

# Договор о желаниях

Практика для пар



АЛИНА ИЛЬСОВА

18+

**Алина Ильясова**

# **Договор о желаниях: практика для пар**

*<https://litres.ru/74632058>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Почему страсть угасает даже в любящих парах и можно ли вернуть её без скандалов и взаимных обид? Эта книга — практическое руководство, которое превращает интимную жизнь из источника напряжения в пространство доверия, игры и удовольствия. Вы узнаете, чем отличаются эмоциональная близость и физическое влечение, почему «мне нужно время, чтобы захотеть» — это нормально, как говорить о желаниях без стыда и как составить собственный договор, учитывающий потребности обоих. Здесь нет осуждения и универсальных рецептов — только честные примеры, упражнения и тёплый юмор. Для пар, которые хотят не выживать вместе, а по-настоящему хотеть друг друга долгие годы.

# Содержание

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Введение. Почему страсть требует правил?       | 4  |
| Глава 1. Карта ваших отношений: Где вы сейчас? | 19 |
| Глава 2. Языки любви и языки желания           | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента.              | 44 |

# **Алина Ильясова**

## **Договор о желаниях: практика для пар**

### **Введение. Почему страсть требует правил?**

**Миф о спонтанности, или Почему «само не случится»**

Существует одно удивительно живучее убеждение, которое передаётся из поколения в поколение, кочует из фильма в фильм, из книги в книгу и от подруги к подруге, и при этом умудряется разрушить едва ли не больше отношений, чем измены, финансовые проблемы и вмешательство родственников вместе взятые. Звучит это убеждение примерно так: «Настоящая страсть не подчиняется расписанию, желание должно возникать само собой, а если ты начинаешь что-то планировать, договариваться или, упаси боже, обсуждать, значит, у вас всё сломалось, значит, любовь ушла, значит, вы превратились в соседей по коммунальной квартире, которые делят одну плиту и один холодильник, но давно уже не смотрят друг на друга так, как смотрели в начале».

Этот миф настолько глубоко врос в наше коллективное бессознательное, что многие пары, столкнувшись с естественным охлаждением, начинают паниковать, искать виноватого, подозревать друг друга в изменах или, что ещё печальнее, в собственной неполноценности, вместо того чтобы просто остановиться, оглядеться и честно признать: страсть — это не погода, которая случается с нами независимо от наших действий, а скорее сад, который требует внимания, ухода, знаний и, не побоюсь этого слова, дисциплины. Никому ведь не приходит в голову обижаться на яблоню за то, что она не плодоносит сама по себе, без полива, обрезки и защиты от вредителей, однако в отношениях мы почему-то ждём, что всё будет иначе, словно любовь — это единственная сфера человеческой жизни, где законы природы и психологии внезапно перестают работать и уступают место волшебству.

Позвольте мне с самого начала расставить всё по местам и, возможно, кого-то слегка разочаровать, а кого-то, наоборот, невероятно обрадовать: спонтанное желание, то самое, которое вспыхивает внезапно, накрывает с головой и не требует никаких предварительных договорённостей, действительно существует, но живёт оно преимущественно в самом начале отношений, в период, который учёные называют стадией страстной влюблённости, и длится этот период, увы, не вечно, а вполне конкретное количество времени, которое у разных пар варьируется, но в среднем составляет от полугода до трёх лет. Природа создала этот механизм не для того, что-

бы мы наслаждались им всю жизнь, а для того, чтобы мы вообще обратили внимание друг на друга, сблизились, создали пару и, возможно, продолжили род, а дальше она, природа, перекладывает ответственность за отношения на нас самих, на наш разум, нашу волю, нашу способность договариваться и заботиться друг о друге. Именно в этот момент, когда гормональный туман рассеивается и мы начинаем видеть партнёра не сквозь розовые очки, а в естественном освещении, включая все его привычки, особенности и странности, и начинается настоящая работа, настоящая близость и настоящее, зрелое желание, которое, вопреки распространённому заблуждению, не только не уступает по яркости юношеской влюблённости, но во многом её превосходит, потому что опирается не на химию, а на знание, доверие и осознанный выбор.

Именно об этом выборе, об этой работе и об этом договоре — договоре о желаниях — пойдёт речь в книге, которую вы держите в руках, и я хочу с самого начала заверить вас, что это не сборник нравоучений, не скучный научный трактат, не очередная инструкция о том, как «правильно» жить и любить, а приглашение к увлекательному, местами весёлому, местами серьёзному, но всегда честному разговору о самой интимной стороне наших отношений, о которой мы почему-то привыкли молчать даже с самыми близкими людьми.

**Что такое «Договор о желаниях» и почему это не**

## **скучный юридический документ**

Когда я впервые произношу словосочетание «договор о желаниях» на консультации с очередной парой, реакция почти всегда предсказуема и почти всегда одинакова: сначала на лицах обоих партнёров появляется лёгкое недоумение, затем тень настороженности, а потом кто-то из них, обычно тот, кто поскептичнее, произносит что-то вроде: «То есть вы предлагаете нам превратить секс в бухгалтерию, завести таблички, графики, подписать бумажки и жить по расписанию, как на заводе?» И я каждый раз внутренне улыбаюсь, потому что понимаю, откуда растёт этот страх, и спешу успокоить: нет, я не предлагаю вам ничего подобного, я предлагаю вам нечто прямо противоположное, а именно — освобождение от рутины, от невысказанных обид, от молчаливого недовольства, от бесконечного угадывания, от чувства вины и от той самой скуки, которая, как ржавчина, разъедает даже самые крепкие союзы.

Договор о желаниях — это не контракт с нотариальным заверением, не юридический документ, который будет лежать в сейфе и пылиться, это живой, дышащий, меняющийся вместе с вами свод договорённостей, который вы создаёте сами, для себя, на своём языке, в своём темпе, и который может принимать любую форму: от нескольких фраз, записанных на салфетке во время романтического ужина, до подробного документа, над которым вы работаете неделями, обсуждая каждую деталь, каждый нюанс, каждое «а

что если». Главное в этом договоре — не форма, не количество пунктов и не красота формулировок, а сам процесс: процесс честного разговора, процесс узнавания друг друга заново, процесс, в котором двое взрослых людей садятся напротив и говорят о том, о чём раньше молчали, кто чего хочет, кто чего боится, что радует, что раздражает, что хотелось бы попробовать, а что категорически неприемлемо, и этот разговор, поверьте моему опыту, может оказаться куда более интимным и возбуждающим, чем многие вещи, которые пары делают в постели по привычке, не задумываясь и не чувствуя.

Представьте себе на минуту, что вы с партнёром отправляетесь в долгое путешествие по незнакомой стране, и у вас есть два варианта: либо вы едете наугад, без карты, без маршрута, надеясь на удачу и интуицию, и в итоге половину времени тратите на блуждание по кругу, ссоры из-за неправильного поворота и разочарование от того, что хотели увидеть одно, а попали совсем в другое место, либо вы садитесь вместе, достаёте карту, обсуждаете, куда хотите попасть, что хотите увидеть, сколько времени готовы потратить на каждую остановку, какие у вас есть ограничения и какие желания, и хотя маршрут всё равно может измениться, хотя погода может вмешаться, хотя что-то пойдёт не по плану, у вас есть общее направление, общее понимание и общая цель, и вы двигаетесь не на ощупь, а осознанно, поддерживая друг друга в пути. Договор о желаниях — это именно такая карта,

только вместо городов и достопримечательностей на ней отмечены ваши фантазии, ваши границы, ваши потребности и ваши мечты, и составление этой карты — это не бюрократия, а творчество, не ограничение свободы, а её расширение, потому что там, где есть ясность, там нет места страху, а там, где нет страха, там появляется пространство для настоящей страсти.

Я хочу особо подчеркнуть, что договор о желаниях — это не раз и навсегда зафиксированный документ, это не что-то, что вы создаёте один раз и забываете, это живой организм, который растёт, меняется, адаптируется к новым обстоятельствам, к новым этапам вашей жизни, к новым открытиям, которые вы делаете друг о друге и о самих себе, и именно в этой гибкости, в этой способности пересматривать, дополнять и уточнять и заключается его сила. То, что работало для вас год назад, может не работать сегодня, то, что казалось категорически неприемлемым, может вдруг стать интересным, то, о чём вы даже не думали, может оказаться ключом к новому уровню близости, и договор — это тот инструмент, который позволяет вам замечать эти изменения и реагировать на них вовремя, а не спустя годы, когда накопилось столько невысказанного, что разбирать это становится мучительно больно.

**Отношения как живой организм: необходимость настройки**

Давайте на мгновение отвлечёмся от секса, отношений и

романтики и поговорим о вещах, которые могут показаться далёкими от нашей темы, но на самом деле имеют к ней самое прямое отношение. Подумайте о любом сложном механизме, который вы используете в повседневной жизни: об автомобиле, о музыкальном инструменте, о компьютере, о собственном теле, в конце концов. Все эти системы объединяет одно важное свойство: они требуют регулярного внимания, настройки, ухода и обслуживания, и никому не приходит в голову обижаться на автомобиль за то, что он не едет сам по себе после десяти лет эксплуатации без единого визита в сервис, или на скрипку за то, что она расстроилась после долгого лежания в футляре, или на собственные мышцы за то, что они атрофировались без физической нагрузки. Мы принимаем как должное, что сложные системы требуют внимания, и при этом упорно отказываемся применять этот же принцип к отношениям, словно любовь — это нечто настолько элементарное и само собой разумеющееся, что ей не нужны ни знания, ни навыки, ни время, ни усилия, и именно это убеждение, а вовсе не недостаток чувств, становится причиной большинства кризисов, с которыми я сталкиваюсь в своей практике.

Отношения — это, пожалуй, самая сложная система из всех, с которыми человек имеет дело в своей жизни, потому что она включает в себя не одного человека, а двух, каждый из которых является уникальной вселенной со своей историей, своими травмами, своими привычками, своими пред-

ставлениями о том, как должно быть, своими страхами и своими надеждами, и эти две вселенные должны не просто сосуществовать рядом, а взаимодействовать, влиять друг на друга, поддерживать друг друга, расти вместе, и всё это в условиях постоянного изменения внешних обстоятельств, работы, быта, детей, здоровья, финансов, возраста и множества других факторов, которые невозможно предсказать заранее. Если вы когда-нибудь пробовали настроить два музыкальных инструмента так, чтобы они звучали в идеальной гармонии, вы поймёте, о чём я говорю: это требует слуха, терпения, умения слышать не только себя, но и другого, и готовности вносить коррективы снова и снова, потому что идеальная гармония — это не состояние, которого достигаешь раз и навсегда, а процесс, который продолжается всю жизнь.

Именно поэтому я предлагаю вам отказаться от идеи, что отношения должны быть лёгкими, что если всё правильно, то не придётся ничего обсуждать, договариваться и настраивать, и что трудности — это признак того, что вы выбрали не того человека или что любовь закончилась. Трудности — это признак того, что вы живые, что вы разные, что вы развиваетесь, и что у вас есть возможность сделать вашу связь глубже и крепче, если подойти к этому с умом, с открытым сердцем и с готовностью учиться. Настройка отношений — это не признак их слабости, а признак зрелости, и пары, которые это понимают, которые готовы регулярно садиться и обсуждать, что работает, а что нет, что радует, а что раздра-

жает, что хочется изменить, а что сохранить, оказываются в итоге не только более счастливыми, но и более страстными, потому что страсть, как ни парадоксально это звучит, питается именно вниманием, именно интересом, именно готовностью вкладываться, а не надеждой на то, что всё само собой образуется.

## **Как пользоваться этой книгой**

Прежде чем мы перейдём к первой главе и начнём наше путешествие вглубь психологии близости, я хочу сказать несколько слов о том, как устроена эта книга и как я предлагаю вам с ней работать, потому что от этого во многом зависит, насколько полезным и приятным окажется чтение. Эта книга задумана не как роман, который читают от корки до корки за одну ночь, хотя и такой способ знакомства с ней вполне возможен, и не как учебник, который требует конспектирования и заучивания, хотя определённая доля усердия вам точно понадобится, а как практическое руководство, как рабочий инструмент, как спутник в вашем путешествии к более близким, более честным и более ярким отношениям, и я предлагаю вам относиться к ней именно так, не спеша, смакуя, возвращаясь к отдельным главам, перечитывая то, что отозвалось, и обязательно выполняя практические упражнения, потому что знание, не подкреплённое действием, остаётся всего лишь знанием и не меняет ничего в реальной жизни.

Книга разделена на четыре части, и каждая часть решает

свою задачу. В первой части, которую мы с вами начинаем, речь пойдёт о фундаменте, о психологии близости, о том, что такое желание с точки зрения науки и как оно работает, о различиях между людьми, о барьерах, которые мешают нам хотеть и наслаждаться, и о том, как эти барьеры распознать и преодолеть. Эта часть — теоретическая, но не сухая, потому что теория без понимания себя и партнёра бесполезна, а понимание без теории невозможно, и я постараюсь провести вас по этому лабиринту легко, с примерами, с историями, с юмором, потому что говорить о серьёзных вещах можно и нужно без пафоса и зауми. Во второй части мы перейдём к практике, к самому договору, к тому, как его составлять, какие пункты обсуждать, как вести переговоры без ссор и обид, как создавать ритуалы и традиции, которые будут поддерживать вашу близость на протяжении многих лет. Третья часть посвящена искусству наслаждения, расширению палитры, работе с фантазиями, управлению энергией и либидо, и здесь вас ждёт множество упражнений, которые можно выполнять вдвоём, исследуя друг друга и открывая новые грани удовольствия. Четвёртая часть — о сложных случаях, о кризисах, о том, что делать, когда что-то идёт не так, о сексе в разные периоды жизни и о том, как поддерживать огонь спустя годы и десятилетия совместной жизни.

Каждая глава построена по определённой схеме, которая, как показала практика, помогает лучше усваивать материал и применять его в жизни. Сначала мы разбираем теоретиче-

ские основы, говорим о том, как устроена та или иная сторона отношений, что об этом известно науке, какие существуют подходы и точки зрения, и я стараюсь делать это живым языком, с примерами из практики, с историями реальных пар, которые согласились поделиться своим опытом, изменив, разумеется, имена и детали, чтобы сохранить конфиденциальность. Затем мы переходим к практическим упражнениям, которые я предлагаю вам выполнять вместе с партнёром, и это не какие-то абстрактные задания, а конкретные шаги, которые помогут вам лучше узнать друг друга, обсудить важные темы, попробовать что-то новое и закрепить достигнутое. В конце каждой главы есть раздел, который я называю «Красные флаги», и в нём я перечисляю признаки, которые должны насторожить вас и, возможно, заставить обратиться за профессиональной помощью, потому что, как бы я ни верил в силу самостоятельной работы, бывают ситуации, когда без специалиста не обойтись, и честно признать это — не слабость, а проявление зрелости и заботы о себе и о партнёре.

Я хочу особо подчеркнуть, что все упражнения и рекомендации, которые вы найдёте в этой книге, носят рекомендательный характер, и нет ничего страшного в том, чтобы адаптировать их под себя, изменить, упростить или вовсе пропустить, если они вам не подходят. Я не претендую на истину в последней инстанции, я не знаю вашей конкретной ситуации, вашей истории, ваших обстоятельств, и я не пыта-

уюсь втиснуть вас в какие-то рамки или навязать определённый образ жизни, я лишь предлагаю инструменты, которые помогли многим парам, и вы вправе взять из них то, что отзывается именно вам, именно сейчас, именно в вашей ситуации. Более того, я настоятельно рекомендую вам обсуждать всё, что вы читаете, с партнёром, делиться мыслями, спорить, сомневаться, задавать вопросы, потому что цель этой книги — не дать вам готовые ответы, а запустить процесс размышления, диалога и поиска, и именно в этом процессе, а не в результате, скрыта настоящая ценность.

Также я хочу сказать несколько слов о том, чего в этой книге не будет. Здесь не будет рецептов «идеального секса», потому что идеального секса не существует, как не существует идеальных отношений, и любые попытки навязать универсальные стандарты приводят лишь к разочарованию и чувству неполноценности. Здесь не будет осуждения, потому что я глубоко убеждён, что между взрослыми людьми, которые действуют по взаимному согласию и не причиняют вреда друг другу, не может быть ничего «неправильного» или «грязного», и любые предпочтения, любые фантазии, любые способы выражения близости заслуживают уважения, если они не нарушают границ и не причиняют страданий. Здесь не будет морализаторства, потому что моя задача как автора и как специалиста — не учить вас жить, а помочь вам найти свой собственный путь, свою собственную гармонию, свой собственный баланс между свободой и близостью, меж-

ду страстью и нежностью, между «я» и «мы».

И последнее, что я хочу сказать в этом введении, прежде чем мы отправимся в путь. Я знаю, что говорить о сексе, о желаниях, о фантазиях может быть неловко, что многие из нас выросли в культуре, где эти темы были окружены молчанием, стыдом или даже страхом, и что даже с любимым человеком порой бывает трудно произнести вслух то, что живёт глубоко внутри. Я знаю, что вы можете чувствовать уязвимость, открывая эту книгу, и я хочу, чтобы вы знали: это нормально, это часть процесса, и то, что вы делаете сейчас, беря эту книгу в руки, уже является актом смелости и заботы о своих отношениях. Я не обещаю вам, что после прочтения всё станет легко и просто, потому что близость — это работа, иногда трудная, иногда болезненная, но всегда благодарная, и я обещаю вам другое: что вы не останетесь одни на этом пути, что я буду рядом, на страницах этой книги, с вами, с вашими сомнениями, с вашими вопросами, с вашим желанием сделать свою жизнь и свои отношения лучше, и что вместе мы справимся.

Добро пожаловать в путешествие, которое может изменить вашу близость, вашу страсть и вашу связь друг с другом. Добро пожаловать в «Договор о желаниях».

*Прежде чем мы начнём разбирать конкретные техники, упражнения и сценарии, которые помогут вам вывести интимную жизнь на новый уровень, необходимо заложить*

фундамент, без которого любые практические шаги будут напоминать строительство дома на песке, когда внешне всё выглядит прилично, но при первом же серьёзном испытании конструкция даёт трещину. Этот фундамент состоит из понимания того, где вы находитесь сейчас, как вы и ваш партнёр воспринимаете близость, какие силы влияют на ваше желание и что мешает вам наслаждаться друг другом в полной мере. Многие пары совершают одну и ту же ошибку: они хотят быстрых результатов, хотят сразу перейти к «продвинутым» практикам, не разобравшись в базовых вещах, и потом удивляются, почему ничего не работает, почему новые позы не приносят удовольствия, почему разговоры о фантазиях заканчиваются ссорой, а попытки разнообразить интимную жизнь приводят лишь к накоплению обид и разочарований. Я предлагаю вам не торопиться, набраться терпения и пройти этот путь последовательно, шаг за шагом, потому что, как показывает мой опыт, именно вдумчивое, неторопливое исследование собственных отношений и собственных желаний приносит самые впечатляющие и устойчивые результаты.

В первой части мы будем говорить о вещах, которые могут показаться вам очевидными, но именно эта мнимая очевидность и является главной ловушкой, потому что мы привыкли считать, что знаем себя и своего партнёра, что нам не нужно ничего исследовать, что всё и так понятно, и в результате годами живём с устаревшими представле-

ниями, которые когда-то были верны, а сейчас лишь мешают нам видеть реальность. Мы будем говорить о том, как оценить текущее состояние ваших отношений, как понять, чего хочет ваш партнёр, если он сам этого не знает или не может сформулировать, как разобраться со своими собственными желаниями, которые могут быть скрыты под слоями стыда, страха и социальных установок, и как справиться с барьерами, которые мешают вам наслаждаться близостью в полной мере. Эта часть книги — самая теоретическая, но я обещаю вам, что скучно не будет, потому что теория, подкреплённая примерами, историями и практическими упражнениями, превращается в живое знание, которое можно сразу же применить в жизни и почувствовать результат.

Я хочу, чтобы вы читали эту часть не как учебник, который нужно запомнить, а как приглашение к исследованию, как карту, по которой вы будете двигаться вместе с партнёром, открывая новые территории и знакомясь друг с другом заново, потому что даже если вы вместе десять, двадцать или тридцать лет, вы всё равно не знаете всего о желаниях другого человека, и в этом нет ничего страшного, в этом есть увлекательная задача, решение которой может занять всю жизнь и приносить радость и удивление на каждом этапе.

# **Глава 1. Карта ваших отношений: Где вы сейчас?**

Прежде чем отправиться в путешествие, любой разумный человек изучает карту местности, чтобы понять, где он находится, куда хочет попасть и какие препятствия могут встретиться на пути. То же самое касается отношений: невозможно улучшить то, что вы не измеряете, невозможно изменить то, что вы не осознаёте, и невозможно построить что-то новое, не понимая, что у вас уже есть. Эта глава посвящена диагностике, честному и, возможно, не всегда приятному взгляду на текущее состояние вашей интимной жизни, потому что только признав реальность, какой бы она ни была, вы сможете её изменить. Я знаю, что многие пары боятся таких «аудитов», боятся обнаружить, что всё хуже, чем казалось, боятся увидеть разочарование в глазах партнёра, и поэтому предпочитают закрывать глаза на проблемы, надеясь, что они как-то сами собой рассосутся, но чудес не бывает, и чем дольше вы откладываете честный разговор, тем сложнее будет потом распутать клубок накопившихся недовольств, обид и недосказанностей.

В этой главе мы с вами пройдём несколько этапов диагностики, которые помогут вам составить объективную картину ваших отношений. Сначала я предложу вам тест, ко-

торый позволит оценить уровень удовлетворённости интимной жизнью, и это будет не просто набор вопросов, а инструмент, который поможет вам увидеть слепые зоны и понять, в каких аспектах ваши отношения процветают, а в каких требуют внимания. Затем мы построим так называемое «колесо баланса пары», которое охватывает все сферы совместной жизни, от работы и быта до эмоциональной близости и секса, и это упражнение часто открывает глаза на то, что проблемы в интимной жизни на самом деле коренятся совсем в других областях. После этого мы разберём стадии развития отношений, потому что понимание того, на каком этапе вы находитесь, помогает не паниковать из-за естественных изменений и не предъявлять к себе и партнёру нереалистичных требований. И наконец, мы выполним практику «Инвентаризация ожиданий», которая позволит вам сравнить, что вы думали о сексе в начале отношений и что происходит сейчас, и этот разрыв между ожиданиями и реальностью, как правило, является источником значительной части разочарований, которые можно устранить, просто осознав их.

### **Тест-диагностика: «Индекс удовлетворенности интимной жизнью»**

Я предлагаю вам прямо сейчас, не откладывая, взять лист бумаги и ручку, потому что этот тест требует вдумчивости и честности, а не быстрых ответов на бегу. Я специально не буду просить вас отвечать вместе с партнёром, хотя впоследствии вы можете сравнить результаты, потому что на этом

этапе важно услышать собственный голос, собственные ощущения, собственные желания, не оглядываясь на то, что скажет или подумает другой человек. Позже, когда вы будете обсуждать результаты, вы сможете поделиться тем, что сочли нужным, но сначала — наедине с собой, наедине с собственной правдой, какой бы неудобной она ни была.

Тест состоит из нескольких блоков, каждый из которых оценивается по шкале от одного до десяти, где один означает полное неудовлетворение или отсутствие чего-либо, а десять — максимальную удовлетворённость. Я прошу вас отвечать интуитивно, не задумываясь слишком долго, потому что первое ощущение, как правило, самое точное, а долгие размышления лишь запутывают и приводят к социально желательным ответам, которые не имеют ничего общего с реальностью.

Первый блок посвящён частоте близости, и здесь я прошу вас оценить, насколько вас устраивает, как часто вы занимаетесь сексом с партнёром. Важно понимать, что здесь нет никакой нормы, нет «правильной» частоты, потому что одни пары счастливы, занимаясь любовью раз в неделю, а другие — каждый день, и оба варианта нормальны, если он устраивает обоих партнёров. Оценивайте не по тому, как «должно быть», а по тому, как вам хочется, как вам комфортно, как ваше тело и ваша душа откликаются на текущий ритм. Если вы чувствуете, что хотите больше, но что-то мешает, ставьте низкий балл. Если вы чувствуете, что вас всё устраивает,

но партнёр недоволен, это тоже важно отметить, потому что неудовлетворённость одного человека неизбежно влияет на отношения в целом.

Второй блок касается качества близости, и здесь я прошу вас оценить, насколько вы удовлетворены тем, как происходит секс, насколько вы получаете удовольствие, насколько вы расслаблены, насколько вы можете быть собой, насколько вы чувствуете связь с партнёром в процессе. Многие пары путают количество и качество, полагая, что если секс происходит часто, то всё в порядке, но это не так, потому что можно заниматься любовью каждый день и не получать никакого удовольствия, а можно раз в месяц переживать опыт, который запоминается на годы. Оцените честно, что происходит в вашей постели, и не бойтесь признаться себе, если что-то идёт не так, как вам хотелось бы.

Третий блок посвящён разнообразию, и здесь я прошу вас оценить, насколько вас устраивает палитра вашей интимной жизни, есть ли в ней место для экспериментов, для новизны, для сюрпризов, или же вы годами повторяете один и тот же сценарий, который когда-то был захватывающим, а теперь стал предсказуемым и механическим. Если вы чувствуете, что хотели бы попробовать что-то новое, но не знаете, как об этом сказать, или боитесь реакции партнёра, это важный сигнал, который стоит отметить низким баллом и вернуться к нему позже, когда мы будем говорить о переговорах и договоре.

Четвёртый блок касается коммуникации, и это, пожалуй, один из самых важных аспектов, потому что без умения говорить о сексе невозможно его улучшить. Оцените, насколько вы можете открыто обсуждать с партнёром свои желания, свои недовольства, свои фантазии, насколько вы чувствуете себя в безопасности, когда говорите о том, что вам нравится и что не нравится, насколько партнёр слышит вас и откликается на ваши слова. Если вы никогда не говорите о сексе, если эта тема вызывает у вас неловкость, если вы боитесь, что вас осудят или неправильно поймут, это не значит, что с вами что-то не так, это значит, что есть над чем работать, и мы будем работать над этим на протяжении всей книги.

Пятый блок посвящён эмоциональной близости, потому что секс — это не только физиология, но и чувства, и если между вами нет эмоциональной связи, если вы чувствуете себя одинокими даже в постели, то никакие техники и практики не помогут. Оцените, насколько вы чувствуете себя любимыми, желанными, принятыми, насколько вы можете быть уязвимыми с партнёром, насколько вы доверяете ему и насколько он доверяет вам. Эмоциональная близость — это фундамент, на котором строится всё остальное, и если этот фундамент слаб, то любые попытки улучшить сексуальную жизнь будут напоминать ремонт в доме, который стоит на песке.

Шестой блок касается инициативы, и здесь я прошу вас оценить, насколько вас устраивает, как распределяется иници-

циатива в вашей паре. Кто обычно начинает? Кто делает первый шаг? Чувствуете ли вы, что можете проявить инициативу, не боясь быть отвергнутым? Чувствуете ли вы, что партнёр откликается на ваши сигналы? Если инициатива всегда исходит от одного человека, а второй лишь отвечает или, что хуже, уклоняется, это создаёт дисбаланс, который со временем приводит к обидам и разочарованиям, и этот дисбаланс стоит отметить в тесте.

Седьмой блок посвящён границам и комфорту, и здесь я прошу вас оценить, насколько вы можете сказать «нет» без страха обидеть партнёра, насколько вы чувствуете, что ваши границы уважаются, насколько вы можете остановить процесс, если что-то идёт не так, и насколько партнёр уважает ваши желания и ваши отказы. Здоровые отношения предполагают, что оба партнёра могут свободно выражать своё согласие или несогласие, и если вы чувствуете давление, принуждение или просто не можете сказать «нет», это серьёзный сигнал, который требует внимания.

Восьмой блок касается удовольствия и оргазма, и здесь я прошу вас оценить, насколько вы удовлетворены той разрядкой, которую получаете, насколько легко вы достигаете пика наслаждения, насколько вы чувствуете, что ваше тело откликается на ласки партнёра. Если вы испытываете трудности с достижением оргазма, если вы чувствуете, что не можете расслабиться, если вы имитируете удовольствие, чтобы не расстраивать партнёра, это важная информация, которую

стоит зафиксировать, потому что она указывает на то, что что-то мешает вам наслаждаться в полной мере, и это «что-то» можно и нужно исследовать.

Девятый блок посвящён удовлетворению после близости, и здесь я прошу вас оценить, что вы чувствуете, когда всё заканчивается: тепло, нежность, благодарность, желание обниматься и говорить, или же пустоту, разочарование, желание поскорее отвернуться и уснуть. То, что происходит после секса, часто говорит о качестве отношений больше, чем сам процесс, потому что в эти минуты мы наиболее уязвимы и наиболее честны с собой, и если после близости вы чувствуете себя хуже, чем до неё, это сигнал, который нельзя игнорировать.

Десятый блок, завершающий, касается общего ощущения от интимной жизни, и здесь я прошу вас оценить, насколько вы в целом удовлетворены этой сферой ваших отношений, насколько она приносит вам радость, насколько вы чувствуете, что она развивается, насколько вы видите перспективу и хотите ли вы что-то менять. Это итоговая оценка, которая суммирует все предыдущие, и она может отличаться от них, потому что иногда общее впечатление складывается из множества мелочей, которые по отдельности не кажутся важными, но вместе создают определённое настроение.

Когда вы ответите на все вопросы, я предлагаю вам подсчитать общий балл и посмотреть, в каком диапазоне вы находитесь. Если сумма составляет от восьмидесяти до ста бал-

лов, это означает, что ваша интимная жизнь находится в отличном состоянии, и хотя всегда есть куда расти, у вас прочный фундамент, на котором можно строить что-то новое. Если сумма от шестидесяти до восьмидесяти, это говорит о том, что в целом всё неплохо, но есть области, которые требуют внимания, и эта книга поможет вам их определить и улучшить. Если сумма от сорока до шестидесяти, это сигнал о том, что накопились проблемы, которые мешают вам наслаждаться близостью, и чем скорее вы начнёте с ними работать, тем лучше. Если сумма ниже сорока, это серьёзный повод задуматься о том, что происходит в ваших отношениях, и, возможно, обратиться за профессиональной помощью, потому что самостоятельно справиться с таким уровнем неудовлетворённости бывает очень трудно.

Но я хочу особо подчеркнуть, что этот тест — не приговор и не диагноз, это лишь инструмент для самонаблюдения, и низкий балл не означает, что ваши отношения обречены, точно так же как высокий балл не гарантирует, что всё будет хорошо всегда. Жизнь меняется, обстоятельства меняются, и то, что сегодня кажется проблемой, завтра может стать точкой роста, а то, что сегодня кажется благополучием, завтра может потребовать внимания. Главное — не бояться смотреть правде в глаза и не останавливаться на достигнутом, потому что близость — это не пункт назначения, а путь, который продолжается всю жизнь, и на этом пути всегда есть что открыть и чему научиться.

## **Колесо баланса пары: работа, быт, эмоции, секс**

Теперь, когда вы оценили свою интимную жизнь по десяти параметрам, я предлагаю вам расширить взгляд и посмотреть на ваши отношения целиком, потому что секс не существует в вакууме, он вплетён в ткань повседневной жизни, и то, что происходит в постели, часто является отражением того, что происходит за её пределами. Именно для этого мы построим «колесо баланса пары», инструмент, который позволяет увидеть, насколько гармонично распределены различные сферы вашей совместной жизни и где скрываются дисбалансы, которые могут подтачивать вашу близость.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте большой круг, разделённый на восемь равных секторов. Каждый сектор будет представлять одну из сфер ваших отношений, и я предлагаю вам следующие: работа и карьера, финансы, быт и домашние обязанности, эмоциональная близость, общение и конфликты, совместный досуг, семья и социальные связи, и, конечно, интимная жизнь. Вы можете добавить свои секторы, если считаете, что что-то важное упущено, или объединить некоторые, если они кажутся вам слишком мелкими, но для начала я предлагаю остановиться на этих восьми, потому что они охватывают большинство аспектов совместной жизни.

Теперь оцените каждую сферу по шкале от одного до десяти, где один означает полное неудовлетворение, а десять — максимальное удовлетворение. Оценивайте не то, как «должно быть», а то, как есть на самом деле, и не срав-

нивайте себя с другими парами, потому что у каждой пары своя уникальная ситуация, свои обстоятельства и свои приоритеты. После того как вы поставите оценки, отметьте их на соответствующих секторах и соедините точки линией, чтобы получилась фигура, которая наглядно покажет, насколько ровным или неровным является ваше колесо.

Смысл этого упражнения в том, что отношения, как и колесо, катятся плавно только тогда, когда все спицы имеют примерно одинаковую длину, и если один сектор сильно проседает, то всё колесо начинает скрипеть, вибрировать и в конце концов может сломаться. Например, если у вас отличная эмоциональная близость и прекрасный секс, но быт превратился в поле битвы, где вы постоянно спорите о том, кто должен мыть посуду и выносить мусор, то это напряжение неизбежно проникнет и в спальню, потому что невозможно чувствовать желание, когда в голове крутятся обиды на партнёра за невыполненные обещания и накопившуюся усталость от бытовых конфликтов.

Или другой пример: если вы оба много работаете, приходите домой поздно, сил хватает только на то, чтобы поужинать и упасть в постель, то неудивительно, что секс отходит на второй план, и дело здесь не в том, что вы разлюбили друг друга или потеряли влечение, а в том, что у вас просто не остаётся ресурсов на близость, потому что работа и карьера занимают большую часть вашего времени и энергии. В этом случае бессмысленно ругать себя за отсутствие жела-

ния или пытаться заставить себя заниматься любовью через силу, гораздо продуктивнее посмотреть на колесо баланса, увидеть, что сектор работы гипертрофирован, а сектор интимной жизни сжался до минимума, и начать думать о том, как перераспределить время и энергию так, чтобы близость снова заняла достойное место.

Я часто наблюдаю, как пары, приходящие ко мне с жалобами на отсутствие секса, в процессе построения колеса баланса обнаруживают, что проблема вовсе не в сексе, а в том, что они перестали разговаривать друг с другом, перестали проводить время вместе, перестали смеяться и радоваться, и когда они начинают восстанавливать эти сферы, интимная жизнь оживает сама собой, без всяких специальных техник и упражнений. Именно поэтому я считаю колесо баланса таким мощным инструментом: оно позволяет увидеть картину целиком и понять, что симптомы, которые беспокоят вас в одной области, часто являются следствием дисбаланса в другой.

Когда вы постройте своё колесо, я предлагаю вам обсудить его с партнёром, если вы ещё не делали этого вместе, и сравнить ваши оценки, потому что часто оказывается, что партнёры воспринимают одни и те же сферы совершенно по-разному. Например, один может считать, что быт налажен отлично, а другой чувствует, что вся домашняя работа лежит на нём, и это расхождение в восприятии является источником множества скрытых обид, которые не высказываются, но

накапливаются. Или один может оценивать эмоциональную близость на восемь баллов, а другой на четыре, и это тоже важный сигнал, который говорит о том, что люди по-разному переживают одни и те же отношения и что необходимо наладить диалог, чтобы понять, что стоит за этими различиями.

Я хочу предупредить вас, что это упражнение может вызывать сильные эмоции, потому что увидеть, что ваше колесо далеко от идеального круга, может быть больно и страшно, но помните, что цель не в том, чтобы обвинить кого-то или почувствовать себя неудачником, а в том, чтобы получить честную картину и понять, где можно что-то улучшить. И ещё одно важное замечание: не пытайтесь исправить всё сразу, потому что это невозможно и приведёт лишь к разочарованию, выберите один или два сектора, которые кажутся вам наиболее проблемными, и сосредоточьтесь на них, потому что постепенные, устойчивые изменения гораздо эффективнее, чем героические рывки, за которыми следует откат.

### **Стадии развития отношений: от влюбленности до зрелой привязанности**

Теперь, когда у вас есть представление о текущем состоянии ваших отношений, я предлагаю поговорить о том, как отношения развиваются во времени, потому что понимание естественных стадий этого развития помогает не паниковать из-за изменений, которые неизбежно происходят с любой парой, и не предъявлять к себе и партнёру требований, которые противоречат природе человеческих отношений. Я опи-

раюсь здесь на работы многих исследователей, в том числе на подход Сью Джонсон, создательницы эмоционально-фокусированной терапии, которая рассматривает отношения через призму привязанности и показывает, как меняется динамика близости на разных этапах совместной жизни, а также на исследования других специалистов, изучавших развитие романтических отношений.

Первая стадия, которую обычно называют стадией влюблённости или страстной любви, характеризуется тем, что мы часто называем «бабочками в животе», когда мысли о партнёре занимают всё наше существо, когда мы готовы проводить с ним всё свободное время, когда секс кажется невероятно ярким и частым, а недостатки партнёра либо не замечаются, либо воспринимаются как милые особенности. Эта стадия сопровождается мощным выбросом нейромедиаторов, в частности дофамина, который отвечает за ощущение награды и мотивацию, и фенилэтиламина, который вызывает чувство эйфории, и именно эта химическая буря объясняет, почему влюблённые чувствуют себя так, словно весь мир стал ярче и добрее. Однако эта стадия не может длиться вечно, и это не недостаток, а эволюционная особенность, потому что если бы мы всегда находились в состоянии влюблённости, мы не смогли бы заниматься ничем другим, кроме партнёра, и человечество просто вымерло бы от голода, потому что никто не ходил бы на работу и не добывал пищу.

Вторая стадия, которую часто называют стадией привыка-

ния или притирки, наступает, когда острота влюблённости начинает спадать, и мы начинаем видеть партнёра более реалистично, со всеми его достоинствами и недостатками, и это время, когда многие пары переживают первый серьёзный кризис, потому что разочарование от того, что партнёр не соответствует идеальному образу, который мы себе нарисовали, может быть очень болезненным. На этой стадии секс может стать менее частым, менее спонтанным, и это нормально, потому что организм перестаёт вырабатывать такое количество возбуждающих веществ, и теперь близость требует осознанных усилий, а не происходит автоматически, как в начале. Именно на этой стадии многие пары решают, что любовь прошла, что они ошиблись в выборе, и начинают искать новые отношения, чтобы снова испытать ту яркость, которая, увы, неизбежно угасает, и так они попадают в ловушку бесконечного поиска, переходя от одного партнёра к другому и не понимая, что проблема не в партнёрах, а в непонимании природы отношений.

Третья стадия, которую можно назвать стадией зрелой привязанности или зрелой любви, наступает у тех пар, которые сумели пройти через кризис привыкания и не сбежали, а научились строить отношения на новом уровне, где страсть уже не является единственной связующей силой, но при этом не исчезает полностью, а трансформируется в нечто более глубокое и устойчивое. На этой стадии близость становится более осознанной, более разнообразной, более наполнен-

ной смыслом, потому что партнёры знают друг друга глубоко, доверяют друг другу, могут быть уязвимыми и открытыми, и именно это знание и доверие создают пространство для такой страсти, которая недоступна влюблённым, потому что влюблённые любят образ, а зрелые партнёры любят реального человека со всеми его сложностями и несовершенствами.

Я хочу особо подчеркнуть, что переход от одной стадии к другой не является автоматическим и не происходит сам собой, это результат работы, результат выбора, который делают оба партнёра, и если один из них готов развиваться, а другой хочет остаться в привычной колее, это создаёт напряжение, которое может разрушить отношения. Именно поэтому так важно понимать, на какой стадии вы находитесь, и обсуждать это с партнёром, чтобы двигаться в одном направлении и поддерживать друг друга в этом движении.

Многие пары, с которыми я работаю, признаются, что они не знали о существовании этих стадий и воспринимали естественное угасание влюблённости как катастрофу, как знак того, что их любовь умирает, и это незнание причиняло им огромные страдания, потому что они пытались вернуть то, что вернуть невозможно, вместо того чтобы строить что-то новое, что может быть даже лучше. Я надеюсь, что понимание этих стадий поможет вам принять естественный ход вещей и направить свою энергию не на погоню за утраченной иллюзией, а на создание зрелой близости, которая обладает своей собственной, ни с чем не сравнимой красотой.

## **Практика: «Инвентаризация ожиданий»**

А теперь я предлагаю вам выполнить практику, которая часто становится настоящим открытием для пар, и называется она «Инвентаризация ожиданий». Суть её в том, чтобы честно посмотреть, что вы думали о сексе и близости в начале отношений, какие ожидания у вас были, какие представления о том, как всё должно быть, и сравнить это с тем, что происходит сейчас, потому что разрыв между ожиданиями и реальностью является источником значительной части разочарований, обид и конфликтов, и осознание этого разрыва — первый шаг к тому, чтобы его преодолеть.

Я предлагаю вам снова взять лист бумаги и разделить его на две колонки. В левой колонке напишите, что вы думали о сексе в начале ваших отношений, какие у вас были ожидания, какие фантазии, какие представления о частоте, о качестве, о том, что должен делать партнёр, что должны делать вы, как всё должно происходить, что вы считали нормой, что считали неприемлемым, какие страхи у вас были, какие надежды. Постарайтесь вспомнить как можно больше деталей, потому что чем честнее и подробнее вы будете, тем полезнее окажется упражнение. Возможно, вы вспомните, что ожидали, что секс будет происходить каждый день, или что партнёр будет всегда проявлять инициативу, или что вы будете испытывать оргазм одновременно, или что всё будет легко и просто, без неловкости и непонимания, или что вы никогда не будете уставать и не потеряете интерес, или что ваши же-

лания всегда будут совпадать.

В правой колонке напишите, что происходит сейчас, как обстоят дела в реальности, сколько раз в неделю или в месяц вы занимаетесь сексом, как это происходит, кто проявляет инициативу, что вы чувствуете до, во время и после, что вас устраивает, что не устраивает, что изменилось по сравнению с началом, что осталось прежним, что появилось нового, что исчезло. Будьте честны с собой, не пытайтесь приукрасить или преуменьшить, просто фиксируйте факты, потому что цель этой практики — не оценивать, а наблюдать, не судить, а понимать.

Когда обе колонки будут заполнены, сравните их и посмотрите, где ожидания расходятся с реальностью, и я предлагаю вам сделать это без осуждения, без чувства вины, без обвинений в адрес себя или партнёра, а с любопытством исследователя, который изучает интересный феномен. Некоторые ожидания, скорее всего, оказались наивными, и это нормально, потому что мы все приходим в отношения с багажом представлений, которые формируются под влиянием культуры, семьи, предыдущего опыта, и эти представления не всегда соответствуют реальности. Другие ожидания, возможно, оказались вполне реалистичными, но что-то помешало их осуществлению, и здесь стоит задуматься, что именно помешало и можно ли это изменить. Третьи ожидания, возможно, трансформировались во что-то новое, и это тоже важно заметить, потому что мы меняемся, и наши желания

меняются вместе с нами.

Я часто наблюдаю, как пары, выполняя эту практику, обнаруживают, что их ожидания были основаны на мифах, на фильмах, на рассказах друзей, на социальных стереотипах, а не на их собственных потребностях и желаниях, и осознание этого освобождает их от груза нереалистичных требований и позволяет взглянуть на свою реальную жизнь с большей благодарностью и принятием. Другие пары обнаруживают, что их ожидания были вполне обоснованными, но они никогда не обсуждали их друг с другом, и каждый думал, что другой знает, чего он хочет, и это незнание приводило к непониманию и разочарованию, которое можно было бы легко избежать, если бы они просто поговорили.

Я предлагаю вам после выполнения этой практики самостоятельно, наедине с собой, обсудить результаты с партнёром, и это обсуждение может стать одним из самых интимных и важных разговоров в ваших отношениях, потому что вы поделитесь не только фактами, но и чувствами, не только ожиданиями, но и разочарованиями, не только планами, но и страхами. Я советую вам подходить к этому разговору с нежностью и уважением, помнить, что цель не в том, чтобы обвинить или оправдаться, а в том, чтобы понять друг друга лучше и найти путь вперёд вместе.

И ещё одно важное замечание: инвентаризация ожиданий — это не разовое упражнение, а процесс, который стоит повторять периодически, потому что ожидания меняются, об-

стоятельства меняются, и то, что было актуально год назад, может быть совершенно неактуально сегодня. Возвращайтесь к этому упражнению, когда чувствуете, что что-то идёт не так, когда накапливается недовольство, когда кажется, что вы и партнёр говорите на разных языках, и это поможет вам вовремя заметить проблему и начать её решать, пока она не разрослась до масштабов, которые угрожают вашим отношениям.

Я хочу завершить эту главу напоминанием о том, что диагностика — это не приговор, а начало пути, что честный взгляд на текущее состояние ваших отношений, каким бы неприятным он ни был, это акт мужества и любви, потому что вы не закрываете глаза на проблемы, а готовы с ними работать. В следующей главе мы поговорим о том, как понять, что нужно вашему партнёру, как различить эмоциональную близость и физическое влечение, как распознать свой тип желаний и почему «мне нужно время, чтобы захотеть» — это не отклонение, а нормальная особенность, которая требует понимания и уважения.

## **Глава 2. Языки любви и языки желания**

В предыдущей главе мы с вами составили карту ваших отношений, честно посмотрели на то, где вы находитесь сейчас, и, надеюсь, вы уже начали замечать некоторые закономерности, которые раньше оставались вне поля вашего внимания. Теперь настало время углубиться в понимание того, как работает желание, почему у разных людей оно проявляется по-разному и каким образом можно научиться слышать потребности своего партнёра даже тогда, когда он сам не может их внятно сформулировать. Эта глава посвящена одному из самых важных открытий в современной психологии отношений, а именно пониманию того, что эмоциональная близость и физическое влечение — это не одно и то же, что они подчиняются разным законам и что путаница между ними является источником огромного количества недоразумений, обид и разочарований, с которыми я сталкиваюсь в своей практике практически ежедневно.

Я хочу сразу предупредить вас, что материал этой главы может показаться непривычным, а некоторые идеи могут даже вызвать внутреннее сопротивление, особенно если вы выросли с убеждением, что любовь и секс — это неразделимые вещи, что если люди любят друг друга, то желание возникает

само собой, а если желания нет, значит, и любви тоже нет. Это убеждение настолько распространено, что многие пары принимают его за аксиому и, столкнувшись с реальностью, которая не вписывается в эту простую схему, начинают искать виноватых, обвинять себя или партнёра в холодности, фригидности, импотенции или, что ещё хуже, в измене, хотя на самом деле проблема заключается лишь в том, что они не понимают, как устроена сложная механика человеческого желания и как она связана с эмоциональной близостью.

Я предлагаю вам отнестись к этой главе как к путешествию в неизведанную страну, где вы познакомитесь с новыми концепциями, которые помогут вам взглянуть на свои отношения под другим углом, и я обещаю, что, даже если какие-то идеи покажутся вам сначала странными, к концу главы вы увидите свою ситуацию более ясно и получите инструменты, которые сможете применить на практике.

## **Разница между эмоциональной близостью и физическим влечением**

Начнём с самого главного, с того, что лежит в основе всех дальнейших рассуждений, а именно с разницы между эмоциональной близостью и физическим влечением, потому что понимание этой разницы — ключ к пониманию того, почему желание может исчезать даже в самых любящих отношениях и почему его можно вернуть, если знать, как это делать.

Эмоциональная близость — это чувство связи, доверия, безопасности, ощущение, что вы можете быть собой рядом с

партнёром, что вас принимают таким, какой вы есть, что вас понимают и поддерживают, что вы не одиноки в этом мире и у вас есть человек, который всегда на вашей стороне. Эмоциональная близость растёт со временем, она углубляется по мере того, как вы делитесь друг с другом своими мыслями, чувствами, страхами и мечтами, она укрепляется через совместно пережитые трудности и радости, через поддержку в сложные моменты, через умение слушать и слышать, через способность быть уязвимым и не бояться осуждения. Эмоциональная близость — это то, что делает отношения отношениями, а не просто сожительством двух людей, которые делят быт и постель, и без неё любые попытки улучшить интимную жизнь будут напоминать попытки вырастить цветок на камне.

Физическое влечение — это совсем другая история, это энергия, которая возникает в теле, это желание прикоснуться, обнять, поцеловать, слиться с партнёром, это голод, который требует насыщения, это сила, которая толкает нас навстречу другому человеку и заставляет сердце биться быстрее, а дыхание учащаться. Физическое влечение может возникать спонтанно, под влиянием гормонов, внешних стимулов, настроения, и оно может быть очень интенсивным даже тогда, когда эмоциональная близость находится на низком уровне, точно так же как эмоциональная близость может быть глубокой и прочной, а физическое влечение при этом может отсутствовать или быть едва заметным.

В чём же заключается главная проблема? В том, что многие люди путают эти две вещи и ожидают, что они всегда идут рука об руку, что если есть эмоциональная близость, то желание должно возникать автоматически, и наоборот, если есть желание, то это автоматически означает, что есть и близость. Но реальность гораздо сложнее, и я часто вижу пары, где один партнёр чувствует глубокую эмоциональную связь, но не испытывает физического влечения, а второй, наоборот, хочет близости, но не чувствует эмоциональной связи, и оба страдают, потому что каждый думает, что с ним или с партнёром что-то не так, хотя на самом деле никто не виноват, просто эти две сферы работают по разным законам и требуют разного подхода.

Я хочу привести пример из практики, который, надеюсь, сделает эту мысль более наглядной. Ко мне обратилась пара, назовём их Андрей и Елена, которые были вместе двенадцать лет и столкнулись с классической ситуацией: Елена говорила, что любит Андрея, что он её лучший друг, что она чувствует с ним полную безопасность и доверие, но при этом не хочет секса, и это её очень тревожило, потому что она думала, что если бы она действительно любила, то хотела бы, а раз не хочет, значит, любовь прошла. Андрей, в свою очередь, чувствовал себя отвергнутым, ему казалось, что Елена его больше не желает, что он стал ей неинтересен как мужчина, и он начал избегать близости, чтобы не сталкиваться с отказом, который причинял ему боль. Когда мы начали раз-

браться, выяснилось, что эмоциональная близость между ними была на очень высоком уровне, они действительно были друзьями, партнёрами, союзниками, но физическое влечение у Елены угасло, потому что оно никогда не было особенно сильным, а со временем, на фоне усталости, бытовых забот и отсутствия новизны, почти исчезло. И самое важное, что я обнаружила: Елена не понимала, что физическое влечение — это не то же самое, что любовь, и что отсутствие желания не означает отсутствия чувств, и это непонимание причиняло ей огромные страдания и чувство вины, которые, в свою очередь, ещё больше блокировали её желание, создавая порочный круг.

Мы начали работать с этой парой, и первое, что мы сделали, это разделили в их сознании эмоциональную близость и физическое влечение, объяснили, что это разные вещи, что можно глубоко любить человека и не хотеть его прямо сейчас, и что это не делает тебя плохим партнёром. Затем мы начали исследовать, что именно может пробуждать желание у Елены, потому что оказалось, что она никогда особо не задумывалась об этом, она просто ждала, что желание появится само, а когда оно не появлялось, чувствовала себя виноватой и ещё больше закрывалась. Постепенно, через упражнения, через разговоры, через создание атмосферы, в которой не было давления и ожиданий, Елена начала замечать, что определённые вещи пробуждают в ней интерес, например, длительные объятия без цели секса, нежные прикосно-

вения, разговоры о фантазиях, и когда она начала осознанно включать эти элементы в свою жизнь, желание начало возвращаться, медленно, но верно, и отношения с Андреем вышли на новый уровень близости, где эмоциональная связь и физическое влечение начали поддерживать друг друга, а не противоречить друг другу.

# 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.