

АЛИНА ИЛЬЯСОВА

Хорошая девочка не хочет?

Как избавиться от сексуального стыда



18+

Алина Ильясова

**Хорошая девочка не хочет? Как
избавиться от сексуального стыда**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Хорошая девочка не хочет? Как избавиться от сексуального стыда /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что «хорошие девочки» не должны хотеть? Что желание — это стыдно, а молчание в постели — норма? Эта книга — честный разговор с читательницей, которая устала чувствовать себя «неправильной». Опираясь на нейробиологию, психологию и живые истории женщин, автор шаг за шагом разбирает, откуда берётся сексуальный стыд: из детских посланий, культурных запретов и внутреннего критика. Вы узнаете, как отличить вину от стыда, почему желание бывает отзывчивым, а не только спонтанным, как говорить с партнёром о границах и удовольствии и почему ваше тело — не враг, а дом. Здесь нет волшебных таблеток, но есть упражнения, практики и поддержка. Эта книга для тех, кто готов перестать быть удобной и вернуть себе право на удовольствие, близость и свободу.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Миф о «хорошей девочке»	5
Глава 1. Нейробиология стыда: Что происходит в мозгу, когда вы возбуждаетесь	10
Глава 2. Голос в голове: Ваш внутренний критик и его сценарии	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алина Ильясова

Хорошая девочка не хочет? Как избавиться от сексуального стыда

Введение. Миф о «хорошей девочке»

Глава, в которой мы знакомимся и я сразу ломаю главный сценарий вашей жизни

Давайте начнём с честного признания. Эта книга не про то, как стать «раскрепощённой женщиной» за семь дней. Не про то, как научиться «правильно» заниматься любовью. И уж точно не про то, как угодить мужчине, чтобы он наконец оценил ваши старания. Эта книга про вас. Про ту часть вас, которую вы, скорее всего, годами прятали в самый дальний ящик сознания, запирали на три замка и делали вид, что её вообще не существует. Про ту часть вас, которая хочет. Которая желает. Которая имеет право.

Но, прежде чем мы двинемся дальше, я хочу задать вам один простой вопрос. И прошу, ответьте на него честно, хотя бы самому себе. Когда вы в последний раз позволяли себе хотеть — по-настоящему, без оговорок, без чувства вины, без внутреннего голоса, который тут же начинал шептать: «Приличные девочки так себя не ведут»? Когда вы в последний раз ощущали желание как что-то естественное, как голод или жажду, а не как нечто постыдное, что нужно срочно подавить, спрятать, переключить на что-то «полезное»? Если ответ «не помню» или «никогда» — вы не одиноки. И вы попали по адресу.

Если ответ «да, но с трудом, через силу, с чувством вины» — вы тоже попали по адресу. Потому что эта книга — не про то, как стать кем-то другим. Она про то, как перестать быть заложницей чужого сценария и вернуть себе право на собственную жизнь. Включая её самую интимную, самую сокровенную, самую уязвимую часть.

Почему я называю вас «вы» и почему пишу именно так, с этим прямым обращением? Потому что эта книга — разговор. Не лекция, не проповедь, не научный трактат, хотя в ней будет и наука, и факты, и исследования. Это разговор двух людей: автора, который прошёл через собственный стыд и знает, о чём говорит, и читательницы, которая устала чувствовать себя «неправильной». Я не буду делать вид, что я не понимаю, о чём вы думаете, когда читаете эти строки. Я не буду прятаться за академическими формулировками. Я буду говорить с вами так, как говорят с близкой подругой, которой можно доверить самое сокровенное. Только эта «подруга» ещё и знает нейробиологию, психологию и сексологию. Удобно, правда?

Что значит быть «хорошей девочкой»?

Давайте разберёмся с термином. «Хорошая девочка» — это не про возраст. Это не про девственность или её отсутствие. Это не про то, носите вы юбку до колена или джинсы с дырками. «Хорошая девочка» — это архетип. Это роль, которую нам навязывают с самого раннего детства. Это набор правил, которые мы впитываем с молоком матери, даже если мама сама никогда их не проговаривала вслух.

Что это за правила?

Правило первое: не высывайся. Хорошая девочка не привлекает к себе излишнего внимания. Она скромна. Она тиха. Она не смеётся слишком громко, не говорит слишком прямо, не занимает слишком много места в пространстве. Она удобна. Она не создаёт проблем. Она улыбается, даже когда ей больно. Она говорит «всё хорошо», даже когда внутри всё горит синим пламенем.

Правило второе: думай о других. Хорошая девочка всегда ставит чужие потребности выше своих. Она угадывает желания мамы, папы, учительницы, мужа, детей, коллег, случайного прохожего. Она не говорит «я хочу» — она говорит «как ты хочешь». Она не спрашивает «а что мне нравится?» — она спрашивает «а что понравится ему?». Её удовольствие — это производная от чужого удовольствия. Если партнёру хорошо, значит, и ей хорошо. Даже если на самом деле нет.

Правило третье: секс — это для него. О, это, пожалуй, самое разрушительное правило из всех. Хорошая девочка не хочет секса ради себя. Она хочет его, чтобы доставить удовольствие партнёру. Она хочет его, чтобы удержать мужчину. Она хочет его, потому что «так надо», потому что «это часть отношений», потому что «если я не буду, он найдёт другую». Она не хочет его просто потому, что ей приятно. Она не исследует своё тело. Она не знает, что ей нравится. Она не говорит об этом, потому что говорить об этом — стыдно. Стыдно хотеть. Стыдно просить. Стыдно направлять. Стыдно наслаждаться.

Правило четвёртое: будь «правильной». Хорошая девочка не пьёт слишком много, не курит, не ругается матом, не смотрит «такие» фильмы, не читает «такие» книги, не думает «такие» мысли. Она — воплощение добродетели. Она — та, на кого можно положиться. Она — та, кого не стыдно привести в дом. Она — та, кто никогда не опозорит семью. И самое страшное: она сама верит в эту роль. Она настолько срастается с ней, что уже не понимает, где заканчивается маска и начинается она сама.

Правило пятое: не говори об этом. Хорошая девочка не обсуждает секс. Не спрашивает. Не уточняет. Не жалуется. Не хвастается. Не делится. Она делает вид, что этой сферы жизни для неё не существует. Или что она существует только в контексте «супружеского долга». Она не покупает презервативы в аптеке у дома — она едет в другой район. Она не смотрит в глаза продавцу в магазине для взрослых — она заказывает онлайн. Она не говорит партнёру, что ей не нравится, — она терпит. Потому что говорить об этом — значит признать, что она об этом думает. А думать об этом — стыдно.

Знакомо? Если хотя бы один пункт отозвался болью в груди, если вы узнали себя хотя бы в одном правиле, если вы почувствовали, как внутри что-то сжалось от узнавания, — добро пожаловать. Вы дома. Эта книга для вас.

Почему мы вообще говорим об этом?

Может показаться, что тема сексуального стыда — это что-то из прошлого века. Может показаться, что современные женщины давно освободились от этих предрассудков. Может показаться, что мы живём в эпоху сексуальной свободы, где каждый делает что хочет и никого не осуждают. Но давайте посмотрим правде в глаза.

Сексуальное образование в школах часто сводится к запугиванию: «не делай этого, а то заболеешь», «не делай этого, а то залетишь», «не делай этого, а то испортишь себе жизнь». Нам рассказывают про болезни и беременности, но не рассказывают про удовольствие. Нам говорят, как «защититься», но не говорят, как «насладиться». Нам объясняют, что такое «безопасный секс», но не объясняют, что такое «удовлетворительный секс». В итоге у многих женщин формируется устойчивая связь: секс — это опасность. Секс — это риск. Секс — это то, что нужно контролировать, а не то, что можно проживать.

Реклама и медиа создают образ «идеальной женщины»: стройной, ухоженной, всегда готовой к сексу, но при этом не слишком инициативной, не слишком опытной, не слишком требовательной. Она должна быть «страстной», но не «распущенной». Она должна «хотеть», но не «навязываться». Она должна «удовлетворять», но не «требовать». Этот двойной стандарт разрывает многих женщин изнутри: они не понимают, как быть одновременно «хорошей» и «желанной». Как быть «приличной» и «страстной». Как быть «собой» и «той, кого хотят».

Религиозное воспитание, даже если оно было мягким, часто оставляет глубокий след. Идея «греха», «нечистоты», «падения» проникает в подсознание и остаётся там на десятиле-

тия. Даже если женщина выросла в атеистической семье, культурный код «секс — это что-то постыдное» может передаваться через бабушек, через фильмы, через книги, через анекдоты, через косые взгляды на улице. Мы впитываем это с воздухом. Мы не замечаем, как это становится частью нас.

И самое главное: мы сами, своими руками, поддерживаем этот стыд. Мы осуждаем других женщин за «слишком короткую юбку», за «слишком громкий смех», за «слишком откровенное фото». Мы передаём эти установки своим дочерям. Мы говорим: «Не веди себя так, а то подумают плохое». Мы не говорим: «Будь собой, а те, кто думает плохое, пусть идут лесом». Мы боимся осуждения больше, чем потери себя. И это — трагедия.

Мой собственный путь: зачем я написала эту книгу

Я не пишу эту книгу с позиции «сверху». Я не гуру, не просветлённая, не та, кто «победил» стыд раз и навсегда. Я такая же женщина, как и вы. Я выросла в семье, где о сексе не говорили. Вообще. Никогда. Это было что-то, что существовало где-то там, за гранью приличий. Что-то, о чём можно было узнать только из книг, которые прятали на верхней полке, или из разговоров старших девочек во дворе, которые сами толком ничего не знали. Я помню, как впервые услышала слово «секс» — мне было лет девять или десять, и я не поняла, что оно значит. Я помню, как впервые почувствовала возбуждение — и испугалась. Я помню, как впервые поцеловалась — и потом полночи лежала без сна, уверенная, что теперь я «падшая женщина».

Я прошла через всё: через стыд за собственное тело, через вину за желания, через страх быть «неправильной», через молчание в постели, через имитацию удовольствия, через ощущение, что со мной что-то не так. Я прошла через отношения, где мои потребности игнорировались, и через отношения, где меня стыдили за инициативу. Я прошла через годы терапии, через сотни прочитанных книг, через разговоры с психологами, сексологами, подругами, случайными знакомыми. И я поняла одну простую вещь: стыд — это не приговор. Это не то, с чем нужно смириться. Это то, что можно разобрать на части, понять и — да — преодолеть.

Я пишу эту книгу, потому что хочу, чтобы вы прошли этот путь быстрее, чем я. Чтобы вам не пришлось тратить годы на то, чтобы просто разрешить себе хотеть. Чтобы вы не чувствовали себя одинокой в этом странном, запутанном, болезненном процессе. Чтобы вы знали: вы не сломаны. Вы не «фригидны». Вы не «холодны». Вы не «неправильны». Вы просто человек, который вырос в культуре, где женское желание было объявлено проблемой. И эту проблему можно решить.

Что вас ждёт в этой книге?

Эта книга — не волшебная таблетка. Она не сделает вас «раскрепощённой» за одну ночь. Она не даст вам готовых скриптов, которые сработают в любой ситуации. Она не научит вас «правильно» заниматься сексом, потому что «правильного» секса не существует. Но она даст вам нечто более важное: понимание. Понимание того, откуда взялся ваш стыд. Понимание того, как он работает. Понимание того, как его распознать, как с ним разговаривать, как его отпускать. Понимание того, что вы имеете право на удовольствие. Не как «награду» за что-то. Не как «одолжение» партнёру. А просто потому, что вы человек. Потому что вы живая. Потому что ваше тело создано для того, чтобы чувствовать. И это — не стыдно.

Книга состоит из пяти частей. Первая часть — «Анатомия стыда» — посвящена тому, как стыд формируется на уровне нейробиологии, психологии и культуры. Мы разберём, что происходит в вашем мозгу, когда вы возбуждаетесь, и почему этот процесс так часто блокируется. Мы поговорим о внутреннем критике, который сидит у вас в голове и комментирует каждое ваше движение. Мы разберём, как общество и религия программируют нас на стыд, и почему это до сих пор работает, даже если мы считаем себя «свободными».

Вторая часть — «Ломаем установки» — посвящена тому, как перестать верить в мифы о женской сексуальности. Мы разберём, что такое «спонтанное» и «отзывчивое» желание, и почему ждать «вспышки страсти» — вредно. Мы поговорим о разнице между стыдом и виной,

и о том, как отделить себя от своих действий. Мы научимся смотреть на своё тело без осуждения и слушать его сигналы.

Третья часть — «Разговор с партнёром» — посвящена коммуникации. Мы разберём, почему мы молчим в постели, как говорить о сексе без стыда, как обсуждать границы, фантазии и недовольство. Мы научимся говорить «нет» и слышать «нет» без чувства отверженности. Мы поговорим о том, что делать, если партнёр — источник стыда, и когда стоит уйти.

Четвёртая часть — «Практика» — самая конкретная. Мы поговорим о мастурбации как о терапии, о фантазиях как о карте удовольствия, о сексе ради удовольствия, а не для «галочки». Мы введём элементы игры и новизны без давления. Мы научимся ставить своё удовольствие в центр процесса, а не на периферию.

Пятая часть — «Особые случаи и восстановление» — посвящена сложным темам. Мы поговорим о травме и стыде, о влиянии порнографии, о возрасте и стыде. Мы разберём, когда нужна помощь специалиста, и как её найти. Мы поговорим о том, как принять изменения тела без потери желания.

И в конце — заключение, где мы соберём всё вместе и напишем новую историю «хорошей девочки». Историю, в которой «хорошая» — это не та, кто молчит. Это та, которая знает, чего хочет, и не боится об этом сказать.

Кому эта книга не подойдёт?

Я хочу быть честной. Эта книга не для всех. Она не для тех, кто ищет «техники соблазнения» или «секреты идеального секса». Она не для тех, кто хочет «исправить» партнёршу или «научить» её «быть страстной». Она не для тех, кто верит, что женское желание — это что-то, что нужно «пробудить» извне, а не то, что уже есть внутри. Эта книга для женщин, которые хотят разобраться в себе. Для женщин, которые устали чувствовать себя «неправильными». Для женщин, которые готовы к внутренней работе, а не к быстрым решениям. Для женщин, которые хотят не «стать другой», а «стать собой».

Если вы мужчина и читаете эту книгу, чтобы понять свою партнёршу, — это замечательно. Но помните: эта книга не про вас. Она не даст вам инструкции, как «заставить» её хотеть. Она даст вам понимание того, через что она проходит. И, возможно, это понимание изменит ваши отношения к лучшему. Но не ждите, что после прочтения она сразу станет «раскрепощённой». Стыд — это не выключатель, который можно щёлкнуть. Это процесс. И этот процесс — её. Не ваш. Ваша роль — поддерживать, а не давить.

Как читать эту книгу?

Я предлагаю читать её последовательно, глава за главой. Но если какая-то тема отзывается особенно сильно, если вы чувствуете, что именно здесь ваша боль, — не бойтесь вернуться. Перечитайте. Выпишите. Подумайте. Эта книга — не роман, который нужно «проглотить» за один вечер. Это рабочий инструмент. Это зеркало. Это карта. И, как любую карту, её нужно изучать внимательно, а не пробежать глазами.

В каждой главе вас ждут не только теоретические размышления, но и практические упражнения. Не пропускайте их. Не думайте: «Я и так всё знаю». Знать и чувствовать — это разные вещи. Вы можете знать, что имеете право на удовольствие, но не чувствовать этого. Упражнения помогут перевести знание в чувство. Они помогут вам не просто понять умом, а прожить телом.

И ещё одно. Эта книга может вызвать у вас сильные эмоции. Вы можете плакать. Можете злиться. Можете чувствовать опустошение или, наоборот, прилив сил. Это нормально. Это значит, что процесс идёт. Не бойтесь этих эмоций. Не подавляйте их. Дайте себе время. Дайте себе пространство. И, если нужно, обратитесь за поддержкой к близким или к специалисту. Эта книга — не замена терапии. Это — спутник. Это — поддержка. Это — начало.

Обещание книги

Я не обещаю вам, что после прочтения этой книги вы станете «сексуальной богиней». Я не обещаю, что вы сразу же начнёте испытывать оргазм каждый раз, когда захотите. Я не обещаю, что стыд исчезнет навсегда. Но я обещаю вам другое. Я обещаю, что вы начнёте понимать себя. Я обещаю, что вы перестанете чувствовать себя «сломанной». Я обещаю, что у вас появятся инструменты для работы со стыдом. Я обещаю, что вы увидите: ваше желание — это не проблема. Это — дар. Это — сила. Это — жизнь.

И ещё я обещаю, что эта книга будет честной. Я не буду делать вид, что всё просто. Я не буду делать вид, что стыд можно «отключить» по щелчку. Я не буду делать вид, что я знаю ответы на все вопросы. Но я буду рядом с вами на каждой странице. Я буду говорить с вами прямо. Я буду делиться своим опытом и опытом других женщин. Я буду опираться на науку и на жизнь. И я верю, что вместе мы справимся.

Почему «хорошая девочка не хочет»?

Название этой книги — это вопрос, который многие из нас слышали в той или иной форме. «Хорошие девочки не хотят секса». «Хорошие девочки не думают об этом». «Хорошие девочки терпят». «Хорошие девочки не получают удовольствия». Это — миф. Это — ложь. Это — инструмент контроля, который веками использовался, чтобы держать женщин в узде. Но мы больше не будем верить в этот миф. Мы разберём его на части. Мы покажем, что «хорошая девочка» — это не та, кто не хочет. Это та, кто боится хотеть. И мы научимся не бояться.

Эта книга — не про то, как стать «плохой девочкой». Она про то, как стать свободной. Как перестать быть «девочкой» вообще — хорошей или плохой — и стать женщиной. Женщиной, которая знает своё тело. Женщиной, которая уважает свои желания. Женщиной, которая не просит разрешения на удовольствие. Женщиной, которая живёт свою жизнь, а не чужую.

Если вы готовы — давайте начнём. Если вы не готовы — отложите книгу. Но знайте: она будет ждать вас. И когда вы вернётесь, мы продолжим. Без осуждения. Без давления. Просто — вместе.

Маленькое упражнение перед началом

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу предложить вам одно простое упражнение. Возьмите лист бумаги и ручку. Найдите место, где вас никто не потревожит. И напишите одно предложение. Начните его так: «Я — хорошая девочка, потому что...» И закончите так, как подсказывает вам ваше сердце. Не думайте долго. Не редактируйте. Просто напишите то, что приходит первым.

А теперь напишите второе предложение: «На самом деле я хочу...» И снова закончите так, как чувствуете. Не то, что «должны» хотеть. Не то, что «прилично» хотеть. А то, что хочется на самом деле. Пусть это будет страшно. Пусть это будет неловко. Пусть это будет «неправильно» с точки зрения вашего внутреннего критика. Просто напишите.

Сохраните этот лист. Мы вернёмся к нему в конце книги. И вы увидите, как далеко вы ушли. Как много изменилось. Как много стало возможным.

А теперь — вперёд. В первую главу. В путешествие к себе. В путь, который, я обещаю, стоит того.

Добро пожаловать. Вы дома. Вы не одиноки. И вы имеете право хотеть.

Глава 1. Нейробиология стыда: Что происходит в мозгу, когда вы возбуждаетесь

Прежде чем мы начнём разбираться с тем, что происходит в вашей голове в момент возбуждения, я хочу задать вам один вопрос. Вы когда-нибудь задумывались о том, что ваш мозг — это, по сути, самый сложный компьютер во Вселенной? В нём около восьмидесяти шести миллиардов нейронов. Каждый из них связан с тысячами других. Каждую секунду в этом лабиринте проносятся миллиарды электрических импульсов. И среди всего этого хаоса есть одна маленькая область, которая отвечает за то, чтобы вы чувствовали себя живой. За то, чтобы вы хотели. За то, чтобы вы наслаждались. И за то, чтобы вы стыдились. И самое интересное: часто эти процессы происходят в одних и тех же участках мозга. Стыд и возбуждение — соседи. Они живут на одной улице, ходят в один магазин, пьют кофе в одной кофейне. И иногда их так трудно различить, что мы путаем одно с другим. Но давайте по порядку.

Что такое стыд с точки зрения нейробиологии?

Мы привыкли думать о стыде как о чём-то нематериальном. Как о «чувстве». Как о «переживании». Как о чём-то, что происходит «в душе». Но с точки зрения науки стыд — это вполне конкретный физиологический процесс. Это реакция вашего организма на определённый стимул. И эта реакция имеет свою анатомию, свою химию, свою последовательность.

Когда вы испытываете стыд, в вашем мозгу активируется так называемая «сеть салиентности». Это система, которая отвечает за обнаружение значимых стимулов. Она включает в себя переднюю островковую долю и переднюю поясную кору. Эти области связаны с ощущением собственного тела, с эмоциональной оценкой происходящего и с детекцией ошибок. Когда вы делаете что-то, что «не вписывается» в ваш внутренний сценарий, эта сеть срабатывает. Она подаёт сигнал: «Внимание! Что-то не так! Опасность!» И дальше в дело вступает симпатическая нервная система.

Симпатическая нервная система — это часть вегетативной нервной системы, которая отвечает за реакцию «бей или беги». Она активируется в моменты стресса, опасности, возбуждения. Она ускоряет сердцебиение, повышает кровяное давление, расширяет зрачки, усиливает потоотделение, перераспределяет кровоток от внутренних органов к мышцам. Всё это нужно для того, чтобы вы могли быстро отреагировать на угрозу: убежать или драться. Но вот в чём парадокс: точно такие же физиологические изменения происходят в вашем теле, когда вы возбуждаетесь. Когда вы хотите. Когда вы предвкушаете близость.

Сердце бьётся быстрее. Дыхание становится чаще. Кожа покрывается испариной. Зрачки расширяются. Мышцы напрягаются. Кровь приливает к определённым участкам тела. Вы чувствуете тепло, покалывание, пульсацию. И ваш мозг должен интерпретировать эти сигналы. Он должен решить: что это? Это страх? Это тревога? Это стыд? Или это возбуждение? И вот здесь начинается самое интересное.

Почему возбуждение и тревога чувствуются одинаково?

В психологии есть понятие, которое называется «теория двух факторов» эмоций. Согласно этой теории, эмоция состоит из двух компонентов: физиологического возбуждения и когнитивной интерпретации. Сначала ваше тело реагирует на стимул. Потом ваш мозг объясняет эту реакцию. И от того, как он её объяснит, зависит то, какую эмоцию вы почувствуете.

Классический эксперимент, который это подтверждает, провели в середине двадцатого века. Участникам делали инъекцию адреналина — вещества, которое вызывает физиологическое возбуждение: учащённое сердцебиение, дрожь, прилив крови. Одной группе сказали, что это «витамин», который не вызовет никаких побочных эффектов. Другой группе сказали правду: что это адреналин и что он вызовет определённые ощущения. Затем участников поме-

стили в разные ситуации. В одной комнате был человек, который веселился и шутил. В другой — человек, который злился и жаловался. Те участники, которые не знали, что им ввели адреналин, начали объяснять свои физические ощущения через призму ситуации. В «весёлой» комнате они чувствовали радость. В «злой» комнате — гнев. А те, кто знал про адреналин, не испытывали ни радости, ни гнева. Они просто констатировали: «Да, у меня сердце колотится, потому что мне ввели лекарство».

Вывод простой: физиологическое возбуждение само по себе нейтрально. Оно становится эмоцией только тогда, когда мы приписываем ему значение. И если вы выросли в культуре, где секс — это стыдно, где желание — это «грязно», где возбуждение — это «неприлично», то ваш мозг автоматически интерпретирует сигналы тела как что-то плохое. Вы чувствуете, как кровь приливает к щекам, как сердце бьётся быстрее, как внизу живота что-то сжимается. И вместо того чтобы сказать себе: «О, я возбуждаюсь, это приятно», вы говорите себе: «Что со мной? Это неправильно. Нужно остановиться». Стыд включается раньше, чем удовольствие. Тормоз срабатывает раньше, чем газ.

Рептильный мозг против префронтальной коры

Теперь давайте поговорим о двух главных героях этой главы. Первый — это так называемый «рептильный мозг». Это условное название для самых древних структур мозга, которые достались нам в наследство от предков. К ним относятся ствол мозга, гипоталамус, базальные ганглии. Эти структуры отвечают за базовые функции: дыхание, сердцебиение, температуру тела, голод, жажду, сон и, конечно, сексуальное влечение. Рептильный мозг работает автоматически. Он не думает. Он не анализирует. Он просто реагирует на стимулы. Увидел что-то, что может быть источником удовольствия, — потянулся. Почувствовал опасность — отступил. Рептильный мозг не знает морали. Он не знает стыда. Он знает только «приятно» и «неприятно», «безопасно» и «опасно».

Второй герой — префронтальная кора. Это самая молодая часть мозга с точки зрения эволюции. Она есть только у человека и, в меньшей степени, у некоторых приматов. Префронтальная кора отвечает за высшие психические функции: планирование, принятие решений, самоконтроль, социальное поведение, мораль. Она — наш внутренний полицейский. Она следит за тем, чтобы мы не делали глупостей. Она говорит нам: «Подожди, не спеши, подумай о последствиях». Она — голос разума. Она — голос совести. Она — голос мамы, которая говорила: «Приличные девочки так себя не ведут».

И вот здесь возникает конфликт. Рептильный мозг говорит: «Я хочу». Префронтальная кора говорит: «Нельзя». Рептильный мозг говорит: «Это приятно». Префронтальная кора говорит: «Это стыдно». Рептильный мозг говорит: «Сейчас». Префронтальная кора говорит: «Никогда». Этот конфликт — основа сексуального стыда. Это борьба между вашей биологией и вашей социализацией. Между тем, что вы чувствуете, и тем, что вы «должны» чувствовать. И чем сильнее этот конфликт, тем сильнее стыд.

Представьте себе, что вы едете на машине. Педаль газа — это ваш рептильный мозг. Педаль тормоза — это префронтальная кора. Когда вы возбуждаетесь, вы нажимаете на газ. Но если ваш внутренний «инструктор» — то есть ваши установки, ваши убеждения, ваши страхи — говорит: «Нельзя», вы одновременно жмёте на тормоз. Что происходит с машиной? Она дёргается. Она вибрирует. Она не едет ни туда, ни сюда. Она изнашивается. То же самое происходит с вашим телом. Вы хотите, но не позволяете себе хотеть. Вы возбуждаетесь, но блокируете возбуждение. Вы чувствуете, но запрещаете себе чувствовать. И этот внутренний конфликт истощает вас. Он лишает вас энергии. Он лишает вас удовольствия. Он лишает вас связи с собственным телом.

Что происходит в мозгу в момент возбуждения?

Давайте разберём этот процесс пошагово. Представьте, что вы находитесь в ситуации, которая потенциально может привести к сексуальной близости. Может быть, вы с партнёром.

Может быть, вы один. Может быть, вы просто читаете книгу или смотрите фильм. Неважно. Важно то, что что-то запускает цепочку реакций.

Первый шаг: сенсорный стимул. Вы видите, слышите, чувствуете, ощущаете что-то, что ваш мозг распознаёт как сексуально значимое. Это может быть прикосновение, запах, образ, звук, мысль. Гипоталамус, который является частью рептильного мозга, получает этот сигнал и запускает каскад гормональных и нейронных реакций.

Второй шаг: активация вегетативной нервной системы. Гипоталамус посылает сигналы в ствол мозга, который, в свою очередь, активирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Симпатическая система отвечает за возбуждение: учащение сердцебиения, расширение зрачков, прилив крови к половым органам. Парасимпатическая система отвечает за расслабление и поддержание возбуждения: она обеспечивает приток крови к гениталиям, увлажнение, эрекцию. Баланс между этими двумя системами определяет, как именно вы будете переживать возбуждение.

Третий шаг: выброс нейромедиаторов. В мозгу начинают активно работать дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины. Дофамин отвечает за предвкушение удовольствия, за мотивацию, за «хочу». Серотонин регулирует настроение, ощущение удовлетворённости. Окситоцин — гормон привязанности, доверия, близости. Эндорфины — естественные обезболивающие, которые создают ощущение эйфории. Именно эти вещества делают секс таким приятным. Именно они создают ощущение «кайфа».

Четвёртый шаг: когнитивная интерпретация. Вот здесь в дело вступает префронтальная кора. Она оценивает ситуацию. Она задаёт вопросы: «Что происходит? Это безопасно? Это уместно? Это правильно? Что подумают другие? Что я подумаю о себе?» И если ответы на эти вопросы вызывают тревогу, если ситуация воспринимается как «неправильная», если ваши внутренние установки противоречат тому, что вы чувствуете, — включается стыд.

Пятый шаг: физиологическая реакция стыда. Стыд активирует симпатическую нервную систему. Но не в том ключе, как возбуждение. Здесь симпатическая система работает иначе: она вызывает желание сжаться, спрятаться, исчезнуть. Кровь приливает к лицу — вы краснеете. Мышцы напрягаются — вы становитесь скованным. Дыхание становится поверхностным — вы не можете расслабиться. Голос дрожит — вы не можете говорить. И самое главное: вы теряете связь с собственным телом. Вы как будто отделяетесь от него. Вы наблюдаете за собой со стороны. Вы перестаёте чувствовать. Вы перестаёте хотеть.

И вот здесь — ключевой момент. Стыд и возбуждение используют одни и те же физиологические каналы. Учащённое сердцебиение. Покраснение. Потоотделение. Напряжение. И если вы не умеете различать эти два состояния, если вы не знаете, что происходит с вашим телом, вы можете принять возбуждение за стыд, а стыд — за возбуждение. Вы можете блокировать желание, потому что боитесь его. Вы можете избегать близости, потому что не понимаете, что с вами происходит. Вы можете чувствовать себя «сломанной», потому что ваше тело реагирует «неправильно».

Как различить возбуждение и тревогу?

Это, пожалуй, самый важный практический вопрос этой главы. Как понять, что вы чувствуете? Как отличить одно от другого? Вот несколько признаков, которые помогут вам сориентироваться.

Возбуждение — это тепло. Тревога — это холод. Когда вы возбуждаетесь, вы чувствуете прилив тепла к определённым участкам тела: к лицу, к груди, к низу живота, к половым органам. Когда вы тревожитесь, вы чувствуете холод: холодные руки, холодные ноги, холодный пот.

Возбуждение — это расширение. Тревога — это сжатие. Когда вы возбуждаетесь, ваше тело как будто раскрывается. Дыхание становится глубже. Мышцы расслабляются. Вы чувствуете, как пространство вокруг вас расширяется. Когда вы тревожитесь, ваше тело сжимается.

Плечи поднимаются. Кулаки сжимаются. Вы чувствуете, как пространство сужается до размеров вашей кожи.

Возбуждение — это движение внутрь. Тревога — это движение наружу. Когда вы возбуждаетесь, ваше внимание направлено внутрь. Вы слушаете своё тело. Вы чувствуете свои ощущения. Вы находитесь здесь и сейчас. Когда вы тревожитесь, ваше внимание направлено наружу. Вы думаете о том, как вы выглядите. Вы думаете о том, что подумает партнёр. Вы думаете о том, что будет потом. Вы выходите из своего тела и наблюдаете за собой со стороны.

Возбуждение — это «да». Тревога — это «нет». Когда вы возбуждаетесь, ваше тело говорит «да». Вы хотите больше. Вы хотите продолжения. Вы хотите углубления. Когда вы тревожитесь, ваше тело говорит «нет». Вы хотите остановиться. Вы хотите убежать. Вы хотите спрятаться.

Но вот в чём сложность: эти сигналы могут быть очень тонкими. Они могут быть смешанными. Они могут меняться от момента к моменту. И если вы годами подавляли своё возбуждение, если вы привыкли игнорировать сигналы тела, вы можете вообще не замечать этих различий. Вы можете жить в состоянии хронического стыда, не понимая, что это не «норма», а проблема.

Что делать с этим знанием?

Первое: перестать обвинять себя. Если вы чувствуете стыд, если вы блокируете возбуждение, если вы не можете расслабиться — это не ваша «вина». Это результат того, как ваш мозг научился реагировать на сексуальные стимулы. Это результат вашей социализации, вашего воспитания, вашей культуры. Вы не «сломаны». Вы просто человек, который вырос в определённых условиях. И эти условия можно изменить.

Второе: начать наблюдать. Начните замечать, что происходит с вашим телом в разные моменты. Когда вы чувствуете тепло? Когда вы чувствуете холод? Когда вы сжимаетесь? Когда вы раскрываетесь? Когда вы находитесь в теле? Когда вы выходите из него? Ведите дневник. Записывайте. Это поможет вам научиться различать возбуждение и тревогу. Это поможет вам вернуть связь с собственным телом.

Третье: практиковать безопасность. Стыд возникает там, где есть угроза. Угроза осуждения. Угроза отвержения. Угроза наказания. Чтобы стыд ослаб, нужно создать ощущение безопасности. Это может быть безопасное пространство. Безопасный партнёр. Безопасные условия. Это может быть медленный темп. Это может быть возможность остановиться в любой момент. Это может быть право сказать «нет» без последствий. Когда вы чувствуете себя в безопасности, ваша префронтальная кора перестаёт паниковать. Она перестаёт ждать угрозу. Она позволяет вам расслабиться. И тогда возбуждение может проявиться в полную силу.

Четвёртое: перестать бороться с собой. Стыд не исчезнет, если вы будете его подавлять. Он не исчезнет, если вы будете делать вид, что его нет. Он не исчезнет, если вы будете ругать себя за то, что он есть. Стыд исчезнет только тогда, когда вы признаете его. Когда вы скажете себе: «Да, я чувствую стыд. Да, это тяжело. Да, это мешает мне. Но это не вся я. Это просто часть меня. И я могу с этим работать». Признание — первый шаг к освобождению.

История из жизни: Марина и её открытие

Марина пришла ко мне на консультацию с запросом: «Я не могу расслабиться в постели. Я всё время думаю о том, как я выгляжу, что подумает муж, правильно ли я делаю. Я не чувствую удовольствия. Я просто жду, когда всё закончится». Мы начали разбираться. И первое, что я предложила, — это упражнение на наблюдение за телом.

Марина должна была в течение недели просто замечать, что происходит с её телом в разных ситуациях: когда она волнуется, когда она радуется, когда она устала, когда она возбуждается. Она должна была записывать свои ощущения. Через неделю она пришла с удивлением: «Я никогда не задумывалась, что моё тело что-то чувствует. Я жила как будто в отрыве от него.

Я не знала, что возбуждение — это тепло внизу живота. Я не знала, что тревога — это холод в груди. Я не знала, что могу различать эти состояния».

Это было началом. Марина начала учиться слушать своё тело. Она начала замечать, что когда она чувствует тепло, ей приятно. Когда она чувствует холод, ей страшно. Она начала говорить об этом мужу. Она начала просить то, что ей нужно. Она начала останавливаться, когда ей некомфортно. И постепенно — очень постепенно — стыд начал отступать. Не исчез полностью. Но стал тише. Стал мягче. Стал управляемым.

Упражнение «Карта тела»

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам начать различать возбуждение и тревогу. Оно называется «Карта тела». Вам понадобится лист бумаги, ручка и немного времени. Найдите место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте своё тело.

Теперь мысленно пройдите по своему телу. Начните с макушки. Обратите внимание на ощущения в голове. Есть ли там напряжение? Тепло? Холод? Пустота? Затем перейдите к лицу. Что происходит с вашими глазами? С челюстью? Со лбом? Затем — шея, плечи, руки. Затем — грудь, живот, спина. Затем — бёдра, ноги, стопы. Затем — половые органы. Задержитесь на каждом участке на несколько секунд. Просто наблюдайте. Не оценивайте. Не судите. Просто замечайте.

Когда вы закончите, откройте глаза и возьмите лист бумаги. Нарисуйте контур человеческого тела. Отметьте на этом контуре те места, где вы чувствовали тепло. Где вы чувствовали холод. Где вы чувствовали напряжение. Где вы чувствовали расслабление. Где вы чувствовали пустоту. Где вы чувствовали что-то ещё.

Это ваша карта. Это карта вашего тела. Это карта ваших ощущений. Она уникальна. Она принадлежит только вам. И она — первый шаг к тому, чтобы вернуть связь с собой.

Повторяйте это упражнение регулярно. Сравнивайте карты. Замечайте изменения. Замечайте закономерности. И постепенно вы научитесь различать возбуждение и тревогу. Вы научитесь понимать, что говорит вам ваше тело. Вы научитесь доверять ему.

Что дальше?

В следующей главе мы поговорим о внутреннем критике. О том голосе в вашей голове, который комментирует каждое ваше движение. О том голосе, который говорит: «Ты недостаточно хороша», «Ты слишком много хочешь», «Ты должна быть скромнее». Мы разберём, откуда этот голос взялся. Мы разберём, чей он. И мы научимся с ним разговаривать. Потому что внутренний критик — это не вы. Это то, что вам навязали. И от него можно освободиться.

Глава 2. Голос в голове: Ваш внутренний критик и его сценарии

У каждого из нас в голове живёт голос. Иногда он тихий, почти неслышимый. Иногда он громкий, как набат. Он комментирует всё, что мы делаем. Он оценивает. Он критикует. Он осуждает. Он говорит: «Ты недостаточно хороша». «Ты слишком толстая». «Ты слишком худая». «Ты слишком умная». «Ты слишком глупая». «Ты слишком много хочешь». «Ты слишком мало даёшь». «Ты должна быть лучше». Этот голос — ваш внутренний критик. И когда речь заходит о сексе, он становится особенно громким.

Откуда берётся внутренний критик?

Внутренний критик — это не врождённое качество. Мы не рождаемся с ним. Мы его приобретаем. Мы его создаём. Точнее, его создают для нас. С самого раннего детства мы слышим голоса взрослых. Мама говорит: «Не бегай, ты вспотеешь». Папа говорит: «Не кричи, ты девочка». Бабушка говорит: «Не ешь много, ты растолстеешь». Воспитательница в детском саду говорит: «Не трогай себя там, это некрасиво». Учительница в школе говорит: «Сиди ровно, не крутись». И все эти голоса — голоса внешние — постепенно становятся голосами внутренними. Мы впитываем их. Мы принимаем их за свои. Мы начинаем говорить себе то же самое, что говорили нам.

Этот процесс называется интернализацией. Мы интернализируем — то есть делаем внутренними — внешние правила, нормы, ожидания. Мы делаем это, потому что нам нужно выжить. Ребёнок зависит от взрослых. Если взрослый недоволен, ребёнок может быть наказан. Если взрослый отвергает, ребёнок может погибнуть. Поэтому ребёнок учится угадывать, что хочет взрослый. Ребёнок учится быть удобным. Ребёнок учится подавлять свои желания, если они противоречат желаниям взрослого. И постепенно этот механизм становится автоматическим. Мы уже не нуждаемся во внешнем контроле, потому что у нас есть внутренний. Мы сами себя контролируем. Мы сами себя наказываем. Мы сами себя стыдим.

«Мама будет недовольна»

Один из самых распространённых сценариев внутреннего критика — это сценарий «Мама будет недовольна». Даже если ваша мама уже давно не с вами, даже если она была доброй и любящей, её голос может звучать в вашей голове каждый раз, когда вы делаете что-то, что она могла бы не одобрить. Особенно когда речь идёт о сексе.

Почему именно мама? Потому что мама — это первая женщина в вашей жизни. Это первый пример того, как быть женщиной. Это первый источник информации о том, что «можно» и что «нельзя». И если мама никогда не говорила с вами о сексе, если она краснела при упоминании этой темы, если она говорила: «Это не для детских ушей», — вы усвоили, что секс — это что-то постыдное. Что-то, о чём не говорят. Что-то, что нужно скрывать.

Если мама говорила: «Главное — выйти замуж», «Главное — быть хорошей женой», «Главное — угодить мужу», — вы усвоили, что секс — это обязанность. Это долг. Это то, что вы должны делать, чтобы заслужить любовь. Вы не должны хотеть. Вы должны давать.

Если мама говорила: «Мужчины хотят только одного», «Все мужчины одинаковы», «Не дай себя обмануть», — вы усвоили, что секс — это опасность. Что мужчины — это угроза. Что ваше желание — это то, что может привести вас к беде.

И теперь, когда вы выросли, когда вы стали взрослой женщиной, голос вашей мамы продолжает звучать в вашей голове. Вы слышите его, когда вы хотите секса. Вы слышите его, когда вы иницилируете близость. Вы слышите его, когда вы наслаждаетесь. Вы слышите его, когда вы просите то, что вам нужно. И этот голос говорит: «Что ты делаешь? Разве так можно? Что

подумает мама?» Даже если мамы уже нет. Даже если она никогда не узнает. Даже если она сама была не идеальна. Голос остаётся. И он мешает вам жить.

«Секс-объект или мадонна»: проклятие дихотомии

Есть ещё один сценарий, который мучает многих женщин. Это дихотомия «мадонна или блудница». В культуре, в которой мы живём, женщина часто воспринимается в одной из двух ролей. Либо она «мадонна» — чистая, непорочная, святая, мать, жена, хранительница очага. Либо она «блудница» — страстная, доступная, распутная, та, которую можно хотеть, но нельзя уважать. Третьего не дано. И женщина оказывается перед выбором: быть «хорошей», но нежеланной, или быть «желанной», но «плохой».

Эта дихотомия уходит корнями в древние религиозные и культурные представления. В христианской традиции есть образ Девы Марии — идеальной женщины, матери, заступницы. И есть образ Марии Магдалины — блудницы, которая раскаялась и стала святой. Но даже став святой, она осталась «бывшей блудницей». Её прошлое не было забыто. И это послание передаётся из поколения в поколение: женщина, которая хочет секса, — это «падшая» женщина. Женщина, которая не хочет, — это «святая». И ты должна выбрать, какой ты хочешь быть.

Мужчины тоже страдают от этой дихотомии. Они хотят «страстную» женщину в постели, но «приличную» женщину в обществе. Они хотят, чтобы их партнёрша была инициативной, но не «слишком». Они хотят, чтобы она наслаждалась, но не «перебарщивала». Они боятся «неприличных» женщин, потому что те не вписываются в их картину мира. Но при этом они хотят именно таких женщин — в тайне, в фантазиях, в порнографии. Это двойное послание разрушает отношения. Оно заставляет женщин притворяться. Оно заставляет их скрывать свои желания. Оно заставляет их играть роль «мадонны», чтобы их не приняли за «блудницу».

Почему женщины боятся быть «слишком доступными»?

Страх быть «слишком доступной» — один из самых глубоких страхов, которые живут в женском подсознании. Этот страх формируется с детства. Девочку учат: «Не подходи к незнакомым мужчинам», «Не улыбайся слишком широко», «Не носи короткие юбки», «Не оставайся поздно на улице». Девочку учат, что её тело — это источник опасности. Что её желание — это то, что может привести к беде. Что если она будет «слишком доступной», её будут использовать, бросят, осудят.

Этот страх не беспочвен. Женщины действительно подвергаются насилию. Женщин действительно осуждают за их сексуальность. Женщин действительно наказывают за то, что они «неправильно» себя ведут. Но проблема в том, что этот страх генерализуется. Он распространяется на все ситуации. Он проникает в спальню. Он мешает женщине расслабиться даже с любящим партнёром. Даже с мужем. Даже когда она в безопасности. Потому что внутренний критик не различает контекст. Он просто повторяет: «Будь осторожна. Не будь слишком доступной. Не показывай, что ты хочешь».

И женщина начинает играть в игру. Она делает вид, что не хочет. Она ждёт, чтобы партнёр «завоевал» её. Она не говорит о своих желаниях, потому что боится, что её сочтут «распущенной». Она не инициирует секс, потому что боится, что её отвергнут. Она не наслаждается, потому что боится, что это «неприлично». И в итоге она теряет связь со своим желанием. Она теряет связь с собой. Она становится «хорошей девочкой», которая не хочет. Не потому, что она действительно не хочет. А потому что она боится хотеть.

Практикум: Упражнение «Голоса в голове»

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам разобраться с внутренним критиком. Оно называется «Голоса в голове». Вам понадобится лист бумаги, ручка и немного смелости.

Найдите место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Теперь представьте, что вы находитесь в ситуации, которая связана с сексом. Может быть, вы с партнёром. Может быть, вы один. Может быть, вы про-

сто думаете о сексе. Позвольте себе погрузиться в эту ситуацию. Почувствуйте, что происходит в вашем теле. Почувствуйте, что происходит в вашей голове.

А теперь слушайте. Слушайте голоса, которые звучат в вашей голове. Что они говорят? «Ты слишком много хочешь»? «Ты должна быть скромнее»? «Что подумает он»? «Что подумает мама»? «Ты выглядишь смешно»? «Ты делаешь это неправильно»? «Ты должна остановиться»? Запишите все фразы, которые вы услышите. Не редактируйте. Не цензурируйте. Просто записывайте.

Когда вы закончите, посмотрите на этот список. Прочитайте каждую фразу. И задайте себе вопрос: «Чей это голос?» Кто говорит это вам? Мама? Папа? Бабушка? Учительница? Первый парень? Муж? Общество? Церковь? Реклама? Кто-то ещё? Напишите рядом с каждой фразой имя того, кому она принадлежит.

Это упражнение может быть болезненным. Оно может вызвать слёзы. Оно может вызвать гнев. Это нормально. Это значит, что вы касаетесь чего-то важного. Не бойтесь этих эмоций. Позвольте им быть. И помните: эти голоса — не вы. Это то, что вам навязали. Это то, что вы можете отпустить.

Как разговаривать с внутренним критиком?

Когда вы определили, чьи голоса звучат в вашей голове, вы можете начать с ними разговаривать. Это может показаться странным. Но это работает. Представьте, что внутренний критик — это персонаж. Дайте ему имя. Представьте, как он выглядит. Может быть, это строгая дама в очках. Может быть, это раздражённый мужчина. Может быть, это ребёнок, который боится. Когда вы визуализируете своего критика, вам легче отделить его от себя. Вы понимаете: это не я. Это просто голос. И я могу с ним поговорить.

Когда критик говорит: «Ты слишком много хочешь», — ответьте ему: «Спасибо за заботу. Но я имею право хотеть. Это нормально». Когда критик говорит: «Ты должна быть скромнее», — ответьте: «Я не должна быть никакой. Я могу быть собой». Когда критик говорит: «Что подумает мама?» — ответьте: «Мама — это мама. А я — это я. Я живу свою жизнь».

Это может звучать наивно. Но это работает. Потому что вы перестаёте быть жертвой внутреннего критика. Вы становитесь наблюдателем. Вы становитесь собеседником. Вы становитесь тем, кто может выбирать, слушать этот голос или нет. И постепенно голос критика становится тише. Он теряет свою власть. Он перестаёт быть вашим внутренним полицейским. Он становится просто одним из многих голосов. А вы — тем, кто решает, кого слушать.

История из жизни: Анна и её мама

Анна пришла ко мне с проблемой: она не могла расслабиться с мужем. Каждый раз, когда они начинали близость, она слышала голос мамы: «Не позволяй ему слишком много. Ты должна быть скромной». Анна была замужем уже пять лет. У неё было двое детей. Но каждый раз в постели она чувствовала себя «девочкой», которая делает что-то «неприличное».

Мы начали разбираться. Я попросила Анну написать список всех фраз, которые она слышит от внутреннего критика. Она написала: «Не будь слишком доступной», «Мужчины уважают только скромных», «Хорошая жена не должна быть страстной», «Секс — это для мужа, а не для тебя». Мы прочитали этот список. И я спросила: «Чьи это фразы?» Анна задумалась. А потом сказала: «Это голос моей мамы. Она всегда говорила мне это. Она сама так жила. Она никогда не получала удовольствия от секса. Она считала, что это её долг».

Мы начали работать с этим голосом. Анна представила свою маму. Она увидела уставшую женщину, которая всю жизнь подавляла свои желания. Она увидела женщину, которая боялась. Которая не знала другого способа жить. И Анна сказала: «Я не хочу быть как она. Я хочу жить по-другому. Я хочу хотеть. Я хочу наслаждаться. Я хочу быть собой».

Это было началом. Анна начала говорить с мужем. Она начала говорить о своих желаниях. Она начала просить то, что ей нужно. Она начала останавливаться, когда ей некомфортно. Это было трудно. Муж сначала не понимал. Он привык к «скромной» Анне. Но посте-

пенно он увидел, что его жена стала более живой. Более счастливой. Более настоящей. И их отношения изменились. Они стали более близкими. Более честными. Более страстными.

Что дальше?

В следующей главе мы поговорим о культуре и религии. О том, как общество программирует наше либидо. О том, откуда взялись двойные стандарты. О том, как религиозное воспитание формирует чувство вины за естественные потребности. Мы разберём, как эти внешние силы влияют на вашу сексуальность. И мы начнём распутывать этот клубок. Потому что, чтобы освободиться от стыда, нужно понять, откуда он взялся. И тогда вы сможете отделить свои истинные желания от навязанных. Вы сможете услышать свой голос. А не голос мамы. Не голос общества. Не голос церкви. Свой.

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.