

# От нормально до Вау

как научить партнёра  
тебя радовать



**АЛИНА ИЛЬЯСОВА**

18+

Алина Ильясова

**От «нормально» до «вау»: как  
научить партнёра тебя радовать**

«Автор»

2026

**Ильясова А.**

От «нормально» до «вау»: как научить партнёра тебя радовать /  
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — для тех, кто устал довольствоваться «нормально» и хочет попробовать «вау». Для тех, кто живёт в отношениях, где всё вроде бы стабильно, но чего-то не хватает. Для тех, кто боится говорить о сексе, но понимает, что молчание разрушает близость. Перед вами не сборник техник и не инструкция по эксплуатации партнёра. Это честный разговор о том, как научиться понимать свои желания, говорить о них без стыда и слышать другого. Здесь есть диагностика отношений, разбор мифов, которые мешают просить большего, практики для пар, упражнения для развития близости и ответы на самые частые вопросы. Книга написана простым, живым языком, с примерами из жизни, юмором и уважением к читателю. Она не обещает мгновенных чудес, но даёт инструменты, которые помогают превратить секс из обязанности в источник радости и связи. «Вау» — это не пункт назначения, а ежедневный выбор.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Введение. Почему «нормально» — это не приговор, а точка отсчёта | 5  |
| Глава 1. Шкала от «нормально» до «вау»                          | 10 |
| Глава 2. Мифы, которые мешают вам просить большего              | 16 |
| Глава 3. Карта ваших желаний                                    | 21 |
| Глава 4. Карта желаний партнёра                                 | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                               | 26 |

# Алина Ильясова

## От «нормально» до «вау»: как научить партнёра тебя радовать

### Введение. Почему «нормально» — это не приговор, а точка отсчёта

#### С чего всё начинается

Давайте честно. Большинство людей, открывающих книгу с таким названием, находятся в одной из трёх ситуаций.

Первая: «У нас всё нормально, но...». Это самое коварное «но» на свете. Оно не кричит, не болит, не мешает спать. Оно просто тихо сидит где-то в глубине и напоминает о себе в самые неожиданные моменты. Например, когда вы смотрите фильм, где герои смотрят друг на друга так, что экран, кажется, плавится, а вы в этот момент вспоминаете, что последний раз партнёр смотрел на вас с таким же выражением лица примерно тогда, когда у вас ещё был другой телефон. Или когда подруга взахлёб рассказывает о выходных, которые они провели вдвоём, и вы ловите себя на мысли: «А мы в прошлые выходные... ну, сходили в магазин. И поспали. Это тоже неплохо. Наверное».

Вторая ситуация: «У нас всё плохо, и я не знаю, с чего начать». Здесь всё громче. Здесь есть обиды, недомолвки, может быть, годы молчания на темы, которые стоило бы обсудить ещё в самом начале. И есть страх, что если начать разбираться, то окажется, что разбирать уже нечего.

Третья: «У нас всё хорошо, но я чувствую, что может быть ещё лучше». Это самая перспективная позиция. Человек не страдает, не жалуется, не ищет виноватых. Он просто знает, что потенциал больше, чем реальность. И это абсолютно нормально — хотеть большего от отношений, которые вам дороги.

К какой бы категории вы ни относились, эта книга написана для вас. Потому что все три ситуации объединяет одно: вы здесь. Вы читаете эти строки. Значит, вам не всё равно. Значит, вы готовы что-то менять. А это уже половина успеха.

#### «Нормально» — это не диагноз

В русском языке слово «нормально» обладает удивительной способностью обесценивать всё, к чему прикасается. «Как дела?» — «Нормально». «Как прошёл отпуск?» — «Нормально». «Как секс с мужем?» — «Ну... нормально». И в этом «нормально» столько всего спрятано, что иногда диву даёшься, как один человек умудряется вложить в одно слово столько невысказанного.

Проблема в том, что «нормально» стало синонимом «терпимо». Не хорошо, не плохо — просто терпимо. Как погода в средней полосе: не жара, не мороз, просто серое небо и лёгкий ветерок. И вроде бы жить можно, но почему-то хочется солнца.

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас, пока читаете эти строки, честно ответили себе на один вопрос. Только не торопитесь, не отделяйтесь первым, что пришло в голову. Вопрос простой: **вас устраивает ваша интимная жизнь сегодня?** Не «устраивает ли она партнёра», не «устраивает ли она общество», не «соответствует ли она каким-то нормам». А вас. Лично вас. Ваше тело. Ваши желания. Ваши потребности.

Если ответ «да, устраивает» — отлично. Эта книга поможет вам удержать и приумножить то, что есть. Если ответ «не совсем» или «нет» — ещё лучше. Потому что честность с собой

— это первый шаг к изменениям. А если вы не можете ответить однозначно — что ж, это тоже ответ. Значит, есть что исследовать.

### **Почему партнёр не читает ваши мысли**

Вот уже много лет я наблюдаю одну и ту же картину. Люди приходят на консультацию, садятся напротив и говорят: «Я не понимаю, почему он не догадывается. Ведь это же очевидно!» Или: «Она должна чувствовать, что мне это нравится. Я же не могу всё время объяснять». Или классическое: «Если нужно просить, то мне это уже не нужно».

Давайте разберёмся с этим раз и навсегда. **Никто. Не читает. Мысли.** Ни ваш партнёр, ни вы, ни самые лучшие любовники мира. Телепатия не входит в базовую комплектацию человека. Мы рождаемся с набором инстинктов, но не с умением угадывать, что именно сегодня вечером хочет другой человек в постели.

Более того, даже если бы партнёр умел читать мысли, он бы, скорее всего, сошёл с ума от того хаоса, который творится в вашей голове. Потому что вы сами не всегда знаете, чего хотите. Сегодня вам хочется нежности и долгих объятий, завтра — страсти и эксперимента, послезавтра — просто спать. И это нормально. Человеческое желание — штука изменчивая, зависящая от сотни факторов: от погоды, от гормонов, от того, как прошёл день, от того, поссорились вы утром или помирились.

Представьте себе ситуацию. Мужчина и женщина женаты семь лет. У них двое детей, ипотека и совместный бизнес. Секс у них по субботам, потому что в будни сил нет. Он думает: «Она никогда не проявляет инициативу, значит, ей это не особо нужно. Буду делать всё быстро, чтобы не утомлять её». Она думает: «Он всегда хочет только одного и того же, значит, ему не интересно пробовать что-то новое. Буду терпеть, чтобы не обидеть». Оба молчат. Оба устали. Оба любят друг друга. И оба уверены, что второй всё понимает без слов.

А теперь вопрос: откуда им знать, что происходит в голове друг у друга? Они никогда об этом не говорили. Ни разу за семь лет. Они говорили о детях, о деньгах, о ремонте, о том, куда поехать в отпуск. Но не о том, что происходит в их собственной спальне. Потому что «это как-то неловко», «это же и так понятно», «если я скажу, он подумает, что я недовольна».

Вот в этом «если я скажу» и кроется главная проблема. Мы боимся говорить о сексе, потому что нас с детства не научили этому. Нам говорили: «Это неприлично», «Это не для обсуждения», «Занимайтесь этим тихо и не выносите на люди». И мы выросли взрослыми людьми, которые могут обсуждать политику, религию, смерти и налоги, но краснеют при слове «клизм».

Эта книга создана для того, чтобы изменить эту ситуацию. Не через скандалы, не через ультиматумы, не через манипуляции. А через разговор. Честный, спокойный, уважительный разговор двух взрослых людей, которые хотят сделать друг другу хорошо.

### **Что значит «научить партнёра тебя радовать»**

Название этой книги может вызвать у некоторых людей недоумение или даже раздражение. «Научить партнёра» — звучит так, будто один человек — учитель, а второй — нерадивый ученик. Будто есть тот, кто знает, и тот, кто не знает. Будто это односторонний процесс.

На самом деле всё не так. Когда я говорю «научить партнёра тебя радовать», я имею в виду не дрессировку и не воспитание. Я имею в виду создание условий, в которых другой человек может узнать вас настоящего — ваши желания, ваши предпочтения, ваши границы — и получить удовольствие от того, чтобы делать вам приятно.

Это процесс, в котором участвуют двое. Вы учитесь говорить о том, что вам нужно. Партнёр учится слушать и пробовать. Вы вместе учитесь находить то, что подходит именно вам. Это не экзамен, не тест на совместимость и не соревнование. Это исследование, в котором нет проигравших.

Представьте, что вы пришли в ресторан, где нет меню. Вы садитесь за стол, и официант приносит вам блюдо. Может быть, вкусное. Может быть, не очень. Но вы не можете выбрать,

не можете попросить что-то другое, не можете сказать: «Знаете, я бы хотел пасту, а не суп». Вы просто едите то, что дали, и улыбаетесь, чтобы не обидеть повара.

Абсурд? Конечно. Но именно так многие люди живут в своих отношениях. Они получают то, что партнёр считает нужным дать, и молчат, потому что «неудобно просить». А потом удивляются, почему аппетит пропал.

Научить партнёра радовать вас — это не про эгоизм. Это про честность. Потому что, когда вы честно говорите о своих желаниях, вы даёте партнёру возможность стать лучше в ваших глазах. А это, поверьте, приятно всем. Никто не хочет быть плохим любовником. Просто многие не знают, как стать хорошим. И ваша задача — не критиковать, а показать дорогу.

### **Почему «вау» — это не магия, а навык**

Есть такое распространённое убеждение: «Если это настоящая любовь, то всё должно быть волшебным само собой». Что страсть — это искра, которая либо есть, либо нет. Что хороший секс — это врождённый талант, как абсолютный слух или умение жонглировать.

Это неправда. Точнее, не совсем правда.

Да, существует химия, притяжение, та самая пресловутая искра. Но искра — это только начало. Это как спичка, которая может зажечь свечу, а может погаснуть от первого же сквозняка. Настоящий огонь — это то, что вы поддерживаете вместе. И для этого нужны навыки: умение разговаривать, умение слушать, умение экспериментировать, умение прощать, умение начинать заново.

Хороший секс — это не магия. Это комбинация знаний, практики и внимания. Знаний о том, как работает тело и психика. Практики, потому что ничто не даётся с первого раза. Внимания к себе и к партнёру, потому что желания меняются, и то, что работало год назад, может не работать сегодня.

Подумайте о любом навыке, которым вы владеете. Может быть, вы хорошо готовите. Или водите машину. Или играете на гитаре. Стали вы мастером в первый же день? Вряд ли. Вы учились, ошибались, пробовали снова. Почему же мы думаем, что в сексе должно быть иначе? Почему мы ждём, что первый раз будет идеальным, а если нет — значит, «не судьба»?

«Вау» — это не пункт назначения, куда можно приехать один раз и остаться навсегда. Это направление движения. Это выбор, который вы делаете каждый день: выбрать внимание вместо равнодушия, любопытство вместо привычки, нежность вместо механичности. И чем больше вы практикуетесь, тем естественнее это становится.

### **Кому адресована эта книга**

Я писал эту книгу для взрослых людей, которые находятся в отношениях или готовятся к ним. Для тех, кто хочет улучшить свою интимную жизнь, но не знает, с чего начать. Для тех, кто устал от «нормально» и хочет попробовать «вау». Для тех, кто готов работать над собой и над отношениями, а не ждать, что всё изменится само.

Эта книга не предназначена для того, чтобы заменить работу с психологом или сексологом. Если в ваших отношениях есть насилие, измены, серьёзные психологические травмы — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Книга не заменит живого человека, который видит вас, слышит и может подобрать инструменты именно под вашу ситуацию.

Эта книга также не является сборником техник «как довести партнёра до оргазма за пять минут». Хотя техники здесь тоже будут. Но главное — не техники. Главное — понимание себя, понимание партнёра и умение выстраивать контакт. Потому что без контакта даже самая лучшая техника превращается в механическое действие, которое не приносит радости никому.

И ещё одно важное уточнение. Эта книга написана для людей, которые находятся в добровольных, взаимных, взрослых отношениях. Всё, что здесь описано, работает только при условии уважения, согласия и безопасности. Никакие техники не должны применяться для манипуляции, принуждения или давления. Если вы чувствуете, что партнёр не уважает ваши границы — это не проблема техники, это проблема отношений. И решать её нужно другими методами.

### **Как пользоваться этой книгой**

Эта книга состоит из нескольких частей, и каждая из них решает свою задачу.

Первая часть — диагностическая. Мы будем разбираться с тем, где вы находитесь сейчас, какие мифы мешают вам двигаться вперёд и чего вы на самом деле хотите. Это важный этап, потому что невозможно прийти куда-то, не зная, откуда ты вышел.

Вторая часть — коммуникационная. Мы будем учиться говорить о сексе. Это, пожалуй, самая важная часть книги. Потому что все изменения начинаются с разговора. Если вы научитесь говорить о своих желаниях и слушать желания партнёра, вы решите восемьдесят процентов проблем.

Третья часть — практическая. Здесь будут конкретные техники, упражнения, идеи для экспериментов. Но я хочу предупредить: не бросайтесь выполнять всё сразу. Выберите то, что откликается именно вам. И не пытайтесь применить все техники за один вечер. Это не спринт, это марафон.

Четвёртая часть — психологическая. Мы будем говорить о желании, стыде, травме, близости. Это глубинные вещи, которые часто остаются за кадром, но именно они определяют, будет ли секс радостью или обязанностью.

Пятая часть — про долгосрочные отношения. О том, как не утонуть в рутине, как справляться с разными темпераментами, как переживать кризисы. Потому что «вау» — это не только про первый год, это про всю жизнь.

Шестая часть — практикум. Конкретные планы, упражнения, дневники. Это то, что вы можете делать прямо сейчас, без специальной подготовки.

Вы можете читать книгу подряд, от начала до конца. А можете выбрать те главы, которые кажутся вам наиболее актуальными. Это не роман с сюжетом, где важен порядок. Это скорее справочник, к которому можно возвращаться снова и снова.

Но я всё же рекомендую прочитать первую часть целиком, прежде чем переходить к практическим главам. Потому что без понимания себя и своих желаний любые техники будут просто набором движений.

### **Что вас ждёт**

Я не буду обещать, что после прочтения этой книги ваша жизнь изменится волшебным образом. Чудес не бывает. Но я могу обещать другое: если вы будете честны с собой, если вы будете готовы говорить и слушать, если вы будете пробовать и не бояться ошибаться — изменения придут. Медленно, постепенно, но придут.

Вы научитесь понимать, чего хотите именно вы. Вы научитесь говорить об этом так, чтобы партнёр услышал. Вы научитесь слушать партнёра так, чтобы он захотел меняться. Вы найдёте новые способы доставлять друг другу удовольствие. Вы перестанете бояться разговоров о сексе. Вы перестанете стыдиться своих желаний. Вы перестанете ждать, что всё изменится само.

И самое главное — вы перестанете довольствоваться «нормально». Потому что «нормально» — это не приговор. Это просто точка, из которой начинается путь. И этот путь может привести вас туда, где вы ещё не были. Туда, где «вау» — это не случайность, а образ жизни.

### **Обещание, которое я даю вам**

Я обещаю, что в этой книге не будет осуждения. Я не буду говорить, что вы делаете что-то неправильно. Я не буду утверждать, что есть единственно верный способ заниматься сексом. Я не буду навязывать вам нормы и стандарты. Я буду говорить о том, что работает, и о том, что не работает. А выбор всегда останется за вами.

Я обещаю, что в этой книге не будет вульгарности ради вульгарности. Я буду говорить о сексе прямо, потому что считаю, что взрослые люди заслуживают прямого разговора. Но я не буду использовать грубые слова для эпатажа. Всё, что здесь написано, написано с уважением к вам и к вашему опыту.

Я обещаю, что в этой книге не будет обещаний мгновенного результата. Изменения требуют времени. Иногда много времени. Иногда годы. Но каждый шаг в правильном направлении делает вашу жизнь немного лучше. И это уже немало.

Я обещаю, что буду говорить с вами как со взрослым человеком. Без сюсюканья, без снисходительности, без нравоучений. Вы взрослый, вы сами принимаете решения. Моя задача — дать вам информацию и инструменты. Как вы ими воспользуетесь — ваше дело.

### **Первый шаг**

Прежде чем вы перейдёте к первой главе, я хочу, чтобы вы сделали одну простую вещь. Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Напишите три предложения, которые начинаются со слов:

«В моей интимной жизни меня устраивает...»

«В моей интимной жизни меня не устраивает...»

«В моей интимной жизни я хотел бы изменить...»

Не думайте слишком долго. Не пытайтесь сформулировать идеально. Просто напишите то, что приходит в голову. Это не тест, не задание, не экзамен. Это ваша личная отправная точка. Это ваше «здесь и сейчас».

Возможно, вы напишете много. Возможно, мало. Возможно, вы поймёте, что не можете сформулировать ни одного предложения. И это тоже результат. Значит, есть что исследовать.

Сохраните этот лист. В конце книги мы вернёмся к нему и посмотрим, что изменилось.

А теперь — в путь. От «нормально» до «вау». От молчания до разговора. От ожидания до действия. От точки отсчёта до новых горизонтов.

Вы готовы? Тогда начинаем.

## Глава 1. Шкала от «нормально» до «вау»

### Что такое «нормально» и почему оно не устраивает

Начнём с простого вопроса. Что вы чувствуете, когда произносите слово «нормально» применительно к своей интимной жизни? Облегчение? Разочарование? Равнодушие? Или лёгкое раздражение, которое вы стараетесь не замечать?

Слово «нормально» в контексте отношений — это удивительный феномен. С одной стороны, оно означает, что всё не так плохо. Вы не ссоритесь каждый день, не спите в разных комнатах, не думаете о разводе. У вас есть партнёр, есть какой-то секс, есть какая-то близость. Это уже больше, чем у многих. С другой стороны, «нормально» — это слово-заглушка, которое мы используем, когда не хотим или не можем сказать правду. Когда боимся признаться себе, что чего-то не хватает. Когда не знаем, как назвать то, что происходит.

Давайте разберёмся, из чего складывается это самое «нормально». Обычно оно включает в себя несколько компонентов. Первый — регулярность. Секс происходит с какой-то периодичностью. Может быть, раз в неделю. Может быть, раз в месяц. Может быть, раз в полгода, но всё-таки происходит. Второй — отсутствие явных проблем. Никто не плачет после, никто не отворачивается к стенке, никто не жалуется друзьям. Третий — предсказуемость. Вы примерно знаете, что будет: какие прикосновения, какие слова, сколько времени это займёт, чем закончится. Четвёртый — отсутствие неловкости. Вы не говорите об этом, но и не чувствуете острого дискомфорта. Это просто часть жизни, как чистка зубов или поход на работу.

Звучит не так уж плохо, правда? Стабильно, спокойно, безопасно. Так почему же тогда столько людей, живущих в этом «нормально», чувствуют себя несчастными? Почему они покупают книги вроде этой? Почему приходят на консультации? Почему смотрят на другие пары и думают: «А почему у них так, а у нас иначе?»

Ответ простой: потому что человек создан для большего. Мы не созданы для того, чтобы довольствоваться минимумом. Мы созданы для радости, для страсти, для глубокой связи, для ощущения, что нас видят, слышат, понимают и хотят. И когда этого нет, мы страдаем — даже если внешне всё «нормально».

Представьте, что вы каждый день едите одну и ту же еду. Овсянку на завтрак, суп на обед, макароны на ужин. Это не вредно, это не опасно, это даже питательно. Но через месяц вы начнёте замечать, что еда перестала приносить удовольствие. Вы едите, потому что надо, а не потому что хотите. И где-то в глубине души просыпается тоска по чему-то другому: по специям, по новым вкусам, по неожиданным сочетаниям.

То же самое происходит с сексом. Когда он превращается в рутину, в обязанность, в механическое действие — он перестаёт питать отношения. Он становится просто физиологической разрядкой. И тогда люди начинают искать: кто-то в фантазиях, кто-то в порнографии, кто-то в романах на стороне, а кто-то просто в мечтах о том, как могло бы быть.

Я хочу, чтобы вы поняли одну важную вещь: **чувствовать, что вам чего-то не хватает — это не каприз. Это сигнал.** Это ваше тело и ваша психика говорят вам, что есть потребность, которая не удовлетворена. И игнорировать этот сигнал — значит медленно разрушать себя и свои отношения.

«Нормально» не устраивает не потому, что оно плохо. А потому, что оно неполно. Это как книга, в которой не хватает нескольких глав. Сюжет вроде бы понятен, но что-то важное упущено. И вы это чувствуете, даже если не можете сформулировать.

### Пять уровней близости: от механической до трансформирующей

Теперь, когда мы разобрались с тем, что такое «нормально», давайте построим шкалу. Я выделяю пять уровней близости, и каждый из них — это не просто оценка, это описание того, что происходит между людьми. Читайте и честно отмечайте, где находитесь вы. И помните: нет

правильных и неправильных уровней. Есть только ваша реальность и ваше желание её изменить.

### **Первый уровень: механическая близость**

Это самый низкий уровень. Здесь секс — это чисто физиологическое действие, лишённое эмоциональной составляющей. Люди могут заниматься сексом регулярно, но при этом не чувствовать связи друг с другом. Это как рукопожатие — вежливо, привычно, ни к чему не обязывает.

На этом уровне обычно нет прелюдии, нет разнообразия, нет разговоров. Всё происходит по одному и тому же сценарию: определённая поза, определённое время, определённый финал. Партнёры не смотрят друг другу в глаза, не целуются, не говорят нежных слов. Они просто делают то, что делают, и расходятся по своим делам.

Как это выглядит в жизни? Пример из практики. Мужчина и женщина, женаты двенадцать лет. Секс у них по вторникам и пятницам, потому что так удобнее — дети в это время на секции. Они ложатся в постель, происходит привычная последовательность действий, потом он идёт в душ, она проверяет уроки у детей. Никто не жалуется. Никто не скандалит. Но оба чувствуют пустоту. Она говорит: «Я иногда думаю, что могла бы просто нанять кого-то, чтобы он выполнял эту функцию. Результат был бы тот же». Он говорит: «Я не знаю, зачем мы это делаем. Наверное, потому что так надо».

На механическом уровне люди часто даже не раздеваются полностью. Или раздеваются, но не видят друг друга. Тело есть, а человека нет. Это самый опасный уровень, потому что он может длиться годами, и люди не замечают, как отдаляются друг от друга. А потом удивляются: «Мы же жили вместе, спали вместе, а теперь стали чужими».

### **Второй уровень: формальная близость**

Это следующий уровень. Здесь уже есть какая-то эмоциональная составляющая, но она скорее ритуальная, чем настоящая. Люди говорят «я тебя люблю», но это звучит как «доброе утро» — вежливо, привычно, без особого смысла. Они целуются на ночь, но поцелуй длится ровно столько, сколько нужно для соблюдения приличий.

На этом уровне есть определённые правила и ожидания. Секс должен быть, потому что «мы же пара». Если партнёр отказывается, это воспринимается как обида. Если секс происходит, это воспринимается как выполнение супружеского долга. Но за всем этим нет настоящего желания, нет искры, нет любопытства.

Люди на формальном уровне часто придерживаются традиционных ролей: он иницирует, она соглашается (или не соглашается). Или наоборот. Но роли жёсткие, и выход за их пределы вызывает дискомфорт. Если она вдруг проявит инициативу, он может растеряться. Если он предложит что-то новое, она может испугаться.

Пример. Пара, пять лет вместе. Секс раз в неделю, по выходным. Он всегда начинается одинаково: он приходит из душа, ложится рядом, кладёт руку ей на плечо. Она поворачивается. Дальше — по сценарию. Однажды она попробовала начать первой. Он удивился, но не отказался. А потом сказал: «Ты что, выпила?» Она обиделась и больше не пробовала. Теперь они живут в этом формальном ритуале, и оба чувствуют, что что-то не так, но не знают, как это изменить.

На формальном уровне есть близость, но она поверхностная. Люди делят постель, но не делят желания. Они знают, что партнёр предпочитает, но не знают, о чём он мечтает. Они могут описать, как выглядит секс, но не могут описать, что они чувствуют.

### **Третий уровень: комфортная близость**

Это тот самый уровень «нормально», о котором мы говорили. Здесь людям хорошо друг с другом. Они знают, что нравится партнёру, и стараются это давать. Они могут говорить о сексе, но обычно в общих чертах. Они могут экспериментировать, но в пределах зоны комфорта. Они чувствуют связь, но эта связь скорее дружеская, чем страстная.

На комфортном уровне секс приносит удовольствие. Оргазмы случаются. Неловкости почти нет. Люди могут смеяться в постели, могут обсуждать, что было хорошо, а что не очень. Это здоровый, стабильный уровень. Многие пары, которые считаются «счастливыми», находятся именно здесь.

Но есть одна проблема. На комфортном уровне нет огня. Нет того самого «вау», от которого захватывает дух. Секс приятен, но предсказуем. Удовлетворение есть, но нет восторга. Люди могут годами жить на этом уровне и не понимать, чего им не хватает. Они думают: «Ну а как иначе? Все так живут». И только когда случайно сталкиваются с чем-то другим — с чьим-то рассказом, с фильмом, с книгой — они начинают задумываться: «А может быть больше?»

Пример. Пара, десять лет вместе. Секс два-три раза в неделю. У них есть свои любимые позы, свои любимые ласки. Они знают, как довести друг друга до оргазма. Они могут поговорить о том, что понравилось. Но однажды она призналась: «Я иногда мечтаю, чтобы он сделал что-то неожиданное. Чтобы он схватил меня, прижал к стене, чтобы это было страстно. Но я не говорю ему об этом, потому что боюсь, что он не поймёт. Или подумает, что мне мало того, что есть».

Вот она — ловушка комфорта. Люди боятся выйти за пределы привычного, потому что привычное работает. Но работает — не значит живёт. Комфорт — это хорошо, но комфорт без страсти постепенно превращается в скуку. И тогда люди начинают искать страсть где-то ещё. Или перестают искать вообще.

#### **Четвёртый уровень: страстная близость**

Это уровень, на котором есть огонь. Здесь люди не просто занимаются сексом — они им наслаждаются. Они экспериментируют, пробуют новое, обсуждают свои желания и фантазии. Они смотрят друг на друга с вожделением. Они не боятся быть уязвимыми и не боятся просить о том, чего хотят.

На страстном уровне секс — это не просто физическое удовольствие. Это способ выразить любовь, показать партнёру, насколько он важен. Это игра, в которой оба получают радость. Это исследование, в котором оба открывают что-то новое о себе и друг о друге.

Люди на этом уровне могут говорить о сексе открыто и без стыда. Они могут сказать: «Мне бы хотелось попробовать вот это» или «Сегодня мне не хочется, но давай просто полежим голыми». Они могут смеяться, если что-то идёт не по плану. Они могут быть нежными и страстными в один и тот же вечер.

Пример. Пара, три года вместе. Они каждый месяц устраивают «вечер экспериментов» — пробуют что-то новое, о чём давно говорили. Они ведут список желаний, который пополняется регулярно. Они могут позвонить друг другу среди дня и сказать: «Я думаю о тебе, и это не про работу». Они не боятся отказывать, потому что знают: отказ — это не отвержение. Они не боятся просить, потому что знают: просьба — это не требование.

На страстном уровне есть всё, что нужно для счастья. Но даже здесь можно застрять. Потому что страсть — это интенсивность. А интенсивность не может длиться вечно. Рано или поздно наступает привыкание. И если не перейти на следующий уровень, страсть может угаснуть. Или превратиться в зависимость от новизны, которая никогда не насытится.

#### **Пятый уровень: трансформирующая близость**

Это высший уровень. Здесь секс перестаёт быть просто сексом. Он становится способом познания себя и другого. Способом выйти за пределы привычного «я». Способом почувствовать что-то большее, чем сумма двух тел.

На трансформирующем уровне люди не просто получают удовольствие. Они меняются. Каждый акт близости что-то сдвигает внутри. Они могут плакать после секса — не от боли, а от переполняющих чувств. Они могут переживать моменты, когда теряется ощущение времени и пространства. Они могут чувствовать, что они — часть чего-то большего, чем просто пара.

Это не эзотерика и не мистика. Это нейробиология. В моменты глубокой близости в мозгу выделяются вещества, которые создают ощущение связи, доверия, единства. Это эволюционный механизм, который помогает людям создавать прочные пары. Но чтобы это произошло, нужны условия: безопасность, доверие, открытость, присутствие.

Пример. Пара, двадцать лет вместе. Они прошли через кризисы, измены, болезни, потери. Они знают друг друга так, как не знают никого. И когда они занимаются любовью, это не просто физический акт. Это разговор без слов. Это признание в любви. Это благодарность за всё, что они пережили вместе. Она говорит: «Иногда я не могу отличить, где заканчиваюсь я и начинается он. Это страшно и прекрасно одновременно». Он говорит: «Я думал, что знаю своё тело. Но с ней я узнаю его заново каждый раз».

На трансформирующем уровне нет страха. Нет стыда. Нет ожиданий. Есть просто присутствие. Есть поток. Есть доверие настолько глубокое, что можно позволить себе быть абсолютно уязвимым. И именно в этой уязвимости рождается настоящая сила.

Важно понимать: эти пять уровней — не лестница, которую нужно пройти один раз. Это карта, по которой можно двигаться в разных направлениях. Можно быть на трансформирующем уровне в одних аспектах и на механическом в других. Можно спускаться и подниматься. Можно застрять на одном уровне на годы. Можно прыгать через уровни. Нет правильного маршрута. Есть только ваш маршрут.

#### **Тест: на какой ступени ваши отношения сегодня**

А теперь я предлагаю вам пройти небольшой тест. Отвечайте честно, не думая о том, как «правильно». Здесь нет правильных ответов. Есть только ваши ответы.

Возьмите лист бумаги и запишите номера вопросов. На каждый вопрос отвечайте «да», «нет» или «иногда».

Я знаю, что нравится моему партнёру в сексе, и могу перечислить как минимум пять вещей.

Я могу сказать партнёру о том, что мне не нравится, без страха обидеть его.

За последний месяц у нас был секс, после которого я чувствовал(а) прилив энергии и радости.

Я могу представить, что мы пробуем что-то новое, и это не вызывает у меня тревоги.

Я знаю, о чём фантазирует мой партнёр.

Мой партнёр знает, о чём фантазирую я.

Мы обсуждаем нашу интимную жизнь вне постели.

Я чувствую, что могу быть полностью собой в постели с партнёром.

За последний год у нас были моменты близости, которые я бы назвал(а) «вау».

Я хочу заниматься сексом с партнёром, а не просто соглашаюсь.

Мы смеёмся вместе в постели.

Я могу попросить партнёра о чём-то конкретном во время секса.

Я чувствую, что партнёр видит меня настоящего(ую), а не просто тело.

После секса мы обычно разговариваем или лежим в обнимку, а не сразу расходимся.

Я думаю, что наша интимная жизнь может стать лучше, и знаю, в каком направлении.

Теперь подсчитайте. За каждый ответ «да» — два балла. За «иногда» — один балл. За «нет» — ноль баллов.

От двадцати шести до тридцати баллов: вы на четвёртом или пятом уровне. У вас есть близость, страсть и понимание. Ваша задача — не потерять то, что есть, и продолжать исследовать.

От шестнадцати до двадцати пяти баллов: вы на третьем уровне. У вас комфортная близость, но не хватает огня. Эта книга поможет вам добавить страсти и глубины.

От восьми до пятнадцати баллов: вы на втором уровне. У вас формальная близость. Есть привычка, но нет настоящего контакта. Вам предстоит серьёзная работа, но это возможно.

От нуля до семи баллов: вы на первом уровне. Механическая близость. Отношения могут быть в кризисе. Возможно, стоит подумать о помощи специалиста. Но и в этой ситуации есть выход.

Что бы ни показал тест, помните: это не приговор. Это диагноз. А диагноз — это не конец, это начало. Теперь вы знаете, где вы находитесь. И можете решить, куда двигаться дальше.

### **Почему «вау» — это навык, а не магия**

Мы уже говорили об этом во введении, но я хочу вернуться к этой теме, потому что она критически важна. Многие люди верят, что хороший секс — это что-то врождённое. Что либо у тебя есть талант, либо нет. Что если с одним партнёром было «вау», а с другим «нормально», значит, дело в партнёре. Или в судьбе. Или в звёздах.

Это опасное заблуждение. Потому что оно снимает с нас ответственность. Если «вау» — это магия, то я ничего не могу сделать. Если это талант, то я либо родился с ним, либо нет. Если это судьба, то остаётся только ждать, когда она постучит в дверь.

Но правда в том, что «вау» — это навык. Такой же, как умение готовить, водить машину или играть на музыкальном инструменте. Да, у кого-то есть предрасположенность. Кто-то быстрее учится, кто-то медленнее. Но научиться может каждый. При условии, что он готов практиковаться.

Что входит в этот навык? Первое — знание себя. Вы должны понимать, что вам нравится, что не нравится, какие прикосновения вас возбуждают, какие слова заводят, какое настроение вам нужно для близости. Без этого знания вы не сможете направить партнёра.

Второе — умение говорить. Вы должны уметь выражать свои желания так, чтобы партнёр понял и захотел их исполнить. Это не всегда просто. Нужны слова, тон, момент. Нужно умение просить, не требуя. Нужно умение благодарить, не лгая.

Третье — умение слушать. Вы должны уметь слышать, что говорит партнёр — словами и телом. Вы должны замечать, что ему нравится, а что нет. Вы должны быть готовы меняться, если что-то не работает.

Четвёртое — готовность экспериментировать. Вы должны быть открыты к новому. Не всё новое будет вам нравиться. Но если вы не попробуете, вы не узнаете. Эксперимент — это не обязательство. Это исследование.

Пятое — терпение. «Вау» не случается за один день. Это результат месяцев и лет практики. Будут неудачи, будут разочарования, будут моменты, когда захочется всё бросить. Но если вы продолжаете, вы приходите к результату.

Шестое — присутствие. «Вау» случается только здесь и сейчас. Если вы думаете о работе, о детях, о том, что нужно купить завтра, вы не можете быть в близости. Присутствие — это навык. Его можно тренировать.

Седьмое — нежность. Не только к партнёру, но и к себе. Умение прощать себе ошибки, умение не давить на себя, умение принимать своё тело и свои желания. Без этого «вау» превращается в гонку за достижениями, которая выматывает.

Восьмое — юмор. Умение смеяться, когда что-то идёт не по плану. Умение не воспринимать себя слишком серьёзно. Секс — это игра. А игра без смеха — это работа.

Все эти навыки можно развить. Не сразу, не за неделю. Но можно. И эта книга — ваш тренажёр. В ней будут упражнения, примеры, истории. Вы можете выполнять их в своём темпе. Вы можете возвращаться к ним снова и снова. Вы можете адаптировать их под свою жизнь.

«Вау» — это не пункт назначения. Это направление. Это выбор, который вы делаете каждый день. Выбрать внимание вместо равнодушия. Выбрать любопытство вместо привычки. Выбрать разговор вместо молчания. Выбрать нежность вместо механичности.

И чем больше вы практикуетесь, тем естественнее это становится. Как вождение машины. Сначала вы думаете о каждом движении. Потом руки сами поворачивают руль. Потом вы просто едете и наслаждаетесь дорогой.

Так и с близостью. Сначала вы думаете о каждом шаге. Потом это становится частью вас. Потом вы просто живёте и наслаждаетесь друг другом. И это и есть «вау».

## Глава 2. Мифы, которые мешают вам просить большего

### «Если любит — сам догадается»

Этот миф, пожалуй, самый распространённый и самый разрушительный. Он звучит так: если человек действительно меня любит, он должен понимать меня без слов. Он должен чувствовать мои желания, угадывать мои потребности, знать, что мне нужно. А если не понимает, значит, любовь недостаточно сильная.

Давайте разберёмся, откуда это взялось. В детстве нам читали сказки о принцах и принцессах, которые влюблялись с первого взгляда и жили долго и счастливо. Нам показывали фильмы, где герои понимали друг друга с полувзгляда. Нам говорили: «Настоящая любовь — это когда понимаешь без слов». И мы выросли с этим убеждением.

Но вот в чём проблема. Сказки и фильмы заканчиваются там, где начинается реальная жизнь. Они показывают начало, но не показывают продолжение. А продолжение — это ежедневная работа. Это разговоры, компромиссы, ошибки, исправления. Это узнавание друг друга заново каждый день.

Ваш партнёр — не телепат. Он не может знать, что вы хотите, если вы не скажете. Даже если он вас очень любит. Даже если вы вместе двадцать лет. Даже если он внимательный и чуткий. Он всё равно не может читать ваши мысли. И чем быстрее вы это примете, тем быстрее начнёте решать реальные проблемы.

Представьте ситуацию. Женщина хочет, чтобы мужчина был более инициативным в постели. Она думает: «Если он меня любит, он должен чувствовать, что я хочу, чтобы он взял на себя ведущую роль». Но она не говорит об этом. Она ждёт. Проходят месяцы. Он не проявляет инициативу. Она обижается. Он не понимает, в чём дело. Она думает: «Значит, он меня не любит». Он думает: «Что я сделал не так?» Оба страдают. А проблема-то решается одним разговором.

Или другая ситуация. Мужчина хочет, чтобы женщина была более страстной. Он думает: «Если она меня хочет, она должна сама проявлять желание». Но она не проявляет. Потому что устала, потому что загружена работой, потому что не чувствует себя привлекательной. Он не знает этого. Он думает: «Она меня больше не хочет». Она думает: «Он меня не понимает». Оба молчат. Оба страдают.

Этот миф опасен ещё и тем, что он создаёт ложные ожидания. Если вы верите, что партнёр должен угадывать, вы будете разочаровываться снова и снова. Каждый раз, когда он не угадает, вы будете чувствовать себя обделённой. А он будет чувствовать себя виноватым, хотя не сделал ничего плохого. Он просто не знал.

Что делать? Признать, что телепатии не существует. И начать говорить. Не в форме претензий, а в форме просьб. Не «ты никогда не делаешь то, что мне нравится», а «мне бы очень хотелось, чтобы ты делал вот это». Не «ты должен был догадаться», а «я понимаю, что не говорила об этом раньше, но сейчас хочу сказать».

Это не значит, что нужно превращать секс в инструкцию по эксплуатации. Это значит, что нужно давать партнёру информацию. Информацию о том, что вам нравится, что не нравится, что вы хотите попробовать, чего избегать. Без этой информации он работает вслепую.

И ещё один важный момент. Когда вы говорите о своих желаниях, вы не только помогаете партнёру. Вы помогаете себе. Потому что, формулируя желание, вы лучше понимаете, чего именно хотите. Часто мы сами не знаем, чего нам не хватает, пока не попробуем это выразить.

Так что давайте договоримся. В этой книге мы не будем ждать, что партнёр догадается. Мы будем учиться говорить. Прямо, честно, с уважением. И это изменит всё.

### **«Просить — это эгоизм»**

Следующий миф. Он звучит так: просить о том, что тебе нужно в сексе — это эгоизм. Это значит думать только о себе. Это значит не считаться с партнёром. Это значит быть требовательным и капризным.

Откуда это берётся? Из воспитания. Нас учили, что хорошие девочки и хорошие мальчики не должны думать о себе. Они должны думать о других. Они должны быть удобными. Они должны довольствоваться тем, что есть. Просить больше — это стыдно. Просить для себя — это эгоистично.

Особенно сильно это установка работает для женщин. Женщин веками учили, что их задача — удовлетворять мужчину. Что их собственное удовольствие — это второстепенно. Что если она просит о чём-то в постели, она становится «распущенной» или «сложной». И это привело к тому, что миллионы женщин годами имитируют оргазм, терпят дискомфорт, делают то, что не хотят, и молчат.

Но давайте подумаем логически. Если вы просите о том, что вам нужно, и партнёр это исполняет, что происходит? Вы получаете удовольствие. А партнёр что получает? Удовольствие от того, что доставил вам удовольствие. Это не эгоизм. Это взаимность.

Эгоизм — это когда вы требуете, не считаясь с партнёром. Когда вы настаиваете на своём, не слушая его. Когда вы используете партнёра как инструмент для удовлетворения своих потребностей. Но просьба — это не требование. Просьба — это приглашение к диалогу. Это возможность для партнёра узнать вас лучше и сделать вам приятно.

Более того, когда вы просите, вы даёте партнёру разрешение тоже просить. Вы создаёте пространство, где оба могут говорить о своих желаниях. Где оба могут быть уязвимыми. Где оба могут получить то, что им нужно.

Представьте, что вы пришли в ресторан и хотите заказать стейк. Официант приносит вам рыбу. Вы молчите и едите рыбу, хотя терпеть не можете рыбу. Вы думаете: «Ну, нельзя же быть таким эгоистом, чтобы просить стейк. Официант старался, повар готовил». Абсурд? Конечно. Но именно так многие люди ведут себя в постели.

Или другой пример. Вы приходите к врачу и говорите: «Доктор, у меня болит вот здесь». Врач говорит: «Ну, я думаю, что у вас болит в другом месте. Давайте лечить вот это». Вы молчите. Вы думаете: «Неудобно перечить врачу». Абсурд? Да. Но именно так многие люди ведут себя, когда партнёр делает что-то, что им не нравится.

Просить — это не эгоизм. Это забота о себе. А забота о себе — это условие для заботы о других. Если вы голодны, вы не можете накормить другого. Если вы устали, вы не можете поддержать другого. Если вы не удовлетворены, вы не можете дать удовлетворение другому. Это не эгоизм. Это закон сохранения энергии.

Конечно, важно помнить о балансе. Просить — это не значит требовать немедленного исполнения. Это не значит настаивать, если партнёр не готов. Это не значит игнорировать его желания. Просьба — это начало разговора, а не конец. И в этом разговоре у обоих есть голос.

Но если вы никогда не просите, если вы всегда молчите, если вы всегда терпите — вы не только обделяете себя. Вы обделяете партнёра. Потому что он не может дать вам то, о чём не знает. И он не может почувствовать радость от того, что сделал вам хорошо, если вы не показываете, что вам хорошо.

Так что давайте перестанем считать просьбу эгоизмом. Давайте считать её актом любви. К себе и к партнёру.

### **«Секс — это не главное» (и почему это неправда)**

Этот миф звучит благородно. «Секс — это не главное. Главное — это любовь, уважение, общие интересы, поддержка». И вроде бы с этим трудно спорить. Действительно, отношения — это не только секс. Действительно, любовь важна. Действительно, уважение необходимо.

Но вот в чём подвох. Когда люди говорят «секс — это не главное», они часто имеют в виду «секс — это неважно». И вот это уже неправда. Секс важен. Очень важен. И отрицать это — значит отрицать реальность.

Почему секс важен? Во-первых, потому что это базовая потребность. Не такая, как еда или вода, но всё же потребность. Человек — существо сексуальное. Наша биология устроена так, что секс играет важную роль в нашей жизни. И если эта потребность не удовлетворяется, мы страдаем. Физически и эмоционально.

Во-вторых, потому что секс — это уникальный способ связи. Есть вещи, которые можно делать только в сексе. Только в сексе можно быть настолько уязвимым. Только в сексе можно почувствовать другого человека так глубоко. Только в сексе можно выразить любовь телом, а не словами. И если этого нет, отношения теряют одно из важнейших измерений.

В-третьих, потому что секс — это индикатор. Часто проблемы в сексе отражают проблемы в отношениях. Если люди перестали заниматься сексом, это может быть сигналом, что они отдалились друг от друга. Если секс стал механическим, это может быть сигналом, что чувства угасли. Если один избегает секса, это может быть сигналом, что есть невысказанные обиды. Игнорировать секс — значит игнорировать эти сигналы.

В-четвёртых, потому что секс — это источник радости. Хороший секс приносит удовольствие, расслабление, прилив энергии. Он улучшает настроение, укрепляет иммунитет, снимает стресс. Он делает жизнь ярче. И отказываться от этого — значит отказываться от части счастья.

Конечно, бывают ситуации, когда секс временно отходит на второй план. Болезнь, рождение ребёнка, кризис, усталость. Это нормально. Но если секс отходит на второй план навсегда, если он становится чем-то необязательным, чем-то, что можно отложить на потом — это проблема.

Я помню пару, которая пришла на консультацию. Они были вместе пятнадцать лет. У них был дом, дети, общий бизнес. Они говорили, что у них «всё хорошо». Но когда я спросил про секс, они переглянулись и сказали: «Ну, секс — это не главное». Оказалось, что они не занимались сексом три года. Три года! И оба считали, что это нормально.

Мы начали разбираться. Оказалось, что у обоих были обиды, которые они не высказали. У обоих были желания, которые они не озвучили. У обоих были страхи, которые они не признали. Секс был просто верхушкой айсберга. А под ним скрывалась целая история отдаления, разочарования, одиночества.

Когда они начали говорить, когда начали разбираться, когда начали пробовать заново — всё изменилось. Не сразу, конечно. Но через несколько месяцев они сказали: «Мы не понимали, как много потеряли. Мы думали, что секс — это не главное. А оказалось, что без него всё остальное тоже теряет смысл».

Секс — это не главное. Но это важно. Это часть целого. И если вы вырываете эту часть, целое рушится. Так что давайте не будем обманывать себя. Секс важен. И работать над ним — это не стыдно. Это необходимо.

### **«Говорить о сексе — значит всё испортить»**

Этот миф очень живуч. Он звучит так: если начать говорить о сексе, если начать обсуждать проблемы, если начать просить о чём-то — всё станет только хуже. Партнёр обидится. Атмосфера испортится. Спонтанность исчезнет. Лучше молчать и делать вид, что всё хорошо.

Откуда это берётся? Из страха. Мы боимся, что разговор приведёт к конфликту. Мы боимся, что партнёр воспримет наши слова как критику. Мы боимся, что если мы скажем, что нам что-то не нравится, партнёр решит, что мы его не любим. Мы боимся, что разрушим то хрупкое равновесие, которое есть.

Но давайте подумаем. Что происходит, когда мы молчим? Проблема не исчезает. Она остаётся. Она накапливается. Она растёт. И в какой-то момент происходит взрыв. Или, что

хуже, происходит тихое угасание. Люди перестают быть близкими. Перестают быть любовниками. Становятся соседями по квартире.

Молчание не сохраняет отношения. Молчание их убивает. Медленно, но верно. Каждый невысказанный упрёк — это маленькая трещина. Каждое невыраженное желание — это маленькая потеря. Каждый пропущенный разговор — это шаг к отдалению.

Разговор, конечно, может быть неловким. Может быть неприятным. Может быть даже болезненным. Но это не разрушение. Это очищение. Это как хирургическая операция: больно, но необходимо. И если делать её с любовью, с уважением, с заботой — она приводит к исцелению.

Я помню женщину, которая рассказала мне историю. Она двадцать лет молчала о том, что ей не нравится в сексе. Терпела. Делала вид. А потом, когда дети выросли, она сказала мужу: «Я больше не могу». И он был в шоке. Он не понимал, что происходит. Он думал, что у них всё хорошо. А оказалось, что она все эти годы страдала.

Они начали разговаривать. Это было трудно. Были слёзы, были обиды, были обвинения. Но потом что-то сдвинулось. Они начали понимать друг друга. Они начали пробовать новое. Они начали заново узнавать друг друга. И через год она сказала: «Я жалею только об одном. Что не сделала этого двадцать лет назад».

Разговор о сексе — это не разрушение. Это строительство. Это создание нового уровня близости. Это возможность узнать партнёра глубже. Это шанс сделать отношения лучше. Да, это страшно. Да, это неловко. Но это необходимо.

И вот ещё что важно. Говорить о сексе — это не значит только говорить о проблемах. Это значит говорить о желаниях, о фантазиях, о том, что нравится. Это значит делиться радостью, а не только жаловаться. Это значит создавать общий язык, на котором вы можете обсуждать самое интимное.

Когда вы говорите: «Мне так понравилось, когда ты сделал вот это», вы не портите. Вы укрепляете. Когда вы говорите: «Я бы хотела попробовать вот это», вы не разрушаете. Вы расширяете. Когда вы говорите: «Мне было некомфортно, когда ты сделал вот так», вы не обижаете. Вы помогаете.

Разговор — это инструмент. И если использовать его с умом, он может изменить всё. Не бойтесь говорить. Бойтесь молчать.

### **«Желание должно возникать спонтанно»**

Последний миф, который мы разберём в этой главе. Он звучит так: желание должно возникать само. Спонтанно. Внезапно. Если ты планируешь секс, если ты договариваешься о нём, если ты создаёшь условия — это уже не то. Это уже не страсть. Это уже не настоящая близость.

Этот миф связан с романтическим представлением о любви, которое нам навязывают с детства. В фильмах герои смотрят друг на друга, и между ними вспыхивает искра. Они не планируют. Они не договариваются. Всё происходит само собой.

Но реальная жизнь устроена иначе. У взрослых людей есть работа, дети, обязанности, усталость. У них есть стресс, тревоги, заботы. И в этом потоке жизни желание не всегда возникает само. Иногда его нужно создавать. Иногда ему нужно помогать. Иногда его нужно приглашать.

Спонтанное желание — это прекрасно. Когда оно есть, это подарок. Но оно не может быть единственным источником близости. Потому что если ждать только спонтанности, можно ждать очень долго. И дожидаться того, что близости не будет вообще.

Планирование секса — это не скучно. Это заботливо. Это значит, что вы выделяете время для близости. Это значит, что вы создаёте условия. Это значит, что вы говорите партнёру: «Ты важен для меня. Наши отношения важны для меня. Я хочу провести с тобой время».

Представьте, что вы хотите поехать в отпуск. Вы же не ждёте, что он случится сам собой. Вы выбираете даты, покупаете билеты, бронируете отель. Вы планируете. И от этого отпуск не становится менее радостным. Наоборот, предвкушение добавляет удовольствия.

То же самое с сексом. Планирование может быть частью игры. Вы можете дразнить друга друга весь день. Вы можете отправлять намёки. Вы можете создавать напряжение. Вы можете предвкушать. И когда вечером вы встречаетесь — это будет не менее страстно, чем если бы всё случилось спонтанно.

Кроме того, планирование помогает решить проблему разного либидо. Если один хочет чаще, а другой реже, планирование позволяет найти компромисс. Вы договариваетесь о времени, которое подходит обоим. Вы создаёте пространство, где оба могут быть готовы.

И ещё один важный момент. Спонтанное желание часто основано на новизне. Когда отношения новые, когда партнёр ещё не изучен, желание возникает само. Но со временем новизна уходит. И тогда нужно учиться создавать желание осознанно. Это не значит, что страсть умирает. Это значит, что она переходит на другой уровень.

Так что давайте отпустим этот миф. Желание не обязано быть спонтанным. Оно может быть созданным. Оно может быть приглашённым. Оно может быть запланированным. И от этого оно не становится менее настоящим.

Мы разобрали пять мифов. Возможно, вы узнали себя в некоторых из них. Это нормально. Эти мифы живут в нас с детства. Они часть нашей культуры. Но мы можем их отпустить. Мы можем заменить их на новые убеждения. Убеждения, которые помогают, а не мешают.

Вместо «если любит — сам догадается» — «если любит, я могу сказать, и он услышит».

Вместо «просить — это эгоизм» — «просить — это забота о себе и о партнёре».

Вместо «секс — это не главное» — «секс важен, и я имею право хотеть большего».

Вместо «говорить о сексе — значит всё испортить» — «говорить о сексе — значит создавать близость».

Вместо «желание должно возникать спонтанно» — «желание можно создавать, и это тоже прекрасно».

С этими новыми убеждениями мы и продолжим наш путь.

## Глава 3. Карта ваших желаний

### Как отличить «хочу» от «должен хотеть»

Прежде чем мы начнём говорить о желаниях, нужно разобраться с одной важной вещью. Не всё, что мы называем желанием, является нашим собственным. Многие из наших «хочу» на самом деле — это «должен хотеть». И это огромная разница.

Откуда берутся «должен хотеть»? Из культуры. Из воспитания. Из ожиданий других людей. Нам говорят: «Нормальный мужчина хочет секса каждый день». «Нормальная женщина должна быть страстной». «В здоровых отношениях секс должен быть регулярным». «Если ты не хочешь, с тобой что-то не так».

И мы начинаем верить. Мы начинаем думать, что наши желания неправильные. Что мы должны хотеть больше. Или меньше. Или иначе. И мы пытаемся соответствовать. Мы заставляем себя. Мы имитируем. Мы делаем вид. А потом удивляемся, почему секс перестал приносить радость.

Как отличить своё желание от чужого? Вот несколько признаков.

Подлинное желание идёт из тела. Вы чувствуете его физически. Это может быть тепло, покалывание, тяжесть, тянущее ощущение. Это может быть учащённое дыхание, румянец, влажность. Тело знает. Тело не врёт.

«Должен хотеть» идёт из головы. Это мысль, а не ощущение. Вы думаете: «Я должна хотеть секса, потому что мы давно не были близки». Или: «Я должен хотеть её, потому что она моя жена». Это не желание. Это обязанность.

Подлинное желание не требует усилий. Оно просто есть. Вы не заставляете себя хотеть. Вы не уговариваете себя. Вы не убеждаете себя, что это хорошая идея. Вы просто хотите.

«Должен хотеть» требует усилий. Вы убеждаете себя. Вы ищете аргументы. Вы напоминаете себе о долге. Вы думаете: «Ну, надо». Это не желание. Это принуждение.

Подлинное желание приносит радость от предвкушения. Вы думаете о близости, и вам становится тепло. Вы представляете, что будет, и улыбаетесь. Вы ждёте этого.

«Должен хотеть» приносит тревогу. Вы думаете о близости, и вам становится не по себе. Вы представляете, что будет, и напрягаетесь. Вы хотите, чтобы это скорее закончилось.

Подлинное желание учитывает контекст. Вы хотите близости, когда у вас есть силы, время, настроение. Вы понимаете, что не всегда можете. И это нормально.

«Должен хотеть» игнорирует контекст. Вы считаете, что должны хотеть всегда. Независимо от усталости, стресса, настроения. И если не хотите — вините себя.

Подлинное желание можно отложить. Если вы хотите, но сейчас не время, вы можете подождать. Желание не исчезнет. Оно останется с вами. И когда время придёт, вы его реализуете.

«Должен хотеть» нельзя отложить. Оно давит. Оно требует немедленного исполнения. Если вы не реализуете его сейчас, вы будете чувствовать вину. Или тревогу. Или раздражение.

Подлинное желание разнообразно. Вы можете хотеть нежности. Можете хотеть страсти. Можете хотеть эксперимента. Можете хотеть просто лежать голыми и разговаривать. Желание меняется в зависимости от настроения, от дня, от цикла.

«Должен хотеть» однообразно. Оно всегда про одно и то же. Про «нормальный секс». Про «как у всех». Про «как должно быть». Оно не учитывает вашу индивидуальность.

Подлинное желание не требует оправданий. Вы хотите, и этого достаточно. Вам не нужно объяснять, почему. Вам не нужно доказывать, что это «нормально». Вы просто хотите.

«Должен хотеть» требует оправданий. Вы ищете причины. Вы говорите: «Ну, мы же давно не...». Или: «Ну, он же мой муж...». Или: «Ну, это же полезно для здоровья...». Вы оправдываетесь перед собой.

Теперь вопрос: как отличить одно от другого в реальной жизни? Это не всегда просто. Потому что «должен хотеть» может маскироваться под желание. Оно может быть настолько привычным, что вы не замечаете подмены.

Вот упражнение, которое поможет. Возьмите лист бумаги и напишите список всего, что вы «хотите» в сексе. Всё, что приходит в голову. Потом пройдитесь по каждому пункту и задайте себе три вопроса.

Первый: «Если бы никто никогда не узнал, что я это делаю, я бы всё равно этого хотел?» Если ответ «нет» — возможно, это «должен хотеть». Если ответ «да» — скорее всего, это ваше.

Второй: «Если бы мой партнёр сказал, что не хочет этого, я бы расстроился?» Если ответ «нет» — возможно, это не так важно для вас. Если ответ «да» — это что-то значит.

Третий: «Чувствую ли я это в теле, когда думаю об этом?» Если ответ «нет» — возможно, это мысль, а не желание. Если ответ «да» — тело подтверждает.

Это не идеальный тест. Но он помогает начать различать. И чем больше вы практикуетесь, тем лучше получается.

Важно понять одну вещь: **ваши желания — любые желания — имеют право на существование**. Даже если они не совпадают с ожиданиями других. Даже если они кажутся странными. Даже если они меняются. Ваши желания — это часть вас. И игнорировать их — значит игнорировать себя.

### **Упражнение «Три колонки»: что я люблю, что терплю, что не выношу**

Это упражнение — один из самых мощных инструментов для понимания себя. Оно простое, но очень эффективное. И я рекомендую вернуться к нему несколько раз: сейчас, в середине книги и в конце.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки. Первая — «Люблю». Вторая — «Терплю». Третья — «Не выношу».

В первой колонке пишите всё, что вам нравится в сексе. Всё, что приносит удовольствие. Всё, что вы хотели бы делать чаще. Это могут быть конкретные действия: «поцелуи в шею», «оральные ласки», «определённая поза». Это могут быть атмосферные вещи: «свечи», «музыка», «утро». Это могут быть эмоциональные вещи: «чувствовать себя желанной», «слышать, как он стонет», «чувствовать контроль».

Не ограничивайте себя. Пишите всё, что приходит в голову. Чем больше, тем лучше. Не редактируйте. Не думайте о том, «нормально» ли это. Просто пишите.

Во второй колонке пишите то, что вы терпите. То, что не приносит вам радости, но и не вызывает отвращения. То, что вы делаете, потому что «надо» или потому что партнёру нравится. То, что вы могли бы делать, но не стали бы выбирать сами.

Это может быть что-то конкретное: «определённая поза», «определённый темп», «определённый запах». Это может быть что-то более общее: «долгая прелюдия, когда я устала», «быстрый секс, когда я не готова», «инициатива, когда я не хочу».

В третьей колонке пишите то, что вы не выносите. То, что вызывает дискомфорт, боль, отвращение. То, что вы делаете через силу. То, что вы терпите, стиснув зубы.

Это может быть что-то физическое: «боль», «неприятный запах», «неудобная поза». Это может быть что-то эмоциональное: «чувствовать себя использованной», «чувствовать давление», «чувствовать, что меня не слышат».

Когда вы заполните все три колонки, посмотрите на них. Первая колонка — это ваша зона радости. Это то, что вы хотите делать больше. Вторая — зона компромисса. Это то, что вы можете делать, но не хотели бы делать часто. Третья — зона границ. Это то, что вы не должны делать никогда, если не хотите разрушить себя.

Теперь подумайте: как часто вы делаете то, что в первой колонке? Как часто — то, что во второй? Как часто — то, что в третьей?

Если вы обнаружили, что большая часть вашей сексуальной жизни — это вторая и третья колонки, это сигнал. Это значит, что вы живёте не свою жизнь. Это значит, что вы удовлетворяете не свои желания. Это значит, что вы теряете себя.

Что делать? Начать с малого. Добавить что-то из первой колонки. Убрать что-то из третьей. Сократить что-то из второй. Не всё сразу. По одному шагу.

Например, если вы любите поцелуи в шею, но партнёр редко это делает — попросите. Если вы терпите определённую позу, но не хотите её — предложите другую. Если вы не выносите что-то — скажите об этом. Это не эгоизм. Это забота о себе.

И ещё один важный момент. Это упражнение стоит делать регулярно. Потому что желания меняются. То, что вы любили год назад, может стать нейтральным. То, что вы терпели, может стать невыносимым. То, что вы не выносили, может стать интересным. Ваша карта желаний — это живой документ. Его нужно обновлять.

### **Телесная карта: где живёт ваше удовольствие**

Мы часто думаем, что удовольствие живёт в определённых местах. И это правда. Но не вся правда. Потому что удовольствие — это не только гениталии. Это всё тело. И у каждого человека есть свои особые зоны, которые могут стать источником наслаждения.

Я предлагаю вам сделать упражнение, которое называется «Телесная карта». Вам понадобится лист бумаги, ручка и уединение. И, возможно, немного смелости.

Нарисуйте контур человеческого тела. Не важно, насколько хорошо вы рисуете. Это может быть просто схематичный силуэт. Главное — чтобы вы могли отметить на нём зоны.

Теперь закройте глаза и представьте, что вас касаются. Медленно, нежно, с вниманием. Представьте, как прикосновение перемещается по вашему телу. Задержитесь на каждом месте. Почувствуйте, что происходит.

Начните с головы. Волосы, кожа головы, лоб, виски. Что вы чувствуете, когда вас там касаются? Приятно? Нейтрально? Раздражает?

Потом лицо. Веки, щёки, нос, губы. Губы — это особенно важная зона. Многие люди получают огромное удовольствие от поцелуев. А некоторые — почти ничего не чувствуют. Что с вами?

Потом шея. Задняя часть, бока, ямка у основания. Шея — это зона уязвимости. Многие люди возбуждаются, когда их целуют в шею. А некоторые напрягаются. А вы?

Потом плечи. Верхняя часть, лопатки. Плечи часто зажаты. И прикосновение к ним может быть как приятным, так и болезненным. Что вы чувствуете?

Потом руки. Предплечья, локти, запястья, ладони, пальцы. Ладони и пальцы — это зоны, которые часто игнорируются. Но они могут быть очень чувствительными. Особенно внутренняя сторона запястья. Попробуйте.

Потом грудь. У женщин — грудь и соски. У мужчин — грудь и соски. Соски — это зона, которая у многих людей связана с возбуждением. Но не у всех. И не всегда. Что с вами?

Потом живот. Верхняя часть, нижняя часть, бока. Живот — это зона, которую многие стесняются. Но прикосновение к нему может быть очень интимным. Что вы чувствуете?

Потом спина. Верхняя часть, середина, поясница. Поясница — это зона, которая у многих людей связана с сексуальностью. Что с вами?

Потом ягодицы. Внешняя часть, внутренняя часть. Ягодицы — это зона, которая может быть как эрогенной, так и нейтральной. Что вы чувствуете?

Потом бёдра. Внешняя часть, внутренняя часть. Внутренняя часть бёдер — это зона, которая у многих людей очень чувствительна. Что с вами?

Потом ноги. Колени, икры, стопы. Стопы — это зона, которую многие люди недооценивают. Но массаж стоп может быть невероятно приятным. Что вы чувствуете?

И, наконец, гениталии. Но о них мы поговорим отдельно, потому что это особая зона.

Теперь отметьте на своём рисунке все зоны, которые вы исследовали. Используйте разные цвета или символы. Например, зелёный — «очень приятно», жёлтый — «приятно», серый — «нейтрально», красный — «неприятно».

Посмотрите на свою карту. Что вы видите? Где больше зелёного? Где больше красного? Есть ли зоны, которые вы никогда не исследовали? Есть ли зоны, которые вы считали нейтральными, но при воспоминании о прикосновении они отзываются?

Эта карта — ваш личный путеводитель по удовольствию. Покажите её партнёру. Или расскажите о ней. Это может стать началом очень важного разговора.

И вот ещё что. Телесная карта может меняться. В зависимости от настроения, от цикла, от усталости. То, что сегодня зелёное, завтра может стать серым. Это нормально. Тело — живое. Оно меняется. И ваша карта должна меняться вместе с ним.

### **Дневник желаний: 30 дней наблюдения за собой**

Это упражнение — марафон. Оно требует времени и дисциплины. Но результат того стоит. В течение тридцати дней вы будете наблюдать за своими желаниями. Не оценивать, не осуждать, не пытаться изменить. Просто наблюдать.

Вам понадобится блокнот или файл, куда вы будете записывать. Каждый день выделяйте пять-десять минут. Лучше всего — вечером, перед сном. Но можно и утром, если вам так удобнее.

Каждый день отвечайте на несколько вопросов.

Первый вопрос: «Было ли сегодня что-то, что вызвало у меня сексуальное желание?» Это может быть что угодно. Взгляд партнёра. Сцена из фильма. Мысль. Воспоминание. Прикосновение. Запах. Не важно, что именно. Важно замечать.

Второй вопрос: «Что я чувствовал(а) в теле, когда это произошло?» Опишите ощущения. Тепло. Покалывание. Напряжение. Расслабление. Влажность. Пульсацию. Это поможет вам лучше понимать язык своего тела.

Третий вопрос: «Что я сделал(а) с этим желанием?» Проигнорировал(а)? Отвлёкся(лась)? Поделился(ась) с партнёром? Реализовал(а)? Это поможет вам увидеть паттерны.

Четвёртый вопрос: «Было ли сегодня что-то, что подавило моё желание?» Стресс. Усталость. Обида. Тревога. Ссора. Это поможет вам понять, что мешает.

Пятый вопрос: «Если бы у меня была волшебная палочка, что бы я хотел(а) сегодня в сексе?» Не думайте о реалистичности. Просто напишите. Это может быть что-то простое. Что-то сложное. Что-то странное. Всё, что приходит в голову.

Через тридцать дней перечитайте свои записи. Посмотрите на них как исследователь. Что вы видите?

Какие темы повторяются? Что вызывает желание чаще всего? Что подавляет его? В какое время дня вы более возбудимы? В какие дни цикла? Что вы хотите, но не говорите партнёру?

Этот дневник — не для того, чтобы что-то изменить прямо сейчас. Это для того, чтобы узнать себя. Потому что нельзя изменить то, чего не понимаешь. И нельзя попросить о том, чего не осознаёшь.

Возможно, вы обнаружите, что ваши желания отличаются от того, что вы думали. Возможно, вы обнаружите, что вы хотите больше, чем думали. Возможно, вы обнаружите, что вы хотите другого. Всё это — ценная информация.

И вот ещё что. Этот дневник — ваш личный. Вы не обязаны показывать его кому-либо. Вы не обязаны делиться им с партнёром. Это пространство для вас. Место, где вы можете быть честными без страха.

Но если вы захотите поделиться — это может стать мощным инструментом для разговора. Вы можете показать партнёру свои записи. Или просто рассказать о том, что узнали. Это может открыть новые двери в ваших отношениях.

## Глава 4. Карта желаний партнёра

### **Почему его «нормально» может отличаться от вашего**

Мы провели большую работу по изучению себя. Теперь пришло время посмотреть на другого. На вашего партнёра. На человека, с которым вы делите постель. И вот здесь нас ждёт открытие: его «нормально» может сильно отличаться от вашего.

Почему? Потому что каждый человек — это уникальная комбинация генов, воспитания, опыта, культуры, травм, фантазий и страхов. Нет двух людей, у которых одинаковые желания. Даже если они выросли в одной семье. Даже если они похожи внешне. Даже если они любят друг друга.

Ваш партнёр может хотеть больше секса. Или меньше. Может хотеть более страстного секса. Или более нежного. Может хотеть экспериментов. Или предпочитать привычное. Может хотеть доминировать. Или подчиняться. Может хотеть говорить. Или молчать.

И это не значит, что кто-то из вас прав, а кто-то виноват. Это значит, что вы разные. И ваша задача — не переделать друг друга, а найти способ быть вместе, учитывая эти различия.

## **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.