

Пальцы, язык, игрушки: инструменты удовольствия



Алина
Ильясова

18+

Алина Ильясова

**Пальцы, язык, игрушки:
инструменты удовольствия**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Пальцы, язык, игрушки: инструменты удовольствия /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — спокойный, честный и увлекательный разговор о том, что обычно остаётся за закрытыми дверями. «Пальцы, язык, игрушки» — не сборник рецептов «идеального секса», а руководство по освоению собственного тела и построению близости. Автор разбирает, почему мозг важнее гениталий, как работают возбуждение и тормоза, как пользоваться пальцами и языком, как выбирать игрушки и не бояться их, как говорить с партнёром о желаниях и что делать, когда что-то идёт не так. Без стыда, морализаторства и обещаний чудес — с примерами из жизни, юмором и уважением к читателю. Книга для взрослых, которые хотят получать от близости больше радости и меньше тревоги.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему инструменты, а не «органы»?	5
Глава 1. Мозг — главный секс-орган	11
Глава 2. Карта чувствительности	16
Глава 3. Язык тела и согласие	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алина Ильясова

Пальцы, язык, игрушки: инструменты удовольствия

Введение. Почему инструменты, а не «органы»?

О чём эта книга и почему у неё такое название

Название этой книги может показаться кому-то провокационным, кому-то — слишком прямым, а кому-то — даже немного странным. «Пальцы, язык, игрушки» — звучит как список покупок в необычном магазине. Но за этой нарочитой простотой скрывается глубокая и вполне серьёзная идея, ради которой, собственно, и была написана вся эта книга. Идея эта проста до гениальности: удовольствие — это не то, что с вами случается само по себе, а то, что вы умеете создавать. А создавать что-либо — руками, ртом, телом, вниманием — значит владеть инструментами. И чем лучше вы знаете свои инструменты, тем богаче, разнообразнее и надёжнее становится результат.

Мы привыкли думать о сексе как о чём-то стихийном, природном, инстинктивном. Нас с детства учат, что «это должно происходить естественно», «об этом не нужно думать», «всё случится само». И вот тут кроется первая большая ловушка, из-за которой миллионы взрослых людей годами, а то и десятилетиями не получают от близости того, что могли бы получать. Потому что «само» — это миф. «Само» происходит только в кино, где герои падают в объятия друг друга под красивую музыку, а через тридцать секунд экранного времени уже лежат, тяжело дыша, с блаженными улыбками. В реальной жизни всё иначе. В реальной жизни за любым настоящим хорошим сексом стоит либо случайная удача, либо — и это гораздо чаще — навык.

Вот именно о навыке и пойдёт речь. О навыке прикосновения, навыке внимания, навыке разговора, навыке выбора, навыке остановки и навыке продолжения. И о трёх универсальных группах инструментов, которые есть буквально у каждого человека, независимо от его телосложения, опыта, возраста, темперамента и предпочтений.

Пальцы. Язык. Игрушки.

Почему именно они? Потому что это три уровня доступа к телу. Пальцы — это базовый, самый доступный, самый тонко настраиваемый инструмент, который всегда с вами. Язык — это инструмент интимности, влажности, тепла и особого рода близости. Игрушки — это технологическое расширение возможностей, которое позволяет получить то, что руками и ртом порой трудно или даже невозможно. Все три категории дополняют друг друга. Все три заслуживают отдельного разговора. И все три, к сожалению, чаще всего используются людьми на автопилоте, без понимания того, как они на самом деле работают.

Для кого эта книга

Сразу оговоримся: эта книга не для «особенных» людей. Она не для избранных, не для «продвинутых», не для тех, кто уже десять лет изучает тантрические практики и может наизусть перечислить все точки на теле человека. И она не для «новичков», которые впервые задумались о том, что секс — это интересно. Она для всех, кто находится между этими полюсами. То есть практически для любого взрослого человека, который живёт в своём теле, взаимодействует с другими телами и хотел бы, чтобы это взаимодействие приносило больше радости, меньше тревоги и больше взаимного тепла.

Если вы никогда ни с кем не спали и только начинаете задумываться о том, как это всё устроено, — эта книга даст вам спокойную, честную, не пугающую карту местности. Без пошлости, без давления, без «ты должен». Если вы женаты или замужем двадцать лет и думаете,

что уже всё знаете, — эта книга, скорее всего, удивит вас как минимум несколько раз. Потому что большая часть того, что мы считаем «само собой разумеющимся», на поверку оказывается случайным набором привычек, а не физиологической необходимостью. Если вы одиноки и исследуете собственное тело, — здесь вы найдёте подробное руководство по самопознанию, которое не стыдно держать на полке.

Возраст? Совершеннолетние. Это принципиально и об этом чуть позже. Пол? Любой. Эта книга написана так, чтобы быть полезной человеку с любым телом и любым опытом. Мы старались использовать формулировки, которые не привязывают читателя к определённой роли в постели. Никаких «мужчина должен», «женщина обязана». Есть человек, есть партнёр, есть тело, есть желание, есть навык. Всё остальное — детали, которые каждый настраивает под себя.

Опыт? Любой. Наличие или отсутствие партнёра? Не имеет значения. Настроение? Надеемся, что любопытное.

Чего в этой книге не будет

Важно сразу обозначить границы, чтобы не было разочарований. В этой книге не будет навязывания конкретного «правильного» способа жить, любить и спать. Не будет морализаторства. Не будет стыда — ни в каком виде, ни под каким соусом. Не будет советов в духе «делай так, и все женщины будут в восторге» или «эта поза гарантирует оргазм». Потому что такие советы — это ложь. Даже если они работают для одного человека, они могут совершенно не работать для другого, и наоборот. Тело — не механизм с универсальной инструкцией, а живая, меняющаяся, уникальная система.

Также здесь не будет обещаний. Мы не будем говорить: «Прочитав эту книгу, вы станете непревзойдённым любовником». Потому что книга — это не волшебная таблетка. Книга — это карта и набор инструментов. Пройти путь, научиться пользоваться этими инструментами, встроить их в свою жизнь — это уже ваша работа. Зато честная.

И ещё: здесь не будет науки ради науки. Хотя мы будем опираться на анатомию, физиологию и психологию, мы не будем превращать текст в учебник. Всё, что вы прочитаете, должно быть понятно, применимо и — не побоимся этого слова — приятно к чтению. Удовольствие от чтения о удовольствии — это тоже важная часть процесса.

Почему «инструменты», а не «органы»

Вот мы и подошли к главному вопросу, вынесенному в название вводной части. Почему не сказать проще: «Как использовать тело для секса»? Почему не назвать книгу «Всё о твоих гениталиях» или «Секс без тайн»? Зачем эта странная, почти техническая метафора про инструменты?

Ответ состоит из нескольких слоёв, и каждый из них важен.

Первый слой — практический. Слово «орган» подразумевает что-то данное, фиксированное, неизменное. Орган есть — и всё. С ним ничего не нужно делать, он просто работает. Инструмент же предполагает действие. Инструмент нужно взять в руки, освоить, наточить, применить с умом. Инструмент может быть хорошо или плохо настроен. Инструментом можно пользоваться виртуозно, а можно — неуклюже. Разница между этими двумя подходами огромна, и именно она определяет, будет ли секс формальностью или открытием.

Когда мы говорим «органы», мы как будто снимаем с себя ответственность. «У меня так устроено», «мне не повезло с анатомией», «у меня всё не как у людей». Это позиция жертвы, которая плывёт по течению собственной физиологии и ждёт, что течение само вынесет её к берегу наслаждения. Когда же мы говорим «инструменты», мы возвращаем себе авторство. Это мои пальцы. Это мой язык. Это мои игрушки, которые я выбрал. Это моё тело, которое я изучаю. Это моё удовольствие, которое я умею создавать. Разница в ощущениях — колоссальная.

Второй слой — психологический. Слово «орган» тянет за собой шлейф медицинских ассоциаций. Гинеколог, уролог, анализы, болезни, «покажитесь-ка». Орган — это что-то, что нужно проверять, лечить, оберегать от болезней. Секс в такой оптике тоже становится чем-то

вроде медицинской процедуры: сделал — и хорошо, главное, чтобы без последствий. Инструмент же — это про творчество, про игру, про исследование. Инструмент не «проверяют», его «пробуют». Не «лечат», а «настраивают». Не «берегут от болезней», а «используют с умом». Уже одно это смещение языка меняет отношение к теме.

Третий слой — образовательный. Большинство людей никогда и нигде не учили пользоваться своими инструментами. В школе нам рассказывали про строение клетки и про то, как предохраняться, но не рассказывали о том, как устроено удовольствие. Дома нам говорили «не трогай», «это неприлично», «подожди до свадьбы». В кино нам показывали красивую картинку без деталей. В итоге каждый из нас оказался в постели с набором инструментов, о которых знает только то, что они вроде бы должны работать. И вот тут начинается самое интересное: одни люди методом проб и ошибок, годами, находят свои настройки, а другие так и не находят. Эта книга — попытка сократить путь. Не пройти его за вас, но дать в руки нормальную карту и объяснить, какой инструмент для чего предназначен.

Четвёртый слой — философский. Называя пальцы, язык и игрушки инструментами, мы подчёркиваем важную мысль: удовольствие — это не то, что находится в теле, как клад в сундуке, и не то, что партнёр должен вам «дать». Удовольствие — это то, что создаётся в процессе. Это результат взаимодействия. Это как музыка: ноты есть в рояле, но музыки в рояле нет. Музыка появляется, когда кто-то садится и играет. С телом то же самое. Анатомия у всех примерно одинаковая, но то, что из неё получается, зависит от исполнителя.

И ещё одна важная вещь, которая следует из этой метафоры. Инструменты бывают разные, и ни один из них не является «лучшим». Молоток не лучше отвёртки, а отвёртка не лучше пилы. У каждого инструмента своя задача. Пальцы дают точность и контроль. Язык даёт тепло, влажность и особую интимность. Игрушки дают интенсивность, разнообразие и те ощущения, которые телом воспроизвести сложно или невозможно. Смысл не в том, чтобы выбрать один «правильный» инструмент и пользоваться только им. Смысл в том, чтобы иметь в своём арсенале как можно больше и уметь выбирать подходящий под настроение, под задачу, под партнёра, под момент.

Три кита: почему именно пальцы, язык и игрушки

Давайте чуть подробнее остановимся на каждом из трёх «инструментов», чтобы вы понимали логику построения книги.

Пальцы. Это самый доступный, самый универсальный и самый недооценённый инструмент. Пальцы всегда с вами. Их не нужно покупать, заряжать, мыть после использования (хотя мыть, конечно, нужно, но об этом позже). Пальцы — это тонкая моторика, это точность, это возможность менять давление, ритм, направление, температуру, текстуру — в общем, всё, что делает прикосновение живым. При этом большинство людей используют пальцы в постели на пять процентов от их возможностей. Обычно это несколько механических движений, которые повторяются из раза в раз, потому что «так привычно» или «так делают все». Эта книга покажет, что пальцы — это целый оркестр, а не один барабан.

Язык. Второй инструмент — это рот, губы, язык, дыхание. Это не просто «ещё один способ стимуляции». Это совершенно особая форма близости, потому что она связана с вкусом, запахом, теплом, влажностью и — что особенно важно — с доверием. Оральные ласки требуют определённой степени открытости, потому что они предполагают, что человек подпускает к себе очень близко. И, как показывает практика, именно здесь у многих людей больше всего зажимов, страхов и предубеждений. Мы поговорим о том, откуда они берутся и как с ними быть.

Игрушки. Третий инструмент — это всё, что создано для удовольствия руками человека: вибраторы, массажёры, стимуляторы, кольца, смазки, аксессуары, атрибуты для игр. Мир игрушек за последние десять-пятнадцать лет изменился до неузнаваемости. То, что раньше было стыдным походом в тёмный магазинчик на окраине, сегодня превратилось в целую индустрию.

стрию с дизайном, инженерией, медицинскими стандартами и огромным выбором. Но вместе с выбором пришла и растерянность. Что покупать? Как выбрать? Как не навредить? Как встроить игрушку в секс, чтобы она не заменила живого человека, а дополнила его? Об этом — целая большая часть книги.

Почему «органы» — это ловушка языка

Стоит сказать отдельно вот о чём. Когда мы называем секс «использованием органов», мы невольно воспроизводим очень старую и очень вредную традицию — относиться к телу как к чему-то отдельному от личности. Тело — как машина. Органы — как запчасти. Секс — как техобслуживание. Из этой логики вытекает много неприятного: и страх «не соответствовать норме», и сравнение себя с другими, и ощущение, что секс — это обязанность, а не радость.

Инструменты — это другая логика. Инструмент — это продолжение человека. Молоток в руке плотника — это не просто кусок железа на палке, это часть процесса, часть замысла, часть удовольствия от работы. Так же и с телом. Пальцы — это не «органы», это мои пальцы, которые я знаю, которыми я владею, которыми я умею. Язык — это не «орган речи и вкуса», это мой язык, которым я могу сделать приятно другому человеку. Игрушки — это не «приспособления для взрослых», это мои личные помощники, которые я выбрал и настроил под себя.

Это смещение — от «органов» к «инструментам» — происходит не только в языке. Оно происходит в голове. И именно с него начинается настоящее обучение.

Как читать эту книгу

Формально книга построена как последовательное руководство: от основ психологии и анатомии — к практике, от простого — к сложному. Но это не значит, что её нужно читать только так. Вы взрослый человек, у вас есть свой опыт и свои вопросы, и вы имеете полное право открыть книгу на любой главе, которая покажется вам интересной.

Если вы чувствуете, что у вас много зажимов, страхов и стыда вокруг темы секса, — начните с первой части, она как раз об этом. Если вам не терпится перейти к практике, — прыгайте сразу ко второй, третьей или четвёртой части. Если вы в отношениях и хотите улучшить именно партнёрский секс, — ваша часть шестая. Если вы ищете что-то новое и необычное, — заглядывайте в седьмую. Если вы просто любопытны — читайте подряд, как роман, и получайте удовольствие от процесса.

Единственная просьба: не относитесь к этой книге как к сборнику инструкций. Относитесь к ней как к разговору. К разговору с человеком, который знает тему, не боится её, не осуждает вас и искренне хочет, чтобы у вас было больше радости в жизни. Возможно, вы не согласитесь с чем-то. Это нормально. Возможно, что-то покажется вам не про вас. Тоже нормально. Возможно, что-то вы отложите в сторону и вернётесь к этому позже. Всё это нормально.

О возрастных ограничениях и ответственности

Книга адресована взрослым людям. Это не формальность. Всё, о чём здесь говорится, предполагает зрелое, добровольное, осознанное участие. Мы будем много говорить о согласии, о границах, о безопасности — и это не случайно. Удовольствие без безопасности — это не удовольствие, а риск. Удовольствие без согласия — это не удовольствие, а насилие. Удовольствие без уважения к себе и к другому — это не удовольствие, а самообман.

Поэтому, читая эту книгу, держите в голове три простые вещи. Первое: всё, что вы делаете с другим человеком, должно быть добровольным с обеих сторон. Второе: ваше тело — ваше, и только вы решаете, что с ним делать. Третье: если что-то идёт не так, если есть боль, страх, дискомфорт — это сигнал остановиться и разобраться, а не терпеть.

Что вы найдёте в конце пути

Если свести всю книгу к одной фразе, она будет звучать так: удовольствие — это навык, который можно развивать. И как любой навык, он развивается постепенно, через любопытство, через практику, через ошибки, через честность с собой и с партнёром.

К концу книги вы будете знать, как устроено возбуждение и почему мозг важнее гени-
талий. Как пользоваться пальцами так, чтобы это было не механическое «туда-сюда», а насто-
ящее искусство. Как использовать язык и рот, чтобы создавать близость, а не тревогу. Как
выбрать игрушки, которые подходят именно вам, а не навязаны рекламой. Как говорить с парт-
нёром о желаниях так, чтобы это сближало, а не пугало. Как справляться с тем, что что-то
не получается. Как сохранять желание в долгих отношениях. И — самое главное — как отно-
ситься к собственному телу с интересом и уважением, а не с критикой и стыдом.

Это не книга о том, как «стать лучшим любовником». Это книга о том, как стать чело-
веком, которому хорошо в собственном теле и рядом с другим человеком. А это, согласитесь,
гораздо более важная цель.

Небольшая история напоследок

Позвольте рассказать одну короткую историю, которая хорошо иллюстрирует основную
мысль этого введения.

Жили-были двое. Они были вместе несколько лет, любили друг друга, спали вместе регу-
лярно. И всё у них было «нормально». Именно так — в кавычках. Нормально — это значит
предсказуемо, привычно, без сюрпризов. Каждый раз примерно одно и то же: поцелуй, потом
несколько минут стандартных движений, потом всё заканчивалось, и они засыпали. Никто не
жаловался. Никто не был несчастен. Просто было ощущение, что где-то за стеной есть комната,
в которую они никак не зайдут.

Однажды один из них — назовём его Алексей — прочитал где-то, что пальцы могут
работать не только «там», но и в совершенно других местах: вдоль позвоночника, на внутрен-
ней стороне бедра, на затылке, на ладонях. Он решил попробовать. Не в постели, а просто
так — вечером, когда они сидели на диване и смотрели фильм. Он начал медленно, без вся-
кой цели, водить кончиками пальцев по руке партнёрши — от запястья к локтю, едва касаясь.
Она сначала не обратила внимания. Потом замерла. Потом повернулась к нему с выражением,
которого он не видел много лет.

— Что это было? — спросила она.

— Просто пальцы, — ответил он.

Больше в тот вечер фильм никто не смотрел. И дело было совсем не в том, что Алек-
сей выучил какую-то хитрую технику. Дело было в том, что он перестал относиться к своим
пальцам как к чему-то само собой разумеющемуся. Он начал использовать их как инструмент.
Осознанно. С интересом. С вниманием.

Вот об этом — вся эта книга. О том, чтобы перестать делать «нормально» и начать делать
осознанно. О том, чтобы превратить привычные действия в исследование. О том, чтобы уви-
деть в своих пальцах, языке и даже в ящике с игрушками не что-то стыдное или механическое,
а живой, тёплый, бесконечно интересный инструмент удовольствия.

Добро пожаловать. Дальше будет интересно.

*Прежде чем мы возьмём в руки инструменты и начнём ими пользоваться, нужно разо-
браться с фундаментом. Это как с ремонтом квартиры: можно, конечно, сразу схватиться
за молоток и начать что-то крушить, но если вы не понимаете, где несущие стены, а где
просто перегородки, — результат будет плачевным. В сексе всё устроено точно так же.
Можно сразу перейти к техникам, позам и игрушкам, но без понимания того, как работает
возбуждение, как устроено тело и как выстроить безопасный разговор с партнёром, любые
техники останутся набором механических движений без души и смысла.*

*Эта часть книги — про фундамент. Про то, что находится под капотом. Про мозг,
который является главным секс-органом, хотя многие до сих пор думают, что это гени-
талии. Про тело, которое у каждого уникально и не подчиняется универсальным картам. Про*

разговор, который превращает двух людей в партнёров, а не в двух незнакомцев, случайно оказавшихся в одной постели.

Здесь не будет скучной анатомии из учебника. Не будет заумных терминов ради терминов. Не будет морализаторства. Будет разговор о том, что действительно важно знать, чтобы получать от секса большие радости и меньше тревоги. С примерами, с историями, с юмором там, где это уместно, и с серьёзностью там, где она необходима.

Поехали.

Глава 1. Мозг — главный секс-орган

Как работает возбуждение: от коры головного мозга до гениталий

Начнём с простого и, возможно, неожиданного утверждения: секс начинается не в постели и не в гениталиях. Секс начинается в голове. Причём задолго до того, как вы окажетесь в постели. Причём даже задолго до того, как вы познакомитесь с человеком, с которым этот секс случится. Секс начинается в тот момент, когда ваш мозг решает, что происходящее — это интересно, безопасно и стоит внимания.

Многие люди годами живут с убеждением, что возбуждение — это что-то вроде рефлекса. Как коленный рефлекс: стукнули молоточком по колену — нога дёрнулась. Прикоснулись к эрогенной зоне — возбуждился. Это убеждение удобно тем, что снимает ответственность: «Я не виноват, что не возбуждился, это тело такое», «Я не виновата, что не хочу, это гормоны». Но реальность, как обычно, сложнее и интереснее.

Возбуждение — это не рефлекс. Это сложный, многоуровневый процесс, в котором участвуют мозг, нервная система, гормоны, кровоток, мышцы и — что особенно важно — эмоции и мысли. И если хотя бы один из этих уровней даёт сбой, возбуждение может не наступить, даже если всё «технически» в порядке.

Давайте разберём этот процесс по шагам, но не как в учебнике анатомии, а как в хорошем детективе, где нужно понять, кто, что и в какой момент сделал.

Шаг первый: восприятие

Всё начинается с восприятия. Вы видите, слышите, чувствуете, вспоминаете, представляете — и в мозг поступает сигнал. Это может быть прикосновение партнёра, его запах, его голос, его взгляд. Это может быть картинка в голове, фантазия, воспоминание о прошлом опыте. Это может быть даже что-то совсем неожиданное: определённая музыка, определённый свет, определённый момент дня.

Важно понимать: восприятие — это не просто «получение информации». Это активный процесс, в котором мозг решает, на что обратить внимание, а что проигнорировать. Если вы устали, если вы в стрессе, если вы думаете о работе, — мозг может просто не заметить сигналы, которые в другом состоянии вызвали бы бурную реакцию. И это не патология, это норма. Мозг не может обрабатывать всё сразу, он расставляет приоритеты. И если приоритетом является «не опоздать на встречу» или «не забыть купить хлеб», то сигналы возбуждения могут остаться без ответа.

Шаг второй: оценка

Получив сигнал, мозг задаёт себе несколько вопросов. Что это? Опасно или безопасно? Приятно или неприятно? Уместно или неуместно? Хочу ли я продолжения? Это происходит за доли секунды и чаще всего на уровне, который мы не осознаём. Но именно на этом этапе решается, будет ли возбуждение.

Оценка — это ключевой момент. Именно здесь в игру вступают установки, убеждения, опыт, травмы, ожидания, страхи. Если мозг оценивает ситуацию как безопасную и приятную, он даёт «зелёный свет»: можно возбуждаться, можно расслабляться, можно получать удовольствие. Если же мозг оценивает ситуацию как угрожающую, некомфортную, неуместную, — он даёт «красный свет», и возбуждение либо не наступает, либо блокируется.

Вот почему так важно, чтобы в момент близости человек чувствовал себя в безопасности. Не только физически, но и эмоционально. Если есть страх осуждения, страх «сделать что-то не так», страх быть отвергнутым, — мозг может решить, что сейчас не время для удовольствия, и возбуждение не наступит. И это не капризы, это защитный механизм.

Шаг третий: вегетативная реакция

Если мозг дал «зелёный свет», запускается вегетативная нервная система — та часть нервной системы, которая управляет процессами, не подчиняющимися сознанию. Сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, кровь приливает к гениталиям, мышцы расслабляются или напрягаются, выделяется смазка или наступает эрекция. Это то, что мы привыкли называть «физическим возбуждением». Но важно понимать: это следствие, а не причина. Сначала — оценка в мозге, потом — реакция в теле.

Именно поэтому бывает так, что «всё вроде бы хорошо, а не стоит». Или «всё вроде бы возбуждает, а смазки нет». Или «хочу, но тело не отвечает». Это не поломка. Это сигнал, что где-то на предыдущих этапах что-то пошло не так: либо не было восприятия, либо оценка оказалась отрицательной. И работать нужно не с телом, а с головой.

Шаг четвёртый: осознание

Последний этап — это осознание возбуждения. Мы замечаем, что что-то происходит: сердцебиение, тепло, желание, напряжение. И вот здесь мы можем либо пойти дальше, либо остановиться, либо изменить что-то. Осознание — это то, что отличает человека от животных. Мы можем наблюдать за своим возбуждением и принимать решения о том, что с ним делать.

Это важно, потому что многие люди путают возбуждение с желанием. Возбуждение — это физиологическая реакция. Желание — это решение, согласие, готовность. Можно быть возбуждённым и не хотеть продолжения. Можно хотеть продолжения и не быть возбуждённым прямо сейчас. И то, и другое — нормально.

Понимание этого процесса — первый и, возможно, самый важный шаг к тому, чтобы перестать бояться собственного тела и начать с ним договариваться. Тело — не враг, который «подводит». Тело — партнёр, который говорит на своём языке. И если научиться его слышать, можно узнать много интересного.

Тормоза и акселераторы: концепция дуальной модели возбуждения

Теперь, когда мы разобрались с тем, как работает возбуждение, поговорим о том, почему оно иногда не наступает или, наоборот, наступает не вовремя. Для этого существует очень удобная и практичная концепция, которая называется дуальной моделью возбуждения. Придумал её не философ и не поэт, а вполне серьёзный исследователь, но суть её проста и понятна даже без научных степеней.

Представьте, что в вашей голове есть две педали. Одна — газ, другая — тормоз. Газ отвечает за возбуждение: чем сильнее вы на него давите, тем сильнее возбуждение. Тормоз отвечает за подавление: чем сильнее вы на него давите, тем слабее возбуждение, даже если газ нажат до предела.

Здоровый секс — это когда газ нажат, а тормоз отпущен. Проблемы начинаются, когда газ нажат, но тормоз тоже нажат. Или когда тормоз отпущен, но газ не нажат. Или когда и то, и другое одновременно, что приводит к полной неразберихе.

Что нажимает на газ? Всё, что связано с сексуальным возбуждением: прикосновения, запахи, визуальные образы, фантазии, воспоминания, определённые слова, определённая музыка, определённое настроение. У каждого человека свой набор «педаль газа». Кому-то достаточно лёгкого прикосновения к шее, кому-то нужно долгое предисловие, кому-то — определённая обстановка.

Что нажимает на тормоз? Всё, что связано со стрессом, тревогой, страхом, стыдом, отвращением, усталостью. Список очень длинный: мысли о работе, мысли о том, «как я выгляжу», страх «сделать что-то не так», страх «не успеть», страх «не понравиться», физический дискомфорт, шум, холод, голод, необходимость контролировать себя, необходимость думать о партнёре больше, чем о себе.

Главная проблема большинства людей, у которых «что-то не работает» в сексе, — это не слабый газ. Это слишком сильный тормоз. Люди годами пытаются «усилить возбуждение»:

покупают игрушки, пробуют новые позы, смотрят фильмы. А на самом деле нужно не усиливать газ, а отпускать тормоз. И часто это оказывается гораздо эффективнее.

Вот несколько примеров из жизни, чтобы стало понятнее.

Пример первый. Женщина тридцати пяти лет, замужем десять лет. Говорит: «Я не возбуждаюсь, когда муж меня трогает. Раньше возбуждалась, теперь нет». Начинаем разбираться. Выясняется, что последние три года она постоянно думает о работе, о детях, о том, что «нужно не забыть позвонить маме», о том, что «завтра важная встреча». То есть газ нажат — муж трогает, всё в порядке. Но тормоз тоже нажат — голова занята другим. Решение оказалось не в новых техниках, а в том, чтобы перед близостью дать себе пятнадцать минут тишины. Без телефона, без детей, без мыслей о работе. И возбуждение вернулось.

Пример второй. Мужчина сорока лет, в новых отношениях после развода. Говорит: «Я не могу расслабиться, всё время думаю, как я выгляжу, что она обо мне подумает». Газ нажат — партнёрша привлекательна, всё происходит. Но тормоз нажат — страх оценки. Решение: честный разговор с партнёршей о своих страхах. Как ни странно, после этого разговора тормоз ослаб, и всё наладилось.

Пример третий. Молодая пара, оба двадцати пяти лет. Говорят: «Мы любим друг друга, но секс какой-то механический». Начинаем разбираться. Выясняется, что они всегда занимаются сексом по одному и тому же сценарию: вечер, душ, постель, несколько минут, финал, сон. Газ нажат — они привлекают друг друга. Но тормоз тоже нажат — скука, предсказуемость, отсутствие новизны. Решение: эксперименты. Не обязательно радикальные. Достаточно было изменить время, место, добавить что-то новое в предисловие. И тормоз ослаб.

Смысл дуальной модели в том, что не нужно бороться с собой. Не нужно «заставлять» себя возбуждаться. Нужно просто понять, что нажимает на тормоз, и по возможности это убрать. Это гораздо эффективнее и гораздо приятнее.

Почему «думать о базах» иногда полезнее, чем думать о партнёре

Этот пункт может показаться странным, даже провокационным. Как это — думать не о партнёре? Разве не в этом суть близости? Разве не должно быть полного присутствия, полного внимания, полного растворения в другом человеке?

Должно. В идеале. Но в реальности всё сложнее. И иногда — да, иногда — думать о чём-то постороннем оказывается полезнее, чем думать о партнёре. Особенно если партнёр — источник тревоги, а не удовольствия.

Давайте разберёмся, почему так происходит.

Когда человек думает о партнёре в постели, он часто думает не о том, как ему хорошо, а о том, как он выглядит в глазах партнёра. Как он двигается. Как он звучит. Достаточно ли он страстен. Не слишком ли он медленный. Не слишком ли быстрый. Не пора ли что-то изменить. Не скучно ли партнёру. Не хочет ли партнёр чего-то другого. Это не мысли о близости, это мысли о самоконтроле. А самоконтроль — это тормоз. И чем сильнее вы контролируете себя, тем слабее возбуждение.

Вот тут и приходит на помощь «думать о базах». Или о чём угодно другом, что не связано с сексом, но связано с приятным, спокойным, расслабленным состоянием. Это не уход от партнёра. Это способ отпустить тормоз.

Классический пример: мужчина, который не может долго продержаться, часто слышит совет «отвлекись, подумай о чём-то неприятном». Это плохой совет. Думать о неприятном — значит усиливать тормоз, но заодно убивать удовольствие. Гораздо лучше думать о чём-то нейтральном или приятном, но не связанном с сексом. О том, как вы будете пить кофе утром. О том, какая хорошая была погода вчера. О том, что вы любите. Это снижает уровень возбуждения, но не убивает его полностью. И позволяет продержаться дольше.

Другой пример: женщина, которая не может достичь оргазма, потому что слишком старается. Она думает: «Ну давай же, ну когда же, ну что я делаю не так». Это контроль. Это тормоз. И чем сильнее она старается, тем дальше оргазм. Парадокс. Решение — перестать стараться. Отвлечься. Думать о своих ощущениях, а не о результате. Или думать о чём-то приятном, что помогает расслабиться. И оргазм приходит сам, как только тормоз отпущен.

Это не значит, что нужно всегда думать о постороннем. Это значит, что иногда это может быть полезным инструментом. Не как правило, а как приём. Как таблетка, которую принимают не постоянно, а когда нужно.

Важно понимать: «думать о базах» — это не измена. Это не отсутствие любви. Это не неуважение к партнёру. Это забота о себе. И если это помогает вам расслабиться и получить удовольствие, — значит, это правильно.

Тревожность, стыд и установки: как они крадут удовольствие

А теперь поговорим о главных врагах удовольствия. О том, что сидит в голове и мешает жить. О том, что не видно, но что ощущается постоянно. О том, что портит секс миллионам людей, которые даже не понимают, что именно их портит.

Первый враг — тревожность. Это состояние, знакомое каждому: сердце бьётся быстрее, мысли скачут, тело напряжено, дыхание поверхностное. Тревожность — это реакция на угрозу. Реальную или воображаемую. И в сексе тревожность — это катастрофа, потому что она напрямую активирует тормоз. Мозг получает сигнал: «Опасность! Не время для удовольствия!». И возбуждение блокируется.

Откуда берётся тревожность в сексе? Оттуда же, откуда любая тревожность: из страха. Страх не понравиться. Страх сделать что-то не так. Страх быть отвергнутым. Страх, что партнёр узнает что-то «неприличное» о ваших желаниях. Страх, что вы «недостаточно хороши». Страх беременности или болезни. Страх, что кто-то узнает. Страх, что это «неправильно».

С каждым из этих страхов можно работать. Но первый шаг — признать, что он есть. Потому что пока страх не назван, он управляет вами из тени. Как только он назван, с ним можно что-то делать.

Второй враг — стыд. Это более глубокое и более разрушительное чувство, чем тревожность. Тревожность — это страх перед будущим. Стыд — это ощущение собственной «неправильности», «испорченности», «грязности». Стыд говорит: «С тобой что-то не так». И это ощущение может быть настолько сильным, что человек не может даже думать о сексе без отвращения к себе.

Откуда берётся стыд? Из детства, из семьи, из школы, из культуры, из религии, из общества. Нас годами учили, что секс — это что-то грязное, стыдное, запретное. Что «хорошие девочки не хотят», а «хорошие мальчики не показывают». Что «это можно только после свадьбы» или «только с одним человеком на всю жизнь». Что «это нужно делать, но не говорить». Что «желание — это порок». Всё это откладывается в голове и потом мешает жить.

Стыд — это, пожалуй, самый сильный тормоз из всех. Потому что он действует не на уровне мыслей, а на уровне личности. Человек не просто думает, что секс — это плохо. Он чувствует, что он сам плохой, потому что хочет секса. И это чувство невозможно «переспорить» логикой. С ним нужно работать глубже.

Третий враг — установки. Это убеждения о том, как «должно» быть. Как «правильно». Как «нормально». Установки — это не факты, это мнения, которые мы приняли за факты. «Секс должен быть спонтанным». «Женщина должна хотеть всегда, когда хочет мужчина». «Мужчина должен всегда быть готов». «Оргазм — это цель секса». «Хороший секс — это долгий секс». «Нормальный секс — это только вагинальный». «Если ты не возбуждаешься сразу — с тобой что-то не так».

Все эти установки — ложь. Не потому, что они всегда неверны, а потому, что они не универсальны. Для одного человека спонтанность — это норма. Для другого — планирование. Для одной пары долгий секс — это счастье. Для другой — короткий. Установки не учитывают индивидуальность. И когда они не совпадают с реальностью, возникает чувство, что «что-то не так». Хотя на самом деле всё так — просто иначе.

Что делать со всеми этими врагами?

Первый шаг — заметить. Просто начать обращать внимание на то, что вы чувствуете, когда думаете о сексе. Тревожность? Стыд? Установка? Назовите это.

Второй шаг — отделить себя от этих чувств. Тревожность — это не вы. Стыд — это не вы. Установка — это не вы. Это то, что с вами случилось, но не то, что вы есть. Вы — человек, который хочет удовольствия. И это нормально.

Третий шаг — работать. С тревожностью — через расслабление, дыхание, разговоры, иногда через терапию. Со стыдом — через принятие, через информацию, через разговор с теми, кто не осудит. С установками — через честность с собой и через признание права на индивидуальность.

Это не быстрый путь. Но это путь, который стоит пройти. Потому что за тревожностью, стыдом и установками — там, глубоко внутри — живёт настоящее удовольствие. И оно ждёт, когда вы до него доберётесь.

Глава 2. Карта чувствительности

Анатомия без стыда: клитор, головка, промежность, точка G (и почему она есть не у всех)

Разговор об анатомии — это тот момент, когда многие люди начинают нервно посмеиваться или, наоборот, отводить глаза. Слишком много стыда накопилось вокруг этой темы. Слишком долго нам говорили, что «это» — неприлично, что «это» — не для обсуждения, что «это» — грязно. В результате мы выросли взрослыми людьми, которые знают, как устроен двигатель внутреннего сгорания или как работает ипотека, но не знают, как устроено собственное тело. А если и знают, то только по картинкам из школьного учебника, где всё нарисовано схематично и безжизненно.

Давайте это исправим. Давайте поговорим об анатомии так, как о ней стоит говорить: спокойно, честно, с интересом и без всякого стыда. Потому что тело — это не что-то постыдное. Тело — это дом, в котором вы живёте. И знать свой дом — это не разврат, а элементарная забота о себе.

Начнём с самого известного и самого, пожалуй, обсуждаемого органа — клитора.

Клитор: не кнопка, а айсберг

Большинство людей, даже взрослых и опытных, представляют себе клитор как маленькую «кнопку» или «горошину», которая находится в верхней части вульвы. Это не совсем верно. Точнее, это совсем неверно. То, что видно снаружи, — это лишь верхушка айсберга. Головка клитора, которая выглядит как небольшая выпуклость, — это только часть органа. Основная же его масса скрыта внутри тела.

Клитор — это не «точка», это целая система. Он состоит из головки, тела, ножек и луковиц. Ножки клитора уходят вглубь тела и охватывают влагалище с двух сторон. Луковицы клитора находятся под кожей и окружают вход во влагалище. Всё это — единый орган, который пронизан огромным количеством нервных окончаний. По разным оценкам, в клиторе их больше, чем в любом другом органе человеческого тела. Именно поэтому клитор — главный источник удовольствия для большинства людей с вульвой.

Важно понимать: клитор — это не просто «маленькая штучка», которую нужно беребить. Это сложная структура, которая отзывается на разные виды стимуляции: прямое прикосновение к головке, давление на тело клитора через кожу, стимуляцию внутренних частей через влагалище. И у каждой женщины (и у каждого человека с вульвой) эта карта индивидуальна. Кому-то нравится прямое прикосновение, кому-то — только через капюшон, кому-то — давление, кому-то — вибрация. Универсального рецепта нет.

Ещё один важный момент: клитор и влагалище — это не отдельные «кнопки», которые работают независимо друг от друга. Это единая система. Стимуляция влагалища часто отзывается в клиторе и наоборот. Именно поэтому многие женщины достигают оргазма при вагинальной стимуляции — не потому, что «вагинальный оргазм» существует отдельно, а потому что внутренние части клитора стимулируются через стенки влагалища.

Головка: не только для «него»

Головка полового члена — это аналог клитора в мужском теле. С точки зрения эмбриологии, это одна и та же ткань, которая развивается по-разному в зависимости от гормонального фона. Именно поэтому головка так же богата нервными окончаниями, как и клитор, и так же чувствительна.

Головка покрыта крайней плотью (у тех, у кого она есть), которая защищает её от излишней стимуляции в повседневной жизни. Когда крайняя плоть отодвигается, головка становится доступной для прямого прикосновения. И вот здесь важно понимать: головка — это не «кнопка», которую нужно тереть изо всех сил. Это очень нежная ткань. У многих людей пря-

мое прикосновение к головке без смазки или без подготовки вызывает не удовольствие, а дискомфорт или даже боль. И это нормально.

Самая чувствительная часть головки — это уздечка, небольшой участок ткани на нижней стороне, где крайняя плоть соединяется с головкой. Многие люди даже не знают о её существовании, а между тем это одна из самых отзывчивых зон. Также высокая чувствительность у венца головки — её края.

Важно: чувствительность головки может меняться. Она зависит от возбуждения, от усталости, от настроения, от гормонального фона. То, что приятно сегодня, может быть неприятно завтра. И наоборот.

Промежность: забытая зона

Промежность — это область между гениталиями и анусом. У большинства людей эта зона вообще не упоминается в разговорах о сексе, хотя она заслуживает гораздо большего внимания. Промежность богата нервными окончаниями, и её стимуляция может быть очень приятной — как сама по себе, так и в сочетании с другими видами стимуляции.

У людей с вульвой промежность — это область между влагалищем и анусом. У людей с половым членом — между мошонкой и анусом. В обоих случаях это зона, которая отзывается на мягкое давление, на поглаживание, на вибрацию. Многие люди обнаруживают её случайно и потом удивляются, почему раньше не знали.

Промежность — это ещё и «ворота» к более глубоким ощущениям. Стимуляция этой зоны часто связана с расслаблением мышц тазового дна, что, в свою очередь, усиливает ощущения от других видов стимуляции. Именно поэтому работа с промежностью — это не просто «ещё одна техника», а способ настроить всё тело на более глубокое удовольствие.

Точка G: миф, реальность и почему она есть не у всех

Точка G — это, пожалуй, самая обсуждаемая и самая мифологизированная зона в сексологии. О ней написаны книги, сняты фильмы, проведены сотни исследований. И до сих пор нет единого мнения о том, что это такое и существует ли она вообще.

Давайте разберёмся спокойно.

Точка G — это область на передней стенке влагалища, примерно на расстоянии пяти-семи сантиметров от входа. Своё название она получила в честь немецкого гинеколога Эрнста Грэфенберга, который описал её в середине двадцатого века. С тех пор ведутся споры: одни исследователи утверждают, что это отдельная анатомическая структура, другие — что это просто часть клиторальной системы, третьи — что это вообще миф.

Что мы знаем наверняка? У некоторых людей стимуляция этой области вызывает очень сильные ощущения, вплоть до оргазма и даже до так называемой «эякуляции» (выделения жидкости из уретры, которая не является мочой). У других людей стимуляция этой области не вызывает ничего особенного. У третьих — вызывает дискомфорт или желание помочиться.

Почему так? Потому что точка G — это не «кнопка», которая есть у всех и работает одинаково. Это скорее зона, которая может быть более или менее чувствительной в зависимости от анатомии, гормонального фона, уровня возбуждения и индивидуальных особенностей. У некоторых людей она есть и отзывается ярко. У других её нет или она не играет большой роли. И то, и другое — нормально.

Важно понимать: отсутствие «точки G» — это не диагноз и не повод для расстройства. Это просто особенность. Как цвет глаз или форма ушей. Никто не обязан соответствовать универсальной карте, потому что универсальной карты не существует.

Анус: зона, о которой не принято говорить

Анус — это ещё одна зона, которая часто остаётся за пределами разговора, хотя она заслуживает внимания. Анус богат нервными окончаниями, и его стимуляция может быть очень приятной. У людей с половым членом стимуляция ануса и предстательной железы (которую можно ощутить через стенку прямой кишки) может приводить к очень сильным оргазмам.

У людей с вульвой стимуляция ануса может усиливать ощущения от вагинальной или клиторальной стимуляции.

Но здесь есть важные правила безопасности. Анус — это не влагалище. Он не производит смазки. Его ткани более тонкие и более уязвимые. Поэтому любая анальная стимуляция требует обильной смазки, аккуратности, гигиены и — самое главное — добровольного согласия. Никогда не переходите от анальной стимуляции к вагинальной без смены презерватива или тщательного мытья, потому что это может привести к инфекции.

И ещё: анальная стимуляция — это не «продвинутая» практика и не «что-то извращённое». Это просто ещё один способ получать удовольствие. Если вам это не интересно — это нормально. Если интересно — тоже нормально. Главное — безопасность и согласие.

Нервные окончания: где их больше и как это использовать

Теперь, когда мы разобрались с основными зонами, поговорим о том, что делает их чувствительными. А делают их такими нервные окончания. Чем больше нервных окончаний в определённой области, тем выше её чувствительность. И тем больше удовольствия можно получить от стимуляции.

Где больше всего нервных окончаний?

Первое место — клитор и головка. Это неудивительно, учитывая их роль в сексуальном удовольствии. Именно здесь сосредоточено больше всего нервных окончаний на квадратный миллиметр.

Второе место — губы и язык. Это тоже неудивительно, учитывая, сколько задач выполняют эти органы: речь, еда, поцелуи. Губы и язык — это зоны, которые отзываются на прикосновения, на температуру, на вкус, на текстуру.

Третье место — пальцы и ладони. Кончики пальцев — это одна из самых чувствительных зон на теле. Именно поэтому прикосновение пальцами может быть таким точным и таким выразительным.

Четвёртое место — соски и грудь. У некоторых людей эти зоны очень чувствительны, у других — почти нет. Это зависит от индивидуальных особенностей и гормонального фона. И то, и другое — нормально.

Пятое место — шея, затылок, внутренняя сторона бедра, подколенная ямка, спина вдоль позвоночника. Это зоны, которые часто называют «неэрогенными», но на самом деле они очень отзывчивы на прикосновения. Просто их чувствительность другого рода: она не связана напрямую с гениталиями, но создаёт ощущение близости, тепла, расслабления.

Как это использовать? Очень просто: не ограничивайтесь «стандартными» зонами. Исследуйте. Пробуйте. Обращайте внимание на то, как реагирует тело на разные виды прикосновений в разных местах. Возможно, вы обнаружите, что зона, о которой вы никогда не думали, вызывает у вас или у вашего партнёра очень сильный отклик.

И ещё один важный момент: нервные окончания — это не только про кожу. Это ещё и про внутренние ощущения. Мышцы, связки, сухожилия — всё это тоже пронизано нервными окончаниями. Именно поэтому напряжение в мышцах может как усиливать, так и блокировать удовольствие. Расслабление — это не просто «приятно», это физиологическая необходимость для хорошего секса.

Мифы о размерах и «правильных» зонах. Почему универсальных карт не существует

А теперь — самый важный раздел этой главы. Раздел о мифах. Потому что мифы — это то, что мешает людям получать удовольствие больше всего. Мифы — это ложные карты, по которым мы пытаемся ориентироваться и неизменно оказываемся не там, где нужно.

Миф первый: размер имеет значение. Это, пожалуй, самый распространённый миф. Он касается и размера полового члена, и размера груди, и размера тела в целом. Реальность: размер имеет значение только в той степени, в какой он важен для конкретного человека. Для одного человека размер партнёра — это важно. Для другого — нет. Для одного человека размер собственного тела — это источник тревоги. Для другого — нет. Универсального ответа нет. И самое главное: удовольствие зависит не от размера, а от навыка. От того, как вы используете то, что у вас есть. От внимания, от чуткости, от готовности экспериментировать.

Миф второй: есть «правильные» зоны, и если их стимулировать, всё будет работать. Это миф о «кнопках». Якобы есть точка G, есть клитор, есть простата, и если их правильно нажать, человек испытает оргазм. Реальность: тело — это не механизм с кнопками. Это живая система, которая меняется каждый день. То, что работает сегодня, может не работать завтра. То, что работает для одного, может не работать для другого. Нет «правильных» зон. Есть зоны, которые нравятся вам и вашему партнёру здесь и сейчас.

Миф третий: оргазм — это цель секса. Это миф, который крадёт удовольствие у миллионов людей. Потому что если оргазм — это цель, то всё, что до него, — это просто «путь». А путь без цели — это неудача. И люди начинают гнаться за оргазмом, забывая о самом процессе. Реальность: оргазм — это не цель, это одна из возможностей. Секс может быть прекрасным и без оргазма. И наоборот: оргазм может быть, а секс — так себе. Удовольствие — это процесс, а не результат.

Миф четвёртый: «нормальный» секс — это вагинальный секс. Это миф, который обесценивает всё остальное. Оральный секс, мануальная стимуляция, использование игрушек, взаимная мастурбация — всё это «нормальный» секс. Более того, для многих людей именно эти формы приносят наибольшее удовольствие. Нет «правильного» способа заниматься сексом. Есть способы, которые подходят вам и вашему партнёру.

Миф пятый: если ты не возбуждаешься сразу, с тобой что-то не так. Это миф о «норме» возбуждения. Якобы «нормальный» человек возбуждается мгновенно, стоит только подумать о сексе. Реальность: возбуждение — это процесс, который требует времени, условий, настроения. И у каждого человека этот процесс проходит по-своему. Кому-то нужно пять минут, кому-то — полчаса, кому-то — час. И это нормально.

Миф шестой: желание должно быть спонтанным. Это миф о «правильном» желании. Якобы если ты хочешь секса, то ты хочешь его сразу, внезапно, без подготовки. Реальность: желание бывает двух видов — спонтанное и отзывчивое. Спонтанное возникает само по себе. Отзывчивое — в ответ на стимуляцию. И большинство людей в долгосрочных отношениях имеют дело именно с отзывчивым желанием. Это нормально. Это не «поломка». Это просто другой механизм.

Миф седьмой: универсальная карта существует. Это, пожалуй, главный миф, из которого вытекают все остальные. Якобы есть некая «правильная» карта тела, «правильные» зоны, «правильные» техники, «правильные» реакции. И если ты им не соответствуешь, значит, с тобой что-то не так. Реальность: универсальной карты не существует. Каждое тело уникально. Каждый опыт уникален. Каждая пара уникальна. И задача не в том, чтобы соответствовать чужой карте, а в том, чтобы создать свою.

Почему универсальных карт не существует? По нескольким причинам.

Первая: анатомия. Люди разные. У одного клитор больше, у другого меньше. У одного головка более чувствительна, у другого — менее. У одного точка G выражена ярко, у другого её нет. Это не хорошо и не плохо. Это просто факт.

Вторая: физиология. Гормональный фон, кровоток, мышечный тонус, состояние нервной системы — всё это влияет на чувствительность и возбуждение. И всё это меняется день ото дня.

Третья: психология. Опыт, установки, страхи, желания, настроение — всё это влияет на то, как мы воспринимаем прикосновения. Одно и то же прикосновение может быть приятным в одном состоянии и неприятным в другом.

Четвёртая: контекст. Обстановка, время, отношения с партнёром, уровень доверия — всё это влияет на удовольствие. Секс в гостинице и секс дома — это два разных секса. Секс с новым партнёром и секс с давним партнёром — это два разных секса.

Пятая: изменчивость. Тело меняется. С возрастом, с опытом, с гормональными перестройками, с изменениями в здоровье. То, что работало десять лет назад, может не работать сейчас. И наоборот.

Вывод простой: перестаньте искать универсальную карту. Начните создавать свою. Исследуйте. Пробуйте. Ошибайтесь. Находите. Это гораздо интереснее, чем следовать чужому сценарию.

Глава 3. Язык тела и согласие

Как говорить о желаниях, не разрушая романтику

Есть устойчивый миф о том, что разговоры о сексе убивают романтику. Якобы если начать обсуждать желания, границы, предпочтения, — всё превратится в какое-то деловое совещание, а спонтанность и волшебство исчезнут. Этот миф настолько распространён, что многие пары годами молчат о том, что им нравится и что не нравится, лишь бы не «испортить момент».

Но давайте подумаем логически. Что такое романтика? Это ощущение близости, тепла, особой связи между людьми. Что такое разговор о желаниях? Это тоже про близость. Про доверие. Про готовность быть уязвимым. Разве это не романтично?

На самом деле, разговор о желаниях — это не «деловое совещание». Это форма близости. Это способ сказать партнёру: «Я тебе доверяю. Я готов быть с тобой честным. Я хочу, чтобы нам обоим было хорошо». И это гораздо более романтично, чем молчаливое следование сценарию, который никому не приносит радости.

Почему же тогда люди боятся говорить? По нескольким причинам.

Первая причина — страх осуждения. «А что, если он подумает, что я извращенка?» «А что, если она решит, что я озабоченный?» «А что, если он не захочет?» «А что, если она обидится?» Эти страхи основаны на предположении, что партнёр — это судья, который вынесет приговор. Но партнёр — это не судья. Партнёр — это человек, который тоже хочет удовольствия. И, скорее всего, у него тоже есть желания, о которых он боится сказать.

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.