, когда мы сталкиваемся с этими сигналами, наш мозг автоматически выделяет дофамин, создавая желание, создавая стремление, создавая мотивацию. Именно поэтому мы можем испытывать желание, просто увидев человека, который нам нравится, или услышав знакомый запах, или оказавшись в знакомом месте, потому что наш мозг научился связывать эти сигналы с удовольствием, и теперь автоматически реагирует на них, выделяя дофамин и создавая желание.

Но желание — это только одна сторона медали, потому что наш мозг не только стремится к удовольствию, но и избегает опасности, не только возбуждается, но и тормозит, не только хочет, но и может отказаться от желаемого, если это желание кажется ему опасным или неуместным. Система торможения, которая отвечает за эти процессы, тоже локализована в мозге и тоже работает на основе определённых нейромедиаторов, и понимание того, как эта система функционирует, не менее важно, чем понимание системы возбуждения, потому что именно баланс между этими двумя системами определяет наше поведение, наши решения, нашу близость. Когда мы говорим о торможении, мы имеем в виду не только сознательное решение отказаться от чего-то, но и бессознательные процессы, которые происходят в нашем мозге, когда мы сталкиваемся с чем-то, что кажется нам опасным, неприятным или неуместным, и эти процессы могут быть настолько мощными, что полностью подавляют наше желание, даже если оно было очень сильным.

Представьте себе ситуацию, когда вы находитесь в компании человека, который вас очень привлекает, когда вы чувствуете сильное желание, когда ваше тело готово к близости, но в этот самый момент вы слышите какой-то звук, который напоминает вам о чём-то неприятном, или вы вспоминаете о какой-то проблеме, которая вас тревожит, или вы замечаете что-то в поведении партнёра, что вызывает у вас дискомфорт, и вдруг ваше желание исчезает, как будто его и не было, как будто кто-то выключил выключатель, и вы больше не хотите, не можете, не готовы. Это и есть работа системы торможения, которая мгновенно оценивает ситуацию, определяет, что что-то не так, и подавляет ваше возбуждение, чтобы защитить вас от потенциальной опасности или от нежелательных последствий. Эта система работает автоматически, без вашего сознательного участия, и часто мы даже не понимаем, почему наше желание исчезло, почему мы вдруг перестали хотеть, почему наше тело перестало отвечать, и именно поэтому понимание этой системы так важно, потому что оно помогает нам осознать, что происходит, и, возможно, изменить ситуацию так, чтобы наше желание вернулось.

Нейробиология желания — это сложная и многогранная область, которая включает в себя множество структур, множество нейромедиаторов, множество процессов, и мы только начинаем понимать, как всё это работает вместе, как взаимодействуют разные системы, как формируется наше желание и как оно тормозится. Но даже то, что мы уже знаем, даёт нам важные понимания, важные инструменты для того, чтобы лучше понять себя и свои отношения. Мы знаем, что желание — это не что-то мистическое, а результат работы определённых систем мозга, что оно может быть усилено или ослаблено в зависимости от множества факторов, что оно может быть подавлено системой торможения, если что-то кажется нам опасным или неуместным, и что понимание этих механизмов даёт нам возможность влиять на своё желание, работать с ним, развивать его, а не просто быть его пассивной жертвой.

Одним из важных открытий в области нейробиологии желания является то, что желание и удовольствие — это не одно и то же, что можно хотеть чего-то, но не получать от этого удовольствия, и наоборот, можно получать удовольствие от чего-то, но не хотеть этого. Это открытие имеет огромное значение для понимания человеческой близости, потому что оно объясняет, почему мы можем хотеть близости, но не получать от неё удовольствия, почему мы можем заниматься сексом, но не чувствовать удовлетворения, почему мы можем достигать физической разрядки, но не чувствовать эмоциональной близости. Желание и удовольствие связаны, но не тождественны, и если мы хотим построить по-настоящему удовлетворяющую интимную жизнь, нам необходимо понимать эту разницу и работать как с желанием, так и с удовольствием, развивая и то, и другое.

Ещё одним важным аспектом нейробиологии желания является роль внимания, потому что то, на что мы обращаем внимание, во многом определяет то, что мы чувствуем. Если мы сосредоточены на своих ощущениях, на своём теле, на своём партнёре, на приятных стимулах, наше желание усиливается, наше возбуждение растёт, наше удовольствие углубляется. Если же мы отвлекаемся, если наш ум блуждает, если мы думаем о проблемах, о работе, о бытовых делах, наше желание ослабевает, наше возбуждение падает, наше удовольствие исчезает. Это означает, что мы можем влиять на своё желание, управляя своим вниманием, возвращая себя в настоящий момент, сосредотачиваясь на том, что происходит здесь и сейчас, и это простой, но мощный инструмент, который может изменить нашу интимную жизнь.

Понимание нейробиологии желания также помогает нам понять, почему у разных людей разный уровень желания, почему кто-то хочет часто, а кто-то редко, почему кто-то возбуждается легко, а кто-то с трудом, почему кто-то испытывает сильное влечение, а кто-то почти его не чувствует. Эти различия не являются признаком того, что с кем-то что-то не так, что кто-то сломан или неправилен, они являются результатом множества факторов, включая генетику, гормоны, опыт, воспитание, культуру, стресс, здоровье, и понимание этого помогает нам принимать себя и своих партнёров такими, какие мы есть, а не сравнивать себя с какими-то вымышленными нормами, которые не имеют ничего общего с реальностью.

Двойная система контроля: почему «хочу» и «могу» — это разные вещи

Одним из самых важных и самых полезных открытий в области психологии и нейробиологии близости является концепция двойной системы контроля, которая объясняет, почему «хочу» и «могу» — это не одно и то же, почему мы можем хотеть чего-то, но не быть способными это сделать, почему мы можем иметь сильное желание, но не испытывать возбуждения, почему наше тело может не отвечать, даже если наш разум горит от страсти. Эта концепция была разработана исследователями в области сексологии и психологии, и она помогает объяснить множество явлений, которые раньше казались загадочными и необъяснимыми, включая такие распространённые проблемы, как отсутствие возбуждения при наличии желания, трудности с достижением разрядки, и другие подобные ситуации, которые могут вызывать у людей недоумение, тревогу и чувство неполноценности.

Двойная система контроля предполагает, что в нашем мозге существуют две отдельные, хотя и взаимодействующие системы, которые управляют нашим сексуальным поведением. Первая система — это система сексуального возбуждения, которая отвечает за то, чтобы замечать сексуальные стимулы, реагировать на них, активировать наше тело, готовить его к близости. Эта система работает автоматически, она оценивает окружающую среду на предмет возможностей для близости, и когда она обнаруживает такие возможности, она запускает целый каскад реакций, включая учащение пульса, прилив крови к половым органам, выделение смазки, напряжение мышц, и всё то, что мы обычно называем возбуждением. Вторая система — это система сексуального торможения, которая отвечает за то, чтобы замечать потенциальные угрозы, опасности, проблемы, и подавлять возбуждение, когда что-то кажется небезопасным или неуместным. Эта система тоже работает автоматически, она оценивает окружающую среду

на предмет рисков, и когда она обнаруживает такие риски, она запускает торможение, которое может быть настолько сильным, что полностью подавляет возбуждение, даже если оно уже началось.

Ключевое понимание, которое даёт нам концепция двойной системы контроля, заключается в том, что наше сексуальное возбуждение — это не просто результат наличия или отсутствия желания, это результат баланса между двумя системами, между возбуждением и торможением, и если система торможения активна, если она обнаруживает угрозы или проблемы, она может подавить возбуждение, даже если желание очень сильное. Это объясняет, почему мы можем хотеть близости, но не быть возбуждёнными, почему наше тело может не отвечать, даже если наш разум полон желания, почему мы можем оказаться в ситуации, когда мы хотим, но не можем, и это понимание освобождает нас от чувства вины и стыда, потому что оно показывает, что проблема не в нас, не в нашей неполноценности, не в нашей сломанности, а в работе системы торможения, которая, возможно, реагирует на что-то, что мы не осознаём, но что влияет на наше тело и наше возбуждение.

Какие же факторы могут активировать систему торможения и подавить наше возбуждение? Их множество, и они могут быть самыми разными, начиная от внешних обстоятельств и заканчивая внутренними состояниями. Стресс, тревога, усталость, беспокойство о работе или о деньгах, проблемы в отношениях, чувство обиды или недовольства партнёром, страх нежелательной беременности, страх инфекций, неуверенность в себе, чувство стыда или вины, негативный прошлый опыт, травматические воспоминания, отвлекающие факторы, такие как шум, холод, неудобная кровать, присутствие детей или других людей, и множество других факторов могут активировать систему торможения и подавить наше возбуждение. Важно понимать, что система торможения не различает реальные и воображаемые угрозы, она реагирует на любые сигналы, которые кажутся ей потенциально опасными, и потому даже мысль о чём-то неприятном может подавить наше возбуждение так же эффективно, как реальная угроза.

Эта концепция также объясняет, почему у разных людей разный баланс между возбуждением и торможением, почему кто-то легко возбуждается и редко тормозится, а кто-то, наоборот, легко тормозится и с трудом возбуждается. Исследования показывают, что люди различаются по своей чувствительности к возбуждению и торможению, и эти различия могут быть врождёнными или приобретёнными, могут быть связаны с генетикой, с гормонами, с опытом, с воспитанием, с культурой. Некоторые люди от природы имеют высокую чувствительность к возбуждению и низкую чувствительность к торможению, и им легко возбуждаться, легко хотеть, легко достигать разрядки, но они могут быть более склонны к рискованному поведению, к импульсивности, к необдуманным решениям. Другие люди имеют низкую чувствительность к возбуждению и высокую чувствительность к торможению, и им труднее возбуждаться, труднее хотеть, труднее расслабиться, но они могут быть более осторожными, более осмотрительными, более надёжными. Большинство людей находятся где-то посередине, и их баланс между возбуждением и торможением может меняться в зависимости от обстоятельств, от настроения, от здоровья, от отношений.

Понимание двойной системы контроля имеет огромное практическое значение, потому что оно даёт нам инструменты для работы с нашим возбуждением и с нашим торможением, для того чтобы создать условия, в которых возбуждение может расцвести, а торможение может ослабнуть. Если мы знаем, что наше возбуждение подавлено системой торможения, мы можем попытаться понять, что именно активирует эту систему, и устранить эти факторы, если это возможно. Если мы чувствуем, что не можем расслабиться из-за стресса на работе, мы можем попытаться снизить этот стресс, практикуя релаксацию, медитацию, физические упражнения, или просто поговорив с партнёром о своих переживаниях и получив поддержку. Если мы чувствуем, что нас что-то отвлекает, мы можем попытаться устранить эти отвлекающие факторы, создав более комфортную и безопасную обстановку. Если мы чувствуем, что нас что-то беспокоит,

коит в отношениях, мы можем попытаться обсудить это с партнёром, найти решение, восстановить чувство близости и доверия. И, что самое важное, понимание этой системы помогает нам перестать винить себя и своих партнёров в том, что мы не возбуждаемся, когда хотим, и начать работать с ситуацией, искать решения, создавать условия для возбуждения, а не бороться с собой и своим телом.

Эта концепция также помогает нам понять, почему давление и требование возбуждения часто приводят к противоположному результату, потому что когда мы чувствуем, что от нас ожидают возбуждения, когда мы чувствуем, что мы должны возбуждаться, когда мы чувствуем, что наше возбуждение является обязанностью, наша система торможения активируется, потому что давление воспринимается как угроза, как опасность, как что-то, что может привести к неудаче и осуждению, и возбуждение подавляется, создавая порочный круг, в котором чем больше мы стараемся, тем меньше у нас получается. Понимание этого механизма помогает нам ослабить давление, убрать требование, создать пространство, в котором возбуждение может возникнуть естественно, без принуждения, без усилия, без страха.

Роль гормонов и нейромедиаторов в формировании привязанности

Когда мы говорим о близости, о любви, о привязанности, мы не можем обойти тему гормонов и нейромедиаторов, потому что именно эти химические вещества, эти маленькие молекулы, которые циркулируют в нашей крови и в нашем мозге, во многом определяют то, как мы чувствуем, как мы привязываемся, как мы любим, как мы строим отношения. Многие люди склонны думать, что любовь — это что-то духовное, что-то возвышенное, что-то, что не имеет ничего общего с биологией, с химией, с физиологией, но правда заключается в том, что любовь, привязанность, близость — это в значительной степени биологические процессы, и понимание этих процессов помогает нам лучше понять себя, свои чувства, свои отношения, и, возможно, сделать их более осознанными и более удовлетворительными.

Одним из самых известных и самых важных гормонов, связанных с близостью и привязанностью, является окситоцин, который иногда называют «гормоном любви» или «гормоном объятий», потому что он выделяется в больших количествах во время физической близости, во время объятий, во время поцелуев, во время оргазма, а также во время родов и кормления грудью. Окситоцин играет ключевую роль в формировании привязанности между людьми, он усиливает чувство близости, доверия, безопасности, он помогает нам чувствовать себя связанными с другим человеком, он способствует формированию долгосрочных отношений, основанных на любви и заботе. Когда мы обнимаемся с любимым человеком, когда мы чувствуем его тепло, его запах, его прикосновения, в нашем организме выделяется окситоцин, и этот окситоцин создаёт то самое чувство близости, то самое чувство связи, то самое чувство, что мы не одни, что мы вместе, что мы любимы и любим.

Окситоцин также играет важную роль в сексуальной близости, особенно у женщин, потому что он способствует возбуждению, помогает достичь оргазма, усиливает удовольствие, а после близости создаёт чувство расслабления, удовлетворения, близости с партнёром. У мужчин окситоцин тоже выделяется во время близости, особенно после оргазма, и он способствует чувству привязанности, расслабления, сонливости, которую многие мужчины испытывают после близости. Понимание роли окситоцина помогает нам понять, почему физическая близость так важна для формирования и поддержания привязанности, почему объятия, поцелуи, прикосновения так важны для отношений, почему недостаток физической близости может приводить к чувству отдаления, к чувству, что мы теряем связь с партнёром, к чувству одиночества даже в отношениях.

Ещё одним важным гормоном, связанным с близостью, является дофамин, о котором мы уже говорили в контексте желания и вознаграждения. Дофамин играет ключевую роль в формировании романтической любви, в том чувстве эйфории, в том ощущении, что мы влюблены, что мы нашли своего человека, что мир стал ярче и прекраснее. Когда мы влюблены,

наш мозг выделяет большое количество дофамина, и этот дофамин создаёт то самое чувство влюблённости, то самое чувство, что мы не можем думать ни о чём другом, кроме объекта нашей любви, то самое чувство, что мы готовы на всё ради этого человека, то самое чувство, что мы нашли смысл жизни. Дофамин также связан с мотивацией, с стремлением, с желанием быть с любимым человеком, и именно поэтому влюблённые часто ведут себя так, как будто они одержимы, как будто они потеряли голову, как будто они готовы на любые безумства, потому что их мозг буквально переполнен дофамином, и этот дофамин заставляет их стремиться к любимому человеку снова и снова, не думая о последствиях, не замечая препятствий, не обращая внимания на опасности.

Третий важный гормон, связанный с привязанностью, — это серотонин, который иногда называют «гормоном настроения», потому что он играет ключевую роль в регуляции нашего настроения, нашего эмоционального состояния, нашего чувства благополучия. Серотонин также участвует в формировании привязанности, потому что он способствует чувству спокойствия, удовлетворения, стабильности, которое мы испытываем, когда находимся рядом с любимым человеком, когда мы чувствуем себя в безопасности, когда мы чувствуем, что мы дома. Когда мы находимся в долгосрочных отношениях, когда мы чувствуем себя комфортно и безопасно с партнёром, наш уровень серотонина стабилизируется, и это создаёт то самое чувство спокойствия, то самое чувство, что мы на своём месте, то самое чувство, что всё хорошо, что мы в порядке, что мы можем расслабиться и быть собой. Понимание роли серотонина помогает нам понять, почему долгосрочные отношения могут быть такими комфортными, такими успокаивающими, такими целительными, почему мы так ценим стабильность и предсказуемость в отношениях, почему мы так стремимся к чувству безопасности и надёжности.

Эти три гормона — окситоцин, дофамин и серотонин — работают вместе, создавая сложную химическую симфонию, которая определяет наше чувство близости, нашу привязанность, нашу любовь. Окситоцин создаёт чувство связи, близости, доверия. Дофамин создаёт чувство желания, мотивации, эйфории. Серотонин создаёт чувство спокойствия, удовлетворения, стабильности. Вместе они создают то удивительное состояние, которое мы называем любовью, то состояние, которое делает жизнь осмысленной, которое даёт нам силы, которое наполняет нас радостью. Понимание этих гормонов помогает нам понять, почему мы чувствуем то, что мы чувствуем, почему мы ведём себя так, как мы ведём себя, почему наши отношения развиваются так, как они развиваются, и это понимание даёт нам возможность быть более осознанными, более терпеливыми, более понимающими, как к себе, так и к своим партнёрам.

Важно также отметить, что гормоны — это не единственный фактор, определяющий нашу привязанность и нашу любовь. Наши чувства, наши мысли, наш опыт, наша культура, наши ценности, наши решения — всё это тоже играет огромную роль, и гормоны — это только один из многих элементов сложной системы, которая определяет нашу близость. Понимание гормонов не означает, что мы должны свести любовь к химии, что мы должны отрицать духовную, эмоциональную, социальную сторону близости, но оно означает, что мы можем лучше понять биологическую основу наших чувств и использовать это понимание для того, чтобы строить более здоровые, более осознанные, более удовлетворительные отношения.

Одним из практических выводов из понимания роли гормонов является то, что мы можем влиять на уровень этих гормонов, а значит, и на наше чувство близости, через наши действия, через наше поведение, через наши привычки. Физическая близость, объятия, поцелуи, прикосновения, массаж, совместные занятия, которые приносят удовольствие, — всё это способствует выделению окситоцина и укрепляет нашу привязанность. Совместные переживания, новые впечатления, совместные цели, интересные занятия — всё это способствует выделению дофамина и поддерживает чувство влюблённости, чувство интереса, чувство желания. Создание комфортной, безопасной, предсказуемой среды, забота друг о друге, поддержка, взаимо-

понимание — всё это способствует стабилизации серотонина и создаёт чувство спокойствия, удовлетворения, благополучия. Понимание этих механизмов даёт нам инструменты для того, чтобы активно работать над своими отношениями, чтобы не просто ждать, что чувства придут сами собой, а создавать условия для того, чтобы близость, любовь, привязанность могли расцвести и укрепиться.

Глава 2. Карта желаний: Спектр возбуждения

Теперь, когда мы разобрались в том, как работает наш мозг, как функционируют наши гормоны, как формируется наше желание и наша привязанность, пришло время поговорить о том, как желание проявляется у разных людей, как оно может выглядеть, как оно может ощущаться, и почему то, что мы считаем нормой, часто оказывается далеко не единственным способом существования желания. Эта глава посвящена карте желаний, спектру возбуждения, разнообразию опыта, которое существует в человеческой близости, и понимание этого разнообразия является ключом к тому, чтобы перестать сравнивать себя с другими, перестать чувствовать себя неправильным, перестать страдать от чувства неполноценности, которое так часто возникает, когда наши переживания не совпадают с тем, что мы считаем нормой.

Многие люди вырастают с убеждением, что существует один правильный способ хотеть, один правильный способ возбуждаться, один правильный способ испытывать близость, и что если их опыт не совпадает с этим воображаемым стандартом, то с ними что-то не так. Это убеждение подкрепляется культурой, в которой доминирует определённый образ близости, определённый образ желания, определённый образ того, как всё должно происходить, и этот образ часто не имеет ничего общего с реальностью, с реальным разнообразием человеческого опыта, с реальными переживаниями реальных людей. В этой главе мы разберём это разнообразие, мы поговорим о разных типах желания, о разных кривых возбуждения, о разных способах испытывать близость, и я надеюсь, что это поможет вам лучше понять себя, принять себя и перестать сравнивать себя с какими-то вымышленными нормами.

Спонтанное и отзывчивое желание: почему вы можете хотеть близости только после того, как она началась

Одним из самых важных открытий в области современной сексологии является различие между спонтанным и отзывчивым желанием, двумя разными способами, которыми люди могут испытывать желание, двумя разными паттернами, которые могут существовать у одного и того же человека в разных ситуациях или у разных людей как устойчивая характеристика. Понимание этого различия имеет огромное значение для понимания себя и своих отношений, потому что оно объясняет, почему некоторые люди хотят близости спонтанно, без всякого внешнего стимула, а другие хотят её только после того, как близость уже началась, и почему ни один из этих паттернов не является неправильным или сломанным.

Спонтанное желание — это то, что большинство людей считают нормой, то, что изображается в кино и в книгах, то, что мы привыкли думать о как о единственном правильном способе хотеть. Спонтанное желание возникает само собой, без всякого внешнего стимула, без всякой подготовки, без всякого предварительного возбуждения. Вы просто идёте по улице, занимаетесь своими делами, думаете о чём-то своём, и вдруг, ни с того ни с сего, вы чувствуете желание, вы чувствуете возбуждение, вы чувствуете, что хотите близости, и это желание может быть настолько сильным, что оно захватывает всё ваше внимание, что оно требует удовлетворения, что оно не даёт вам покоя, пока вы не найдёте способ его реализовать. Спонтанное желание часто связано с гормонами, с циклом, с настроением, с временем суток, с общим состоянием организма, и оно может возникать с определённой регулярностью, например, утром, или после физической активности, или в определённые дни цикла.

Отзывчивое желание, с другой стороны, — это желание, которое возникает в ответ на стимул, в ответ на близость, в ответ на прикосновения, в ответ на возбуждение, которое уже началось. Люди с отзывчивым желанием не испытывают спонтанного влечения, они не просыпаются с мыслью о близости, они не чувствуют желания просто так, без причины, но когда близость начинается, когда партнёр начинает их целовать, обнимать, ласкать, когда их тело начинает отвечать на стимулы, тогда желание появляется, тогда возбуждение нарастает, тогда

они начинают хотеть, и это желание может быть таким же сильным и таким же приятным, как спонтанное желание, просто оно возникает по-другому, оно требует стимула, оно требует начала близости, оно требует времени, чтобы развиться и расцвести.

Важно понимать, что и спонтанное, и отзывчивое желание являются нормальными, здоровыми, естественными, и ни один из этих паттернов не является лучше или хуже другого. Проблема возникает только тогда, когда человек с отзывчивым желанием считает, что с ним что-то не так, потому что он не хочет спонтанно, или когда партнёр человека с отзывчивым желанием интерпретирует отсутствие спонтанного желания как отсутствие любви, как отсутствие влечения, как признак того, что отношения умирают. В этих случаях непонимание природы желания приводит к конфликтам, к обидам, к чувству неполноценности, к разрушению отношений, которые могли бы быть счастливыми, если бы оба партнёра понимали, что желание может проявляться по-разному.

Люди с отзывчивым желанием часто сталкиваются с непониманием и осуждением, потому что культура навязывает нам образ спонтанного желания как единственно правильного, и всё, что не соответствует этому образу, воспринимается как отклонение, как проблема, как что-то, что нужно исправить. Женщины особенно часто страдают от этого, потому что в культуре существует стереотип, что женщина должна хотеть спонтанно, что она должна быть всегда готовой, всегда желающей, всегда возбуждённой, и если она не соответствует этому стереотипу, её обвиняют в холодности, во фригидности, в отсутствии любви. Мужчины тоже могут страдать от этого, потому что в культуре существует стереотип, что мужчина должен хотеть всегда, что он должен быть всегда готов, всегда возбуждён, всегда способен, и если он не соответствует этому стереотипу, его обвиняют в слабости, в несостоятельности, в потере мужественности.

Понимание различия между спонтанным и отзывчивым желанием освобождает нас от этих стереотипов, от этих ожиданий, от этих обвинений, потому что оно показывает, что желание — это не бинарное явление, не что-то, что либо есть, либо нет, а спектр, диапазон, множество возможностей, и каждая из этих возможностей является нормальной и здоровой. Если вы человек с отзывчивым желанием, это не значит, что вы сломаны, это не значит, что вы не любите своего партнёра, это не значит, что с вами что-то не так, это значит, что ваше тело и ваш мозг работают определённым образом, и вам нужно создать условия, в которых ваше желание может расцвести, вам нужно время, вам нужен стимул, вам нужна близость, которая начнётся, прежде чем желание появится.

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.