

Не угадывай — спроси

ГИД ПО РАЗГОВОРАМ О СЕКСЕ



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Не угадывай — спроси:
гид по разговорам о сексе**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Не угадывай — спроси: гид по разговорам о сексе /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — практический гид для тех, кто устал угадывать и хочет научиться говорить. О чём? О самом сокровенном: о желаниях, границах, фантазиях, боли, страхах и удовольствии. Автор убеждён: молчание — главный враг близости, а честный разговор способен спасти даже самые запущенные отношения. Вы найдёте здесь конкретные инструменты: формулу «я-сообщений», технику активного слушания, «стоп-кадр» для остановки ссор, способы говорить «нет» без чувства вины и пятьдесят вопросов, которые помогут начать разговор с любого уровня глубины. Отдельные главы посвящены частым кризисам: разнице в желании, изменам, травмам, кризису после рождения детей и «соседским» отношениям после многих лет брака. Книга написана бережно, с юмором и без осуждения. Она не обещает идеального секса, но даёт то, что важнее: навык разговаривать друг с другом на всю жизнь.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему молчание — главный враг близости	5
Глава 1. Секс — это навык общения, а не только техника	14
Глава 2. Язык тела и язык слов: как они связаны	21
Глава 3. Стыд, вина и «неудобные» темы	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алина Ильясова

Не угадывай — спроси:

гид по разговорам о сексе

Введение. Почему молчание — главный враг близости

История, с которой всё начинается

Представьте себе обычную кухню в обычной квартире. Вечер, на плите остывает чайник, по радио бормочет что-то невнятное диктор, а за столом сидят двое — мужчина и женщина. Они вместе уже семь лет. У них есть совместные фотографии на стенах, общий бюджет, общие планы на отпуск и общая привычка молчать о самом важном. Он думает: «Если бы ей что-то не нравилось, она бы сказала». Она думает: «Если бы он хотел меня больше, он бы сам проявил инициативу». Оба уверены, что партнёр читает их мысли. Оба ошибаются. И оба чувствуют себя одинокими в этой самой кухне, где до другого человека — рукой подать, но между ними выросла невидимая стена из несказанных слов, недосказанных желаний и невыясненных обид.

Эта книга — о том, как разобрать эту стену по кирпичику. Не о том, как стать идеальным любовником или идеальной любовницей. Не о том, как освоить пятьдесят поз или сто техник. А о том, как научиться делать то, что в отношениях почему-то оказывается самым трудным: говорить. Спрашивать. Слушать. Отвечать. И делать это так, чтобы разговор о сексе перестал быть чем-то неловким, пугающим или взрывоопасным, а стал таким же естественным, как обсуждение того, что приготовить на ужин или куда поехать в выходные.

Я не буду обещать, что после прочтения этой книги ваша интимная жизнь превратится в сплошной фейерверк. Это было бы неправдой. Но я обещаю другое: вы перестанете угадывать. Вы перестанете страдать от неопределённости. Вы перестанете копить обиды и разочарования. Вы получите инструменты, которые помогут вам говорить о самом сокровенном так, чтобы вас услышали, и слушать так, чтобы услышать другого. А это, поверьте, уже очень много. Потому что близость — это не только физическая близость. Это способность быть рядом и быть понятым. И без разговора эта способность умирает.

Миф, который разрушил миллионы отношений

Есть один миф, такой живучий, такой укоренённый в нашей культуре, что многие принимают его за чистую монету, даже не задумываясь. Звучит он примерно так: «Если люди действительно любят друг друга, они должны чувствовать друг друга без слов. Настоящая близость — это когда ты понимаешь партнёра с полуслова, с полувзгляда, с лёгкого прикосновения. А если приходится что-то объяснять, значит, это не любовь, а какой-то договорной процесс».

Этот миф проникает в нас с детства. Мы читаем сказки, где принц находит возлюбленную по хрустальной туфельке, где герои узнают друг друга среди тысячи переодетых людей, где любовь побеждает всё без единого разговора. Мы смотрим фильмы, где герои встречаются глазами в шумном баре, и между ними вспыхивает искра, и всё становится ясно без слов. Мы слушаем песни, где поётся: «Я тебя чувствую», «Ты моя половинка», «Мы созданы друг для друга». И мы впитываем это как аксиому: если нужно говорить — значит, что-то не так.

Но правда в том, что этот миф — не просто вредный. Он разрушительный. Он разрушает отношения тысячами способов, о которых мы даже не догадываемся.

Первый способ: он заставляет людей молчать. Если ты веришь, что партнёр должен угадывать твои желания, ты не будешь их озвучивать. Ты будешь ждать. Ты будешь надеяться. Ты будешь проверять: «А вдруг он сам догадается? А вдруг она почувствует?» И когда партнёр не догадывается — а он не догадается, потому что не умеет читать мысли — ты чувствуешь разо-

чарование. «Значит, он меня не любит. Значит, она меня не понимает. Значит, мы не созданы друг для друга».

Второй способ: он превращает секс в экзамен. Если близость должна быть естественной и спонтанной, то любое обсуждение становится признаком провала. Ты не можешь сказать: «Мне бы хотелось, чтобы ты делал это медленнее». Потому что если ты это скажешь, ты признаешь, что не всё было идеально. А если не всё идеально, значит, ты или он — не тот самый человек. И люди молчат. Терпят. Имитируют удовольствие. И постепенно теряют связь с собственным телом и с партнёром.

Третий способ: он делает невозможным решение проблем. Если что-то не так — а в сексе всегда что-то может быть не так, — ты не можешь об этом сказать, потому что это будет нарушением неписаного правила. Ты не можешь сказать: «Мне больно». Ты не можешь сказать: «Я устала». Ты не можешь сказать: «Я хочу по-другому». Ты можешь только терпеть и надеяться, что само пройдет. Или отстраниться, придумать отговорку, начать избегать близости. И тогда партнёр чувствует отчуждение, но не понимает причину. И начинается медленное умирание отношений: обиды, упрёки, взаимные обвинения, холод, измены, развод.

Четвёртый способ: он создаёт иллюзию, что говорить о сексе — это стыдно. Ведь если всё должно происходить само собой, то любое обсуждение — это вторжение в святая святых. Это как обсуждать, как именно ты дышишь. Это неприлично. Это неловко. Это разрушает магию. И люди молчат. Даже когда очень хочется сказать. Даже когда очень нужно. Даже когда молчание приносит боль.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую вещь. Миф о том, что любящие должны угадывать, — это не про любовь. Это про страх. Это про неумение говорить. Это про то, что нас никто не научил разговаривать о сексе. Нас учили математике, литературе, истории. Нас учили, как завязывать шнурки и как переходить дорогу. Но нас не учили, как сказать партнёру, что нам нравится, а что нет. Нас не учили, как спросить, чего хочет он или она. Нас не учили, как обсуждать границы, желания, фантазии, страхи. Нас просто оставили с этим один на один, бросили в воду и сказали: «Плыви». И многие из нас тонут. Или делают вид, что плывут, а на самом деле просто держатся на поверхности, боясь нырнуть в глубину.

Цена догадок: что происходит, когда мы молчим

Давайте поговорим о том, что происходит, когда мы выбираем молчание. Не абстрактно, а конкретно. С примерами. С узнаваемыми ситуациями. Потому что, я уверен, вы найдёте здесь что-то знакомое. Может быть, даже слишком знакомое.

Обиды, которые копятся годами

Вот классическая ситуация. Она хочет больше нежности. Не секса как такового, а именно нежности: объятий без продолжения, поцелуев в шею, прикосновений к волосам, ласковых слов. Но она не говорит об этом. Потому что, во-первых, это кажется ей мелочью. Во-вторых, она боится, что он подумает, будто она капризничает. В-третьих, она уверена, что он должен сам догадаться, ведь это так очевидно.

Он, в свою очередь, хочет больше инициативы с её стороны. Ему надоело всегда быть тем, кто начинает. Он хочет чувствовать, что его хотят, что его ждут, что он желанный. Но он тоже молчит. Потому что боится показаться уязвимым. Потому что не хочет давить. Потому что думает: «Если бы она хотела, она бы уже давно показала».

Проходит месяц. Два. Год. Она всё больше отдаляется, потому что её потребность в нежности не удовлетворяется. Он всё больше чувствует себя ненужным, потому что его потребность в инициативе не находит отклика. Они начинают ссориться по мелочам: из-за немытой посуды, из-за опозданий, из-за того, кто забыл купить хлеб. Но настоящая причина ссор — не в посуде и не в хлебе. Настоящая причина — в несказанном. В том, что каждый из них чувствует себя недолюбленным, непонятым, одиноким. И каждый винит в этом другого, не понимая, что вина лежит на молчании.

Это как снежный ком. Чем дольше молчишь, тем больше обид накапливается. Тем труднее потом начать разговор. Тем страшнее открыть рот. И в какой-то момент ты уже не помнишь, с чего всё началось. Ты просто чувствуешь холод и не знаешь, как его растопить.

Неудовлетворённость, которая становится нормой

Вот ещё одна ситуация, которую я наблюдал десятки раз. Пара вместе уже много лет. Секс есть. Регулярный, привычный, предсказуемый. Но ни он, ни она не получают от него настоящего удовольствия. Он знает, что она не достигает оргазма. Она знает, что он это знает. Но никто не говорит об этом. Потому что это неловко. Потому что это может обидеть. Потому что, может быть, так и должно быть?

Она имитирует. Не громко, не театрально, а тихо, почти незаметно. Просто чтобы он не чувствовал себя виноватым. Просто чтобы не пришлось объяснять. Просто чтобы всё осталось как есть. Он чувствует, что что-то не так, но не уверен. И не спрашивает. Потому что боится услышать правду. Потому что боится, что правда разрушит то хрупкое равновесие, которое они выстроили.

И так проходят годы. Она привыкает к тому, что секс — это не про удовольствие, а про обязанность. Он привыкает к тому, что секс — это не про близость, а про разрядку. Они оба привыкают к тому, что неудовлетворённость — это норма. И в какой-то момент перестают даже замечать, что что-то не так. Просто живут. Просто существуют. Просто выполняют супружеский долг.

А потом кто-то из них встречает другого человека. И внезапно понимает, что секс может быть другим. Что можно говорить. Что можно спрашивать. Что можно получать удовольствие. И тогда рушится всё. Не потому, что появился кто-то третий. А потому, что всё это время они молчали. И неудовлетворённость, которая могла бы быть решена одним разговором, превратилась в пропасть, которую уже не перепрыгнуть.

Одиночество вдвоём

Это, пожалуй, самое страшное. Когда вы живёте с человеком, спите с ним в одной постели, едите за одним столом, но чувствуете себя абсолютно одиноким. Потому что настоящей близости нет. Есть быт. Есть привычка. Есть совместные фотографии и совместные планы. Но нет того самого разговора, который соединяет двух людей в одно целое.

Одиночество вдвоём — это когда ты можешь рассказать партнёру о том, как прошёл твой день на работе, но не можешь рассказать о том, что тебя тревожит в постели. Это когда ты можешь обсудить, куда поехать в отпуск, но не можешь обсудить, что тебе нравится в сексе. Это когда ты знаешь, как партнёр предпочитает пить кофе, но не знаешь, о чём он фантазирует.

Я помню одну женщину, которая пришла ко мне на консультацию. Она была замужем двенадцать лет. Двое детей. Хороший дом. Стабильный доход. И полное ощущение, что она живёт с незнакомцем. «Мы как соседи, — сказала она. — Мы даже не ссоримся. Просто сосуществуем. И я не знаю, как это изменить. Я не знаю, с чего начать. Я не знаю, хочу ли я вообще начинать».

Это трагедия. Не громкая, не драматичная. Тихая трагедия миллионов пар, которые так и не научились говорить. Которые прожили вместе всю жизнь, но так и не узнали друг друга по-настоящему.

Измены, которые можно было предотвратить

Я не оправдываю измены. Но я хочу, чтобы вы поняли одну вещь: очень часто измена — это не про секс. Это про разговор, который не состоялся. Это про потребность, которая не была озвучена. Это про отчаяние, которое накопилось за годы молчания.

Представьте себе мужчину, который годами чувствовал себя нежеланным. Он пытался инициировать близость, но получал отказ. Он пытался поговорить, но наталкивался на стену. Он пытался понять, что происходит, но не получал ответов. И тогда он встретил женщину, которая посмотрела на него с интересом. Которая сказала ему, что он привлекательный. Кото-

рая захотела его. И он не устоял. Не потому, что он подлец. А потому, что он был голоден. Голоден до внимания, до желания, до ощущения, что он нужен.

Если бы он мог сказать своей жене: «Я чувствую себя ненужным. Я хочу, чтобы ты меня хотела. Я хочу, чтобы ты показывала это». Если бы она могла ответить: «Я устала. Я потеряла интерес к себе. Я не знаю, как вернуть желание». Если бы они могли поговорить — по-настоящему поговорить — возможно, измены бы не было. Возможно, они бы нашли путь друг к другу.

Но они молчали. И молчание привело к катастрофе.

Почему мы молчим? Пять главных причин

Итак, мы выяснили, что молчание — это проблема. Но почему мы молчим? Что заставляет нас закрывать рот, когда так хочется сказать? Давайте разберёмся. Потому что, только поняв причины, мы сможем их преодолеть.

Причина первая: стыд

Стыд — это, пожалуй, самая мощная сила, которая удерживает нас от разговоров о сексе. Стыд впитывается в нас с детства. Нам говорят: «Об этом не говорят вслух». Нам говорят: «Это неприлично». Нам говорят: «Хорошие девочки не думают о таком». Нам говорят: «Настоящие мужчины не обсуждают свои чувства». И мы вырастаем с ощущением, что секс — это что-то грязное, постыдное, что-то, что нужно делать, но не обсуждать.

Стыд — это голос в голове, который шепчет: «Если ты скажешь об этом, тебя осудят. Если ты признаешься, что тебе что-то не нравится, тебя сочтут холодной. Если ты попросишь о чём-то, тебя сочтут развратной. Если ты не сможешь, тебя сочтут несостоятельным». И этот голос такой громкий, что заглушает все остальные.

Я помню мужчину, который пришёл ко мне с проблемой преждевременной эякуляции. Он был в отношениях пять лет и всё это время молчал. Он не говорил партнёрше о своей проблеме. Он просто старался как можно быстрее закончить, чтобы не позориться. Он избегал близости, придумывал отговорки, чувствовал себя неудачником. И когда я спросил его: «Почему вы не поговорите с ней?», он посмотрел на меня с ужасом. «Как я могу? — сказал он. — Это же позор. Она подумает, что я не мужчина».

Вот что делает стыд. Он заставляет нас страдать в одиночку. Он убеждает нас, что наша проблема — это наша вина. Он изолирует нас от тех, кто мог бы помочь. И самое страшное: он часто оказывается ложным. Потому что, когда этот мужчина всё-таки решился поговорить с партнёршей, она сказала: «Почему ты не сказал раньше? Я думала, что это я тебя не возбуждаю. Я думала, что ты меня разлюбил». Пять лет страданий. Пять лет молчания. И всё из-за стыда, который не имел под собой никаких оснований.

Причина вторая: страх отвержения

Мы боимся, что если мы скажем о своих желаниях, партнёр отвергнет нас. Мы боимся, что если мы попросим о чём-то, партнёр подумает, что мы извращенцы. Мы боимся, что если мы признаемся в своих фантазиях, партнёр посмотрит на нас с отвращением.

Этот страх особенно силён, когда речь идёт о чём-то нестандартном. Например, женщина хочет, чтобы партнёр был более доминантным. Но она боится сказать об этом, потому что думает: «А вдруг он подумает, что я хочу, чтобы он меня унижал? А вдруг он испугается? А вдруг он расскажет кому-то?» Или мужчина хочет, чтобы партнёрша была более инициативной. Но он боится сказать об этом, потому что думает: «А вдруг она подумает, что я её не хочу? А вдруг она обидится? А вдруг она скажет, что я слишком требовательный?»

Страх отвержения — это страх быть отвергнутым не только в сексе, но и как личность. Потому что секс — это очень уязвимая сфера. Когда мы говорим о своих сексуальных желаниях, мы обнажаем не только тело, но и душу. Мы показываем свои самые сокровенные фантазии, свои самые глубокие потребности. И если партнёр отвергает их, нам кажется, что он отвергает нас целиком.

Но правда в том, что отвержение — это не конец света. И чаще всего его не происходит. Партнёр может не разделять ваши желания, но это не значит, что он отвергает вас. Это значит, что у него есть свои границы. И это нормально. Главное — говорить. Главное — не молчать. Потому что молчание гарантирует неудовлетворённость, а разговор даёт шанс на понимание.

Причина третья: незнание, как говорить

Нас никто не научил. Вот честно. Нас не научили, как говорить о сексе. Мы знаем, как говорить о погоде. Мы знаем, как говорить о работе. Мы знаем, как говорить о детях. Но мы не знаем, как сказать партнёру: «Мне бы хотелось, чтобы ты меня целовал вот здесь». Или: «Я хочу попробовать что-то новое». Или: «Мне больно, когда ты это делаешь».

Мы не знаем, с чего начать. Мы не знаем, какие слова использовать. Мы не знаем, как не обидеть. Мы не знаем, как не показаться глупыми. И поэтому мы молчим. Не потому, что не хотим говорить, а потому, что не умеем.

Это как с иностранным языком. Если вы никогда не учили французский, вы не сможете на нём говорить. Вы будете мычать, показывать жестами, пытаться объяснить. То же самое с языком секса. Если вы никогда не учились говорить о сексе, вы не сможете это делать. Вы будете молчать, отстраняться, надеяться, что партнёр догадается. Но он не догадается. Потому что он тоже не умеет.

И вот здесь хорошая новость: этому можно научиться. Как иностранному языку. Как вождению. Как приготовлению суши. Это навык. И, как любой навык, его можно развить. Нужна только практика. И немного смелости.

Причина четвёртая: убеждение, что «и так всё понятно»

Мы уже говорили об этом мифе. Но я хочу вернуться к нему, потому что он очень распространён. Многие люди искренне верят, что если партнёр любит их, он должен понимать их без слов. Что говорить о сексе — это как объяснять анекдот: если приходится объяснять, значит, он не смешной.

Но правда в том, что «и так понятно» — это иллюзия. Никому не понятно. Никто не умеет читать мысли. Даже люди, которые вместе двадцать лет, не всегда знают, что чувствует партнёр. Потому что люди меняются. Потому что желания меняются. Потому что то, что нравилось вчера, может не нравиться сегодня. И если вы не говорите, вы не узнаете.

Представьте, что вы пришли в ресторан и официант приносит вам блюдо, которое вы не заказывали. Вы его не хотите. Но вы молчите, потому что думаете: «Ну, наверное, он знает, что я хочу». И вы едите это блюдо, хотя оно вам не нравится. Вы платите за него. Вы делаете вид, что всё хорошо. И вы уходите голодным и разочарованным. Абсурд? Конечно. Но именно так мы поступаем в сексе, когда молчим о своих желаниях.

Причина пятая: прошлый негативный опыт

Если человек когда-то пытался поговорить о сексе и получил негативную реакцию, он может закрыться на годы. Например, женщина сказала партнёру, что хочет больше ласки, а он ответил: «Ты слишком требовательная». Или мужчина сказал партнёрше, что хочет попробовать что-то новое, а она сказала: «Ты извращенец». Или кто-то поделился фантазией, а партнёр рассмеялся. Или рассказал о своей проблеме, а партнёр использовал это против него во время ссоры.

Такие случаи оставляют глубокие раны. Они убеждают нас, что говорить о сексе опасно. Что это приводит только к боли. И мы зарекаемся когда-либо снова открывать рот. Мы выбираем молчание как защиту. Но эта защита превращается в тюрьму. Потому что, защищаясь от возможной боли, мы гарантируем себе боль постоянную — боль неудовлетворённости, одиночества, отчуждения.

Если у вас был такой опыт, я хочу сказать вам: то, что произошло, — это не ваша вина. Вы попытались. Вы были смелыми. Вы открылись. А партнёр не сумел ответить бережно. Но это не значит, что все партнёры такие. Это не значит, что разговор о сексе всегда заканчивается

болью. Это значит, что вам нужно найти безопасное пространство и человека, который умеет слушать. И, возможно, эта книга поможет вам создать такое пространство.

Что даёт разговор: преимущества, которые вы получите

Хорошо, мы поговорили о том, почему молчание — это плохо. Теперь давайте поговорим о том, почему разговор — это хорошо. Что вы получите, если научитесь говорить о сексе? Помимо очевидного — лучшего секса, — есть ещё много всего. И это «много всего» может изменить не только вашу интимную жизнь, но и отношения в целом.

Близость, которая становится настоящей

Когда вы говорите о сексе, вы говорите о самом сокровенном. Вы показываете партнёру свои желания, свои страхи, свои уязвимые места. И если партнёр отвечает вам тем же, между вами возникает особая связь. Это не просто физическая близость. Это эмоциональная близость. Это ощущение, что вас видят настоящего. Что вас принимают таким, какой вы есть. Что вам не нужно притворяться.

Я помню пару, которая пришла ко мне с проблемой «скучного секса». Они были вместе десять лет. Секс был, но какой-то механический. Они выполняли ритуал, но не получали удовольствия. И когда мы начали работать, первое, что я предложил, — это поговорить. Просто поговорить о том, что каждому нравится. И знаете, что произошло? Они оба расплакались. Потому что впервые за десять лет они услышали друг друга. Он сказал, что хочет больше нежности. Она сказала, что хочет больше страсти. И оба были уверены, что партнёр хочет противоположного. Они десять лет молчали, потому что боялись, что их желания не совпадают. А когда они заговорили, оказалось, что они хотят одного и того же — просто по-разному это выражают.

Это волшебство разговора. Он разрушает стены. Он создаёт мосты. Он превращает двух отдельных людей в пару.

Удовольствие, которое становится больше

Это очевидно, но я всё равно скажу: когда вы говорите о том, что вам нравится, вы получаете больше удовольствия. Когда вы говорите о том, что вам не нравится, вы перестаёте терпеть. Когда вы спрашиваете партнёра о его желаниях, вы узнаете, как сделать ему приятно. И секс перестаёт быть рутинной. Он становится исследованием. Приключением. Игрой.

Многие люди даже не подозревают, насколько разнообразным может быть секс. Они привыкли к определённому сценарию и не выходят за его рамки. Но когда вы начинаете говорить, вы открываете целый мир. Вы узнаете о новых техниках, новых позах, новых способах доставить удовольствие. Вы экспериментируете. Вы смеётесь. Вы удивляетесь. И каждый раз это что-то новое.

Решение проблем, которые казались неразрешимыми

Многие проблемы в сексе кажутся неразрешимыми только потому, что о них молчат. Например, разница в либидо. Он хочет каждый день. Она хочет раз в неделю. Они оба страдают: он чувствует себя отвергнутым, она чувствует себя виноватой. Они ссорятся. Они обижаются. Они думают, что это конец.

Но если они сядут и поговорят, они могут найти решение. Может быть, она согласится на больше нежности без секса. Может быть, он согласится на больше мастурбации. Может быть, они найдут компромисс — например, два раза в неделю, но с большим качеством. Может быть, они обратятся к специалисту. Вариантов много. Но они не видны, пока вы молчите. Разговор открывает возможности.

Доверие, которое укрепляется

Когда вы говорите о сексе и партнёр слушает вас без осуждения, вы начинаете доверять ему больше. Вы понимаете, что можете быть уязвимым. Вы понимаете, что вас не отвергнут. Вы понимаете, что этот человек — безопасное место. И это доверие распространяется на все

сферы отношений. Вы начинаете больше говорить о работе, о чувствах, о страхах. Вы становитесь ближе.

Доверие — это фундамент отношений. Без доверия нет близости. Без близости нет любви. И разговор о сексе — это один из самых мощных способов укрепить доверие. Потому что секс — это та сфера, где мы наиболее уязвимы. И если мы можем быть уязвимыми и не быть отвергнутыми, мы понимаем, что этот человек — наш.

Свобода от стыда

Когда вы начинаете говорить о сексе, вы начинаете освобождаться от стыда. С каждым разговором стыд становится меньше. Вы понимаете, что ваши желания — это нормально. Что ваши фантазии — это не извращение. Что ваши проблемы — это не позор. Вы перестаёте быть один на один с этим голосом в голове, который говорит: «Ты неправильный». Вы начинаете понимать, что все люди разные, и нет ничего постыдного в том, чтобы хотеть то, что вы хотите.

Это освобождение. Это как сбросить тяжёлый рюкзак, который вы несли всю жизнь. Это как выйти из тёмной комнаты на свет. Это как вдохнуть полной грудью. И это доступно каждому. Нужно только начать говорить.

Что вы найдёте в этой книге

Эта книга — не учебник. Это не научный трактат. Это не сборник правил, которым нужно следовать. Это, скорее, путеводитель. Компас. Друг, который будет рядом, пока вы учитесь говорить о сексе. Я не буду учить вас, как жить. Я не буду говорить, что правильно, а что нет. Я буду предлагать инструменты. Я буду показывать примеры. Я буду рассказывать истории. А вы уже сами решите, что взять, а что отложить.

Книга состоит из пяти частей.

В первой части, «Фундамент», мы поговорим о том, как подготовить почву для разговора. Как понять свои желания. Как разобраться со стыдом. Как выбрать время и место. Это база, без которой невозможно двигаться дальше.

Во второй части, «Инструменты», мы освоим конкретные техники разговора. Как говорить, чтобы вас слышали. Как слушать, чтобы понять. Как задавать вопросы. Как говорить «нет» и слышать «нет». Это практические навыки, которые вы сможете применять сразу же.

В третьей части, «Разговоры о конкретных вещах», мы разберём самые разные темы: частоту секса, инициативу, фантазии, порно, контрацепцию, боль, дискомфорт. Это темы, о которых особенно трудно говорить, но без которых невозможно полноценное удовлетворение.

В четвёртой части, «Кризисы и исцеление», мы поговорим о том, что делать, когда разговор не получается. Когда возникают конфликты. Когда была измена. Когда есть травма. Это сложные темы, но я постараюсь говорить о них бережно и практично.

И в пятой части, «Разговоры на всю жизнь», мы посмотрим на секс в контексте разных периодов жизни: после рождения детей, в зрелом возрасте, в пожилом возрасте. Мы поговорим о том, как поддерживать разговор на протяжении многих лет.

В конце книги вас ждут приложения: список вопросов для разговора о сексе, словарь терминов, шаблоны фраз для сложных ситуаций. Это то, что вы сможете использовать как шпаргалку, когда будете практиковаться.

Как читать эту книгу

Я не требую, чтобы вы читали эту книгу от корки до корки. Хотя, конечно, буду рад, если вы это сделаете. Но если вы чувствуете, что какая-то тема для вас особенно актуальна, вы можете сразу перейти к соответствующей главе. Если вы не знаете, с чего начать, начните с первой части. Она даст вам базу.

Я также рекомендую не просто читать, но и делать. В каждой главе будут упражнения. Не пропускайте их. Это не просто задания ради заданий. Это практика. Это возможность применить то, что вы узнали, к своей жизни. Без практики книга останется просто текстом. С практикой она станет инструментом изменений.

И ещё одно. Пожалуйста, будьте терпеливы. Разговор о сексе — это навык. Он не появляется за один день. Вы будете ошибаться. Вы будете чувствовать неловкость. Вы будете слышать внутренний голос, который говорит: «Не надо. Молчи. Это опасно». Это нормально. Это часть процесса. Не сдавайтесь. С каждым разом будет легче. С каждым разом будет проще. И в какой-то момент вы поймёте, что разговор о сексе — это не страшно. Это естественно. Это приятно. Это то, что делает отношения живыми.

История, которая даёт надежду

Я хочу закончить это введение историей. Не выдуманной, а реальной. Историей пары, которая прошла путь от полного молчания к открытому диалогу. Я рассказываю её не для того, чтобы похвастаться. А для того, чтобы вы увидели: это возможно. Для всех. Даже для тех, кто молчал двадцать лет.

Они пришли ко мне, когда им было уже за пятьдесят. Вместе они были тридцать лет. Дети выросли и уехали. Они остались вдвоём. И обнаружили, что им не о чем говорить. Секс был, но какой-то формальный. Раз в неделю, по субботам. Без страсти. Без желания. Просто потому что «так надо».

Она сказала: «Я чувствую себя пустой». Он сказал: «Я чувствую себя ненужным». И оба были уверены, что это конец. Что ничего уже не изменить. Что возраст, привычка, усталость — всё это делает разговор невозможным.

Но мы начали. Медленно, осторожно. Сначала они просто учились говорить о своих чувствах. Не о сексе, а о чувствах. О том, что они чувствуют, когда молчат. О том, что они чувствуют, когда ссорятся. О том, что они чувствуют, когда вспоминают, как всё начиналось.

Потом они начали говорить о прошлом. О том, что им нравилось раньше. О том, что они хотели бы вернуть. О том, что они потеряли.

Потом — о настоящем. О том, что им не хватает. О том, что они хотели бы попробовать. О том, чего они боятся.

Это было трудно. Были слёзы. Были обиды. Были моменты, когда хотелось всё бросить. Но они не бросили. Они продолжали говорить. И постепенно стена начала рушиться.

Через полгода они пришли ко мне снова. И я увидел других людей. Они держались за руки. Они смотрели друг на друга. Они смеялись. Они сказали, что секс стал другим. Не как в двадцать лет, конечно. Но живым. Настоящим. И, что важнее, они сказали, что стали ближе, чем когда-либо.

«Мы как будто заново познакомились, — сказала она. — И знаете, что самое удивительное? Оказалось, что он всё это время хотел того же, что и я. Просто боялся сказать».

Это история надежды. Для всех, кто молчит. Для всех, кто боится. Для всех, кто думает, что уже поздно. Это не поздно. Пока вы живы, пока вы вместе, пока вы дышите — есть шанс. И разговор — это первый шаг. Сделайте его. И вы удивитесь, как много может измениться.

Последнее слово перед началом

Итак, вы открыли эту книгу. Может быть, из любопытства. Может быть, из отчаяния. Может быть, потому что хотите что-то изменить. Что бы вас ни привело сюда, я рад, что вы здесь. Потому что это уже шаг. Это уже смелость. Это уже готовность говорить.

Я не знаю, кто вы. Может быть, вы молоды и только начинаете строить отношения. Может быть, вы в браке уже много лет и чувствуете, что что-то угасло. Может быть, вы одиноки и хотите понять, как строить отношения в будущем. Может быть, вы пережили травму и боитесь близости. Неважно. Эта книга для всех. Потому что все мы — люди. И всем нам нужно одно и то же: быть услышанными. Быть понятыми. Быть принятыми.

Молчание — это враг. Но разговор — это лекарство. И у вас есть сила, чтобы его использовать. Вы можете изменить свою жизнь. Вы можете изменить свои отношения. Вы можете научиться говорить о сексе. Не потому, что это легко. А потому, что это важно.

Добро пожаловать в путешествие. Давайте начнём.

Прежде чем мы научимся говорить о сексе, нам нужно подготовить почву. Нельзя просто взять и начать разговор о самом сокровенном, если вы к этому не готовы. Нельзя построить дом без фундамента. Нельзя посадить сад на камнях. И нельзя говорить о желаниях, если вы сами не знаете, чего хотите, если вы стыдитесь своих потребностей, если вы не понимаете, как устроен ваш собственный внутренний мир.

Эта часть книги — о фундаменте. О том, что должно произойти внутри вас, прежде чем вы откроете рот. О том, как понять себя. О том, как разобраться со стыдом. О том, как подготовиться к разговору, который может изменить вашу жизнь.

Я не буду торопить вас. Не буду говорить: «Бегите и говорите прямо сейчас». Наоборот. Я скажу: «Остановитесь. Подумайте. Разберитесь в себе. И только потом — говорите». Потому что разговор, который идёт из пустоты, из непонимания себя, из непроработанного стыда, — это не разговор. Это крик в темноте. А нам нужен диалог. Нам нужен свет.

Итак, начнём. С самого начала. С понимания того, что секс — это не только техника. Это общение. Это язык. Это способ быть вместе. И, как любой язык, ему можно научиться.

Глава 1. Секс — это навык общения, а не только техника

Развенчание мифов о спонтанности и «идеальном» сексе

Давайте начнём с самого начала. С мифов. Потому что мифы — это то, что мешает нам видеть реальность. Мифы — это стены, которые мы сами построили вокруг себя. И, чтобы двигаться дальше, эти стены нужно разобрать. По кирпичику. Бережно, но настойчиво.

Миф первый: «Настоящий секс должен быть спонтанным»

Это, пожалуй, самый распространённый миф. Он звучит так: если секс запланирован, если о нём договорились, если он следует какому-то сценарию — это уже не настоящий секс. Настоящий секс — это когда страсть вспыхивает внезапно. Когда вы смотрите друг на друга, и между вами проскакивает искра. Когда вы не можете удержаться. Когда всё происходит само собой. Без слов. Без планов. Без обсуждений.

Этот миф проникает в нас отовсюду. Из фильмов, где герои занимаются любовью на кухонном столе среди разбросанных продуктов. Из книг, где описания близости занимают несколько страниц и всегда начинаются с «внезапно». Из разговоров подруг, которые рассказывают, как «это случилось само собой». Мы впитываем это как истину. И начинаем верить, что если мы планируем секс, то с нами что-то не так. Что мы скучные. Что мы потеряли страсть. Что наши отношения умирают.

Но правда в том, что спонтанность — это не единственный путь к близости. И, честно говоря, не всегда самый лучший.

Подумайте вот о чём. Спонтанность требует определённых условий. Она требует, чтобы вы оба были свободны. Чтобы вы оба были в настроении. Чтобы вы оба были не уставшими, не голодными, не занятыми. Чтобы никто не болел. Чтобы не было детей за стеной. Чтобы не было дедлайнов на работе. Чтобы не было стресса из-за денег. Чтобы не было ничего, что могло бы помешать.

Сколько раз в вашей жизни всё складывалось идеально? Сколько раз вы оба были свободны, в настроении, не уставшими и без детей за стеной? Если вы похожи на большинство людей, ответ — «не так часто». И это нормально. Потому что жизнь — это не фильм. Жизнь — это работа, быт, усталость, стресс, дети, болезни, счета, проблемы. И в этой жизни спонтанность — это роскошь, которая доступна не каждый день.

Что происходит, если вы ждёте только спонтанности? Вы ждёте идеального момента. А идеальный момент не наступает. И вы не занимаетесь сексом неделю. Потом две. Потом месяц. И вы говорите себе: «Ну, значит, мы просто устали». Или: «Ну, значит, страсть прошла». Или: «Ну, значит, мы старые». И вы смиряетесь. И вы перестаёте даже пытаться. И ваша интимная жизнь умирает. Не потому, что вы разлюбили друг друга. А потому, что вы ждали спонтанности, которая не пришла.

А теперь представьте альтернативу. Вы договариваетесь. Не жёстко, не по расписанию, а мягко, с любовью. Вы говорите: «Давай сегодня вечером, когда дети уснут, проведём время вдвоём». Или: «Я хочу тебя. Давай найдём время на этой неделе». Или: «Я скучаю по тебе. Давай устроим свидание в субботу».

Что происходит? Во-первых, вы создаёте ожидание. А ожидание — это часть удовольствия. Вы думаете об этом весь день. Вы предвкушаете. Вы представляете. И к вечеру вы уже возбуждены, потому что вы весь день готовились. Во-вторых, вы снимаете давление. Вам не нужно ждать идеального момента. Вы создаёте его сами. В-третьих, вы показываете партнёру, что он важен. Что вы хотите его. Что вы готовы выделить время для него. А это, поверьте, очень ценно.

Я знаю пару, которая практикует «свидания по средам». Каждую среду они отвозят детей к бабушке и проводят вечер вдвоём. Не всегда это секс. Иногда просто ужин, разговор, объятия. Но часто — секс. И они говорят, что это лучшее, что они сделали для своих отношений. «Мы перестали ждать, — сказала мне жена. — Мы начали планировать. И оказалось, что планирование не убивает страсть. Оно её разжигает. Потому что мы весь день думаем друг о друге. Мы весь день ждём. И когда вечер наступает, мы уже готовы. Это как свидание. Как в молодости».

Спонтанность прекрасна. Но она не единственный путь. И не всегда возможный. Договорённость — это не признак умирающих отношений. Это признак зрелых отношений. Отношений, где люди понимают, что близость требует времени. И готовы это время выделить.

Миф второй: «Хороший секс — это когда всё происходит без слов»

Этот миф тесно связан с первым. Он гласит: если вы действительно подходите друг другу, вам не нужны слова. Вы понимаете друг друга на уровне тела. На уровне интуиции. На уровне чего-то мистического, что не требует объяснений.

Откуда берётся этот миф? Из романтических фильмов, где герои занимаются любовью, и всё происходит идеально с первого раза. Из книг, где описания близости лишены неловкости, неуклюжести, непонимания. Из культуры, которая романтизирует «идеальную совместимость» и делает вид, что её можно определить без разговоров.

Но правда в том, что без слов не обойтись. Потому что все люди разные. У всех разные тела. У всех разные желания. У всех разные представления о том, что приятно, а что нет. И то, что нравится одному, может не нравиться другому. И то, что работало с одним партнёром, может не работать с другим. И то, что нравилось вчера, может не нравиться сегодня.

Как вы узнаете, что нравится вашему партнёру, если он не скажет? Как вы узнаете, что ему больно, если он не скажет? Как вы узнаете, что она хочет медленнее, если она не скажет? Никак. Вы будете догадываться. Вы будете предполагать. Вы будете делать то, что кажется вам правильным. И, скорее всего, вы будете ошибаться. Потому что чтение мыслей — это не навык, который у нас есть. Это фантазия.

Я помню мужчину, который пришёл ко мне с жалобой: «Она не получает удовольствия, а я не знаю, что делать». Я спросил: «Вы спрашивали её, что ей нравится?» Он посмотрел на меня с недоумением. «Зачем? — сказал он. — Я же чувствую её тело. Я же вижу, как она реагирует». Я спросил: «И что вы чувствуете? Что вы видите?» Он замялся. «Ну, она... она стонет иногда. И... и всё». Я спросил: «А вы уверены, что стоны означают удовольствие, а не дискомфорт? Вы уверены, что она не имитирует?» Он замолчал. А потом сказал: «Я не знаю. Я никогда не спрашивал».

Мы поговорили с его партнёршей. И оказалось, что она годами имитировала удовольствие, потому что боялась его обидеть. Она не хотела говорить, что ей не нравится, потому что думала, что это её проблема. Она не хотела просить о чём-то другом, потому что думала, что он подумает, будто она требовательная. И так они жили. Он делал то, что считал правильным. Она терпела то, что ей не подходило. И оба были несчастны. А всё, что было нужно, — это слова. Просто слова. «Мне нравится вот так». «Мне не нравится вот так». «Попробуй вот это».

Слова — это не признак несовместимости. Слова — это инструмент совместимости. Это способ узнать друг друга. Это способ настроиться друг на друга. Это способ создать близость, которая невозможна без понимания.

Миф третий: «Идеальный секс существует, и его нужно достичь»

Этот миф особенно коварен. Он гласит: есть некий идеальный секс. Есть некая вершина, к которой нужно стремиться. Есть некий стандарт, которому нужно соответствовать. И если вы не соответствуете — вы неудачник. Если ваш секс не идеален — вы что-то делаете не так.

Откуда берётся этот миф? Из порно. Из рекламы. Из женских журналов с заголовками вроде «Десять способов довести его до оргазма» или «Как стать богиней в постели». Из муж-

ских журналов с советами вроде «Как продержаться дольше» или «Как удовлетворить её». Из культуры, которая превращает секс в товар, в достижение, в соревнование.

Но правда в том, что идеального секса не существует. Существует разный секс. Секс, который нравится вам. Секс, который нравится вашему партнёру. Секс, который меняется в зависимости от настроения, от усталости, от гормонов, от жизненных обстоятельств. Секс, который может быть страстным, а может быть нежным. Секс, который может быть долгим, а может быть быстрым. Секс, который может быть экспериментом, а может быть привычным ритуалом.

Идеальный секс — это не когда всё происходит по сценарию. Идеальный секс — это когда вам хорошо. Когда вы чувствуете связь с партнёром. Когда вы чувствуете удовольствие. Когда вы чувствуете, что вас понимают. И это может выглядеть по-разному. И это может быть не похоже на то, что вы видели в кино. И это нормально.

Погоня за идеалом — это путь к разочарованию. Потому что идеал недостижим. И чем больше вы гонитесь за ним, тем больше вы недовольны тем, что у вас есть. Вы сравниваете свой реальный секс с вымышленным идеалом. И ваш реальный секс всегда проигрывает. Потому что реальный секс — это не всегда гладко. Это иногда неловко. Это иногда смешно. Это иногда неуклюже. Это иногда не получается с первого раза. Это иногда заканчивается не так, как вы планировали. И это нормально. Это жизнь. Это реальность. И в этой реальности есть своя красота.

Я помню пару, которая пришла ко мне с проблемой: «Наш секс не идеален». Я спросил: «А что значит "идеален"?» Они замялись. «Ну, мы не всегда получаем оргазм. Иногда мы устаём. Иногда мы просто не в настроении». Я спросил: «А вы хотите оргазм каждый раз?» Они подумали. «Нет, наверное, нет». Я спросил: «А вы хотите заниматься сексом каждый раз, когда не в настроении?» Они сказали: «Нет». Я спросил: «Так что именно не идеально?» Они замолчали. А потом засмеялись. Потому что поняли: их секс был нормальным. Это их представление о сексе было искажённым.

Идеальный секс — это миф. Реальный секс — это процесс. Это исследование. Это путешествие. И в этом путешествии бывают разные дни. И разные ночи. И разные моменты. И это нормально. Это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вы живые люди. А живые люди не всегда идеальны. И это прекрасно.

Миф четвёртый: «Если приходится говорить, значит, это не любовь»

Этот миф мы уже затрагивали во введении. Но я хочу вернуться к нему, потому что он очень глубоко укоренён. Он гласит: настоящая любовь не требует слов. Если вы любите друг друга, вы понимаете друг друга без объяснений. Если вам нужно объяснять, значит, вы не подходите друг другу.

Этот миф опасен тем, что он заставляет людей молчать. Если вы верите, что говорить — это признак проблемы, вы не будете говорить. Вы будете терпеть. Вы будете надеяться, что партнёр догадается. Вы будете ждать, что всё наладится само собой. И вы будете страдать. А партнёр будет страдать рядом с вами. И вы оба будете думать, что с вашей любовью что-то не так. Хотя на самом деле с вашей любовью всё в порядке. Просто вы не умеете говорить.

Любовь — это не телепатия. Любовь — это не чтение мыслей. Любовь — это желание понять другого. И разговор — это инструмент понимания. Когда вы говорите, вы показываете, что вам важно, чтобы партнёр вас понял. Когда вы слушаете, вы показываете, что вам важно понять партнёра. И это — любовь. Это не признак того, что любовь слабая. Это признак того, что любовь зрелая. Любовь, которая готова работать. Любовь, которая готова учиться. Любовь, которая готова говорить.

Я знаю пару, которая вместе двадцать пять лет. Они говорят о сексе. Регулярно. Они обсуждают, что им нравится. Они обсуждают, что не нравится. Они обсуждают, что хотят попробовать. Они обсуждают, как изменились их тела и их желания за эти годы. И они говорят,

что именно благодаря этим разговорам их секс остаётся живым. «Мы не угадываем, — сказала мне жена. — Мы спрашиваем. И это не убивает романтику. Это создаёт близость. Потому что мы знаем друг друга не только на уровне тела, но и на уровне слов. И это глубже. Это прочнее. Это то, что держит нас вместе».

Почему договорённость не убивает страсть, а усиливает её

Хорошо. Мы разобрали мифы. Теперь давайте поговорим о том, что происходит, когда вы договариваетесь. Когда вы говорите о сексе. Когда вы планируете близость. Многие боятся, что это убьёт страсть. Что это превратит секс в рутину. Что это сделает его механическим. Но правда в обратном. Договорённость усиливает страсть. И вот почему.

Договорённость создаёт ожидание

Ожидание — это мощная сила. Когда вы знаете, что вечером у вас будет секс, вы начинаете думать об этом заранее. Вы представляете. Вы предвкушаете. Вы возбуждаетесь. И это возбуждение накапливается в течение дня. Вы смотрите на партнёра и думаете: «Сегодня». Вы касаетесь его руки и чувствуете: «Сегодня». Вы ловите его взгляд и понимаете: «Сегодня». И это ожидание делает близость более интенсивной. Потому что вы уже готовы. Потому что вы уже хотите. Потому что вы уже настроены.

Спонтанность не даёт этого. Спонтанность — это внезапно. Это здесь и сейчас. Это без подготовки. И это тоже хорошо. Но это другое. Это как фастфуд и изысканный ужин. И то, и другое может быть вкусным. Но изысканный ужин требует подготовки. И эта подготовка — часть удовольствия.

Договорённость снимает давление

Когда вы не договариваетесь, вы ждёте. Вы ждёте, что партнёр проявит инициативу. Вы ждёте, что момент наступит. Вы ждёте, что страсть вспыхнет. И это ожидание создаёт давление. Давление на вас. Давление на партнёра. Давление на отношения. Потому что если секса нет, вы начинаете думать: «Что-то не так». И вы начинаете тревожиться. И вы начинаете давить. Или отстраняться. И это только ухудшает ситуацию.

Когда вы договариваетесь, давление исчезает. Вы знаете, что секс будет. Вы знаете, когда. Вы знаете, что партнёр тоже хочет. И вам не нужно ждать. Вам не нужно надеяться. Вам не нужно тревожиться. Вы просто живёте. И вы знаете, что вечером будет близость. И это спокойствие. Это расслабление. И это тоже часть удовольствия.

Договорённость позволяет экспериментировать

Когда вы говорите о сексе, вы открываете возможности. Вы можете сказать: «Давай попробуем что-то новое». Вы можете сказать: «Я хочу, чтобы ты сделал вот это». Вы можете сказать: «Мне интересно вот это». И партнёр может ответить: «Давай». Или: «Мне тоже интересно». Или: «Я не уверен, но давай попробуем». И вы экспериментируете. Вы исследуете. Вы открываете друг друга заново.

Без разговора это невозможно. Без разговора вы застреваете в привычном сценарии. Вы делаете то, что делали всегда. Вы не выходите за рамки. Вы не пробуете новое. И секс становится предсказуемым. А предсказуемость — это враг страсти. Не потому, что предсказуемость плоха. А потому, что страсть любит новизну. И разговор — это способ добавить новизну.

Договорённость укрепляет связь

Когда вы договариваетесь о сексе, вы общаетесь. Вы разговариваете. Вы делитесь. Вы слушаете. И это общение укрепляет вашу связь. Вы чувствуете, что партнёр вас понимает. Вы чувствуете, что вы можете быть уязвимым. Вы чувствуете, что вас принимают. И это чувство близости распространяется на всё. На секс. На отношения. На жизнь.

Я знаю пару, которая каждую пятницу садится и обсуждает планы на выходные. В том числе — планы на секс. Они говорят: «Что ты хочешь? Что я хочу? Что мы хотим?» И они договариваются. Иногда это секс. Иногда это просто объятия. Иногда это массаж. Иногда это

что-то новое. И они говорят, что эти пятничные разговоры стали их ритуалом. Их способом быть вместе. Их способом показать друг другу, что они важны.

«Это не про секс, — сказала мне жена. — Это про нас. Это про то, что мы вместе. Это про то, что мы говорим. Это про то, что мы слушаем. И секс — это просто часть этого. Но главное — это связь. И эта связь делает секс лучше. Потому что мы не просто занимаемся сексом. Мы занимаемся любовью. Мы занимаемся близостью. Мы занимаемся друг другом».

Три кита разговора о сексе: честность, любопытство, уважение

Итак, мы выяснили, что разговор о сексе — это важно. Что он не убивает страсть, а усиливает её. Что он создаёт близость. Что он позволяет экспериментировать. Но как это делать? С чего начать? Что нужно, чтобы разговор был эффективным? Я предлагаю три принципа. Три кита. Честность. Любопытство. Уважение. Без них разговор не получится. С ними — получится всё.

Первый кит: честность

Честность — это основа. Без честности нет разговора. Есть игра. Есть манипуляция. Есть притворство. Но не разговор. Не близость. Не понимание.

Что значит быть честным в разговоре о сексе? Это значит говорить правду. О своих желаниях. О своих страхах. О своих границах. О своих проблемах. Это значит не притворяться. Не имитировать. Не говорить «всё хорошо», когда всё не хорошо. Не говорить «мне нравится», когда не нравится.

Честность трудна. Потому что честность делает нас уязвимыми. Когда мы говорим правду, мы рискуем. Мы рискуем быть отвергнутыми. Мы рискуем быть осуждёнными. Мы рискуем быть непонятыми. И это страшно. Но без честности нет близости. Потому что близость — это когда тебя видят настоящего. А если ты притворяешься, тебя не видят. Тебя видят только маску.

Я помню женщину, которая пришла ко мне с проблемой: «Я не получаю удовольствия от секса». Я спросил: «Вы говорили об этом партнёру?» Она сказала: «Нет». Я спросил: «Почему?» Она сказала: «Я боюсь его обидеть». Я спросил: «А вы не боитесь, что он обидится, если узнает, что вы годами имитировали?» Она замолчала. А потом сказала: «Я не думала об этом». Я сказал: «Честность может быть болезненной. Но ложь ещё болезненнее. Потому что ложь длится годами. А правда — это момент. Момент боли. А потом — возможность что-то изменить».

Она поговорила с партнёром. Было трудно. Были слёзы. Были обиды. Но потом они начали разбираться. И оказалось, что он тоже не получал полного удовольствия. Он тоже притворялся. Он тоже боялся сказать. И когда они оба перестали притворяться, они смогли начать работать над их сексом. Над их близостью. Над их отношениями. И через год они пришли ко мне снова. И сказали, что их секс стал другим. Живым. Настоящим. И что они стали ближе, чем когда-либо. Всё началось с честности. С одного честного разговора.

Второй кит: любопытство

Любопытство — это то, что отличает разговор от допроса. Допрос — это когда вы задаёте вопросы, чтобы получить ответы, которые вам нужны. Любопытство — это когда вы задаёте вопросы, чтобы узнать другого. Чтобы понять его. Чтобы открыть его заново.

Любопытство — это установка. Это готовность узнавать. Это готовность удивляться. Это готовность меняться. Это готовность признать, что вы не знаете всего о партнёре. Что он может быть другим, чем вы думаете. Что его желания могут меняться. Что его тело может реагировать иначе. И это нормально. И это интересно.

Без любопытства разговор становится предсказуемым. Вы задаёте те же вопросы. Вы получаете те же ответы. И вы думаете: «Я всё знаю». Но это иллюзия. Вы не всё знаете. Никто не знает всего. Даже о себе. Даже о партнёре, с которым вы вместе двадцать лет. Потому что

люди меняются. Потому что жизнь меняется. Потому что желания меняются. И любопытство — это способ идти в ногу с этими изменениями.

Я знаю мужчину, который каждые полгода задаёт партнёрше один и тот же вопрос: «Что тебе сейчас нравится в сексе?» И она каждый раз отвечает по-разному. Иногда она говорит: «Мне нравится нежность». Иногда: «Мне нравится страсть». Иногда: «Мне нравится, когда ты берёшь инициативу». Иногда: «Мне нравится, когда мы экспериментируем». И он слушает. И он учится. И он подстраивается. И их секс остаётся живым. Потому что он не предполагает. Он спрашивает. Он любопытствует. И это делает их близость глубже.

Третий кит: уважение

Уважение — это то, что делает разговор безопасным. Без уважения разговор превращается в критику. В обвинение. В нападение. И тогда партнёр закрывается. И тогда разговор умирает. И тогда близость умирает.

Уважение — это признание того, что партнёр — это отдельный человек. Со своими желаниями. Со своими границами. Со своими страхами. Со своим телом. Со своей историей. Уважение — это признание того, что вы не имеете права на его тело. Что вы не имеете права на его желания. Что вы не имеете права на его чувства. Уважение — это признание того, что он может сказать «нет». И это «нет» нужно принять.

Уважение — это также признание того, что вы не всегда правы. Что ваш опыт — не единственный. Что ваш взгляд — не единственный. Что ваши желания — не единственные. И что партнёр может хотеть другого. И это нормально. И это не значит, что он вас не любит. Это значит, что он другой человек. И это то, что делает отношения интересными.

Без уважения разговор превращается в борьбу. Кто прав? Кто виноват? Кто должен измениться? И это тупик. Потому что в отношениях нет правых и виноватых. Есть два человека. С двумя разными опытами. С двумя разными телами. С двумя разными желаниями. И задача — не победить. Задача — понять. Задача — найти общий язык. Задача — создать близость, которая учитывает обоих.

Я помню пару, которая пришла ко мне с проблемой: «Мы не можем договориться о частоте секса». Он хотел каждый день. Она хотела раз в неделю. Они ссорились. Они обвиняли друг друга. Он говорил: «Ты меня не хочешь». Она говорила: «Ты только об этом и думаешь». И они застряли. Потому что не было уважения. Каждый считал, что прав. Каждый считал, что другой должен измениться.

Мы начали работать с уважением. Я предложил им представить, что они — два разных человека. С двумя разными потребностями. И что ни одна из этих потребностей не является неправильной. Просто они разные. И задача — не изменить другого. Задача — найти компромисс. Который учитывает обоих.

Это было трудно. Потому что уважение требует отказа от позиции «я прав». А это непросто. Но они справились. Они начали говорить. Не обвинять. Не критиковать. А говорить. О своих чувствах. О своих потребностях. О своих страхах. И они нашли решение. Он согласился на больше мастурбации. Она согласилась на больше нежности без секса. И они договорились о двух разах в неделю, которые устраивали обоих. Это был компромисс. Но это был компромисс, основанный на уважении. И это работало.

Упражнение: «Три кита в моей жизни»

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу предложить вам упражнение. Оно поможет вам понять, как три кита — честность, любопытство, уважение — проявляются в вашей жизни. И где есть пространство для роста.

Возьмите лист бумаги. Разделите его на три части. Озаглавьте их: «Честность», «Любопытство», «Уважение».

В первой части напишите, насколько честны вы в разговорах о сексе. Говорите ли вы правду о своих желаниях? Или притворяетесь? Говорите ли вы о том, что не нравится? Или тер-

пите? Говорите ли вы о своих страхах? Или скрываете? Напишите всё, что приходит в голову. Не судите себя. Просто наблюдайте.

Во второй части напишите, насколько вы любопытны. Задаёте ли вы партнёру вопросы о его желаниях? Или предполагаете, что знаете? Интересуетесь ли вы, что изменилось? Или думаете, что всё осталось как было? Готовы ли вы удивляться? Или уверены, что всё знаете? Напишите честно.

В третьей части напишите, насколько вы уважительны. Принимаете ли вы «нет» партнёра? Или давите? Признаёте ли вы его право на свои желания? Или считаете, что он должен хотеть того же, что и вы? Готовы ли вы на компромисс? Или настаиваете на своём? Напишите без осуждения.

Когда вы закончите, посмотрите на то, что написали. Что вы видите? Где у вас сильные стороны? Где есть пространство для роста? Что вы хотели бы изменить?

Это упражнение — не тест. Нет правильных или неправильных ответов. Это просто зеркало. Оно показывает вам, где вы находитесь. И это первый шаг к изменениям. Потому что, чтобы что-то изменить, нужно сначала это увидеть.

История: как один разговор изменил всё

Я хочу закончить эту главу историей. Историей пары, которая прошла путь от полного молчания к открытому диалогу. И которая обнаружила, что три кита — честность, любопытство, уважение — это не абстрактные понятия. Это то, что может изменить жизнь.

Они были вместе восемь лет. Секс был. Но какой-то механический. Они делали то, что делали всегда. Одна и та же последовательность. Одни и те же позы. Одни и те же слова. И оба чувствовали, что что-то уходит. Что страсть умирает. Что они превращаются в соседей.

Она хотела больше нежности. Но не говорила. Потому что боялась, что он подумает, будто она холодная. Он хотел больше страсти. Но не говорил. Потому что боялся, что она подумает, будто он озабоченный. И они молчали. И они страдали. И они думали, что это конец.

Однажды она решилась. Не на разговор. На маленький шаг. Она сказала: «Мне нравится, когда ты меня обнимаешь просто так. Без продолжения». Это было честно. Это было уязвимо. Это было страшно. Но она сказала.

Он удивился. Он думал, что она хочет больше секса. А оказалось, она хочет больше нежности. И он сказал: «Я не знал. Я думал, ты хочешь, чтобы я был более страстным». И она сказала: «Нет. Я хочу, чтобы ты был более нежным». И они начали говорить. О своих желаниях. О своих страхах. О том, что они потеряли. О том, что они хотят вернуть.

Это был первый разговор. За восемь лет. И он изменил всё. Потому что они были честны. Потому что они были любопытны. Потому что они уважали друг друга. И потому что они говорили.

Через год они пришли ко мне снова. И я увидел других людей. Они держались за руки. Они смотрели друг на друга. Они смеялись. Они сказали, что секс стал другим. Не идеальным. Но живым. Настоящим. И, что важнее, они сказали, что стали ближе. Что они узнали друг друга заново. Что они влюбились снова.

«Всё началось с одного предложения, — сказала она. — "Мне нравится, когда ты меня обнимаешь". Это было так просто. И так страшно. Но это изменило всё».

Это история надежды. Для всех, кто молчит. Для всех, кто боится. Для всех, кто думает, что уже поздно. Это не поздно. Пока вы живы, пока вы вместе, пока вы дышите — есть шанс. И разговор — это первый шаг. Сделайте его. И вы удивитесь, как много может измениться.

Глава 2. Язык тела и язык слов: как они связаны

Как научиться слышать свои желания, прежде чем озвучивать их другому

Прежде чем говорить с партнёром о своих желаниях, нужно понять эти желания. Это звучит очевидно, но многие люди не знают, чего хотят. Они знают, чего хотят другие. Они знают, что должно нравиться. Они знают, что принято хотеть. Но они не знают, чего хотят они сами. Их собственные желания похоронены под слоями ожиданий, стыда, страха и чужих мнений.

Как научиться слышать свои желания? Как отделить своё от чужого? Как понять, что вам действительно нравится, а что вы делаете, потому что «так надо»?

Начните с тела

Тело — это источник информации. Оно знает больше, чем разум. Оно реагирует быстрее, чем мы успеваем подумать. Когда что-то приятно, тело расслабляется. Когда что-то неприятно, тело напрягается. Когда что-то возбуждает, тело откликается. Когда что-то пугает, тело сжимается.

Проблема в том, что мы разучились слушать тело. Мы привыкли игнорировать его сигналы. Мы говорим себе: «Это неважно». Или: «Это неправильно». Или: «Это стыдно». И тело замолкает. Оно перестаёт посылать сигналы. Или мы перестаём их замечать.

Как вернуть эту связь? Начните с простого. Когда вы едите, замечайте, что вы чувствуете. Вкусно? Невкусно? Сладко? Солёно? Когда вы идёте, замечайте, как чувствует себя тело. Напряжено? Расслаблено? Болит? Когда вы обнимаете кого-то, замечайте, что вы чувствуете. Тепло? Безопасно? Приятно? Или дискомфортно?

Это упражнение — не про секс. Оно про возвращение связи с телом. Потому что, чтобы слышать сексуальные желания, нужно сначала научиться слышать тело в целом.

Замечайте, что вас возбуждает

Возбуждение — это не только физическая реакция. Это также эмоциональная и ментальная реакция. Что вас возбуждает? Что заставляет сердце биться быстрее? Что вызывает мурашки? Что заставляет тело тянуться к другому?

Это может быть что угодно. Взгляд. Прикосновение. Слово. Запах. Ситуация. Фантазия. И это нормально. Нет неправильных возбудителей. Есть только ваши возбудители. И задача — узнать их.

Попробуйте вести дневник возбуждения. Каждый раз, когда вы чувствуете возбуждение, записывайте, что его вызвало. Не судите. Не анализируйте. Просто записывайте. Вы увидите, что вас возбуждает. И это будет первым шагом к пониманию своих желаний.

Различайте «нравится» и «должно нравиться»

Это ключевое различие. Многие люди делают то, что «должно нравиться», а не то, что действительно нравится. Они занимаются сексом в позах, которые «должны быть приятными». Они имитируют удовольствие, потому что «так надо». Они хотят того, что «принято хотеть». И они теряют связь с собственными желаниями.

Как различить? Задайте себе вопрос: «Если бы никто не узнал, если бы не было никаких ожиданий, если бы я мог делать что угодно без осуждения — что бы я выбрал?» Ответ на этот вопрос — это ваше истинное желание. Всё остальное — это чужие ожидания.

Это трудно. Потому что мы впитали эти ожидания с детства. Нам говорили, что мальчики должны хотеть одного, а девочки — другого. Нам говорили, что «нормальный» секс — это вот так. Нам говорили, что «извращения» — это плохо. И мы поверили. И мы потеряли себя.

Но можно вернуться. Можно задавать себе вопросы. Можно экспериментировать. Можно пробовать новое и замечать, что откликается, а что нет. И постепенно, шаг за шагом, вы начнёте слышать свой истинный голос. Голос, который знает, чего вы хотите. Голос, который не врёт.

Примите, что желания могут меняться

Желания — это не фиксированная вещь. Они меняются. В зависимости от настроения. В зависимости от гормонов. В зависимости от жизненных обстоятельств. В зависимости от партнёра. В зависимости от возраста. То, что нравилось в двадцать, может не нравиться в сорок. То, что нравилось вчера, может не нравиться сегодня.

И это нормально. Это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вы живой человек. И ваши желания живые. Они дышат. Они меняются. Они растут.

Задача — не зафиксировать желания раз и навсегда. Задача — оставаться в контакте с ними. Замечать, как они меняются. Принимать эти изменения. И позволять себе меняться вместе с ними.

Карта личных границ: физических, эмоциональных, временных

Границы — это то, что определяет, где заканчиваетесь вы и начинается другой. Границы — это ваши пределы. То, что вы готовы принять. И то, что вы не готовы принять. То, что вы хотите. И то, что вы не хотите.

Без границ нет безопасности. Без безопасности нет близости. Потому что близость возможна только тогда, когда вы чувствуете себя в безопасности. Когда вы знаете, что вас не заставят делать то, что вы не хотите. Когда вы знаете, что ваше «нет» будет услышано. Когда вы знаете, что ваши пределы будут уважаться.

Границы бывают разных типов. И важно понимать каждый из них.

Физические границы

Это границы, связанные с телом. Что вы готовы делать со своим телом? Что вы готовы делать с телом партнёра? Что вы готовы позволять делать с вашим телом?

Это может быть что угодно. Определённые позы. Определённые виды секса. Определённые прикосновения. Определённые места на теле, которые вы не хотите, чтобы трогали. Или, наоборот, хотите.

Физические границы — это не что-то фиксированное. Они могут меняться. В зависимости от настроения. В зависимости от партнёра. В зависимости от контекста. Но важно их знать. И важно их озвучивать.

Как понять свои физические границы? Спросите себя: «Что я готов сделать? Что я не готов сделать? Что я хочу попробовать? Что я точно не хочу?» И будьте честны. Нет правильных или неправильных ответов. Есть только ваши ответы.

Эмоциональные границы

Это границы, связанные с чувствами. Что вы готовы чувствовать? Что вы готовы обсуждать? Что вы готовы слышать?

Например, вы можете быть готовы говорить о своих желаниях, но не готовы говорить о своих фантазиях. Вы можете быть готовы слушать о желаниях партнёра, но не готовы слушать о его прошлом опыте. Вы можете быть готовы к нежности, но не готовы к уязвимости.

Эмоциональные границы так же важны, как физические. Потому что секс — это не только тело. Это также эмоции. И если вы чувствуете, что что-то для вас слишком, вы имеете право это сказать.

Как понять свои эмоциональные границы? Спросите себя: «Что я готов обсуждать? Что я не готов обсуждать? Что я готов чувствовать? Что я не готов чувствовать?» И снова — будьте честны.

Временные границы

Это границы, связанные со временем. Когда вы готовы заниматься сексом? Сколько времени вы готовы на это тратить? Когда вы не готовы?

Например, вы можете быть не готовы заниматься сексом утром. Или поздно вечером. Или когда дети дома. Или когда вы устали. Или когда у вас стресс на работе.

Временные границы часто игнорируются. Мы думаем, что должны быть доступны всегда. Что мы должны хотеть секса в любой момент. Но это не так. У всех есть время, когда они готовы, и время, когда они не готовы. И это нормально.

Как понять свои временные границы? Спросите себя: «Когда я обычно готов? Когда я обычно не готов? Что мне нужно, чтобы быть готовым?» И уважайте свои ответы.

Упражнение: «Дневник желаний» — что вам на самом деле нравится?

А теперь — практическое упражнение. Я предлагаю вам вести дневник желаний. Это не дневник в обычном смысле. Это не записи о том, что произошло. Это записи о том, что вы хотите. Что вам нравится. Что вас возбуждает. Что вы хотели бы попробовать.

Зачем это нужно? Чтобы лучше понять себя. Чтобы иметь слова для разговора с партнёром. Чтобы знать, что просить. Чтобы знать, что предлагать.

Как это делать? Каждый день или каждую неделю выделяйте время. Сядьте в тихом месте. Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне. И начните писать.

Что писать? Всё, что приходит в голову. Что вам нравится в сексе? Что не нравится? Что вы хотели бы попробовать? О чём вы фантазируете? Что вас возбуждает? Что вас отталкивает? Что вы чувствуете, когда думаете о сексе? Что вы чувствуете, когда занимаетесь сексом?

Не судите. Не анализируйте. Не редактируйте. Просто пишите. Это для вас. Никто не будет это читать. Это ваш способ услышать себя.

Вы увидите, что вам нравится. Вы увидите, что вы хотите. И это будет основой для разговора с партнёром. Потому что, чтобы говорить, нужно знать, что говорить. И дневник желаний — это способ узнать.

Я знаю женщину, которая вела такой дневник год. И она сказала, что это изменило её жизнь. «Я думала, что я холодная, — сказала она. — Я думала, что со мной что-то не так. Но когда я начала писать, я поняла, что у меня есть желания. Просто я их не слышала. Я их подавляла. Я их игнорировала. И дневник помог мне их услышать. И когда я услышала, я смогла сказать. И когда я сказала, всё изменилось».

История: как карта границ спасла отношения

Я хочу рассказать историю о паре, которая чуть не рассталась из-за отсутствия границ. Они были вместе три года. И всё было хорошо. Кроме секса. Он хотел больше. Она хотела меньше. Он давил. Она уступала. И это разрушало их.

Она не знала своих границ. Она думала, что должна хотеть столько же, сколько он. Она думала, что если она откажет, он уйдёт. Она думала, что её желания не важны. И она терпела. Она занималась сексом, когда не хотела. Она делала то, что ей не нравилось. И она чувствовала, что теряет себя.

Он тоже не знал границ. Его границ. Он не знал, что его желания нормальны. Он не знал, что он имеет право хотеть больше. Он думал, что он ненормальный. Он думал, что он слишком требовательный. И он давил. Не потому, что хотел причинить боль. А потому, что не знал, как иначе.

Однажды она сломалась. Она расплакалась после секса. И сказала: «Я больше не могу. Я не хочу. Я делаю это только для тебя». И он был в шоке. Он не знал. Он думал, что ей нравится. Он думал, что она хочет. А она терпела.

Они начали говорить. Впервые. О своих границах. О своих желаниях. О своих страхах. Она сказала, что хочет секс реже. Что ей нужно больше нежности без секса. Что она не хочет делать некоторые вещи. Он сказал, что хочет секс чаще. Что ему нужно чувствовать, что его хотят. Что он готов на компромисс.

Это был трудный разговор. Были слёзы. Были обиды. Но они говорили. И они слушали. И они нашли решение. Они договорились о частоте. Они договорились о том, что она будет говорить «нет», когда не хочет. Они договорились о том, что он будет спрашивать, а не давить. Они договорились о нежности без секса.

И это сработало. Потому что они знали свои границы. И они уважали границы друг друга. И они говорили. И это спасло их отношения. Не потому, что секс стал идеальным. А потому, что они перестали притворяться. Они стали честными. И в этой честности они нашли близость.

Глава 3. Стыд, вина и «неудобные» темы

Откуда берется стыд и как он мешает говорить

Стыд — это, пожалуй, самый мощный барьер на пути к разговору о сексе. Стыд — это голос в голове, который говорит: «Ты неправильный. Ты грязный. Ты извращенец. Ты не должен хотеть этого. Ты не должен говорить об этом». И этот голос такой громкий, что заглушает всё остальное. Он заглушает желание. Он заглушает любопытство. Он заглушает любовь.

Откуда берётся стыд? Стыд не рождается с нами. Стыд — это социальный конструкт. Это то, чему нас научили. Это то, что мы впитали из культуры, из семьи, из религии, из школы, из средств массовой информации.

Семья

Первые уроки стыда мы получаем в семье. Когда родители говорят: «Не трогай там». Когда они отводят глаза, когда мы задаём вопросы о теле. Когда они наказывают нас за «неприличное» поведение. Когда они говорят: «Хорошие девочки так не делают». Когда они говорят: «Мальчики не плачут». Когда они говорят: «Это не для детей».

Мы не помним эти моменты. Но они остаются в нас. Они формируют наше отношение к телу. К сексу. К желаниям. Они создают фундамент стыда, который будет с нами всю жизнь.

Религия

Религия часто усиливает стыд. Она говорит: «Секс — это грех». Она говорит: «Желание — это искушение». Она говорит: «Ты должен подавлять свои инстинкты». Она говорит: «Твоё тело — это источник зла».

Даже если вы не религиозны, эти идеи живут в культуре. Они проникают в нас через язык, через обычаи, через нормы. Они создают ощущение, что секс — это что-то грязное. Что-то, что нужно скрывать. Что-то, о чём нельзя говорить.

Школа

Школа учит нас многому. Но не сексу. Или учит неправильно. Учит с акцентом на страх. На болезни. На беременность. На опасность. Учит тому, что секс — это проблема, которую нужно решать. А не удовольствие, которое можно исследовать.

И если школа вообще говорит о сексе, то говорит в контексте стыда. «Не делайте этого». «Это опасно». «Вы пожалеете». И мы впитываем это. И мы начинаем бояться. И мы начинаем стыдиться. И мы начинаем молчать.

Средства массовой информации

Средства массовой информации противоречивы. С одной стороны, они переполнены сексом. Реклама использует секс, чтобы продавать. Фильмы показывают секс, чтобы привлекать зрителей. Музыка говорит о сексе, чтобы быть популярной. С другой стороны, они создают нереалистичные стандарты. Они показывают идеальные тела. Идеальный секс. Идеальные отношения. И мы сравниваем себя с этим. И мы не соответствуем. И мы стыдимся.

Кроме того, средства массовой информации часто высмеивают тех, кто не соответствует стандартам. Они создают образ «нормального» секса. И всё, что не вписывается в этот образ, объявляется «извращением». И мы боимся быть «извращенцами». И мы скрываем свои желания. И мы стыдимся.

Как стыд мешает говорить

Стыд мешает говорить разными способами.

Во-первых, он заставляет нас молчать. Если мы стыдимся своих желаний, мы не будем о них говорить. Мы будем их скрывать. Даже от себя. Особенно от себя.

Во-вторых, он заставляет нас притворяться. Если мы стыдимся того, что нам не нравится, мы будем имитировать удовольствие. Мы будем делать вид, что всё хорошо. Мы будем лгать. И партнёр будет верить. И близость будет ложной.

В-третьих, он заставляет нас осуждать. Если мы стыдимся своих желаний, мы можем начать осуждать желания других. Мы можем начать критиковать партнёра. Мы можем начать считать его «извращенцем». Потому что его желания напоминают нам о наших собственных. И мы не хотим их видеть.

В-четвёртых, он заставляет нас страдать. Стыд — это боль. Это ощущение, что ты неправильный. Что ты не достоин. Что тебя нельзя любить. И эта боль изолирует. Она отделяет нас от партнёра. Она отделяет нас от самих себя. Она отделяет нас от удовольствия.

Техника «обезвреживания» стыда через юмор и факты

Стыд кажется всесильным. Но это не так. Стыд можно обезвредить. Есть несколько способов.

Юмор

Юмор — это мощное оружие против стыда. Потому что стыд требует серьёзности. Стыд требует, чтобы вы относились к себе с осуждением. А юмор разрушает эту серьёзность. Он позволяет взглянуть на ситуацию с другой стороны. Он позволяет увидеть абсурдность. Он позволяет расслабиться.

Как использовать юмор? Не для того, чтобы высмеять себя. Не для того, чтобы обесценить свои чувства. А для того, чтобы снять напряжение. Чтобы напомнить себе, что вы человек. Что все люди нелепы. Что все люди несовершенны. И что в этом нет ничего страшного.

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.