

Прочитал — и сделал:

минимальный курс
техники для пар

**АЛИНА
ИЛЬЯСОВА**



18+

Алина Ильясова

**Прочитал — и сделал:
минимальный курс
техники для пар**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Прочитал — и сделал: минимальный курс техники для пар /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — для пар, которые устали ждать, что «само получится». Для тех, кто любит друг друга, но в постели всё чаще молчит. Для тех, кто хочет не просто «больше секса», а больше близости, лёгкости и удовольствия. «Прочитал — и сделал» — это практический курс, построенный по принципу: одна глава — одно действие. Без стыда, без эвфемизмов, без обещаний волшебных кнопок. Только честный разговор о психологии близости, анатомии, технике и сложных ситуациях, с которыми сталкивается каждая пара: разное либидо, скука, усталость, зажимы. Вы узнаете, почему безопасность важнее страсти, как говорить о желаниях без скандала, что делать, если «хочу» не совпадает, и как добавить новизну, не разрушая доверия. В каждой главе — упражнения, тесты и практики, которые можно выполнить сегодня вечером. Не для чтения. Для жизни.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему «техника» важнее «страсти»?	5
Глава 1. Безопасность как главный афродизиак	13
Глава 2. Язык желания: как говорить о сексе без скандала	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алина Ильясова

Прочитал — и сделал:

минимальный курс техники для пар

Введение. Почему «техника» важнее «страсти»?

Глава, с которой всё начинается, или Честный разговор на берегу

Представьте себе двоих людей. Они лежат в постели. В комнате полумрак, на тумбочке остывает чай, где-то за стеной соседи смотрят сериал, а между ними — тишина. Не та уютная тишина, когда слова не нужны, а другая. Та, в которой висит невысказанное: «Что-то не так». И оба это чувствуют. И оба молчат. Потому что сказать вслух — значит признать, что в самой интимной сфере жизни что-то разладилось. А признать это страшнее, чем признать долг по кредиту или лишний вес.

Если вы сейчас узнали себя хотя бы отчасти — не спешите закрывать книгу. Наоборот, откройте её пошире. Потому что дальше будет не стыдно, не больно и не нравоучительно. Дальше будет интересно. И, что важнее, дальше будет полезно.

Эта книга написана для обычных людей. Не для сексологов, не для психотерапевтов, не для тех, кто пишет диссертации о природе возбуждения. Для тех, кто живёт вдвоём — год, пять лет, двадцать лет — и хочет, чтобы близость оставалась живой, а не превращалась в обязанность по расписанию. Для тех, кто любит друг друга, но иногда не понимает, почему тело не отзывается на то, на что раньше отзывалось мгновенно. Для тех, кто устал, замотался, закрутил, но всё ещё хочет. Хочет хотеть.

И вот здесь начинается самое главное. То, ради чего задумана эта книга. Мы будем говорить о технике. Да, именно так — о технике. Не о страсти, не о химии, не о бабочках в животе. О технике. И это не цинизм. Это освобождение.

Миф, который портит жизнь миллионам

Есть один миф, который передаётся из поколения в поколение, из фильма в фильм, из песни в песню. Звучит он примерно так: «Если это настоящая любовь, всё получится само собой». Или ещё красивее: «Настоящая страсть не требует инструкций». Или совсем убийственно: «Если приходится объяснять — значит, это не то».

Этот миф — как старый диван, который скрипит, но выбрасывать жалко. Он красивый, он привычный, он даже уютный. Но он мешает жить. Потому что за ним прячется очень неудобная правда: ничто в человеческой жизни не работает «само собой». Ни готовка. Ни вождение автомобиля. Ни воспитание детей. Ни умение слушать собеседника. И уж точно не секс.

Подумайте вот о чём. Мы не рождаемся с умением ходить. Мы учимся. Мы падаем, встаём, снова падаем, снова встаём — и в какой-то момент идём. Мы не рождаемся с умением говорить. Мы учимся произносить звуки, складывать их в слова, слова — в предложения. Мы не рождаемся с умением водить машину, готовить борщ, играть на гитаре, решать конфликты словами, а не криком. Всё это — навыки. Всё это — техника.

А теперь вопрос на миллион: с какой стати секс должен быть исключением?

Почему мы готовы часами учиться кататься на сноуборде, но стесняемся спросить партнёра, что именно ему нравится в постели? Почему мы читаем статьи о том, как правильно инвестировать деньги, но не читаем ничего о том, как устроено возбуждение? Почему мы считаем нормальным учиться танцевать вальс, но считаем стыдным учиться доставлять удовольствие?

Ответ простой и немного грустный. Потому что нас так научили. Нас научили, что секс — это территория инстинкта, а не территория навыка. Что там всё должно происходить на

автопилоте. Что если включается голова — значит, всё испорчено. Что «думать о сексе» — это плохо, а «просто чувствовать» — хорошо. И вот мы лежим в темноте, чувствуем, что что-то не так, и не понимаем, что с этим делать. Потому что нас никто не научил.

Что происходит, когда мы отдаём секс «природе»

Давайте посмотрим, к чему приводит эта установка на практике. Приведу несколько примеров. Не выдуманных, а собранных из тысяч реальных историй, которые рассказывают на приёмах у психологов, в письмах на форумы, в разговорах на кухне после третьего бокала вина.

Пример первый. Молодая пара, три года вместе. Они любят друг друга. У них хорошая квартира, интересная работа, общие друзья. Но в постели — одно и то же. Всегда. Мужчина инициатор, женщина отзывается. Одна и та же последовательность: поцелуи, ласки, проникновение, финал. Женщина никогда не испытывает оргазм, но молчит, потому что «а вдруг он расстроится». Мужчина чувствует её скованность, но тоже молчит, потому что «а вдруг я что-то делаю не так». Они оба ждут, что «само пройдёт». Не проходит. Проходит год. Два. Три. Они начинают избегать секса. Сначала раз в неделю вместо трёх. Потом раз в месяц. Потом «устали», «голова болит», «завтра рано вставать». А потом кто-то из них случайно встречает другого человека и вдруг обнаруживает, что тело умеет отзываться. И начинается катастрофа. Хотя на самом деле катастрофа началась задолго до этого — в тот момент, когда они решили, что разговаривать о технике стыдно.

Пример второй. Пара со стажем, двенадцать лет вместе, двое детей. Они уже не ждут, что «само пройдёт». Они просто приняли, что секс — это часть семейной рутины, как мытьё посуды. Раз в две недели, по субботам, после того как дети уснут. Быстро, привычно, без особого удовольствия, но «надо». Женщина думает: «Ну, это нормально для нашего возраста». Мужчина думает: «Ну, наверное, так у всех». А потом они приходят к психологу и выясняется, что оба в глубине души несчастны. Оба хотят большего. Оба боятся сказать. И когда они наконец начинают говорить — оказывается, что у каждого есть целый список желаний, которые он годами прятал. Просто потому, что не знал, как начать.

Пример третий. Пара, где один хочет чаще, а другой реже. Классика. Он — каждый день. Она — раз в неделю, если не устала. Он чувствует себя отвергнутым. Она чувствует себя виноватой. Он давит. Она защищается. Он обижается. Она раздражается. И так по кругу, год за годом. А корень проблемы — не в разнице темпераментов, хотя и в ней тоже. Корень в том, что они не знают языка, на котором можно об этом говорить без взаимных обвинений. Не знают, как объяснить своё желание так, чтобы оно не звучало как претензия. Не знают, как отказать так, чтобы это не звучало как отказ от человека.

Пример четвёртый. Женщина, которая никогда не испытывала оргазм. Ей тридцать пять. Она замужем восемь лет. Она любит мужа. Но она никогда не испытывала разрядки с партнёром. Одна — да, иногда. С ним — нет. И она уверена, что с ней что-то не так. Что она «сломана». Что она «холодная». Она ходила к врачам. Врачи говорят: «Всё в порядке, это психологическое». Она ходила к психологу. Психолог говорит: «Надо расслабиться». Она пытается расслабиться. Не получается. А потом выясняется, что ей просто никогда не объясняли, как устроена её собственная анатомия. Что клитор — это не одна «кнопка», а целая система. Что для оргазма нужна определённая стимуляция, которая не всегда происходит при обычном проникновении. Что это не её вина. И когда она это понимает — всё меняется. Но сколько лет потеряно? Сколько слёз пролито? Сколько раз она чувствовала себя неполноценной? И всё это — из-за отсутствия элементарной информации.

Пример пятый. Мужчина, который потерял уверенность. Ему сорок. Он в хорошей форме, он успешен в работе, он любит жену. Но в постели у него начались осечки. Не всегда, но иногда. И каждый раз это — удар по самооценке. Он начинает бояться секса. Он избегает его, чтобы не столкнуться с неудачей. Жена думает, что разлюбил. Он думает, что стал импотентом. А на самом деле — это тревога. Обычная тревога, которая возникает по разным

причинам: стресс на работе, усталость, гормональные изменения, накопленное напряжение в отношениях. И если бы он знал, что это нормально, что это случается со многими, что это решается — он бы не потерял столько лет. Но он не знал. Потому что никто ему не сказал. Потому что говорить об этом не принято.

Это не истории про «плохих» людей. Это истории про обычных людей, которые просто не знали. Не знали, как устроено их тело. Не знали, как говорить о своих желаниях. Не знали, что техника — это не что-то постыдное, а инструмент. Такой же, как умение готовить или водить машину.

Так что же такое «техника» и почему я так на этом настаиваю

Хорошо, скажете вы. Допустим, техника важна. Но что это вообще такое? Давайте разберёмся.

Техника в сексе — это не набор механических приёмов, как в инструкции к пылесосу. Это гораздо шире. Это совокупность знаний, умений и навыков, которые помогают двум людям получать удовольствие друг от друга. В неё входит многое:

Знание анатомии. Не в объёме медицинского учебника, а в объёме, достаточном для того, чтобы понимать, что где находится, как это работает и почему это может не работать. Например, знание того, что клитор имеет внутреннюю часть, которая может быть не менее важна, чем внешняя. Или того, что у мужчины тоже есть зоны, стимуляция которых усиливает ощущения. Или того, что после оргазма у многих людей возникает период повышенной чувствительности, когда прикосновения становятся неприятными. Всё это — анатомия. И всё это — полезно.

Знание психологии. Понимание того, как стресс влияет на возбуждение. Как детские травмы могут проявляться во взрослой постели. Как тип привязанности определяет поведение в близости. Как обиды, накопленные за годы, могут блокировать желание. Как разговор о сексе может быть одновременно самым страшным и самым целительным. Всё это — психология. И без неё техника — это просто набор трюков, который не работает в долгосрочной перспективе.

Навык общения. Умение говорить о своих желаниях без стыда и обвинений. Умение слушать партнёра без защиты и обиды. Умение задавать вопросы. Умение говорить «нет» и «да». Умение обсуждать то, что не получилось, без драмы. Умение хвалить то, что получилось. Всё это — навыки. И они тренируются, как любые другие.

Навык телесной осознанности. Умение чувствовать своё тело. Замечать, где возникает напряжение, а где — расслабление. Замечать, как дыхание влияет на возбуждение. Замечать, что именно приносит удовольствие, а что — нет. Умение оставаться в моменте, а не улетать мыслями в список покупок или в разговор с начальником. Всё это — телесные навыки. И они тоже тренируются.

Навык планирования и организации. Да, да, не смейтесь. Умение найти время. Умение создать условия. Умение подготовиться. Умение не ждать, что всё случится само, а создать пространство, в котором это может случиться. Это тоже техника. И она важнее, чем кажется.

Навык творчества. Умение придумывать новое. Умение экспериментировать. Умение не бояться, что что-то не сработает. Умение превратить неудачу в игру. Всё это — тоже часть техники.

Как видите, техника — это не что-то узкое и механическое. Это целая система. И когда я говорю, что техника важнее страсти, я имею в виду вот что: страсть — это топливо. А техника — это двигатель. Без топлива машина не поедет. Но без двигателя она тоже не поедет. И если у вас есть топливо, но нет двигателя — вы будете стоять на месте и смотреть, как мимо проезжают другие. А если у вас есть двигатель, но нет топлива — вы тоже никуда не денетесь.

Страсть — это прекрасно. Страсть — это то, что зажигает. Но страсть непостоянна. Она приходит и уходит. Она зависит от гормонов, от усталости, от погоды, от фазы луны, в конце концов. А техника — это то, что остаётся. Это то, на что можно опереться, когда страсть вре-

менно ушла. Это то, что помогает разжечь огонь снова. Это то, что превращает случайную искру в устойчивое пламя.

Почему страсть не может быть фундаментом

Давайте поговорим о страсти честно. О той самой страсти, которой все мы хотим. О бабочках в животе. О головокружении. О желании, которое накрывает с головой. О том состоянии, когда весь мир исчезает и остаётся только вы двое.

Это прекрасное состояние. Это одна из самых ярких вещей в человеческой жизни. Но у него есть несколько особенностей, о которых обычно не говорят.

Первая особенность: страсть непостоянна. Она не может длиться вечно. Это не моральная оценка, это биология. Наш мозг устроен так, что новизна вызывает возбуждение, а привычное — нет. Это работало на протяжении всей эволюции: новое нужно было исследовать, а знакомое — экономить силы. И в отношениях это проявляется в полной мере. Первые месяцы, иногда годы, страсть бушует. Потом она естественным образом утихает. Не потому, что вы перестали любить друг друга. А потому, что мозг перестал воспринимать партнёра как «новое». Это нормально. Это не значит, что отношения закончились. Это значит, что они перешли в новую фазу. И в этой новой фазе нужны другие инструменты. Техника, например.

Вторая особенность: страсть зависит от обстоятельств. Она приходит, когда у вас мало стресса, когда вы выспались, когда у вас хорошее настроение, когда ничто не отвлекает. А как часто у вас бывает всё это одновременно? Если вы живёте обычной жизнью — с работой, детьми, ипотекой, бытовыми проблемами, новостями, здоровьем родителей, — то идеальные условия складываются не так уж часто. И если вы ждёте именно их, чтобы заняться сексом, вы можете ждать очень долго. А техника позволяет заниматься сексом и в неидеальных условиях. Она помогает создать возбуждение там, где его не было. Она помогает разжечь огонь, даже если спички отсырели.

Третья особенность: страсть не решает проблем. Можно страстно любить человека и при этом не знать, как доставить ему удовольствие. Можно сгорать от желания и при этом не понимать, почему партнёр не отзывается. Можно хотеть близости и при этом не уметь говорить о своих потребностях. Страсть — это эмоция. А техника — это инструмент. И инструмент часто важнее эмоции. Потому что эмоция может быть, а результата не будет. А инструмент позволяет получить результат, даже если эмоция не на пике.

Четвёртая особенность: страсть не вечна, а техника — вечна. Я не хочу сказать, что страсть исчезает навсегда. Она может возвращаться. Она может вспыхивать снова. Но она не может быть постоянным фоном. А техника — может. Техника — это то, что вы можете использовать каждый день, каждый месяц, каждый год. Это то, что не зависит от настроения. Это то, что работает, даже когда не хочется. И это то, что помогает снова захотеть.

Парадокс: техника создаёт страсть

Вот здесь самое интересное. Многие думают, что техника — это что-то противоположное страсти. Что если ты начинаешь «делать всё по правилам», то страсть уходит. Что если ты думаешь о том, что делать, то ты уже не чувствуешь.

Это не так. Точнее, не совсем так.

Дело в том, что техника и страсть — это не противоположности. Это две стороны одной медали. И вот в чём парадокс: хорошая техника создаёт условия для страсти. Она не заменяет её, а приглашает.

Представьте, что вы учитесь танцевать. Сначала вы думаете о каждом шаге. Раз-два-три. Раз-два-три. Вы смотрите на ноги. Вы считаете. Вы напряжены. Это не похоже на танец. Это похоже на упражнение. Но проходит время. Вы повторяете. Вы тренируетесь. И постепенно движения становятся автоматическими. Вы больше не думаете о том, куда поставить ногу. Вы просто танцуете. И в этот момент приходит удовольствие. Приходит лёгкость. Приходит то, что называют «страстью» в танце.

То же самое в сексе. Когда вы только начинаете осваивать технику — вы думаете. Вы пробуете. Вы анализируете. Это может казаться неловким. Но постепенно техника становится частью вас. Вы перестаёте думать о ней. Она становится фоном. И тогда появляется пространство для страсти. Для спонтанности. Для того самого «само собой».

Техника — это не враг страсти. Техника — это её фундамент. Это то, что позволяет страсти проявиться. Это то, что убирает препятствия. Это то, что создаёт безопасность, в которой страсть может расцвести.

Что значит «прочитал — и сделал»

Название этой книги — не просто красивая фраза. Это принцип. Это обещание. Это метод.

Я не хочу, чтобы вы просто прочитали эту книгу и закрыли её. Я хочу, чтобы вы что-то сделали. Прямо здесь. Прямо сейчас. Или сегодня вечером. Или на выходных. Потому что знание, которое не превращается в действие, — это просто информация. А информация без действия не меняет жизнь.

Поэтому в каждой главе этой книги будет не только теория, но и практика. Упражнения. Задания. Вопросы для размышления. Разговоры, которые нужно провести. Действия, которые нужно совершить. Это будет не всегда легко. Это будет не всегда удобно. Но это будет работать.

Принцип «прочитал — и сделал» означает, что вы не откладываете. Не говорите себе: «Когда-нибудь потом». Не ждёте идеального момента. Вы делаете сейчас. Даже если страшно. Даже если неловко. Даже если кажется, что это не про вас.

Потому что именно в действии происходит изменение. Именно в действии знание становится навыком. Именно в действии отношения меняются.

Как читать эту книгу

Эта книга задумана как практический курс. Она состоит из четырёх частей. Каждая часть — это определённый уровень. Каждая глава — это шаг.

Часть первая — «Фундамент: Психология близости». Здесь мы будем говорить о том, что происходит до постели. О безопасности. О доверии. О том, как говорить о желаниях. О том, как справляться с разницей в темпераменте. Это база. Без неё всё остальное не работает. Потому что секс — это не только тело. Это ещё и психика. И если психика напряжена, тело не расслабится.

Часть вторая — «Анатомия и техника: База данных». Здесь мы перейдём к телу. К анатомии. К физиологии. К тому, как устроено возбуждение. К тому, что работает, а что — миф. К тому, как использовать знания о теле для удовольствия. Это фундамент техники. Это то, без чего невозможно двигаться дальше.

Часть третья — «Мастерство: Продвинутые техники». Здесь мы будем говорить о более сложных вещах. О прелюдии. Об оральных техниках. О позициях. Об оргазме. О том, как сделать секс разнообразным и интересным. Это для тех, кто освоил базу и хочет большего.

Часть четвёртая — «Психология сложных ситуаций». Здесь мы будем говорить о том, что делать, когда что-то идёт не так. О разном либидо. О скуке. О травмах. О блоках. О том, когда нужна помощь специалиста. Это для тех, кто столкнулся с трудностями и не знает, как их преодолеть.

Вы можете читать книгу последовательно, от начала до конца. Это самый логичный путь. Но вы можете и выбирать главы, которые вам нужны прямо сейчас. Если у вас проблема с разговором о желаниях — начните с первой части. Если вы хотите больше узнать о технике — со второй. Если вы чувствуете, что отношения зашли в тупик — с четвёртой.

Но что бы вы ни делали — делайте. Не просто читайте. Выполняйте упражнения. Проводите разговоры. Пробуйте. Ошибайтесь. Пробуйте снова. Потому что эта книга — не для чтения. Эта книга — для жизни.

Немного о языке и о том, почему я буду говорить прямо

В этой книге я буду говорить о сексе прямо. Без эвфемизмов. Без завуалированных формулировок. Без «этого» и «того самого». Я буду называть вещи своими именами. Потому что эвфемизмы — это часть той самой культуры стыда, которая мешает нам говорить о важном.

Я не буду использовать английские слова. Не потому, что они плохие, а потому, что эта книга — для русскоязычного читателя. И мне важно, чтобы вы понимали каждое слово. Чтобы не было барьера. Чтобы не было ощущения, что это «что-то не наше». Секс — это наше. Это часть человеческой жизни. И говорить о нём нужно на своём языке.

Я не буду использовать таблицы. Не потому, что они бесполезны, а потому, что эта книга — не учебник. Это разговор. Это беседа. А в беседе таблицы неуместны. В беседе важны примеры. Истории. Образы. То, что запоминается. То, что трогает.

Я не буду упоминать названия социальных сетей и мессенджеров. Не потому, что они плохие, а потому, что эта книга — вне времени. Она не про то, как общаться в конкретном приложении. Она про то, как общаться друг с другом. А это не зависит от технологий.

Я буду говорить с вами как с взрослыми людьми. Как с равными. Как с теми, кто способен понять и сделать. Потому что вы способны. Я в это верю.

Почему я вообще взялся за эту книгу

Меня часто спрашивают: зачем ты пишешь об этом? Почему не о чём-то более «серьёзном»? Почему не о карьере, не о деньгах, не о саморазвитии в широком смысле?

Ответ простой. Потому что секс — это важно. Это не «низменная» тема. Это не «постыдная» тема. Это одна из фундаментальных основ человеческой жизни. Это то, что связывает нас с другими людьми. Это то, что влияет на наше здоровье, наше настроение, нашу уверенность в себе, наше ощущение счастья. Это то, что может укрепить отношения или разрушить их. Это то, что может приносить радость или страдание. Это то, о чём люди думают, но о чём не говорят. Это то, что важно.

И ещё один момент. Я видел слишком много людей, которые страдают из-за отсутствия элементарных знаний. Людей, которые считают себя «сломанными», потому что не испытывают оргазм. Людей, которые думают, что с ними «что-то не так», потому что не хотят секса так часто, как «положено». Людей, которые боятся говорить о своих желаниях, потому что «это стыдно». Людей, которые годами живут в отношениях, где секс превратился в обязанность, и считают, что так и должно быть. Я видел это. И я хочу это изменить.

Эта книга — мой вклад в это изменение. Если хотя бы один человек после прочтения этой книги почувствует себя свободнее, увереннее, счастливее — я буду считать, что всё было не зря.

Что вас ждёт в первой главе

Первая глава называется «Безопасность как главный афродизиак». И это не случайно.

Мы начнём с самого важного. С того, без чего не работает ни одна техника. С безопасности. С того ощущения, что рядом с этим человеком можно быть собой. Что можно расслабиться. Что можно не бояться. Что можно быть уязвимым. Что можно ошибиться.

Потому что секс — это про уязвимость. Это про то, чтобы открыться. Это про то, чтобы показать себя настоящего. И если нет безопасности — открыться невозможно. Тело будет напряжено. Психика будет настороже. Удовольствие будет заблокировано.

Мы поговорим о том, как стресс влияет на возбуждение. О том, как детские травмы могут проявляться во взрослой постели. О том, как тип привязанности определяет поведение в близости. О том, как создать безопасное пространство для себя и партнёра.

И, конечно, будут упражнения. Будет тест. Будет практика. Будет разговор.

Но об этом — в следующей главе.

И последнее, перед тем как начать

Если вы дочитали до этого места — вы уже сделали первый шаг. Вы открыли книгу. Вы задумались. Вы готовы что-то менять.

Это важно. Это ценно. Это начало.

Дальше будет путь. Он будет не всегда лёгким. Будут открытия и разочарования. Будут успехи и неудачи. Будут моменты, когда захочется закрыть книгу и сказать: «Это не про меня». И будут моменты, когда захочется рассказать о прочитанном всем знакомым.

Но что бы ни происходило — помните: вы не один. Миллионы людей проходят этот путь. Миллионы пар сталкиваются с теми же проблемами. Миллионы людей не знают того, что вы узнаете. Миллионы людей боятся говорить о том, о чём вы будете говорить.

И это даёт надежду. Потому что если другие могут — можете и вы. Если другие справляются — справитесь и вы. Если другие находят счастье в близости — найдёте и вы.

Начнём.

Проверьте себя. Прямо сейчас. Не откладывая.

Вопрос первый: когда вы в последний раз говорили с партнёром о сексе? Не в постели, не намёками, не в шутку — а серьёзно, словами, глядя в глаза?

Вопрос второй: знаете ли вы, что именно нравится вашему партнёру? Не в общих чертах, а конкретно? Что именно приносит ему или ей удовольствие?

Вопрос третий: знаете ли вы, что нравится вам? Можете ли вы сформулировать это словами?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «нет» или «не уверен» — эта книга для вас.

Если на все три вопроса вы ответили «да» — эта книга тоже для вас. Потому что всегда есть куда расти. Всегда есть что улучшить. Всегда есть что открыть.

Добро пожаловать в курс.

Прежде чем переходить к техникам, нужно настроить «операционную систему» отношений

Прежде чем мы перейдём к разговору о телах, зонах, движениях и прочих телесных премудростях, нам нужно сделать одну важную остановку. Это может показаться странным: книга о технике секса — а начинается с психологии. Но поверьте, это не случайно. Это принципиально.

Представьте, что вы купили дорогой, мощный, навороченный компьютер. Принесли домой, распаковали, подключили к сети — и ничего не работает. Экран чёрный. Кнопки не реагируют. Вы зовёте специалиста, а он говорит: «Операционная система не установлена». И вы понимаете: железо-то отличное, но без системы оно — просто груда деталей. Красивая, дорогая, но бесполезная.

Так же и с сексом. Тело — это железо. Анатомия, физиология, рефлексy. Всё это важно. Но без «операционной системы» — без психологической основы — оно не работает. Или работает, но плохо. Или работает, но недолго. Или работает, но не приносит радости.

Что же это за «операционная система»? Из чего она состоит? Из нескольких ключевых элементов:

Безопасность. Ощущение, что рядом с этим человеком можно расслабиться. Что тебя не осудят. Что тебя не отвергнут. Что можно быть собой — со всеми странностями, желаниями, страхами и несовершенствами.

Доверие. Уверенность, что партнёр желает тебе добра. Что он не использует твою уязвимость против тебя. Что он не расскажет твои секреты. Что он не будет манипулировать.

Коммуникация. Умение говорить о том, что важно. Умение слушать. Умение задавать вопросы. Умение выражать желания и границы. Умение обсуждать то, что не получилось, без взаимных обвинений.

Синхронизация. Понимание того, что у каждого свой ритм, свой уровень энергии, своё время для близости. Умение находить общий язык не только в постели, но и в расписании.

Принятие. Способность видеть партнёра реальным — не идеальным, не таким, как в мечтах, не таким, как в кино. Способность принимать его таким, какой он есть. И способность принимать себя.

Всё это — фундамент. Без него любые техники — это просто набор трюков, которые не работают. Или работают, но не приносят удовлетворения. Или работают, но разрушают отношения.

В этой части книги мы будем говорить именно об этом. О фундаменте. О том, что происходит до постели. О том, что создаёт условия для хорошего секса. О том, что помогает близости случиться — и что мешает ей.

Мы поговорим о безопасности и о том, как её создать. О языке желания и о том, как говорить о сексе без скандала. О синхронизации и о том, как найти время и энергию для близости в загруженной жизни.

Это не самая «горячая» часть книги. Здесь не будет описания позиций и техник. Но это самая важная часть. Потому что без неё всё остальное — просто механика. А секс — это не механика. Секс — это отношения. Это связь. Это близость. И начинается она не в постели, а задолго до неё.

Глава 1. Безопасность как главный афродизиак

Введение: Парадокс, который меняет всё

Есть одна вещь, которую большинство людей не понимает о сексе. Мы привыкли думать, что возбуждение — это что-то, что происходит с телом. Что это физиология. Что это гормоны. Что это «химия».

И это правда. Но только отчасти.

Потому что возбуждение — это не только тело. Это ещё и мозг. И мозг — это главный сексуальный орган. Не гениталии, не грудь, не ягодицы. Мозг. Именно он решает, будет ли возбуждение. Именно он даёт команду телу. Именно он открывает или закрывает шлюзы удовольствия.

И вот здесь начинается самое интересное. Мозг не даёт команду на возбуждение, если он чувствует угрозу. Любую угрозу. Реальную или воображаемую. Физическую или психологическую. Большую или маленькую. Неважно. Если мозг воспринимает ситуацию как опасную — он блокирует возбуждение. Это эволюционный механизм. Это защита. Это способ выжить.

Подумайте об этом. Наши предки жили в мире, полном опасностей. Хищники. Враги. Голод. Холод. И в таких условиях заниматься сексом было рискованно. Потому что пока ты занимаешься сексом, ты не следишь за окружающей средой. Ты уязвим. Ты не можешь защититься. Поэтому мозг научился отключать возбуждение в момент опасности. Это помогало выжить.

Сегодня хищников стало меньше. Но мозг не изменился. Он по-прежнему ищет угрозы. И по-прежнему блокирует возбуждение, когда их находит. Только угрозы теперь другие. Не саблезубый тигр, а критика партнёра. Не вражеское племя, а незакрытый кредит. Не голод, а страх не соответствовать ожиданиям.

И вот парадокс: чтобы возбуждение случилось, мозг должен чувствовать себя в безопасности. Полностью. Абсолютно. Безопасность — это не просто приятный бонус. Это условие. Это фундамент. Это то, без чего ничего не работает.

Поэтому эта глава — о безопасности. О том, что это такое. О том, почему её так часто не хватает. О том, как её создать. И о том, как она связана с самым мощным афродизиаком, который существует.

Потому что безопасность — это и есть главный афродизиак. Не вино, не шоколад, не эротическое бельё. Безопасность. Ощущение, что рядом с этим человеком можно расслабиться. Что тебя не осудят. Что тебя не отвергнут. Что можно быть собой.

Часть первая: Как стресс и быт убивают либидо

История, которая знакома многим

Давайте начнём с истории. Она не выдуманная. Таких историй тысячи. Может быть, она знакома и вам.

Она — успешная женщина, тридцать восемь лет. Руководитель отдела в крупной компании. Муж, двое детей, квартира в ипотеку, машина в кредит. Внешне — всё хорошо. Стабильность, достаток, семья. Но в постели — тишина. Не буквальная, конечно. Они занимаются сексом. Раз в две недели. Иногда раз в месяц. Быстро, привычно, без особого удовольствия. Она не помнит, когда последний раз испытывала оргазм с мужем. Она не помнит, когда последний раз хотела его. По-настоящему хотела. Так, чтобы дыхание перехватывало. Так, чтобы мысли путались. Так, чтобы весь мир исчезал.

Она приходит к психологу и говорит: «Со мной что-то не так. Я его люблю. Я знаю, что люблю. Но я его не хочу. Я вообще никого не хочу. Я думала, может, это гормоны. Сдала анализы — всё в норме. Может, это возраст? Но мне всего тридцать восемь. Может, это усталость? Но я всегда устаю. Я не понимаю, что происходит».

Психолог задаёт ей несколько вопросов. Про работу. Про детей. Про быт. Про сон. Про отдых. И постепенно вырисовывается картина.

Она встаёт в шесть утра. Готовит завтрак детям. Отвозит их в школу. Едет на работу. Работает девять часов, часто без обеда. Забирает детей. Везёт на кружки. Возвращается домой. Готовит ужин. Проверяет уроки. Укладывает детей. Моет посуду. Стирает. Гладит. И только потом — в десять или одиннадцать вечера — у неё появляется полчаса на себя. Полчаса, которые она тратит на то, чтобы просто сидеть и смотреть в стену. Потому что сил больше ни на что нет.

И в этот момент приходит муж. С надеждой в глазах. С намёками. С прикосновениями. И она чувствует... раздражение. Не потому, что не любит. А потому, что ещё одна задача. Ещё одна обязанность. Ещё один пункт в бесконечном списке дел. Секс стал ещё одной работой. Ещё одним «надо». Ещё одной галочкой в ежедневнике.

Это не её вина. Это не его вина. Это результат того, как устроена современная жизнь. Стресс, усталость, перегрузка, отсутствие времени на себя — всё это убивает либидо. Медленно, но верно. И самое страшное — это происходит незаметно. Люди не замечают, как желание уходит. Они просто однажды обнаруживают, что его нет. И не понимают, куда оно делось.

Что такое стресс и как он влияет на секс

Давайте разберёмся, что происходит с телом, когда оно находится в состоянии стресса.

Стресс — это реакция на угрозу. Реальную или воображаемую. Когда мозг воспринимает что-то как угрозу, он запускает каскад реакций. Вырабатываются гормоны стресса: адреналин, кортизол, норадреналин. Тело готовится к борьбе или бегству. Сердце бьётся быстрее. Дыхание учащается. Мышцы напрягаются. Кровь приливает к конечностям. Пищеварение замедляется. Иммунная система подавляется.

Всё это — для того, чтобы выжить. Чтобы справиться с угрозой. Чтобы победить или убежать.

А теперь вопрос: что происходит с сексуальной функцией в этот момент?

Она отключается.

Полностью. Абсолютно. Без исключений.

Потому что секс — это не про выживание. Это про продолжение рода. Но продолжение рода возможно только тогда, когда ты в безопасности. Когда ты не бежишь от хищника. Когда ты не голодаешь. Когда ты не замерзаешь. Поэтому эволюция сделала так, что в момент стресса сексуальная функция подавляется. Это разумно. Это логично. Это помогает выжить.

Но проблема в том, что сегодня стресс стал хроническим. Он не заканчивается. Он длится днями, неделями, месяцами, годами. Работа. Ипотека. Дети. Отношения с родителями. Новости. Здоровье. Политика. Экономика. Всё это — источники стресса. И всё это не исчезает. Оно просто становится фоном жизни.

И на этом фоне сексуальная функция работает плохо. Или не работает вообще. Потому что тело считает, что находится в опасности. Постоянно. И тратит все ресурсы на выживание. А не на удовольствие.

Как кортизол убивает желание

Отдельно стоит поговорить о кортизоле. Это гормон стресса. Он вырабатывается надпочечниками. Он нужен для того, чтобы мобилизовать ресурсы организма в момент опасности. Он повышает уровень сахара в крови. Он подавляет иммунную систему. Он замедляет пищеварение. И он подавляет половые гормоны.

Да, да. Кортизол и тестостерон — антагонисты. Когда уровень кортизола высокий, уровень тестостерона падает. А тестостерон — это ключевой гормон для сексуального желания. У мужчин, конечно, в первую очередь. Но и у женщин он тоже важен. Потому что тестостерон влияет на либидо у обоих полов.

И вот что происходит: вы живёте в состоянии хронического стресса. Уровень кортизола у вас постоянно повышен. Уровень тестостерона падает. Желание уходит. Вы не понимаете, почему. Вы думаете, что с вами что-то не так. А на самом деле — это просто физиология. Это гормоны. Это стресс.

И это ещё не всё. Кортизол влияет не только на гормоны. Он влияет на кровообращение. Он сужает сосуды. А для возбуждения нужно, чтобы сосуды расширялись. Чтобы кровь приливала к гениталиям. Если сосуды сужены — возбуждение затруднено. Физически. На уровне тела.

Кортизол также влияет на нервную систему. Он держит вас в состоянии повышенной готовности. Вы напряжены. Вы настороже. Вы не можете расслабиться. А для секса нужно расслабление. Нужно, чтобы парасимпатическая нервная система взяла верх. А она не может, потому что симпатическая система не отпускает.

Вот почему стресс так губителен для секса. Это не психология. Это физиология. Это гормоны. Это нервная система. Это тело.

Быт как источник стресса

Отдельно стоит поговорить о быте. Потому что быт — это тот вид стресса, который мы часто не замечаем. Он кажется чем-то само собой разумеющимся. Чем-то нормальным. Чем-то, что просто есть.

Но быт — это постоянный источник микростресса. Гора посуды в раковине. Разбросанные носки. Незакрытая зубная паста. Недоеденный суп в холодильнике. Неоплаченные счета. Невыгулянная собака. Недоделанный ремонт. Всё это — мелочи. Но они накапливаются. И создают фон.

А на фоне быта сложно расслабиться. Сложно переключиться. Сложно забыть о делах. Потому что дела всегда рядом. Они никуда не исчезают. Они ждут. Они требуют внимания.

И вот вы лежите в постели. Рядом — партнёр. Он прикасается к вам. А вы думаете о том, что завтра надо позвонить в школу. Что надо купить хлеб. Что надо сходить к стоматологу. Что надо разобраться с налоговой. И вы не здесь. Вы в списке дел. Вы в будущем. Вы где угодно, но не в настоящем. И тело это чувствует. И тело не отзывается. Потому что тело здесь, а вы — нет.

Почему женщины страдают от этого больше

Статистика неумолима: женщины страдают от снижения либидо чаще, чем мужчины. И на это есть причины.

Во-первых, женщины чаще берут на себя бытовую нагрузку. Даже в современных семьях, где оба партнёра работают, женщина часто делает больше по дому. Это называется «второй сменой». Она приходит с работы и начинает работать снова. Готовит, убирает, стирает, воспитывает детей. И к вечеру она вымотана. У неё нет сил ни на что. И уж точно нет сил на секс.

Во-вторых, женское возбуждение более чувствительно к контексту. Мужчине часто достаточно визуального стимула или простого прикосновения, чтобы возбудиться. Женщине нужно больше. Ей нужно чувствовать себя в безопасности. Ей нужно расслабиться. Ей нужно быть в настроении. И если контекст неблагоприятный — возбуждение не приходит.

В-третьих, женщины чаще страдают от «ментальной нагрузки». Это когда вы не просто делаете дела, а помните о делах. Вы помните, что нужно записать ребёнка к врачу. Вы помните, что у мужа завтра важная встреча. Вы помните, что надо поздравить свекровь с днём рождения. Вы помните всё. И это «всё» занимает место в голове. И не оставляет места для желания.

В-четвёртых, женщины чаще сталкиваются с «сексуальным давлением». Им говорят, что они должны хотеть. Что они должны быть доступными. Что они должны удовлетворять партнёра. И это давление создаёт напряжение. А напряжение убивает желание.

Всё это не значит, что мужчины не страдают. Страдают. Но у женщин это проявляется чаще. И об этом важно говорить.

Что делать: первые шаги

Хорошо. Мы разобрались, как стресс и быт убивают либидо. Теперь вопрос: что с этим делать?

Первое: признать, что это происходит. Не игнорировать. Не делать вид, что всё нормально. Не списывать на «возраст» или «усталость». Признать: да, я в стрессе. Да, это влияет на моё желание. Да, это проблема.

Второе: понять, что это не ваша вина. Вы не «сломаны». Вы не «холодны». Вы не «плохой партнёр». Вы просто человек, живущий в условиях хронического стресса. И ваше тело реагирует так, как оно запрограммировано реагировать. Это нормально.

Третье: начать снижать уровень стресса. Не всё сразу. Не за один день. Но постепенно. Находить время на отдых. На сон. На физическую активность. На что-то, что приносит радость. Это не роскошь. Это необходимость. Потому что без этого не будет желания.

Четвёртое: пересмотреть распределение обязанностей. Если вы делаете всё по дому, а партнёр — ничего, это проблема. Не только для вашего либидо. Для отношений в целом. Поговорите об этом. Найдите способ разделить нагрузку. Это не про «справедливость». Это про выживание вашего желания.

Пятое: создать пространство для себя. Хотя бы тридцать минут в день. Время, когда вы не мама, не жена, не сотрудник. Время, когда вы просто вы. Это может быть ванна. Это может быть прогулка. Это может быть книга. Это может быть что угодно. Главное — это время для вас.

И шестое: не ждать, что желание вернётся само. Оно не вернётся. Пока вы в стрессе. Пока вы перегружены. Пока вы не заботитесь о себе. Желание — это не то, что можно включить кнопкой. Это то, что растёт из благополучия. Из отдыха. Из заботы. Из безопасности.

Практика: Карта стресса

А теперь — практическое задание. Оно простое, но важное. Возьмите лист бумаги и ручку. И составьте карту своего стресса.

Разделите лист на четыре колонки.

В первой колонке напишите: «Источники стресса». И перечислите всё, что вызывает у вас напряжение. Работа. Дети. Деньги. Отношения. Здоровье. Бытовые дела. Всё, что приходит в голову.

Во второй колонке напишите: «Уровень стресса». Напротив каждого источника поставьте оценку от одного до десяти. Где один — это минимальный стресс, а десять — максимальный.

В третьей колонке напишите: «Что я могу изменить». Напротив каждого источника напишите, что вы можете сделать, чтобы снизить его влияние. Может быть, делегировать. Может быть, отказаться. Может быть, попросить помощи. Может быть, изменить отношение.

В четвёртой колонке напишите: «Что я не могу изменить». И честно признайте, что есть вещи, которые от вас не зависят. И это нормально. Не всё в жизни подконтрольно.

Это упражнение поможет вам увидеть картину целиком. Понять, откуда идёт стресс. И что с ним можно сделать.

Часть вторая: Теория привязанности в постели

Почему тревожным и избегающим партнёрам сложно расслабиться

А теперь поговорим о том, что лежит ещё глубже. О том, что формируется в детстве и влияет на всю жизнь. О теории привязанности.

Теория привязанности — это одна из самых важных и самых полезных концепций в психологии. Она была разработана Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт в середине двадцатого века. Суть её проста: то, как мы привязываемся к значимым людям, определяется нашим ранним опытом отношений с родителями или теми, кто их заменял.

Если ребёнок получал достаточно любви, внимания и заботы, если родители были отзывчивыми и предсказуемыми, у него формируется «надёжный» тип привязанности. Такой человек во взрослой жизни чувствует себя в отношениях относительно спокойно. Он доверяет парт-

нёру. Он не боится близости. Он не паникует, когда партнёр отдаляется. Он может быть один и не чувствовать себя брошенным.

Если ребёнок получал любовь непоследовательно — то есть, то нет, — у него формируется «тревожный» тип привязанности. Такой человек во взрослой жизни постоянно боится, что его бросят. Он нуждается в постоянном подтверждении любви. Он цепляется за партнёра. Он паникует, когда партнёр не отвечает сразу. Он интерпретирует любое отдаление как признак конца отношений.

Если ребёнок сталкивался с отвержением или холодностью, если его потребности игнорировались, у него формируется «избегающий» тип привязанности. Такой человек во взрослой жизни боится близости. Он держит дистанцию. Он не любит говорить о чувствах. Он чувствует себя некомфортно, когда партнёр требует эмоциональной открытости. Он предпочитает самостоятельность и независимость.

Есть ещё «тревожно-избегающий» тип — сочетание того и другого. Это самый сложный вариант. Такой человек одновременно хочет близости и боится её. Он мечтает о любви и избегает её. Он страдает от одиночества и отталкивает тех, кто пытается приблизиться.

Теперь вопрос: как всё это связано с сексом?

Напрямую.

Потому что секс — это самая близкая, самая интимная, самая уязвимая форма взаимодействия. И то, как мы ведём себя в этой близости, определяется нашим типом привязанности.

Тревожный тип в постели

Люди с тревожным типом привязанности в постели часто испытывают целый букет сложностей.

Во-первых, они не могут расслабиться. Потому что их мозг постоянно сканирует ситуацию на предмет угрозы. «Он меня ещё любит?», «Я ему нравлюсь?», «Я всё делаю правильно?», «Почему он не смотрит на меня?», «Почему он молчит?», «Он что, думает о ком-то другом?». Эти мысли не дают покоя. Они не дают погрузиться в ощущения. Они не дают быть здесь и сейчас. И тело не может расслабиться, потому что голова не может расслабиться.

Во-вторых, они часто занимаются сексом «для партнёра». Не потому, что хотят, а потому, что боятся отказать. Боятся, что, если откажут — партнёр обидится. Боятся, что, если не будут достаточно страстными — партнёр найдёт кого-то другого. Боятся, что, если не будут удовлетворять — их бросят. И секс превращается в способ удержать отношения. В способ доказать свою ценность. В способ заслужить любовь.

В-третьих, они часто не говорят о своих желаниях. Потому что боятся, что их желания покажутся странными. Боятся, что партнёр осудит. Боятся, что партнёр отвергнет. Боятся, что, если попросят о чём-то — это будет воспринято как эгоизм. И они молчат. И терпят. И делают то, что делают. И не получают удовольствия.

В-четвёртых, они очень чувствительны к критике. Любое замечание — даже конструктивное, даже сказанное с любовью — воспринимается как удар. «Тебе не понравилось?», «Я что-то не так сделала?», «Ты меня больше не хочешь?». И вместо того, чтобы учиться, они закрываются. Или начинают стараться ещё больше. Но старание из страха — это не то же самое, что желание из удовольствия.

В-пятых, они часто страдают от так называемого «отзывчивого желания», о котором мы поговорим подробнее в третьей главе. Им нужно время, чтобы возбудиться. Им нужно чувствовать себя в безопасности. Им нужно, чтобы партнёр был терпеливым. А если партнёр торопит, если партнёр давит, если партнёр проявляет нетерпение — возбуждение не приходит. И это создаёт порочный круг: чем больше давления, тем меньше желания. Чем меньше желания, тем больше давления. И так по спирали вниз.

Избегающий тип в постели

Люди с избегающим типом привязанности тоже сталкиваются с проблемами. Только другими.

Во-первых, они часто используют секс как способ сохранить дистанцию. Звучит парадоксально, но это правда. Для избегающего человека физическая близость может быть способом избежать эмоциональной близости. Секс — это про тела. Это не про чувства. Это не про уязвимость. Это не про разговоры. Это просто физический акт. И это безопасно. Потому что не требует открываться.

Во-вторых, они часто теряют интерес после достижения близости. Это классическая модель: погоня, завоевание, достижение — и охлаждение. Пока партнёр недоступен, пока есть вызов, пока есть напряжение — желание есть. Как только близость достигнута, как только партнёр «принадлежит» — желание уходит. Это не потому, что партнёр плохой. Это потому, что близость пугает. И бессознательно человек отдаляется.

В-третьих, они часто избегают разговоров о сексе. Потому что разговоры о сексе — это разговоры о чувствах. О желаниях. О уязвимости. А это то, чего избегающий человек избегает. Он может заниматься сексом. Но говорить о нём — нет. Это слишком. Это слишком близко. Это слишком уязвимо.

В-четвёртых, они часто не выдерживают требований партнёра. Если партнёр просит больше близости, больше внимания, больше эмоциональной открытости — избегающий человек чувствует давление. И реагирует отдалением. Он не говорит: «Мне сложно». Он просто уходит в работу. В хобби. В телефон. В что угодно, что создаёт дистанцию.

В-пятых, они часто путают секс с близостью. Они могут заниматься сексом и при этом не чувствовать близости. Потому что близость — это не про тела. Это про души. И если душа закрыта — тела могут быть вместе, но близости не будет.

Тревожно-избегающий тип в постели

А теперь — самый сложный вариант. Тревожно-избегающий тип. Эти люди одновременно хотят близости и боятся её. Они мечтают о глубокой связи и паникуют, когда она возникает.

В постели это проявляется как качели. Сегодня — страсть, слияние, «ты — весь мой мир». Завтра — холод, отдаление, «мне нужно побыть одному». Сегодня — «я хочу тебя каждую секунду». Завтра — «не прикасайся ко мне». Сегодня — «скажи, что ты меня любишь». Завтра — «не говори мне этих слов, это слишком».

Это изматывает. И партнёра. И самого человека. Потому что он не понимает, что с ним происходит. Он хочет близости. Он её боится. Он приближается. Он отдаляется. И так по кругу.

Что делать: путь к безопасности

Хорошо. Мы разобрались с типами привязанности. Теперь вопрос: что с этим делать?

Первое: понять свой тип. Не для того, чтобы навесить ярлык. А для того, чтобы понять себя. Понять, почему вы реагируете так, как реагируете. Понять, откуда идут ваши страхи. Понять, что это не «характер», а «паттерн». А паттерны можно менять.

Второе: понять тип партнёра. Не для того, чтобы обвинить. А для того, чтобы понять. Понять, почему он отдаляется. Понять, почему она цепляется. Понять, что за поведением стоит не «вредность», а страх. И страх этот — из детства. И он не про вас.

Третье: создать безопасное пространство. Это ключевое. Безопасность — это не то, что даётся раз и навсегда. Это то, что создаётся каждый день. Маленькими шагами. Маленькими действиями. Маленькими словами.

Что создаёт безопасность?

Предсказуемость. Когда вы говорите, что придёте в семью — приходите в семью. Когда вы обещаете позвонить — звоните. Когда вы говорите, что любите — это не меняется на следующий день. Предсказуемость — это фундамент безопасности.

Принятие. Когда вы принимаете партнёра таким, какой он есть. Без попыток изменить. Без критики. Без осуждения. Когда вы говорите: «Я вижу тебя. Я принимаю тебя. Ты можешь быть собой».

Отзывчивость. Когда вы реагируете на потребности партнёра. Не игнорируете. Не отмахиваетесь. Не говорите: «Потом». А реагируете. Слышите. Отвечаете.

Уважение границ. Когда вы не давите. Не требуете. Не настаиваете. Когда вы уважаете право партнёра сказать «нет». И не наказываете его за это.

Открытость. Когда вы готовы говорить о том, что происходит. О своих чувствах. О своих страхах. О своих желаниях. Когда вы не прячетесь. Не закрываетесь. Не уходите в молчание.

Всё это — не разовые действия. Это практика. Это то, что делается каждый день. И постепенно — очень постепенно — это создаёт безопасность. И тогда тело может расслабиться. И тогда желание может прийти. И тогда близость становится возможной.

Практика: Тест на определение типа привязанности

А теперь — практическое задание. Тест, который поможет вам определить свой тип привязанности. Отвечайте честно. Не думайте о том, как «правильно». Думайте о том, как есть.

Оцените каждое утверждение по шкале от одного до пяти. Где один — «совершенно не согласен», а пять — «полностью согласен».

Утверждения:

Я часто беспокоюсь, что партнёр меня разлюбит.

Мне трудно говорить партнёру о своих чувствах.

Я нуждаюсь в частом подтверждении любви от партнёра.

Когда партнёр отдаляется, я чувствую панику.

Мне комфортно быть одному, даже в отношениях.

Я часто думаю, что партнёр меня не ценит.

Мне сложно просить о помощи.

Я чувствую себя уязвимым, когда говорю о своих потребностях.

Я часто ревную без серьёзных причин.

Мне важно сохранять независимость в отношениях.

Я боюсь, что партнёр найдёт кого-то лучше меня.

Я предпочитаю не обсуждать проблемы в отношениях.

Я чувствую себя брошенным, когда партнёр не отвечает сразу.

Мне нужно много времени наедине с собой.

Я часто думаю о том, что партнёр мог бы быть более внимательным.

Теперь подсчитайте результаты.

Вопросы 1, 3, 4, 6, 9, 11, 13, 15 — это шкала тревожности. Сложите баллы по этим вопросам.

Вопросы 2, 5, 7, 8, 10, 12, 14 — это шкала избегания. Сложите баллы по этим вопросам.

Если у вас высокие баллы по тревожности и низкие по избеганию — у вас тревожный тип привязанности.

Если у вас высокие баллы по избеганию и низкие по тревожности — у вас избегающий тип.

Если у вас высокие баллы по обоим шкалам — у вас тревожно-избегающий тип.

Если у вас низкие баллы по обоим шкалам — у вас надёжный тип. Поздравляю. Это самый благоприятный вариант.

Важно: это не диагноз. Это не приговор. Это просто ориентир. Тип привязанности — это не то, что нельзя изменить. Это то, с чем можно работать. И постепенно — через осознание, через практику, через новые отношения — можно двигаться к более надёжному типу.

Практика: Упражнение «Контейнер безопасности»

А теперь — второе упражнение. Оно называется «Контейнер безопасности». Это практика, которую можно делать вместе с партнёром. Или одному. Она помогает создать ощущение безопасности в теле.

Шаг первый: Подготовка.

Найдите тихое место. Где вас никто не потревожит. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте своё тело. Почувствуйте, как вы сидите. Почувствуйте опору под собой.

Шаг второй: Визуализация.

Представьте себе контейнер. Это может быть коробка. Это может быть сундук. Это может быть комната. Это может быть что угодно. Главное — чтобы это было место, которое вы можете себе представить. Место, которое принадлежит только вам. Место, которое безопасно.

Представьте, что этот контейнер наполнен светом. Тёплым, мягким, золотым светом. Этот свет — это безопасность. Это принятие. Это любовь. Это всё то, чего вам не хватало.

Шаг третий: Погружение.

Представьте, что вы входите в этот контейнер. Вы внутри. Вы окружены светом. Вы в безопасности. Здесь никто вас не осудит. Здесь никто вас не отвергнет. Здесь вы можете быть собой. Со всеми своими страхами. Со всеми своими желаниями. Со всеми своими несовершенствами.

Побудьте в этом состоянии. Не торопитесь. Дайте себе время. Почувствуйте, как тело расслабляется. Как напряжение уходит. Как дыхание становится глубже.

Шаг четвёртый: Якорь.

Когда вы почувствуете, что достигли состояния безопасности, выберите якорь. Это может быть слово. Это может быть образ. Это может быть жест. Например, вы можете сжать кулак. Или приложить руку к сердцу. Или сказать про себя: «Я в безопасности».

Повторите этот якорь несколько раз. Чтобы он связался с состоянием безопасности. Чтобы в будущем, когда вы его используете, вы могли вернуться в это состояние.

Шаг пятый: Возвращение.

Медленно откройте глаза. Почувствуйте своё тело. Почувствуйте, как вы сидите. Почувствуйте опору под собой. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Как использовать это упражнение:

Вы можете делать его перед сексом. Чтобы настроиться. Чтобы создать ощущение безопасности. Чтобы расслабиться.

Вы можете делать его, когда чувствуете тревогу. Когда чувствуете страх. Когда чувствуете, что теряете почву под ногами.

Вы можете делать его вместе с партнёром. Чтобы создать общее пространство безопасности. Чтобы вместе войти в состояние расслабления.

Это простое упражнение. Но оно работает. Потому что безопасность — это не абстрактное понятие. Это телесное ощущение. И его можно тренировать. Как мышцу. Как навык. Как привычку.

История, которая заканчивается хорошо

Давайте вернёмся к той женщине, с которой мы начали эту главу. К той, что пришла к психологу с вопросом: «Со мной что-то не так?»

Что произошло дальше?

Она прошла тест на тип привязанности. Оказалось, что у неё тревожный тип. Она всегда боялась, что муж её разлюбит. Она всегда старалась быть «хорошей». Она всегда делала всё, чтобы заслужить любовь. И секс был частью этого «делания». Ещё одним способом заслужить. Ещё одной обязанностью.

Она начала работать с этим. Сначала — просто осознавать. Замечать, когда она делает что-то из страха. Замечать, когда она старается заслужить. Замечать, когда она не говорит о своих желаниях.

Потом — говорить. Сначала — с психологом. Потом — с мужем. Это было страшно. Это было неловко. Но она сделала это. Она сказала: «Я устала. Я не хочу секса. Не потому, что не люблю тебя. А потому, что я вымотана. И потому, что я боюсь, что если откажу — ты уйдёшь».

Муж был ошарашен. Он не знал. Он думал, что она просто «холодная». Он не понимал, что за её молчанием стоит страх. Он не понимал, что её отказы — это не отвержение его, а защита себя.

Они начали говорить. Много говорить. О страхах. О желаниях. О усталости. О быте. О том, как разделить нагрузку. О том, как найти время друг для друга.

И постепенно — очень постепенно — что-то начало меняться. Она начала расслабляться. Начала доверять. Начала говорить о том, что ей нравится. Начала просить о том, что ей нужно.

И желание вернулось. Не сразу. Не за неделю. Но вернулось. Потому что появилась безопасность. Потому что она перестала бояться. Потому что она перестала заслуживать и начала жить.

Эта история не выдумана. Таких историй много. И это даёт надежду.

Итоги главы

Давайте подведём итоги. Что мы узнали в этой главе?

Первое: безопасность — это главный афродизиак. Без неё тело не расслабляется. Без неё желание не приходит. Без неё техника не работает.

Второе: стресс убивает либидо. Хронический стресс, бытовые проблемы, перегрузка — всё это подавляет сексуальную функцию. И это не психология. Это физиология.

Третье: тип привязанности влияет на секс. Тревожные люди не могут расслабиться. Избегающие — не могут открыться. И то, и другое мешает близости.

Четвёртое: безопасность можно создать. Через предсказуемость. Через принятие. Через отзывчивость. Через уважение границ. Через открытость.

Пятое: есть практики, которые помогают. Карта стресса. Тест на тип привязанности. Контейнер безопасности.

Шестое: изменение возможно. Не быстро. Не легко. Но возможно. Если работать. Если говорить. Если не сдаваться.

Что дальше

В следующей главе мы поговорим о языке желания. О том, как говорить о сексе без скандала. О том, почему фраза «ты меня не хочешь» — это тупик. О том, как использовать «Я-сообщения» в интимной сфере. И о том, как составить «Манифест желаний» — список того, что хочется, что можно и что категорически нельзя.

Это будет практическая глава. С упражнениями. С примерами. С конкретными инструментами.

Но перед тем, как перейти к ней, сделайте одну вещь. Прямо сейчас. Не откладывая.

Подумайте о своём партнёре. Подумайте о том, что создаёт безопасность для него. Или для неё. Что заставляет расслабиться? Что заставляет напрячься? Что помогает открыться? Что заставляет закрыться?

И подумайте о себе. Что создаёт безопасность для вас? Что помогает вам расслабиться? Что мешает?

Это первый шаг. Это начало пути. Это то, с чего всё начинается.

Проверьте себя. Прямо сейчас. Не откладывая.

Вопрос первый: чувствуете ли вы себя в безопасности с партнёром? Не в целом, а в постели? Можете ли вы расслабиться? Можете ли вы быть собой?

Вопрос второй: знаете ли вы, что создаёт безопасность для вашего партнёра? Что помогает ему или ей расслабиться? Что заставляет напрячься?

Вопрос третий: что вы можете сделать сегодня, чтобы создать больше безопасности в ваших отношениях? Одно маленькое действие. Одно слово. Один жест.

Если вы ответили на эти вопросы — вы уже начали. Если нет — вернитесь к началу главы. Прочитайте снова. Подумайте. Ответьте.

Это важно. Это фундамент. Это то, без чего не работает ничего остальное.

Продолжим.

Глава 2. Язык желания: как говорить о сексе без скандала

Введение: Самая трудная тема в мире

Есть темы, о которых говорить легко. Погода. Работа. Политика. Цены на бензин. Новости. Сериалы. Сплетни о знакомых. Обо всём этом можно болтать часами. Обо всём этом есть слова. Обо всём этом мы научились говорить с детства.

А есть темы, о которых говорить трудно. Смерть. Деньги. Страхи. Одиночество. И секс. Особенно секс. Особенно с тем, кого любишь. Особенно когда что-то не так.

Почему так? Почему мы можем обсуждать с партнёром ипотеку, планы на отпуск, поведение детей, политику, здоровье родителей — но не можем сказать: «Мне не хватает прикосновений»? Почему можем обсуждать бюджет на месяц, но не можем сказать: «Я хочу попробовать что-то новое»? Почему можем ругаться из-за немытой посуды, но не можем сказать: «Я устал и не хочу секса сегодня»?

Ответов несколько. И все они важны.

Первый ответ: нас не научили. В школе учат математике, физике, литературе. Но не учат говорить о чувствах. Не учат говорить о желаниях. Не учат говорить о границах. Не учат говорить о сексе. Нас учат всему, кроме самого важного для отношений. И потом мы оказываемся взрослыми людьми, которые не знают слов для самых важных вещей.

Второй ответ: страх уязвимости. Когда мы говорим о сексе, мы говорим о самом интимном. О самом личном. О самом уязвимом. Мы открываемся. Мы показываем себя. И это страшно. Потому что если нас отвергнут — это будет больно. Очень больно. Больнее, чем отказ в чём-то другом. Потому что это отказ от нас. От нашего тела. От нашей сущности.

Третий ответ: страх конфликта. Многие боятся, что разговор о сексе приведёт к ссоре. Что партнёр обидится. Что начнётся выяснение отношений. Что станет хуже, чем было. И поэтому молчат. Терпят. Надеются, что «само пройдёт». Не проходит. Не проходит никогда.

Четвёртый ответ: стыд. Нас воспитали в культуре, где секс — это что-то постыдное. Что-то, о чём не говорят. Что-то, что делают в темноте и молчат. И этот стыд сидит глубоко. Он мешает даже думать о разговоре. Не то что начинать его.

Пятый ответ: незнание слов. Мы просто не знаем, как это сказать. Как сказать: «Мне нужно больше времени на прелюдию», чтобы это не звучало как претензия? Как сказать: «Мне не нравится, когда ты делаешь это», чтобы это не звучало как критика? Как сказать: «Я хочу попробовать кое-что новое», чтобы это не звучало как «ты меня не удовлетворяешь»? Мы не знаем. И поэтому молчим.

Эта глава — о том, как говорить. О том, как найти слова. О том, как выразить желания так, чтобы быть услышанным. О том, как создать язык, на котором можно говорить о самом важном.

Потому что без разговора ничего не изменится. Можно прочитать сто книг о технике. Можно выучить все позиции. Можно освоить все приёмы. Но если вы не можете сказать партнёру, что вам нравится, — ничего не будет работать. Потому что техника без обратной связи — это стрельба вслепую. Вы не знаете, попадаете ли вы в цель. Вы не знаете, что работает, а что нет. Вы просто делаете что-то и надеетесь на лучшее.

Разговор — это мост. Это связь. Это то, что превращает два отдельных человека в пару. И если этого моста нет — есть только два одиночества рядом.

Часть первая: Почему фраза «ты меня не хочешь» — тупик

История одной ссоры

Давайте начнём с примера. С истории, которая повторяется в тысячах пар. Может быть, вы узнаете себя. Может быть, узнаете партнёра. Может быть, просто поймёте, как это бывает.

Вечер. Дети уснули. Посуда помыта. Телевизор выключен. Она — в спальне, читает книгу. Он — в гостиной, листает телефон. Уже поздно. Пора спать. Он заходит в спальню. Ложится рядом. Придвигается. Кладёт руку на её бедро. Она напрягается. Едва заметно. Он чувствует это напряжение. Но продолжает. Проводит рукой по спине. Она отстраняется. Не резко. Мягко. Но отстраняется.

Он чувствует, как что-то сжимается в груди. Обида. Раздражение. Разочарование. Он отворачивается. Молчит. Она тоже молчит. Напряжение висит в воздухе. Через минуту он говорит:

— Ты меня совсем не хочешь.

Она вздыхает. Раздражённо. Устало.

— Опять ты начинаешь.

— Я не начинаю. Я просто констатирую факт.

— Какой факт?

— Что ты меня не хочешь. Мы не занимались сексом уже три недели.

— Я устала. У меня было много работы. Дети болели.

— Всегда что-то есть. Всегда есть причина.

— А что я должна делать? Через силу?

— Я не говорю через силу. Я говорю, что ты меня не хочешь.

— Знаешь что? Вот сейчас точно не хочу. После таких разговоров — вообще не хочу.

Он замолкает. Отворачивается к стене. Она смотрит в книгу, но не читает. Через десять минут оба делают вид, что спят. Но никто не спит. Оба лежат в темноте и думают. Он думает: «Я ей не нужен. Она меня не любит. Я для неё просто сосед». Она думает: «Почему он не понимает? Я устала. Я вымотана. Почему он не видит, что мне тяжело? Почему он думает только о себе?»

Утром они встают. Молча. Пьют кофе. Молча. Расходятся по делам. Молча. И этот день — как сотни других дней. Молчание. Напряжение. Обида. И никто не говорит о том, что происходит на самом деле. Потому что никто не знает, как сказать.

Почему это тупик

Фраза «ты меня не хочешь» — это тупик. Причём тупик полный. Беспросветный. Абсолютный. И вот почему.

Первая причина: это обвинение.

Когда вы говорите «ты меня не хочешь», вы не описываете ситуацию. Вы выносите приговор. Вы обвиняете. Вы говорите: «Ты виновата». И человек, который слышит это, не может не защищаться. Это рефлекс. Это защита. Это способ сохранить себя.

Защита может выглядеть по-разному. Она может быть агрессивной: «А ты? Ты вообще обо мне думаешь?» Она может быть пассивной: «Ну извини, что я такая плохая». Она может быть рациональной: «Я устала, у меня были причины». Но это всегда защита. И защита — это не разговор. Это война. А в войне не бывает победителей.

Вторая причина: это обобщение.

«Ты меня не хочешь» — это не про сегодня. Это не про конкретный момент. Это про всё. Это про всегда. Это про «ты никогда меня не хочешь». И человек, который слышит это, думает: «Это неправда. Я хочу. Просто не сейчас. Просто не сегодня. Но я хочу». И он начинает спорить с обобщением. А спор с обобщением — это тупик. Потому что обобщение нельзя опровергнуть. Всегда найдётся пример, который его подтвердит.

Третья причина: это интерпретация вместо факта.

Вы не знаете, что происходит в голове партнёра. Вы не знаете, почему он отказал. Вы придумываете объяснение. И обычно это объяснение — не в вашу пользу. «Она меня не хочет».

«Он меня больше не любит». «Я стал неинтересен». Это интерпретации. Это догадки. Это фантазии. И они почти всегда неправильные.

А что было на самом деле? Может быть, у неё болит голова. Может быть, она устала. Может быть, у неё был тяжёлый день. Может быть, она думает о чём-то важном. Может быть, ей просто нужно немного времени. Но вы не спрашиваете. Вы не выясняете. Вы сразу делаете вывод. И вывод этот — обвинение.

Четвёртая причина: это давление.

«Ты меня не хочешь» — это не вопрос. Это требование. Требование хотеть. Требование возбудиться. Требование быть готовой. И это требование создаёт давление. А давление — это худшее, что может быть для секса. Потому что секс — это про расслабление. Про отпусkanie. Про свободу. А давление — это про напряжение. Про зажатость. Про обязанность.

И вот парадокс: чем больше вы давите, тем меньше желания. Чем больше вы говорите «ты меня не хочешь», тем меньше хочется. Потому что никто не хочет делать то, что обязан. Никто не хочет хотеть по команде.

Пятая причина: это не про вас.

Самое важное. «Ты меня не хочешь» — это фраза о вас. О вашей боли. О вашей обиде. О вашем страхе. Но она звучит как фраза о партнёре. О его недостатках. О его холодности. О его вине. И партнёр слышит это как обвинение. А обвинение вызывает защиту. А защита — это не помощь. Это не решение проблемы. Это её углубление.

Что происходит вместо разговора

Когда мы говорим «ты меня не хочешь», мы не говорим о реальной проблеме. Мы не говорим о том, что нам больно. Не говорим о том, что мы чувствуем себя нежеланными. Не говорим о том, что нам не хватает близости. Не говорим о том, что мы боимся потерять партнёра. Не говорим о том, что мы одиноки.

Вместо этого мы нападаем. И получаем в ответ защиту. Или контратаку. Или молчание. И ничего не меняется. Проблема остаётся. Обида копится. Разрыв растёт. И в какой-то момент — через год, через пять лет, через десять — становится слишком поздно. Потому что накопилось столько, что уже не разобрать.

Что говорить вместо этого

А что говорить? Как сказать о своей боли так, чтобы это не звучало как обвинение? Как сказать о своих желаниях так, чтобы это не звучало как требование? Как сказать о своём страхе так, чтобы это не звучало как упрёк?

Об этом — следующая часть главы. О «Я-сообщениях». О языке, который не ранит. О словах, которые соединяют, а не разъединяют.

Часть вторая: Техника «Я-сообщений» в интимной сфере

Что это такое и откуда взялось

«Я-сообщения» — это техника общения, которую разработали психологи в середине двадцатого века. Она проста в теории, но сложна в применении. И она меняет всё.

Идея проста. Вместо того чтобы говорить о партнёре («ты не хочешь», «ты холодная», «ты меня не любишь»), вы говорите о себе. О своих чувствах. О своих ощущениях. О своих потребностях. Вы не обвиняете. Вы не оцениваете. Вы не интерпретируете. Вы просто описываете себя.

Звучит просто? Да. Но на практике это требует навыка. Потому что мы привыкли к «Ты-сообщениям». Мы привыкли обвинять. Мы привыкли оценивать. Мы привыкли говорить о другом, а не о себе. И перестроиться сложно.

Но это возможно. И это необходимо. Потому что «Ты-сообщения» разрушают отношения. А «Я-сообщения» их строят.

Как это работает

Давайте разберём на примере. Тот же вечер. Та же ситуация. Но другие слова.

Он ложится рядом. Придвигается. Кладёт руку на её бедро. Она напрягается. Отстраняется. Он чувствует обиду. Но вместо того, чтобы сказать «ты меня не хочешь», он делает паузу. Дышит. И говорит:

— Я чувствую себя одиноким, когда мы долго не бываем близки.

Она слышит это. И что происходит? Она не защищается. Потому что это не обвинение. Это информация. Это факт о нём. О его чувствах. И она может на это ответить. Не защитой. А пониманием.

— Я понимаю. Мне тоже не хватает близости. Но я так устаю. К вечеру у меня просто нет сил.

И вот уже не ссора. А разговор. Не война. А диалог. Не тупик. А мост.

Структура «Я-сообщения»

«Я-сообщение» состоит из нескольких частей. Это не жёсткая формула. Это скорее ориентир. Скелет, на который можно нанизывать слова.

Первая часть: Факт.

Опишите ситуацию без оценки. Без интерпретации. Просто факт. То, что произошло. То, что вы наблюдали.

Например: «Мы не занимались сексом две недели». Это факт. Это не обвинение. Это не оценка. Это просто информация.

Вторая часть: Чувство.

Опишите, что вы чувствуете. Не что вы думаете. Не что вы предполагаете. А что вы чувствуете. В теле. В душе.

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.