

Мужской страх «не получится»: от «обязан» к «можно»

АЛИНА ИЛЬЯСОВА



Алина Ильясова

**Мужской страх «не получится»:
от «обязан» к «можно»**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Мужской страх «не получится»: от «обязан» к «можно» /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — для мужчин, которые хотя бы раз в жизни испытывали страх «не получится», и для женщин, которые хотят понять, что происходит с их партнёрами в минуты молчания и напряжения. Автор разбирает механизмы тревоги в постели, показывает, как общество превратило близость в экзамен с оценками, и объясняет, почему погоня за эрекцией убивает возбуждение. Вы узнаете, как детские послания и образ «настоящего мужчины» формируют установку «обязан», как работает нейробиология страха, что может психотерапия и медицина, как переопределить успех и вернуть игру вместо работы. Здесь нет волшебных таблеток — есть честный разговор, практические техники, истории из жизни и главная мысль: партнёрыше нужен не результат, а вы. Путь от «обязан» к «можно» начинается с первой страницы.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тишина в спальне, крик в голове	5
Глава 1. Культ результата: Секс как экзамен	11
Глава 2. Нейробиология провала: Что происходит в мозге, когда страшно	16
Глава 3. Синдром самозванца в постели	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алина Ильясова

Мужской страх «не получится»: от «обязан» к «можно»

Введение. Тишина в спальне, крик в голове

Сцена, знакомая миллионам

Представьте себе спальню. Обычную спальню обычной квартиры. Вечер, приглушённый свет, рядом — женщина, которая вам нравится. Всё располагает к близости. И в этот самый момент, когда должно быть легко и радостно, в голове включается невидимый диктор. Он говорит громко, отчётливо, безжалостно: «Ну что, сейчас всё должно получиться. Только попробуй облажаться. Ты же знаешь, что от этого зависит всё. Если не встанет — ты никто. Если не встанет — она уйдёт. Если не встанет — ты не мужчина».

И вот вы лежите. Тело вроде бы здесь. Женщина здесь. А вы — там, в своей голове, на трибуне собственного суда. Вы одновременно и подсудимый, и прокурор, и присяжный, и зритель в первом ряду. Вы наблюдаете за собой со стороны и ждёте вердикта. Естественно, в такой обстановке ни одно тело не работает нормально. Тело не создано для того, чтобы функционировать под дулом пистолета. Тело создано для удовольствия, а не для экзамена.

Эта книга — про этот момент. Про тишину, которая повисает в спальне, и про крик, который гремит в голове. Про пропасть между этими двумя реальностями. И про то, как эту пропасть перейти.

Кому адресована эта книга

Давайте сразу расставим точки над некоторыми буквами. Эта книга написана для мужчин, которые хотя бы раз в жизни испытывали страх, что «не получится». Для мужчин, которые боятся этого сейчас. Для мужчин, которые боятся признаться, что боятся. И для женщин, которые хотят понять, что происходит с их партнёрами в эти минуты молчания и напряжения.

Возможно, вы молодой человек двадцати с небольшим лет, у которого был неудачный первый опыт, и с тех пор каждый новый раз превращается в пытку. Возможно, вам сорок, вы в браке десять лет, и внезапно привычный механизм дал сбой — а вместе с ним посыпалась уверенность в себе. Возможно, вам пятьдесят с лишним, и вы заметили, что тело уже не отзывается с прежней готовностью, и это пугает до дрожи. Возможно, вы вообще не в отношениях, но мысль о будущей близости заранее вызывает холодок в животе.

Возраст здесь не важен. Важно другое: вы в тупике. Вы чувствуете, что чем сильнее стараетесь, тем хуже получается. Вы уже пробовали «просто расслабиться» — и это не сработало. Вы уже пробовали не думать об этом — и думали только об этом. Вы уже, возможно, начинали избегать близости, придумывать отговорки, ссылаться на усталость, на работу, на головную боль. И вы понимаете, что так дальше нельзя, но не знаете, куда идти.

Эта книга — карта. Не волшебная таблетка, не обещание мгновенного чуда. Карта местности, по которой вы сейчас блуждаете в темноте. С ориентирами, с тропами, с честными предупреждениями о болотах и обрывах. И с очень важной мыслью: вы не один. По этой местности блуждают миллионы мужчин. Просто они молчат. Потому что говорить об этом не принято. Потому что признаться в таком страхе — значит, по расхожим представлениям, расписаться в собственной несостоятельности.

Миф о мужчине, который всегда готов

Откуда берётся этот страх? Давайте копнём в корень. С самого детства мальчику внушают определённый образ. Мальчик не плачет. Мальчик не боится. Мальчик всегда сильный. Маль-

чик всегда хочет. Мальчик всегда может. Мальчик — это такая неутомимая машина желания и действия, у которой не бывает сбоев, сомнений, усталости.

А потом этот мальчик вырастает. И обнаруживает, что его тело — не машина. Что у него бывают плохие дни. Что у него бывает усталость. Что у него бывают моменты, когда желание не приходит по команде. Что у него бывают периоды, когда тревога, стресс или просто плохой сон полностью отключают то, что, по мнению общества, должно включаться автоматически.

И тут возникает разрыв. Между образом и реальностью. Между «должен всегда» и «иногда не могу». Этот разрыв — источник огромного стыда. Мужчина воспринимает сбой не как нормальное биологическое явление, а как личное поражение, как доказательство своей неполноценности, как приговор.

Общество подливает масла в огонь. Шутки в компаниях про «не стоит» и «не мужик». Фильмы, где герой всегда готов и всегда успешен. Реклама, которая обещает вернуть «мужскую силу». Порно, где всё происходит мгновенно, многократно и без единой заминки. Всё это создаёт чудовищное давление. И под этим давлением секс перестаёт быть удовольствием. Он становится работой. Тяжёлой, ответственной, с высокими ставками.

Секс как экзамен

Вот ключевая метафора этой книги: секс превратился в экзамен. Подумайте сами. Что такое экзамен? Это ситуация, где есть правильный и неправильный результат. Где вас оценивают. Где провал имеет последствия. Где вы должны продемонстрировать определённый уровень знаний или навыков. Где вы не можете просто быть — вы должны соответствовать.

Именно так многие мужчины воспринимают близость. Есть правильный результат: эрекция, проникновение, длительность, оргазм партнёрши, желательно её множественный оргазм, желательно одновременный с вашим. Есть неправильный результат: осечка, пауза, «не получилось», разочарование, тишина, неловкость. И есть строгий экзаменатор — как правило, вы сами. Потому что партнёрша чаще всего вовсе не оценивает вас так, как вы себя оцениваете. Но вам кажется, что она оценивает. Вам кажется, что она ведёт протокол. Вам кажется, что она ставит галочки и крестики в невидимом блокноте.

В этой книге мы будем много говорить о том, как вернуть сексуальность из зала для экзаменов в пространство для игры. Как убрать экзаменатора. Как перестать ставить себе оценки. Как перейти от установки «обязан» к установке «можно». Это не просто красивая формула. Это принципиально другой способ жить и чувствовать.

«Обязан» — это про долг. «Обязан» — это про принуждение. «Обязан» — это про страх не соответствовать. «Обязан» — это про напряжение, которое убивает желание. «Можно» — это про разрешение. «Можно» — это про свободу. «Можно» — это про выбор. «Можно» — это про расслабленность, в которой рождается живое возбуждение.

Почему я решил написать эту книгу

Мне не хочется говорить отвлечённо. Поэтому скажу честно: эта тема слишком долго была окружена молчанием и стыдом. Мужчины страдают от страха «не получится» и не могут об этом говорить. Они приходят к психологам с другими запросами — про работу, про усталость, про раздражительность — и только спустя месяцы, если вообще, решаются произнести вслух: «У меня проблемы в постели». Они гуглят симптомы украдкой, ночью, с чувством, что делают что-то постыдное. Они покупают таблетки в интернете, не советуясь с врачом. Они избегают близости и разрушают отношения, не понимая, что происходит.

И самое трагичное: огромная часть этих страданий не имеет под собой серьёзной органической почвы. Это тревога. Это страх. Это порочный круг, который можно разорвать. И для этого не нужно быть сверхчеловеком. Нужно понять механизм — и постепенно его разобрать.

Я писал эту книгу для того, чтобы вы перестали чувствовать себя сломанными. Чтобы вы увидели: ваш страх — не признак неполноценности. Это нормальная реакция нормального

человека на ненормальное давление. Давление, которое вы на себя оказываете, и давление, которое оказывает общество. Осознание этого — первый шаг к освобождению.

Что вы найдёте на этих страницах

Эта книга состоит из нескольких частей, и у каждой своя задача.

Первая часть — анатомия страха. Мы разберём, что именно происходит в вашей голове в момент тревоги. Почему мозг включает сирену. Почему тело перестаёт слушаться. Как работает нейробиология стыда и паники. Почему «просто расслабиться» — худший совет на свете. Здесь не будет упрощений и волшебных объяснений. Здесь будет честный разговор о том, как устроен человек — и почему с ним случается то, что случается.

Вторая часть — корни проблемы. Мы пойдём в прошлое. Посмотрим, какие послания вы получили в детстве. Как на вас повлияли семья, школа, улица, культура. Как сформировался тот самый внутренний экзаменатор. Как токсичные представления о мужественности отравляют интимную жизнь. И как партнёрша — часто невольно — может усиливать вашу тревогу.

Третья часть — терапия реальностью. Здесь мы поговорим о том, что реально помогает. О психотерапии. О медицине. О том, как отличить органическую проблему от психологической. О том, когда идти к урологу, а когда к сексологу. О том, что секс — это навык, который можно развивать, а не дар, который либо есть, либо нет.

Четвёртая часть — практикум. Здесь будут упражнения. Дыхательные техники. Способы переопределить успех. Работа с партнёром. Дневники наблюдений. Телесные практики. Всё то, что можно делать прямо сегодня, завтра, в течение недели. Не абстрактные советы, а конкретные шаги.

Пятая часть — новая парадигма. Здесь мы посмотрим на сексуальность как на путешествие длиною в жизнь. Как меняются желания и возможности с возрастом. Как быть, если партнёра нет. Как принять свою неидеальность. Как жить из позиции «можно», а не из позиции «обязан».

В конце книги — приложения. Тест для самодиагностики. План на тридцать дней. Словарь терминов. Список литературы для тех, кто захочет копнуть глубже.

Как читать эту книгу

Эта книга не роман, который нужно проглотить за один вечер. Хотя, если вам так хочется, читайте залпом. Но я рекомендую другой подход. Медленное чтение. С паузами. С размышлениями. С возвращениями к отдельным главам.

Возможно, какие-то места вызовут у вас сопротивление. Это нормально. Сопротивление — признак того, что мы задели что-то важное. Возможно, какие-то истории покажутся вам слишком откровенными. Это тоже нормально — мы будем говорить о том, о чём обычно молчат. Возможно, вам захочется отложить книгу. Дайте себе это право. Но вернитесь. Потому что последовательность важна: сначала понимание, потом действие.

И ещё одна просьба. Эта книга — не замена врачу и не замена психотерапевту. Если вы подозреваете у себя серьёзное медицинское состояние, если тревога настолько сильна, что вы не можете нормально жить, если есть депрессивные симптомы — обратитесь к специалисту. Книга может быть поддержкой, но не может быть лечением. Это важное разграничение, и я не хочу его размывать.

Тишина и крик

Вернёмся к той спальне. Тишина в комнате и крик в голове. Этот контраст — суть проблемы. Снаружи всё спокойно. Внутри — буря. Снаружи — возможность наслаждаться. Внутри — угроза провала. Снаружи — любовь, нежность, близость. Внутри — суд, приговор, стыд.

Большая часть этой книги посвящена тому, чтобы сделать внутреннее пространство таким же спокойным, как внешнее. Чтобы крик в голове сменился на спокойный голос. Чтобы вместо экзаменатора появился друг. Чтобы вместо приговора появилось разрешение.

Это возможно. Не сразу. Не легко. Но возможно. Миллионы мужчин прошли этот путь. Психологи и сексологи каждый день помогают людям выбираться из этого лабиринта. Вы не первый, кто в нём заблудился. И вы не обязаны блуждать там вечно.

Короткая история, чтобы начать

Позвольте рассказать одну историю. Не выдуманную. Такие истории я слышал не раз, иногда с вариациями, но суть всегда одна.

Мужчина, тридцать два года. Назовём его Андрей. Успешный, спортивный, уверенный в профессиональной жизни. Женат четыре года. И вот уже полтора года в постели — напряжённая тишина. Сначала один эпизод: не получилось. Устал, выпил, понервничал из-за работы. Бывает. Потом второй. Потом третий. И вот уже Андрей лежит рядом с женой и молится, чтобы она сегодня не приставала. Потому что каждый раз — это пытка. Он заранее знает, что ничего не выйдет. Он чувствует, как тело сжимается, как уходит желание, как накатывает паника.

Жена сначала поддерживала. Потом замолчала. Потом начала спрашивать: «Я тебя больше не привлекаю?» Потом перестала спрашивать. И это молчание стало страшнее любых вопросов. Андрей начал задерживаться на работе. Стал больше пить. Придумывал причины не ложиться спать вместе. Отношения трещали по швам, хотя снаружи всё выглядело благополучно.

В какой-то момент Андрей оказался у психолога. Формально — из-за «стресса на работе». Понадобилось несколько месяцев, чтобы он произнёс: «У меня в постели не получается. И я не знаю, что делать».

Дальше была работа. Не быстрая, не волшебная. Понимание механизмов тревоги. Разбор детских посланий — отец, который говорил: «Не позорься». Работа с партнёршей — сложный, болезненный разговор, в котором было много слёз и много облегчения. Постепенное возвращение к телесности без цели. Отказ от обязательного результата. Упражнения на доверие. Медленные шаги.

Через полгода Андрей сказал фразу, которую я запомнил: «Я вдруг понял, что секс — это не то, что я должен сделать для неё, а то, что мы делаем вместе». И ещё одну: «Самое смешное, что когда я перестал стараться, всё стало получаться. Прямо как в том анекдоте про сороконожку, которая разучилась ходить, когда задумалась, как она это делает».

История Андрея — не уникальная. Это типичный путь. И эта книга — по сути, подробная карта этого пути. С объяснениями, почему всё устроено именно так. С инструментами, которые помогают на каждом этапе. С честными предупреждениями о том, где бывает тяжело и где можно споткнуться.

Что значит «от обязан к можно»

Название книги — это не просто красивый лозунг. Это описание глубокого внутреннего сдвига.

«Обязан» — это голос внутреннего критика, который говорит: ты должен быть всегда готов, всегда хотеть, всегда мочь. Ты должен возбуждать партнёршу, должен доводить её до оргазма, должен быть неутомимым и страстным. Ты должен соответствовать образу, который никогда не был реалистичным. Ты должен, должен, должен. И если ты не соответствуешь — ты провалился.

«Можно» — это голос другого внутреннего персонажа. Мягкого, принимающего, реалистичного. Он говорит: ты можешь хотеть, а можешь не хотеть. Ты можешь сегодня быть в форме, а можешь быть уставшим. Ты можешь ошибаться. Ты можешь останавливаться. Ты можешь получать удовольствие без обязательства довести кого-то до чего-то. Ты можешь быть неидеальным и при этом любимым. Ты можешь.

Переход от «обязан» к «можно» — это не одномоментный акт. Это процесс. Это постепенная замена внутреннего диктатора на внутреннего друга. Это долгая работа, иногда с отка-

тами, иногда с прорывами. Но каждый шаг на этом пути — уже победа. Каждый момент, когда вы ловите себя на «должен» и мягко переформулируете в «могу», — это маленькая революция.

Об одной очень важной иллюзии

Здесь нужно сказать ещё об одной вещи. Многие мужчины живут с иллюзией, что все остальные — нормальные, а с ними что-то не так. Что у всех всё всегда получается, а у них — нет. Что они единственные в мире, кто сталкивается с этой проблемой.

Эта иллюзия — результат молчания. Потому что никто не рассказывает о своих неудачах в постели. Никто не делится этим за ужином, на работе, в компании друзей. Все говорят о победах, о страсти, о «всё хорошо». И создаётся ощущение, что «всё хорошо» — это норма, а всё остальное — отклонение.

Реальность совсем другая. Проблемы с эрекцией, с желанием, с тревогой в постели — это массовое явление. По разным оценкам, от трети до половины мужчин сталкиваются с ними хотя бы раз в жизни. А если считать эпизодические случаи, то практически каждый мужчина хоть раз переживал осечку. Это не отклонение. Это часть человеческого опыта. Это нормально.

Я не пишу это для того, чтобы утешить вас фразой «все так живут». Я пишу это, чтобы снять с вас груз уникальности. Груз, который часто и есть главная тяжесть. Когда вы думаете, что вы один такой, вы чувствуете себя изгоем. Когда вы понимаете, что это распространённое явление, вы чувствуете себя человеком среди людей.

О чём эта книга не будет

Честность требует сказать, чего в этой книге не будет.

Не будет обещаний мгновенного исцеления. Не будет «одного простого секрета», который решит всё. Не будет универсальных рецептов, которые работают для всех и всегда. Не будет обесценивания органических причин — некоторые проблемы действительно требуют медицинского вмешательства, и это не стыдно.

Не будет осуждения. Ни мужчин, ни женщин. Эта книга не о том, кто виноват. Она о том, как устроено, и как с этим быть. Не будет и упрощения. Я не буду делать вид, что всё просто. Некоторые вещи устроены сложно. Некоторые требуют времени. Некоторые требуют помощи специалиста.

И ещё одно: не будет обесценивания самой проблемы. Я не буду говорить: «Да брось ты, это ерунда». Потому что для человека, который это переживает, это не ерунда. Это больно. Это страшно. Это разрушает самооценку и отношения. Уважение к этой боли — основа всего разговора.

Кому не стоит читать эту книгу

Хотя я писал для широкой аудитории, есть те, кому эта книга, скорее всего, не подойдёт или не поможет.

Тем, кто ищет только медицинский справочник. Здесь будет о медицине, но книга не заменяет консультацию врача.

Тем, кто не готов к честному разговору о себе. Если вы читаете только для того, чтобы найти оправдание или обвинить партнёршу — книга не поможет.

Тем, кто находится в остром кризисе и нуждается в срочной помощи. Если у вас тяжёлая депрессия, панические атаки, суицидальные мысли — сначала к специалисту, потом к книге.

Тем, кто ищет «пикап»-советы или манипулятивные техники. Эта книга — о подлинной близости, а не о манипуляциях.

Что важно понять с самого начала

Прежде чем мы двинемся дальше, позвольте сформулировать несколько ключевых мыслей, к которым книга будет возвращаться снова и снова.

Первая. Ваш страх «не получится» — это не про вашу несостоятельность. Это про то, что вы живой человек с живой нервной системой, которая реагирует на давление. Страх — это не поломка. Страх — это сигнал.

Вторая. Тревога и возбуждение физиологически несовместимы. Когда включается система страха, система удовольствия выключается. Это биология, а не характер. Это не про силу воли. Это про состояние нервной системы.

Третья. Секс — это не экзамен. Это не работа. Это не достижение. Это взаимодействие, игра, исследование, близость. Пока вы относитесь к нему как к экзамену, вы будете проваливаться. Когда вы начнёте относиться к нему как к игре, всё изменится.

Четвёртая. Изменения возможны. Не мгновенные, не волшебные, но возможные. Миллионы людей прошли этот путь. Специалисты знают, как помочь. И эта книга — один из инструментов на этом пути.

Пятая. Вы не один. И вы не сломан. И с вами всё в порядке — просто сейчас вам тяжело, и эта тяжесть имеет причины, и эти причины можно разобрать.

Приглашение в путь

Итак, мы начинаем. Путь от «обязан» к «можно». От напряжения к расслаблению. От страха к свободе. От экзамена к игре. От одиночества в своей голове к подлинной близости с другим человеком.

Этот путь не будет прямым. Будут откаты. Будут сомнения. Будут моменты, когда захочется всё бросить и вернуться к старому, пусть болезненному, но привычному способу. Это нормально. Так бывает на любом пути изменений.

Но у этого пути есть одно важное свойство: он ведёт к лучшей жизни. К более честным и близким отношениям. К большей свободе и радости. К принятию себя — неидеального, живого, настоящего.

Следующая часть книги — «Анатомия страха». В ней мы разберём, что именно происходит с вами в те минуты, когда включается тревога. Как работает мозг. Как реагирует тело. Почему одни стратегии помогают, а другие — нет. Это будет разговор о механизмах — честный, подробный, без упрощений.

Но перед этим — небольшая пауза. Прежде чем идти дальше, подумайте о себе. О том, как вы читали это введение. Что отозвалось. Что задело. Что вызвало сопротивление. Что дало надежду. Эти заметки — ваш первый шаг к пониманию себя. И это понимание — фундамент всего, что будет дальше.

Тишина в спальне — это не приговор. Крик в голове — это не истина. Это просто текущее состояние. А состояние, как известно, меняется. Особенно если начать его менять. И мы начинаем.

Глава 1. Культ результата: Секс как экзамен

Как общество превратило интимную близость в спорт с оценками

Давайте начнём с простого вопроса. Когда вы в последний раз занимались сексом, о чём вы думали в процессе? Не о чём вы думали до, не о чём после, а именно в те минуты, когда всё происходило. Если вы честный человек, ответ, скорее всего, будет таким: вы думали о том, как это выглядит со стороны. Вы оценивали себя. Вы следили за временем. Вы проверяли, всё ли идёт «правильно». Вы, грубо говоря, работали. А не наслаждались.

Откуда взялась эта привычка превращать близость в производственный процесс? Ответ сложнее, чем может показаться. Это не личная особенность конкретного мужчины. Это результат долгого культурного сдвига, в котором секс постепенно перестал быть частью жизни и стал отдельной дисциплиной со своими стандартами, нормативами и системой оценки.

Начнём с языка. Обратите внимание, какими словами мы говорим о сексе. «Справился», «не справился», «провалился», «выступил достойно», «показал себя». Это лексика спорта, экзамена, соревнования. Мы не говорим «я наслаждался», мы говорим «я смог». Мы не говорим «нам было хорошо», мы говорим «я её удовлетворил». Уже в самом языке заложена идея, что секс — это действие, у которого есть исполнитель, результат и оценка.

Дальше — кино и массовая культура. Подумайте, как показывают близость на экране. Всё происходит быстро, страстно, без запинок. Тела идеальны. Позы акробатичны. Женщина достигает пика легко и многократно. Мужчина не утомим. Никто не устаёт, не потеет некрасиво, не сбивается с ритма, не останавливается, чтобы перевести дух. И главное — никто не сталкивается с тем, что что-то не работает. Экранная близость — это рекламный ролик, а не документальный фильм. Но мозг не всегда различает эти жанры. Мозг впитывает картинку как норму.

Ещё один источник — разговоры. Точнее, то, как мы говорим о сексе в компаниях. Мужчины редко делятся трудностями. Они делятся победами. Или тем, что выглядит как победы. «Вчера такое было!», «Она просто не могла остановиться», «Я её три раза». Никто не говорит: «Вчера я испугался, что не получится, и поэтому не получилось». Никто не говорит: «Мы просто лежали и разговаривали, и это было прекрасно». В разговорах формируется искажённая картина: у всех всё всегда огонь, только у меня бывают осечки. И эта картина давит.

Теперь добавим экономику. Целая индустрия построена на идее, что с сексом что-то не так и это нужно исправить. Средства для потенции. Витамины для «мужской силы». Тренажёры. Курсы. Приложения. Реклама говорит: ты недостаточно хорош, купи наш продукт и станешь лучше. Это язык, на котором говорят с потребителем в любой сфере, но в интимной сфере он особенно разрушителен. Потому что создаёт ощущение, что естественная человеческая функция — это товар, который нужно постоянно улучшать.

И наконец, самое глубокое — религия и мораль. Веками секс описывался в категориях долга, греха или обязанности. Супружеский долг. Исполнение обязанностей. Воздержание как добродетель. Удовольствие как что-то подозрительное. Даже если вы не религиозны, эти установки живут в культуре и передаются через язык, через пословицы, через невысказанные ожидания. Секс — это серьёзно. Секс — это ответственно. Секс — это не для игры. И вот результат: то, что должно быть источником радости, превращается в источник напряжения.

Все эти силы действуют вместе и формируют то, что я называю культом результата. Секс становится спортом. У него появляются критерии оценки. Длительность. Количество. Качество эрекции. Наличие оргазма у партнёрши. Способность к повторению. И на фоне этих критериев любой сбой воспринимается как поражение в матче.

Хуже того, этот спорт — командный, но оценивают вас индивидуально. Партнёрша становится не соучастником удовольствия, а зрителем и судьёй. А вы — спортсменом на выступ-

лении, от которого ждут рекорда. И чем важнее для вас этот человек, чем сильнее вы хотите ему понравиться, тем выше ставки, тем страшнее провал, тем сильнее напряжение.

«Мужская сила» как единственная валюта самооценки

Теперь поговорим о том, почему эта тема так болезненна именно для мужчин. Почему осечка в постели ощущается не как мелкая неприятность, а как удар в самое сердце самооценки.

Ответ кроется в том, как устроена мужская идентичность. В традиционной культуре мужская ценность измеряется несколькими параметрами. Способность обеспечивать. Способность защищать. Способность действовать. И — что особенно важно — сексуальная состоятельность. Причём эта последняя характеристика стоит особняком. Можно быть хорошим отцом, успешным работником, надёжным другом — но, если в постели «не получается», всё остальное словно обесценивается. Одна сфера затмевает все прочие.

Почему так? Потому что сексуальность в культуре тесно связана с самой идеей мужественности. Быть мужчиной — значит хотеть. Быть мужчиной — значит мочь. Быть мужчиной — значит быть готовым в любой момент. Это не биологическая истина, это культурный миф, но миф настолько глубоко укоренённый, что воспринимается как реальность.

Мальчику с ранних лет транслируют эти послания. Не обязательно словами. Через поведение отца. Через шутки старших. Через фильмы, где герой всегда побеждает и всегда желанен. Через школьные разговоры, где тот, кто «не может», становится объектом насмешек. Мальчик усваивает: сексуальная сила — это то, что делает его мужчиной. И если этой силы нет или она даёт сбой, он перестаёт быть мужчиной. Не временно, не в глазах других — а в собственных глазах.

Отсюда — катастрофизация любого сбоя. Обычная физиологическая вариация, которая у любого живого организма случается время от времени, воспринимается как приговор. Не «сегодня не получилось», а «я несостоятелен». Не «я устал», а «я больше не мужчина». Это когнитивное искажение, но оно ощущается как абсолютная истина.

Опасность этой валюты в том, что она единственная. Когда вся самооценка привязана к одной сфере, любой сбой в этой сфере обрушивает всю конструкцию. Мужчина может быть блестящим профессионалом, заботливым партнёром, интересным собеседником — но одна осечка в постели перечёркивает всё. Потому что все остальные достижения словно не считаются. Они не в той валюте.

И вот здесь начинается порочный круг. Чем важнее сексуальная состоятельность для самооценки, тем сильнее давление в постели. Чем сильнее давление, тем выше тревога. Чем выше тревога, тем вероятнее сбой. Чем больше сбоев, тем ниже самооценка. Чем ниже самооценка, тем важнее доказать свою состоятельность. И так по спирали, вниз, к полному избеганию близости и глубокому стыду.

Разорвать этот круг можно, но для этого нужно сначала увидеть, что валюта, которой вы платите, — фальшивая. Что мужская ценность не сводится к одной функции. Что быть мужчиной — это не про эрекцию, а про гораздо более широкий набор качеств. Но чтобы это увидеть, нужно осознать, насколько глубоко в вас сидит старая установка.

Феномен «зрителя в голове»: кто на самом деле оценивает вас в постели

Есть один образ, который очень точно описывает то, что происходит с тревожным мужчиной в постели. Я называю это «зрителем в голове». Представьте, что в момент близости вы не полностью там. Часть вашего внимания отделяется и наблюдает со стороны. Этот внутренний зритель комментирует, оценивает, критикует. Он смотрит на вас и на партнёршу и ведёт непрерывный репортаж.

«Так, эрекция недостаточно твёрдая. Что она подумает? Надо что-то делать. Ой, кажется, падает. Почему я думаю об этом? Надо перестать думать. Не думай. Всё, теперь точно не полу-

чится. Она заметила? Конечно, заметила. Она молчит, значит, недовольна. Я её подвожу. Я неудачник».

Этот голос звучит непрерывно и не даёт ни секунды покоя. И вот парадокс: этот зритель — не партнёрша. Это вы сами. Точнее, та часть вас, которая усвоила все внешние оценки и превратила их во внутренний критикующий голос. Партнёрша, скорее всего, даже не думает ничего подобного. Она может быть расслаблена, возбуждена, погружена в ощущения. А вы в это время ведёте внутренний суд над собой.

Важно понять: этот зритель — не реальность, а конструкция. Он не отражает то, что происходит на самом деле. Он отражает ваши страхи, ваши усвоенные установки, ваши представления о том, как вас оценивают. И самое главное — этот зритель активно мешает процессу. Потому что внимание, которое уходит на самонаблюдение и самокритику, отнимается от ощущений. А возбуждение живёт именно в ощущениях. Уходит внимание из тела — уходит возбуждение.

Есть простой мысленный эксперимент, который помогает это прочувствовать. Вспомните момент, когда вы были полностью погружены во что-то приятное. Может быть, вы ели что-то очень вкусное. Может быть, вы слушали музыку, которая вас захватила. Может быть, вы были в потоке на работе. В эти моменты вы не наблюдали за собой со стороны. Вы были в процессе. А теперь представьте, что в момент наслаждения едой в вашей голове включается комментатор: «Так, ты жуёшь недостаточно элегантно. Что подумают люди за столом? А ты уверен, что тебе это нравится? А может, ты просто притворяешься?» Удовольствие мгновенно испарится. То же самое происходит в постели, когда включается зритель.

Откуда берётся этот зритель? Из детства, из опыта, из культуры. Из моментов, когда вас критиковали, когда над вами смеялись, когда вы чувствовали стыд. Из фильмов, где показаны «идеальные» тела и «идеальный» секс. Из разговоров, где кто-то хвастался подвигами, а вы сравнивали себя с ним. Из первых неудачных опытов, которые оставили след. Зритель — это накопленный опыт оценки, который теперь работает автоматически, без вашего сознательного участия.

Хорошая новость в том, что этого зрителя можно постепенно «переобучить». Не выгнать навсегда — он часть вашей психики. Но превратить из жестокого судьи в доброжелательного наблюдателя, который не мешает, а поддерживает. Это большая работа, и мы будем к ней возвращаться на протяжении всей книги.

Почему погоня за эрекцией убивает возбуждение

А теперь — самое парадоксальное. То, что мужчины считают главной целью и главным критерием успеха, — эрекция — при ближайшем рассмотрении оказывается злейшим врагом удовольствия. Погоня за эрекцией убивает возбуждение. И это не метафора, это физиология.

Давайте разберёмся, как работает возбуждение. Возбуждение — это процесс, который запускается расслаблением и ощущениями. Парасимпатическая нервная система, отвечающая за отдых, покой, пищеварение и сексуальное возбуждение, включается тогда, когда человек чувствует себя в безопасности. Когда нет угрозы. Когда внимание направлено на приятные ощущения, а не на самоконтроль.

Эрекция — это следствие возбуждения, а не его причина. Это как румянец на щеках, когда вам жарко. Вы не пытаетесь вызвать румянец усилием воли. Вы просто находитесь в тепле, и румянец появляется сам. Точно так же эрекция — это отклик тела на возбуждение, на ощущения, на безопасность, на приятное возбуждение нервной системы.

Что происходит, когда мужчина начинает гнаться за эрекцией? Он переключает внимание с ощущений на контроль. Он начинает проверять: «Есть? Нет? Твёрдо? Достаточно?» Он направляет внимание в будущее — «что будет, если не получится» — вместо настоящего. Он включает симпатическую нервную систему, систему стресса и мобилизации. А эта система физиологически несовместима с эрекцией. Когда вы в режиме борьбы или бегства, кровь ухо-

дит от внутренних органов к мышцам, сосуды сжимаются, тело готовится к опасности. А эрекция требует расширения сосудов, притока крови к тазу, расслабления.

Это как пытаться заснуть, приказывая себе заснуть. Чем сильнее стараешься, тем дальше сон. Чем сильнее стараешься достичь эрекции, тем дальше она. Это не потому, что вы сломаны. Это потому, что вы пытаетесь заставить работать систему, которая включается только при отсутствии принуждения.

Есть ещё один аспект. Погоня за эрекцией превращает вас в наблюдателя собственного тела. Вы словно стоите рядом с собой с секундомером и линейкой. А настоящая близость требует присутствия в теле, а не наблюдения за ним. Вы не можете одновременно быть в ощущениях и оценивать их. Либо вы чувствуете, либо вы контролируете. Третьего не дано.

Отсюда практический вывод, который многим мужчинам трудно принять: чтобы эрекция была, нужно перестать за ней следить. Нужно перенести внимание на ощущения — на прикосновения, на дыхание, на тепло тела партнёрши, на вкус, на звук. Нужно погрузиться в процесс, а не управлять им. И тогда тело само сделает то, что должно. Но для этого нужно отпустить контроль. А отпустить контроль — самая сложная задача для тревожного человека.

Миф о «естественности» и почему он вредит

Есть ещё один миф, который стоит разобрать в этой главе. Миф о том, что секс — это нечто абсолютно естественное, что не требует обучения, что каждый мужчина должен уметь это «просто делать». Считается, что, если ты настоящий мужчина, ты интуитивно знаешь, как быть хорошим любовником. Что тут нечему учиться. Что всё должно получаться само.

Этот миф очень вреден. Потому что он превращает любой сбой в доказательство неестественности. Если должно получаться само, а не получается — значит, ты какой-то неправильный. Значит, с тобой что-то фундаментально не так. Значит, ты не просто испытываешь трудности, а ты дефектный.

Реальность в том, что секс — это навык. Как и любой навык, он развивается с практикой, с обучением, с опытом. Никто не рождается умелым любовником. И более того, «навык» здесь не только технический. Это навык расслабления, навык присутствия, навык разговора, навык слышания своего тела и тела партнёрши. Всё это можно развивать. Всё это можно улучшать.

Когда вы принимаете идею, что секс — это навык, а не дар, многое меняется. Сбой перестаёт быть приговором. Он становится просто обратной связью. Как в спорте: не получилось сегодня — значит, есть что тренировать. Не получилось с этим партнёром — значит, нужно понять, что именно не работало. Это не про вашу ценность. Это про процесс обучения.

Секс как спектакль: почему мы играем роли

Раз уж секс стал экзаменом, то неудивительно, что он превратился ещё и в спектакль. Мужчина играет роль. Роль уверенного, страстного, неутомимого любовника. Он не может показать усталость, неуверенность, растерянность. Он должен быть тем, кого от него ждут. И партнёрша часто тоже играет роль — роль удовлетворённой, страстной, всегда готовой. Два актёра на сцене, каждый боится выйти из образа.

В этом спектакле нет места подлинности. Нет места для «я устал», «мне нужно время», «я не знаю, чего хочу сейчас», «мне страшно». Всё это запрещено, потому что разрушает образ. И вот два человека лежат рядом, играют роли, и оба чувствуют себя одинокими. Потому что близость — это не про роли. Близость — это про встречу настоящих людей. А настоящие люди не всегда уверены, не всегда готовы, не всегда хотят.

Выход из спектакля — это отдельная большая тема, и мы будем к ней возвращаться. Но начинается он с простого осознания: я играю роль. И мне от этого тяжело. И, возможно, партнёрша тоже играет роль. И, возможно, мы оба устали от этого спектакля.

Как мы сами создаём давление

Прежде чем закончить эту главу, важно сказать ещё об одном. Давление, о котором мы говорим, — это не только внешняя сила. Это то, что мы активно производим сами. Общество

даёт нам сценарии, но мы их принимаем, впитываем, превращаем в собственные требования к себе.

Каждый раз, когда вы думаете «я должен быть лучше», вы добавляете давление. Каждый раз, когда вы сравниваете себя с другими, вы добавляете давление. Каждый раз, когда вы устраиваете себе разбор полётов после близости, вы добавляете давление. Это не значит, что вы виноваты. Это значит, что у вас есть власть изменить ситуацию — потому что вы же её и создаёте.

Осознание этого — начало пути. Пока вы думаете, что давление приходит только извне, вы бессильны. Когда вы понимаете, что большая часть давления — ваш собственный вклад, появляется возможность что-то изменить. Не сразу, не легко, но возможно.

Итоги главы

Итак, что мы поняли в этой главе.

Секс превратился в экзамен под влиянием множества сил: языка, культуры, кино, рекламы, разговоров, истории. Это не ваша личная проблема, это культурный феномен.

Мужская самооценка часто привязана к сексуальной состоятельности как к единственной валюте. Это делает любой сбой катастрофой.

В постели включается «зритель в голове» — внутренний критик, который оценивает и мешает. Этот зритель не отражает реальность, а отражает ваши страхи.

Погоня за эрекцией убивает возбуждение. Потому что возбуждение требует расслабления и присутствия, а погоня — контроля и напряжения.

Миф о «естественности» секса вредит. Секс — это навык, который можно развивать, а не дар, который либо есть, либо нет.

Секс стал спектаклем, где оба партнёра играют роли и оба одиноки.

И самое важное: давление, которое вы чувствуете, во многом создаёте вы сами. Это хорошая новость, потому что то, что создано, можно изменить.

В следующей главе мы пойдём глубже. Мы разберём, что происходит в мозге и теле, когда включается страх. Почему «просто расслабиться» не работает. Как устроена нейробиология тревоги и возбуждения. И почему понимание этих механизмов — первый шаг к их преодолению.

Глава 2. Нейробиология провала: Что происходит в мозге, когда страшно

Миндалевидное тело против гипоталамуса: конфликт страха и желания

Чтобы понять, почему в постели «не получается», нужно заглянуть в мозг. Не в переносном смысле, а в самом прямом. Потому что всё, что происходит с телом, начинается там. И главные действующие лица этой драмы — две небольшие области мозга с длинными названиями и очень разными функциями.

Первая — миндалевидное тело, или амигдала. Это центр страха и тревоги. Её задача — обнаруживать угрозы и запускать реакцию на них. Когда-то, в древности, это спасало жизнь: увидел хищника — амигдала дала сигнал — тело приготовилось бежать или драться. Сегодня хищников нет, но амигдала работает так же. Она реагирует на всё, что воспринимается как угроза. В том числе на угрозу социальную. В том числе на угрозу провала. В том числе на угрозу «не получится».

Вторая — гипоталамус. Это центр регуляции множества функций, включая сексуальную. Именно гипоталамус запускает каскад реакций, которые приводят к возбуждению и эрекции. Он работает в связке с парасимпатической нервной системой, которая отвечает за расслабление.

Проблема в том, что эти две системы — амигдала и гипоталамус — находятся в конкурентных отношениях. Когда активна амигдала, гипоталамус подавляется. Это эволюционная логика: когда есть угроза, не время заниматься размножением. Сначала выживание. И вот в постели, когда вы боитесь, что не получится, амигдала воспринимает этот страх как угрозу и запускает реакцию стресса. А стресс подавляет гипоталамус. А подавленный гипоталамус не запускает возбуждение. И не получается.

Это не метафора и не психологическая отговорка. Это буквальная нейробиология. Страх и возбуждение физиологически несовместимы. Вы не можете одновременно бояться и возбуждаться. Точнее, можете — но только если страх незначительный и не запускает полную реакцию стресса. А страх «не получится» — это не мелкое беспокойство. Это экзистенциальная угроза для мужской идентичности. И амигдала реагирует соответственно.

Понимание этого механизма — первый шаг к свободе. Потому что пока вы думаете, что проблема в «слабости» или «неправильности», вы боретесь с собой. Когда вы понимаете, что проблема в конфликте двух систем мозга, вы можете работать с этим конфликтом, а не с собой.

Кортизол и адреналин — враги эрекции. Как стресс сжимает сосуды

Теперь спустимся на уровень гормонов и сосудов. Потому что страх — это не абстрактное переживание, а конкретный биохимический процесс, который напрямую влияет на тело.

Когда амигдала обнаруживает угрозу, она запускает цепочку реакций. Гипоталамус даёт сигнал надпочечникам. Надпочечники выбрасывают в кровь адреналин и кортизол. Адреналин — это быстрая реакция, «бей или беги». Кортизол — это более медленный, но длительный стрессовый гормон.

Что делают эти гормоны с телом? Они мобилизуют его для физической активности. Сердце бьётся быстрее. Дыхание учащается. Мышцы напрягаются. Кровь отликает от внутренних органов и приливает к крупным мышцам — чтобы можно было бежать или драться. Сосуды сужаются. Зрачки расширяются. Внимание обостряется.

Всё это прекрасно, если вам нужно убежать от опасности. Но катастрофично, если вы хотите заниматься сексом. Потому что эрекция требует прямо противоположного. Она требует расслабления гладких мышц в сосудах полового члена. Она требует расширения сосудов,

чтобы кровь прилила к пещеристым телам. Она требует, чтобы кровь шла к тазу, а не к мышцам. Она требует покоя, а не мобилизации.

Адреналин и кортизол сужают сосуды. Они мешают расслаблению. Они буквально перекрывают кровоток туда, куда он нужен для эрекции. Именно поэтому в момент сильного стресса эрекция невозможна — это защитный механизм. Тело говорит: сейчас не до этого, сейчас надо спастись.

И вот ключевой момент: тело не различает физическую угрозу и социальную. Для амигдалы угроза «я облажаюсь в постели» — это такая же угроза, как встреча с тигром. Может быть, менее очевидная, но не менее реальная с точки зрения биохимии. Поэтому тело реагирует на страх провала так же, как на страх смерти. Мобилизуется. Напрягается. Перекрывает всё, что не нужно для выживания.

А теперь добавьте сюда хронический стресс. Современный мужчина живёт в состоянии постоянного напряжения. Работа, финансы, отношения, здоровье, будущее — всё это держит кортизол на повышенном уровне. И тогда даже без острого страха в постели тело находится в режиме мобилизации. И эрекция становится всё более трудной задачей. Не потому что что-то сломалось, а потому что тело живёт в режиме войны, а не мира.

Симпатическая и парасимпатическая системы: педаль газа и педаль тормоза

Чтобы ещё лучше понять механику, представим нервную систему как машину с двумя педалями. Есть педаль газа и педаль тормоза.

Педаль газа — это симпатическая нервная система. Она отвечает за мобилизацию, за реакцию «бей или беги», за стресс. Когда она активна, вы возбуждены, напряжены, готовы к действию. Сердце колотится, мышцы напряжены, внимание сфокусировано.

Педаль тормоза — это парасимпатическая нервная система. Она отвечает за отдых, покой, восстановление, пищеварение и — что важно для нас — сексуальное возбуждение. Когда она активна, вы расслаблены, спокойны, тело восстанавливается. Зрачки сужаются, дыхание замедляется, мышцы расслабляются.

Эрекция — это функция парасимпатической системы. Она включается тогда, когда активен «тормоз», а не «газ». Это может показаться нелогичным: секс — это же активность, страсть, движение. Но физиологически возбуждение начинается с расслабления. Сосуды расширяются, кровь приливает, тело готовится — и всё это происходит в режиме покоя, а не стресса.

Что происходит, когда мужчина боится, что не получится? Он нажимает на газ. Тревога активирует симпатическую систему. А педаль тормоза — парасимпатическая — отключается. И вот вы жмёте на газ и одновременно хотите, чтобы машина затормозила. Ничего не выходит. Тело не может одновременно мобилизоваться и расслабляться.

Отсюда — важнейший практический вывод. Чтобы эрекция была, нужно нажать на тормоз, а не на газ. Нужно расслабиться, а не стараться. Нужно отпустить контроль, а не усиливать его. Но именно это тревожный мужчина сделать не может. Тревога автоматически жмёт на газ. И чем сильнее тревога, тем сильнее газ, тем слабее тормоз, тем меньше шансов на эрекцию.

Понимание этой двухпедальной системы многое объясняет. Почему алкоголь иногда «помогает» — он временно приглушает тревогу и позволяет нажать на тормоз. Правда, он же и мешает, если выпить слишком много, потому что алкоголь — тоже стресс для тела. Почему у некоторых получается только в «расслабленной» обстановке — потому что там меньше триггеров для газа. Почему «просто расслабиться» не работает — потому что тревога не слушается приказа.

Почему «просто расслабиться» — бесполезный совет с точки зрения науки

Теперь разберём самый распространённый и самый бесполезный совет, который слышит тревожный мужчина. «Да расслабься ты, не думай об этом». Или «Просто не парься». Или «Отвлекись». Все эти советы звучат логично, но не работают. И наука объясняет почему.

Во-первых, тревога не управляется сознательным решением. Вы не можете приказать себе расслабиться, как не можете приказать себе не думать о белой обезьяне. Попробуйте специально не думать о белой обезьяне — она будет в голове постоянно. То же самое с тревогой. Чем сильнее вы стараетесь её убрать, тем сильнее она становится. Это называется иронический процесс — попытка подавить мысль приводит к её усилению.

Во-вторых, совет «расслабься» подразумевает, что вы виноваты в своём напряжении. Что вы сами его создаёте и можете просто перестать. Но тревога — это автоматическая реакция нервной системы, а не сознательный выбор. Вы не выбирали бояться. Амигдала сделала это за вас, без вашего участия. И требовать от себя «просто расслабиться» — это как требовать от себя не потеть в жару.

В-третьих, сам акт попытки расслабиться создаёт новое напряжение. Вы напрягаетесь, чтобы расслабиться. Вы контролируете, расслабились ли вы. Вы оцениваете, достаточно ли вы расслабились. И это снова активизирует симпатическую систему. Парадокс: попытка расслабиться не расслабляет, а напрягает.

В-четвёртых, совет «расслабься» игнорирует причину тревоги. Если тревога вызвана реальным страхом — страхом провала, страхом отвержения, страхом несоответствия — то расслабление не устранил причину. Нужно работать с причиной, а не с симптомом.

Так что же работает вместо «просто расслабься»? Работает понимание механизмов. Работает постепенное снижение чувствительности к триггерам. Работает изменение отношения к происходящему. Работает практика присутствия в теле через дыхание и ощущения. Работает разговор с партнёршей. Работает, в конце концов, обращение к специалисту, который поможет разобрать конкретно вашу ситуацию.

Что происходит с телом в момент паники

Давайте теперь подробно разберём, что происходит с телом в те минуты, когда страх «не получится» достигает пика. Это поможет узнать свою реакцию и перестать её пугаться.

Первое — учащается сердцебиение. Сердце колотится, иногда до ощущения пульса в ушах. Это адреналин. Тело готовится к действию.

Второе — меняется дыхание. Оно становится поверхностным, быстрым, иногда прерывистым. Может появиться чувство нехватки воздуха. Это тоже часть стрессовой реакции.

Третье — напрягаются мышцы. Особенно мышцы плеч, шеи, челюсти, живота, таза. Тело сжимается, готовится к защите. Мышцы таза напрягаются, что напрямую мешает эрекции.

Четвёртое — сужаются сосуды. Кровь отливает от периферии и внутренних органов. Руки и ноги могут похолодеть. Половой член теряет кровенаполнение.

Пятое — меняется восприятие. Внимание сужается, фокус смещается на угрозу. Вы перестаёте замечать приятные ощущения, потому что мозг занят сканированием опасности.

Шестое — появляются мысли. Быстрые, обрывочные, катастрофические. «Всё, не получится. Она заметила. Сейчас будет неловко. Я неудачник».

Все эти реакции — нормальные реакции нормального тела на воспринимаемую угрозу. Они не свидетельствуют о поломке. Они свидетельствуют о том, что нервная система работает так, как задумано природой. Проблема не в реакциях, а в том, что они включаются не к месту.

Зачем нужен страх и почему он не враг

Здесь важно сделать паузу и сказать важную вещь. Страх — не враг. Страх — это защитная функция. Он существует, чтобы оберегать нас от опасностей. Проблема не в том, что страх есть. Проблема в том, что он включается тогда, когда не нужен, и в масштабе, который не соответствует ситуации.

Если вы попытаетесь полностью избавиться от страха, вы потерпите поражение. Страх нельзя удалить, как нельзя удалить инстинкт самосохранения. Но можно научиться с ним жить. Можно научиться замечать его, признавать, не бороться, но и не давать ему управлять. Можно

научиться отделять реальную угрозу от мнимой. Можно научиться возвращать себя в настоящее, когда страх уносит в будущее.

Отношение к страху — это отдельная большая тема. Но начнём с простого признания: страх «не получится» — это не признак слабости. Это признак того, что для вас эта сфера важна. Если бы вам было всё равно, вы бы не боялись. Страх говорит о значимости. А со значимостью можно работать.

Как тело и мозг обманывают друг друга

Есть ещё один важный аспект нейробиологии, о котором стоит поговорить. Это петля обратной связи между телом и мозгом. Мозг влияет на тело, но и тело влияет на мозг. И иногда эта связь создаёт порочные круги.

Вот пример. Вы замечаете, что эрекция недостаточно твёрдая. Это телесное ощущение. Мозг интерпретирует его как угрозу: «Что-то не так». Амигдала активизируется. Выброс адреналина. Сосуды сужаются. Эрекция становится ещё слабее. Тело посылает новый сигнал в мозг: «Всё хуже». Мозг усиливает тревогу. И так по спирали.

Или другой пример. Вы чувствуете, что партнёрша молчит. Тело напрягается, потому что молчание воспринимается как угроза. Мозг интерпретирует: «Она недовольна». Тревога растёт. Напряжение усиливается. Эрекция падает. Партнёрша замечает, что что-то не так, и тоже напрягается. Её молчание становится ещё более напряжённым. Ваш мозг читает это как подтверждение: «Точно недовольна». И круг замыкается.

Понимание этих петель важно, потому что помогает увидеть: проблема не в одной точке, а в системе. И работать нужно с системой. Менять интерпретации. Менять телесные реакции. Менять коммуникацию. Разрывать петлю в любом месте.

Можно ли «переучить» мозг

Хорошая новость: да, можно. Мозг обладает свойством, которое называется нейропластичность. Это способность изменять свои связи, создавать новые пути, ослаблять старые. То, что было выучено, можно переучить. То, что стало автоматическим, можно сделать осознанным и изменить.

Это не происходит мгновенно. Это требует времени и повторения. Но это возможно. Миллионы людей меняли свои реакции. Терапия тревожных расстройств работает именно на этом принципе. Вы постепенно создаёте новые нейронные пути, которые со временем становятся автоматическими. Старые пути ослабевают, потому что перестают использоваться.

Что это значит практически? Что страх «не получится» — не приговор. Что ваш мозг не высечен в камне. Что новые реакции можно вырастить. Что путь от паники к спокойствию существует, даже если сейчас он кажется невозможным.

Роль дофамина: почему ожидание важнее результата

Есть ещё один нейромедиатор, о котором важно сказать в этой главе. Это дофамин. Его часто называют «гормоном удовольствия», но это неточно. Дофамин — это скорее гормон предвкушения, ожидания, мотивации. Он выделяется не столько, когда мы получаем награду, сколько, когда мы её предвкушаем.

В сексуальном контексте дофамин играет огромную роль. Желание, влечение, интерес — всё это дофаминовые процессы. И вот проблема: тревога подавляет дофамин. Когда вы боитесь, система награды отключается. Нет предвкушения, нет желания, нет мотивации. Секс перестаёт быть привлекательным, потому что мозг занят угрозой, а не наградой.

Более того, постоянная тревога может привести к тому, что мозг перестаёт связывать секс с удовольствием. Вместо ожидания радости появляется ожидание стресса. Секс становится тем, чего хочется избежать, а не тем, к чему тянет. Это тревожный сигнал, и с ним нужно работать.

Итоги главы

Что мы узнали в этой главе.

В мозге есть две системы: амигдала, отвечающая за страх, и гипоталамус, отвечающий за возбуждение. Когда активна первая, вторая подавляется. Страх и возбуждение физиологически несовместимы.

Кортизол и адреналин, гормоны стресса, сужают сосуды и мешают кровотоку, необходимому для эрекции. Тело не различает физическую и социальную угрозу — страх провала запускает ту же реакцию, что страх смерти.

Нервная система работает как машина с педалью газа (симпатическая) и педалью тормоза (парасимпатическая). Эрекция — функция тормоза. Тревога жмёт на газ. Одновременно жать на обе педали невозможно.

Совет «просто расслабься» бесполезен с научной точки зрения. Тревога не управляется сознательным решением. Попытка расслабиться создаёт новое напряжение.

В момент паники тело проходит через ряд реакций: учащение сердцебиения, изменение дыхания, напряжение мышц, сужение сосудов. Это нормальные реакции, они не свидетельствуют о поломке.

Страх — не враг, а защитная функция. Проблема не в наличии страха, а в его неуместности и масштабе.

Мозг и тело связаны петлями обратной связи, которые могут создавать порочные круги. Разорвать петлю можно в любой точке.

Мозг обладает нейропластичностью, то есть способностью меняться. Страх можно переучить. Это требует времени, но возможно.

Дофамин отвечает за предвкушение и желание. Тревога подавляет дофамин. Поэтому при тревоге секс перестаёт привлекать.

В следующей главе мы поговорим о синдроме самозванца в постели. О том, как мужчина чувствует себя не на своём месте, даже когда внешне всё в порядке. О том, как порно искажает ожидания. О том, как сравнение с другими разрушает уверенность. И о когнитивных искажениях, которые превращают обычный сбой в катастрофу.

Глава 3. Синдром самозванца в постели

Страх несоответствия образу «самца»

Есть особое состояние, знакомое многим мужчинам. Вы находитесь в постели с женщиной. Внешне всё нормально. Но внутри — ощущение, что вы не на своём месте. Что вы играете роль, которая вам не подходит. Что вот-вот все поймут, что вы не тот, за кого себя выдаёте. Что вы самозванец.

Этот синдром самозванца знаком не только в постели. Многие испытывают его в работе, в социальных ситуациях, в родительстве. Но в сексе он особенно острый. Потому что здесь ставки кажутся максимальными. Здесь нельзя «сделать вид». Здесь тело говорит за вас. И если тело не отвечает ожиданиям, иллюзия рушится.

Откуда берётся этот образ «самца», которому вы якобы должны соответствовать? Это собирательный образ, сформированный культурой. Он включает в себя несколько компонентов. Всегда хотеть. Всегда мочь. Быть инициатором. Быть неутомимым. Знать, что делать. Контролировать ситуацию. Доводить партнёршу до пика. И делать всё это легко, естественно, без усилий.

Этот образ — фантазия. Ни один реальный мужчина ему не соответствует. Потому что реальные мужчины устают. Реальные мужчины иногда не хотят. Реальные мужчины не всегда знают, что делать. Реальные мужчины иногда теряют эрекцию. Реальные мужчины нуждаются в отдыхе, в поддержке, в понимании.

Но образ живёт. И вы сравниваете себя с ним. И проигрываете. И чувствуете себя самозванцем. Вы думаете: «Настоящий мужчина на моём месте справился бы. А я не справляюсь. Значит, я не настоящий».

Это сравнение с фантомом. С персонажем, которого не существует. Но от этого оно не перестаёт быть болезненным. Потому что вы верите в реальность этого персонажа. Вы верите, что где-то есть мужчины, которые всегда готовы, всегда умелы, всегда успешны. И вы не такой.

Работа с этим синдромом начинается с признания: образ «самца» — фикция. Никто ему не соответствует. Мужчины, которые выглядят уверенными, тоже испытывают сомнения. Мужчины, которые хвастаются победами, часто преувеличивают. Мужчины, которые кажутся неутомимыми, устают. Вы не самозванец. Вы просто человек, который сравнивает себя с мифом.

Порно как вредный учебник: почему реальность проигрывает картинке

Отдельно нужно поговорить о порно. Эта тема окружена моральными спорами, но нас интересует не мораль, а влияние на ожидания и самооценку. И здесь картина однозначная: порно формирует искажённые представления о сексе и вредит мужчинам, которые с ним сравнивают свою реальную жизнь.

Порно — это не документальное кино. Это постановочный продукт, созданный для возбуждения зрителя. Всё в нём подчинено этой цели. Тела отобраны по определённым критериям. Сцены смонтированы. Эрекция поддерживается медикаментозно или с помощью монтажа. Длительность не соответствует реальной. Женские реакции преувеличены. Позы выбраны для камеры, а не для удовольствия. Никто не устаёт, не сбивается, не останавливается.

И вот мужчина смотрит это и впитывает как норму. Он видит, что эрекция мгновенная и постоянная. Что мужчина может часами. Что женщина всегда достигает пика. Что всё происходит гладко и без запинок. И когда он оказывается в реальной постели, реальность не выдерживает сравнения. Потому что реальность другая. Реальная эрекция колеблется. Реальная длительность ограничена. Реальная женщина не всегда реагирует так, как в кино. Реальный секс включает паузы, неловкости, смех, разговоры, смену позиций, усталость.

Мужчина, выросший на порно, может воспринимать эту реальность как провал. Он думает: «Со мной что-то не так, потому что у меня не как в кино». Он не понимает, что кино — это кино. Что реальный секс всегда отличался от порнографического. Что сравнивать себя с монтажом — всё равно что сравнивать свою жизнь с рекламой.

Особенно вредно порно для мужчин с тревожностью. Потому что оно создаёт эталон, которому невозможно соответствовать. И каждая неудача воспринимается как подтверждение несоответствия. И тревога растёт. И реальный секс становится всё труднее.

Отказ от порно или хотя бы критическое отношение к нему — важный шаг для многих мужчин. Не потому, что порно «плохо» с моральной точки зрения, а потому что оно искажает ожидания и подрывает уверенность. Освобождение от порнографического эталона — это освобождение от одного из источников давления.

Сравнение себя с бывшими партнёрами и вымышленными идеалами

Ещё один источник страданий — сравнение. Мужчина сравнивает себя с бывшими партнёрами женщины. С мужчинами, которых она знала раньше. С теми, кто, по его представлениям, был лучше, умелее, страстнее. Это сравнение почти всегда проигрышное, потому что оно основано на фантазии, а не на реальности.

Вы не знаете, какими были её бывшие партнёры. Вы не знаете, что происходило в их постели. Вы не знаете, что она чувствовала. Вы придумываете. И в этих придумках она, конечно, была счастливее, а они — лучше вас. Это мазохистская игра ума, в которой вы всегда проигрываете.

Иногда сравнение идёт с вымышленными идеалами. С героями фильмов. С персонажами книг. С теми образами, которые создала культура. Эти идеалы ещё недостижимее, потому что они вообще не существуют. Но вы сравниваете себя с ними и чувствуете себя неполноценным.

Как выйти из этой ловушки? Первый шаг — признать, что сравнение бессмысленно. Вы не можете быть кем-то другим. Вы можете быть только собой. И задача не в том, чтобы превзойти фантомов, а в том, чтобы быть лучшей версией себя. Второй шаг — перенести фокус с себя на отношения. Секс — это не соревнование с прошлым партнёром. Это то, что происходит между вами здесь и сейчас. И то, что было раньше, не имеет значения, если сейчас вам хорошо вместе.

Третий шаг — разговор. Если сравнение с бывшими мучает вас, об этом можно поговорить. Не в форме допроса, а в форме честного признания: «Я иногда сравниваю себя с твоими прошлыми партнёрами и чувствую себя неуверенно». Такой разговор может многое прояснить и снять напряжение. Часто партнёрша говорит: «Я не думаю о них. Я с тобой. Мне хорошо с тобой». И это простая фраза может исцелить многое.

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.