

Алина Ильясова



Я нормальный?

Ответы на тревоги:
о частоте, желаниях и способах

18+

Алина Ильясова

**Я нормальный? Ответы
на тревоги: о частоте,
желаниях и способах**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Я нормальный? Ответы на тревоги: о частоте, желаниях и способах
/ А. Ильясова — «Автор», 2026

Книга «Я нормальный?» — спокойный и честный разговор о том, что тревожит почти каждого: сколько секса считать нормой, почему желание приходит и уходит, откуда берутся «странные» фантазии и как перестать сравнивать себя с выдуманными стандартами из кино, порнографии и разговоров друзей. Здесь нет диагнозов и морализаторства — только понятные объяснения, примеры из жизни, практические инструменты и бережный юмор. Вы узнаете, как работает желание, что делать при разнице темпераментов, как говорить с партнёром о близости, как заботиться о теле и принимать себя без стыда. Книга для всех, кто устал спрашивать «со мной всё так?» и хочет наконец услышать: да, вы нормальны.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему мы спрашиваем себя об этом?	5
Глава 1. Всё, что вы «знали» о сексе, но никогда не проверяли	11
Глава 2. Как работает сексуальное желание на самом деле	16
Глава 3. Анатомия тревоги: как перестать наблюдать за собой со стороны	19
Глава 4. Сколько раз в неделю — и почему правильного ответа нет	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алина Ильясова

Я нормальный? Ответы на тревоги: о частоте, желаниях и способах

Почему мы спрашиваем себя об этом?

Представьте себе обычный вечер. Вы лежите в постели, рядом спит или просто лежит ваш партнёр, а вы смотрите в потолок и думаете. Думаете не о работе, не о том, что забыли купить хлеб, не о завтрашнем звонке маме. Вы думаете о том, что произошло двадцать минут назад. Или о том, что не произошло. Или о том, как это произошло. И в голове медленно, но настойчиво прокручивается один и тот же вопрос, который вы, возможно, никогда не произнесёте вслух: «Со мной всё нормально?»

Этот вопрос знаком почти каждому взрослому человеку. Он приходит в разных обликах. Иногда он звучит как «Почему я хочу так редко?» Иногда — как «Почему я хочу так часто?» Иногда — как «Почему мне нравится то, что, как мне кажется, не должно нравиться?» А иногда он совсем короткий и почти беззвучный: «А как у других?»

Мы живём в мире, где о сексе говорят много, громко и охотно — но при этом парадоксальным образом почти никто не говорит о нём честно. С экранов на нас смотрят красивые тела, которые занимаются любовью в идеальном освещении, под идеальную музыку, с идеальным ритмом и обязательно с идеальным финалом. В разговорах с друзьями мы слышим шутки, преувеличения, иногда откровенные выдумки. В интернете мы находим миллионы страниц, где люди делятся опытом, который может быть как правдой, так и вымыслом. И во всём этом шуме очень легко потерять собственный голос. Очень легко начать думать, что с вами что-то не так — просто потому, что ваша реальность не совпадает с чьей-то красивой картинкой.

Эта книга написана для того, чтобы вернуть вам этот голос. Не для того, чтобы дать вам единственно правильный ответ — потому что его не существует. Не для того, чтобы поставить вам диагноз или, наоборот, успокоить пустыми словами. А для того, чтобы вы могли спокойно, без паники и без стыда, разобраться в том, что происходит с вами, с вашим телом, с вашими желаниями и с вашими отношениями.

Тревога «со мной что-то не так» — самая распространённая сексуальная эмоция

Если бы существовала статистика не по частоте половых актов, а по частоте внутренних вопросов о собственной нормальности, она бы, вероятно, показала ошеломляющие цифры. Потому что нет, пожалуй, ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не усомнился в себе в этой области.

Молодая женщина, которая впервые в жизни не испытала оргазм с партнёром, хотя наедине с собой всё получалось, лежит и думает: «Что со мной не так? Почему я не могу расслабиться? Может, я фригидна?» Мужчина средних лет, который заметил, что после сорока лет желание стало приходить реже, чем в двадцать, смотрит на себя в зеркало и спрашивает: «Это возраст? Это конец? Я больше не мужчина?» Пара, которая живёт вместе пять лет и вдруг обнаруживает, что страсть куда-то исчезла, а секс превратился в редкое и почти формальное событие, оба по очереди думают: «Мы сломались. Мы больше не любим друг друга. Или мы просто стали скучными?»

Никто из этих людей не болен. Никто из них не сломан. Но каждый из них страдает — потому что живёт с ощущением, что его личный опыт выбивается из некоего невидимого стандарта, о котором все якобы знают, но никто не может его точно сформулировать.

Эта тревога — не признак невежества или слабости. Она — результат того, как устроено наше общество. Нас с детства учат сравнивать себя с другими: в школе — по оценкам, во дворе — по силе и ловкости, во взрослой жизни — по зарплате, машине, квартире, количеству детей и, конечно, по тому, как у нас обстоят дела в постели. И если по первым пунктам ещё можно как-то найти ориентиры (хотя и они условны), то в области секса ориентиров нет вообще. Потому что секс — это одна из самых интимных и одновременно самых мифологизированных сфер человеческой жизни.

Мы не видим, как живут другие пары за закрытыми дверями. Мы не знаем, сколько раз в неделю занимаются любовью наши соседи, коллеги, друзья. Мы не знаем, какие фантазии их посещают, что им нравится, а что вызывает отвращение, как часто они говорят об этом друг с другом и говорят ли вообще. Мы видим только внешнюю оболочку: улыбки, совместные фотографии, иногда — случайные намёки. И на основе этих крох информации наш мозг достраивает картину, которая почти всегда оказывается далёкой от реальности.

А потом мы сравниваем свою реальность — со всеми её неловкостями, паузами, неудачами, усталостью, сомнениями — с этой воображаемой картинкой чужой идеальной жизни. И, разумеется, проигрываем. Потому что невозможно выиграть соревнование с собственными фантазиями.

Миф о «норме» и откуда он берётся

Слово «норма» звучит научно и солидно. Оно как будто обещает ясность: вот есть норма, а есть отклонение. Вот здоровье, а вот болезнь. Вот правильное, а вот неправильное. Но когда речь заходит о сексуальности, это слово теряет свою определённость.

Начнём с простого факта: в сексологии не существует единого определения «нормы». Есть статистические средние — например, средняя частота половых актов в неделю для разных возрастных групп. Но среднее — это математическая абстракция, которая ничего не говорит о конкретном человеке. Если средняя температура по больнице двадцать шесть градусов, это не значит, что у вас нет воспаления. Если средняя частота секса в неделю для людей вашего возраста — два раза, это не значит, что вы обязаны стремиться именно к этой цифре. Кто-то живёт с частотой раз в месяц и чувствует себя прекрасно. Кто-то хочет каждый день и тоже счастлив. И то и другое — в пределах человеческого разнообразия.

Откуда же берётся миф о единой норме? Из нескольких источников.

Первый — религия и культурные традиции. На протяжении веков различные религиозные и культурные системы предписывали, каким должен быть секс: только в браке, только для продолжения рода, только в определённой позе, только с определённой частотой. Эти предписания менялись от эпохи к эпохе и от культуры к культуре, но их общая логика оставалась неизменной: секс — это опасная сила, которую нужно обуздать и направить в правильное русло. Отсюда и представление о том, что существует некий правильный способ, а всё остальное — отклонение.

Второй источник — медицина прошлых столетий. Врачи девятнадцатого и начала двадцатого века нередко рассматривали любые отклонения от «супружеского долга» как патологию. Женщин, которые не испытывали желания, называли фригидными. Мужчин, которые не могли совершить половой акт, — импотентами. Мастурбация считалась причиной множества болезней, от слепоты до безумия. Эти взгляды давно отвергнуты наукой, но их отголоски до сих пор живут в массовом сознании. Многие люди до сих пор используют слова «фригидная» или «импотент» как оскорбления, не задумываясь о том, что за ними стоит устаревшая и во многом ложная медицинская традиция.

Третий источник — современная массовая культура. Кино, телевидение, реклама, порнография создают образ секса, который не имеет почти ничего общего с реальностью. В этом образе всё происходит легко, красиво, без неловкости и без разговоров. Партнёры понимают друг друга с полуслова, тела идеальны, желание вспыхивает мгновенно и не угасает никогда. И хотя мы умом понимаем, что это вымысел, эмоционально мы всё равно сравниваем себя с этим вымыслом. И проигрываем.

Четвёртый источник — наши собственные страхи. Человеку свойственно бояться того, что он не понимает. А секс — это область, в которой очень многое остаётся неясным даже для самого себя. Почему сегодня хочется, а завтра нет? Почему с одним партнёром всё получается, а с другим — нет? Почему тело реагирует не так, как мы ожидаем? Когда нет ответов на эти вопросы, мозг придумывает их сам — и часто эти придуманные ответы оказываются пугающими.

Что значит «нормально» на самом деле

Если отбросить мифы и страхи, остаётся несколько простых и, честно говоря, освобождающих идей.

Первая: сексуальность — это спектр, а не шкала с делениями. Не существует двух людей с одинаковой сексуальностью, как не существует двух одинаковых отпечатков пальцев. Ваши желания, ваши предпочтения, ваша частота, ваши способы — всё это уникальная комбинация, которая сформировалась под влиянием сотен факторов: генетики, гормонов, воспитания, опыта, культуры, текущих обстоятельств. И эта комбинация не может быть «неправильной» — она может только быть или не быть комфортной для вас и вашего партнёра.

Вторая: «нормально» — это не то, что делают все. Это то, что не причиняет вреда вам и другим. Если ваша сексуальная жизнь приносит вам удовлетворение, не разрушает ваше психическое и физическое здоровье и не нарушает границы других людей — вы в норме. Даже если ваша частота отличается от средней. Даже если ваши предпочтения кажутся вам странными. Даже если вы вообще не хотите секса — это тоже вариант нормы, который называется асексуальностью и признан научным сообществом.

Третья: тревога — не показатель проблемы. Тревога — это показатель того, что вы живой человек, который заботится о себе и о своих отношениях. Она становится проблемой только тогда, когда начинает управлять вашей жизнью, когда она мешает вам получать удовольствие, когда она разрушает близость. И в этом случае с ней можно и нужно работать — но не потому, что вы «ненормальный», а потому что вы заслуживаете спокойствия и радости.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга задумана не как учебник, который нужно читать от корки до корки, хотя я, конечно, буду рад, если вы прочитаете её именно так. Она задумана как разговор. Как долгий, честный, иногда весёлый, иногда серьёзный разговор с человеком, который знает тему и не собирается вас осуждать.

Вы можете читать её подряд, главу за главой, и тогда перед вами постепенно развернётся целостная картина того, как устроена человеческая сексуальность, откуда берутся тревоги и как с ними справляться. А можете открывать те главы, которые кажутся вам наиболее актуальными прямо сейчас. Если вас мучает вопрос о частоте — начните со второй части. Если вас беспокоят желания, которые кажутся вам странными, — с третьей. Если вы не понимаете, как работает ваше тело, — с пятой. Если проблемы в отношениях — с шестой.

В книге будут примеры. Много примеров. Это истории людей, с которыми я работал или о которых мне рассказывали коллеги. Все имена изменены, детали скорректированы, но суть осталась. Эти истории нужны не для того, чтобы вы примерили их на себя и сказали «о, это точно про меня» или «нет, у меня всё не так». Они нужны для того, чтобы показать: за каждым вопросом о норме стоит живой человек с его болью, сомнениями и надеждой. И этот человек — не один.

В книге не будет таблиц и графиков. Не потому, что я их не люблю, а потому, что эта книга — не научный доклад. Это разговор. А в разговоре важны не цифры, а смыслы. Хотя цифры тоже будут — там, где они помогают понять, что вы не одиноки.

В книге не будет ссылок на конкретные социальные сети или мессенджеры. Не потому, что я их не использую, а потому, что эта книга должна оставаться актуальной независимо от того, какие приложения будут популярны завтра. А вот на книги и исследования я буду ссылаться — потому что хочу, чтобы вы знали: то, что я говорю, основано не на моих личных фантазиях, а на работе многих людей, которые изучали эту тему задолго до меня.

Обещание: вы не найдёте здесь диагнозов — вы найдёте ориентиры

Прежде чем мы начнём, я хочу дать вам одно обещание. Эта книга не поставит вам диагноз. Она не скажет вам, что вы больны или здоровы, что вы правильны или неправильны, что вам нужно срочно меняться или, наоборот, срочно успокоиться. Она не заменит консультацию врача или сексолога — и не пытается это сделать.

Что она сделает — так это даст вам ориентиры. Она поможет вам понять, как устроена ваша сексуальность, откуда берутся тревоги и что с ними можно сделать. Она предложит вам инструменты для разговора с собой и с партнёром. Она покажет, что вы не одиноки в своих сомнениях и что эти сомнения — не приговор, а приглашение к исследованию.

А ещё она, я очень надеюсь, заставит вас иногда улыбнуться. Потому что секс — это не только серьёзная тема. Это ещё и смешная, нелепая, трогательная, человеческая сторона жизни. Мы все иногда выглядим нелепо. Мы все иногда делаем что-то не так. Мы все иногда чувствуем себя неуверенно. И в этом нет ничего страшного. Наоборот — в этом наша общая человечность.

Небольшая история для начала

Позвольте мне рассказать вам одну историю. Она не из моей практики, а из жизни, но она хорошо иллюстрирует то, о чём мы будем говорить.

Жила-была женщина. Назовём её Анной. Ей было тридцать четыре года, она была замужем восемь лет, у неё было двое детей. И всё у неё было хорошо — работа, дом, муж, дети. Кроме одной вещи. Секс с мужем происходил примерно раз в месяц. Иногда реже. И Анна считала, что это катастрофа.

Она читала статьи, где писали, что нормальная пара занимается сексом два-три раза в неделю. Она слышала от подруг, что у них «всё ещё как в первый год». Она смотрела фильмы, где супруги после десяти лет брака страстно набрасывались друг на друга при первой возможности. И на фоне всего этого её собственная жизнь казалась ей серой, унылой и неправильной.

Анна начала искать проблему в себе. Может, она перестала быть привлекательной? Может, она фригидна? Может, она разлюбила мужа? Она сходила к психологу, потом к другому, потом к третьему. Она прочитала десятки книг по психологии отношений. Она пыталась «разжечь страсть» — покупала бельё, устраивала романтические вечера, предлагала мужу эксперименты. Иногда это срабатывало, но ненадолго. Через неделю всё возвращалось на круги своя.

А потом случилось неожиданное. На одной из консультаций психолог спросил её: «А вам самой-то сколько нужно? Не мужу, не подругам, не статьям из интернета. Вам?» Анна задумалась. И честно ответила: «Наверное, раз в месяц. Может, раз в две недели. Мне больше не хочется». Психолог кивнул: «А мужу?» Анна задумалась снова: «Ему, кажется, тоже. Он никогда не жаловался».

Тогда психолог задал последний вопрос: «Так в чём проблема?» И Анна вдруг поняла, что проблемы нет. Есть её жизнь, в которой секс случается раз в месяц, и обоим это устраивает. Есть её тело, которое хочет именно так, а не иначе. И есть её тревога, которая была вызвана не реальностью, а сравнением с выдуманным стандартом.

Эта история — не про то, что нужно смириться и ничего не менять. Если бы Анна хотела больше секса, а муж не хотел, это была бы другая история. Эта история про то, что иногда мы страдаем не от того, что у нас что-то не так, а от того, что мы считаем, что у нас что-то не так. Мы сравниваем себя с фантомами. Мы боремся с ветряными мельницами. Мы ищем проблему там, где её нет, — и в процессе создаём реальную проблему на пустом месте.

Что вас ждёт в этой книге

Мы начнём с того, откуда берутся тревоги. Разберём, как формируются наши представления о норме, как на нас влияют кино, порнография, разговоры с друзьями и культурные стереотипы. Поговорим о том, как работает желание на самом деле — потому что многие тревоги происходят именно от непонимания этого.

Потом мы перейдём к частоте. Сколько раз в неделю, в месяц, в год — это нормально? Спойлер: правильного ответа нет, но есть много полезного, что можно сказать по этому поводу. Мы разберём, что делать, если вы и партнёр хотите разного, как говорить об этом без ссор и обид и когда стоит обратиться к специалисту.

Затем — желания. Те самые, о которых не принято говорить вслух. Фантазии, которые кажутся странными. Влечения, которые пугают. Мы разберём, что с этим делать, как отличить здоровое от нездорового и как жить с собой в мире, если ваши желания не совпадают с желаниями партнёра.

Дальше — способы. Как это делают другие? Что бывает? Что можно попробовать, а что не стоит? Мы пройдемся по самым разным практикам — от самых распространённых до самых экзотических — и посмотрим на них без осуждения и без сенсационности. Просто как на часть человеческого опыта.

Потом — тело. Потому что тело — это инструмент, на котором мы играем, и его нужно знать. Возбуждение, эрекция, оргазм, боль, лубриканты, контрацепция — всё это будет разобрано подробно, честно и с уважением к вашему опыту.

После — отношения. Потому что секс не существует в вакууме. Он вплетён в ткань отношений, и без разговора о близости, конфликтах, изменах и ревности картина будет неполной.

Затем — особые ситуации. Секс после рождения ребёнка, секс в зрелом возрасте, секс при болезнях, секс при психических расстройствах. Потому что жизнь не всегда проста, и сексуальность в этих обстоятельствах меняется.

И наконец — путь к себе. Как отличить норму от проблемы, как разговаривать с партнёром, как принять себя. Это, пожалуй, самая важная часть книги. Потому что все знания мира бесполезны, если вы не можете применить их к себе с любовью и без осуждения.

Почему эта книга может быть вам полезна

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, вас что-то беспокоит. Может быть, вы давно хотели разобраться в себе, но не знали, с чего начать. Может быть, у вас возникла конкретная проблема в отношениях, и вы ищете решение. Может быть, вы просто любопытны и хотите узнать больше о том, как устроена человеческая сексуальность. В любом случае — добро пожаловать.

Эта книга не даст вам универсальных рецептов. Она не скажет: «Делайте так, и всё будет хорошо». Потому что универсальных рецептов в сексе не существует. Но она даст вам понимание. Понимание того, как работает ваше тело. Понимание того, откуда берутся тревоги и как с ними справляться. Понимание того, что вы не одиноки. Понимание того, что «нормально» — это не то, что делают все, а то, что подходит вам.

А ещё она даст вам разрешение. Разрешение хотеть того, что вы хотите. Разрешение не хотеть того, чего не хотите. Разрешение быть непохожим на других. Разрешение не соответствовать чужим ожиданиям. Разрешение быть собой — в постели и вне её.

Последнее слово перед началом

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу сказать вам одну важную вещь. То, что вы чувствуете, — нормально. То, что вы сомневаетесь, — нормально. То, что вы ищете ответы, — нормально. Нет ничего постыдного в том, чтобы задавать вопросы о своей сексуальности. Нет ничего странного в том, чтобы хотеть разобраться в себе. Нет ничего плохого в том, чтобы признать, что вы чего-то не знаете.

Сама эта книга — не истина в последней инстанции. Это приглашение к разговору. К разговору с собой, с партнёром, с миром. К разговору, который может быть неловким, но который стоит того, чтобы его начать.

Потому что в конце этого разговора вас ждёт не диагноз и не приговор. Вас ждёт понимание. А понимание — это первый шаг к спокойствию. И, может быть, к удовольствию. К тому самому удовольствию, которое вы заслуживаете просто потому, что вы человек.

Итак, начнём. Но сначала — небольшая пауза. Прежде чем читать дальше, задайте себе один вопрос: «Что я хочу узнать из этой книги?» Не «что я должен узнать», а «что я хочу». Запишите ответ, если хотите. Или просто запомните. Это ваш компас. Это то, что будет вести вас через страницы. И это то, к чему мы вернёмся в конце.

А теперь — вперёд. В мир, где нет правильных и неправильных, где есть только вы и ваша уникальная, сложная, прекрасная сексуальность.

Глава 1. Всё, что вы «знали» о сексе, но никогда не проверяли

Есть одна старая шутка, которую любят повторять психологи: «Мы все выросли в семьях, где о сексе не говорили, и в мире, где о нём говорили все, кроме правды». В этой шутке, как и в любой хорошей шутке, есть большая доля истины. Мы действительно формируем свои представления о сексе из странной смеси источников: обрывков разговоров, случайно увиденных сцен, фильмов, книг, анекдотов, собственного опыта и чужих намёков. И почти никогда — из честного, спокойного, научно обоснованного разговора.

В результате у каждого из нас в голове живёт некий образ «нормального секса». Он может быть смутным, противоречивым, даже абсурдным, но он есть. И когда наша реальная жизнь не совпадает с этим образом, мы начинаем тревожиться. Мы думаем, что с нами что-то не так. Мы ищем проблему там, где её может не быть. Мы страдаем от сравнения с фантомом.

Эта глава посвящена тому, чтобы разобрать этот фантом по частям. Мы посмотрим, откуда берутся наши представления о норме, почему они почти всегда искажены и как перестать мучить себя сравнением с ними. Это не значит, что мы откажемся от всех ориентиров. Это значит, что мы заменим ложные ориентиры на настоящие — те, которые основаны на реальности, а не на вымысле.

Секс в кино против секса в жизни

Начнём с самого мощного источника иллюзий — с экрана.

Кино и телевидение сопровождают нас с детства. Даже если мы не смотрели фильмы для взрослых, мы видели сотни сцен, где герои занимаются любовью. И эти сцены подчиняются строгим правилам, которые не имеют почти ничего общего с реальностью.

Правило первое: всё происходит быстро и без подготовки. Герои встречаются взглядами, через минуту они уже целуются, через две — оказываются в постели. Никаких разговоров о том, кто что хочет, никаких неловких пауз, никаких вопросов «а тебе как нравится?». В реальности всё иначе. Реальный секс почти всегда начинается с разговора — словесного или несловесного. С намёка, с прикосновения, с вопроса. И даже когда страсть вспыхивает мгновенно, между первым поцелуем и собственно сексом обычно проходит время — время на то, чтобы снять одежду, найти презерватив, устроиться удобнее, просто привыкнуть друг к другу.

Правило второе: всё происходит в идеальных условиях. Освещение — мягкое и красивое. Постель — просторная и без складок. Тела — гладкие и упругие. Никто не потеет сверх меры, не издаёт странных звуков, не спотыкается о собственные ноги. В реальности секс — это часто неловко, смешно, шумно и некрасиво. Кто-то наступает другому на волосы, кто-то не может расстегнуть пуговицу, кто-то случайно бьётся лбом о лоб. И это нормально. Это часть человеческого опыта, которую кино просто вырезает.

Правило третье: желание всегда взаимно и синхронно. Герои хотят друг друга одновременно и с одинаковой силой. Никто не устал, не отвлёкся, не думает о завтрашней встрече. В реальности желание редко бывает синхронным. Один хочет больше, другой меньше. Один уже готов, другой ещё нет. Один думает о сексе, другой думает о том, что забыл выключить утюг. И это тоже нормально. Синхронность — это прекрасно, но она не является обязательным условием хорошего секса.

Правило четвёртое: финал всегда одинаковый. Герои одновременно достигают оргазма, после чего лежат в объятиях и улыбаются. Никаких задержек, никаких «а я ещё не», никаких «подожди, мне нужно немного больше времени». В реальности оргазм — это не всегда финал. Иногда его нет вообще, и это не трагедия. Иногда он приходит к одному партнёру, а другой остаётся без него, и это тоже не трагедия — если оба получили удовольствие от процесса.

Кино создаёт впечатление, что оргазм — это цель, без которой секс теряет смысл. Реальность гораздо разнообразнее.

Правило пятое: никто не говорит о сексе после секса. Герои просто лежат и улыбаются. Они не обсуждают, что понравилось, а что нет, не спрашивают друг друга о предпочтениях, не планируют следующий раз. В реальности разговор после секса — это одна из самых ценных вещей в близости. Это момент, когда можно сказать «мне понравилось вот это» или «а вот это было не очень». Это момент, когда можно узнать друг друга глубже. Кино об этом молчит, потому что разговор — это не зрелищно. Но в жизни именно разговор делает секс лучше.

Я помню историю одной пары, которая пришла ко мне с жалобой на «скучный секс». Они были вместе пять лет, любили друг друга, но в постели всё шло по накатанной. Когда я спросил, говорили ли они когда-нибудь о том, что им нравится, они переглянулись и честно ответили: «Нет». Оказалось, что оба выросли в семьях, где о сексе не говорили, и оба усвоили из фильмов, что «нормальные люди понимают друг друга без слов». Мы потратили несколько встреч на то, чтобы они научились разговаривать. И знаете что? Их секс изменился радикально — не потому, что они освоили какие-то новые техники, а потому, что наконец узнали, чего хочет каждый из них.

Кино — это искусство. Оно не обязано быть правдивым. Но проблема в том, что мы, зрители, часто забываем об этом. Мы принимаем художественный вымысел за руководство к действию. И потом удивляемся, почему наша реальность не соответствует этому вымыслу.

Порнография как учебник: чего она не рассказывает

Если кино создаёт иллюзию идеального секса, то порнография создаёт иллюзию идеальной техники. И это, пожалуй, ещё более опасный источник заблуждений, потому что порнография часто воспринимается как «документальное» изображение секса. Ведь там всё «настоящему», не то что в художественных фильмах.

Но правда в том, что порнография — это такой же жанр, как и любой другой. У неё есть свои правила, свои условности, свои задачи. И эти задачи далеки от того, чтобы обучать людей сексу.

Первое, о чём не рассказывает порнография, — это подготовка. В порнографических сценах партнёры часто переходят к делу сразу, без прелюдии, без разговоров, без выяснения, чего хочет каждый. В реальности прелюдия — это не просто «разогрев» перед главным событием. Это часть секса, иногда — лучшая часть. Это время, когда можно исследовать тело партнёра, дразнить, ждать, наслаждаться ожиданием. Порнография показывает только финал, опуская весь путь к нему.

Второе — это разнообразие тел. В порнографии снимаются люди с определёнными параметрами: обычно молодые, стройные, с гладкой кожей и идеальными пропорциями. Это создаёт ложное впечатление, что секс — это занятие для красивых. В реальности сексом занимаются люди всех возрастов, размеров, форм и степеней привлекательности. И они получают удовольствие. Красота — не обязательное условие хорошего секса. Более того, исследования показывают, что люди, которые не соответствуют стандартам красоты, часто имеют более разнообразную и удовлетворяющую сексуальную жизнь, потому что они меньше зависят от внешних оценок и больше — от собственных ощущений.

Третье — это реакция тел. В порнографии мужчины всегда готовы, всегда возбуждены, всегда достигают эрекции мгновенно и сохраняют её бесконечно. Женщины всегда испытывают оргазм, часто — многократный, и всегда — бурно. В реальности всё иначе. Эрекция может колебаться, пропадать, возвращаться. Возбуждение может нарастать медленно. Оргазм может не приходить вообще. И это не признак неполадки — это признак того, что тело живое, а не механическое.

Четвёртое — это согласие и границы. В порнографии никто не спрашивает разрешения, никто не обсуждает, что можно, а что нельзя, никто не останавливается, чтобы проверить,

комфортно ли партнёру. В реальности согласие — это основа секса. Это не бюрократическая формальность, а живой процесс: «ты хочешь?», «тебе нравится?», «может, помедленнее?», «а так?». Порнография учит нас, что спрашивать — это неловко, что это убивает спонтанность. На самом деле спрашивать — это заботиться. И это делает секс лучше, а не хуже.

Пятое — это удовольствие как процесс. В порнографии главное — результат: эякуляция, оргазм, финал. Всё остальное — лишь путь к нему. В реальности удовольствие — это процесс, а не результат. Это прикосновения, взгляды, звуки, запахи, дыхание. Это может длиться часами и не иметь чёткого финала. Порнография приучает нас к мысли, что секс должен закончиться определённым образом. Реальность говорит: секс может закончиться как угодно — или не закончиться вовсе.

Я не хочу сказать, что порнография — это зло. Она может быть частью сексуальной жизни, источником вдохновения, способом исследовать свои фантазии. Но она не должна быть учебником. Учебник по сексу — это ваш собственный опыт, разговоры с партнёром, книги, написанные специалистами, и, если нужно, консультации сексолога. Порнография — это жанр развлечения, и относиться к ней нужно соответственно.

Разговоры в раздевалке и эффект громкого меньшинства

Третий источник иллюзий — это разговоры о сексе с другими людьми. Друзья, коллеги, знакомые — все они время от времени делятся подробностями своей интимной жизни. И эти подробности, как правило, сильно искажены.

Почему искажены? По нескольким причинам.

Первая причина — хвастовство. Людям свойственно преувеличивать свои достижения, в том числе сексуальные. Мужчины часто преувеличивают частоту секса, количество партнёрш, продолжительность акта. Женщины — интенсивность оргазмов, разнообразие практик, удовлетворённость. Это не обязательно сознательная ложь. Часто это способ поддержать свой статус в глазах окружающих, показать, что «у меня всё хорошо».

Вторая причина — избирательность памяти. Мы помним яркое и забываем обыденное. Если у пары был один страстный месяц в начале отношений, они будут вспоминать его как «типичное» время, забывая о всех остальных месяцах. Если у кого-то случился незабываемый секс на отдыхе, он будет рассказывать именно об этом, а не о рутинных вечерах дома.

Третья причина — эффект громкого меньшинства. Те, у кого сексуальная жизнь бурная и разнообразная, говорят об этом чаще и охотнее. Те, у кого она спокойная и обычная, молчат. В результате создаётся впечатление, что «все» занимаются сексом часто и разнообразно, а вы — единственный, у кого всё скромно. Но это статистическая иллюзия. Молчаливое большинство — это как раз те, у кого всё примерно так же, как у вас.

Я помню, как однажды на тренинге для психологов мы обсуждали эту тему. Один из участников, мужчина лет сорока, сказал: «Я всю жизнь думал, что я какой-то неправильный, потому что мне не хочется секса каждый день. Все мои друзья говорили, что хотят постоянно, а я — раз в неделю, и всё. А потом мы с женой пошли к сексологу, и выяснилось, что у нас обоих нормальное либидо, просто мы оба молчали, потому что думали, что мы одни такие». Эта история — типичный пример эффекта громкого меньшинства.

Что с этим делать? Первое — перестать сравнивать себя с рассказами других. Второе — помнить, что рассказы почти всегда искажены. Третье — если вам действительно нужна информация о том, как у других, обращаться к исследованиям, а не к разговорам. Исследования показывают реальную картину, а разговоры — только её искажённую проекцию.

Культурные сценарии: «настоящий мужчина», «настоящая женщина», «настоящая страсть»

Четвёртый источник иллюзий — это культурные сценарии. Это глубоко укоренённые в обществе представления о том, каким должен быть мужчина, какой должна быть женщина и какой должна быть страсть.

Сценарий «настоящего мужчины» включает в себя несколько пунктов. Он всегда хочет секса. Он всегда готов. Он всегда инициатор. Он всегда достигает эрекции и оргазма. Он не говорит о своих чувствах, не спрашивает о предпочтениях, не проявляет нерешительности. Он — самец, завоеватель, машина.

Этот сценарий разрушителен для мужчин по многим причинам. Во-первых, он не соответствует реальности. Мужское желание колеблется, как и женское. Оно зависит от усталости, стресса, гормонов, отношений. Мужчины тоже иногда не хотят секса. Мужчины тоже иногда не могут достичь эрекции. Мужчины тоже иногда хотят нежности, а не «завоевания». Во-вторых, этот сценарий не оставляет мужчине права на слабость. Если он не соответствует идеалу, он чувствует себя неудачником. Он не может сказать партнёрше «я устал» или «мне нужно время», потому что это якобы не по-мужски. В-третьих, этот сценарий делает мужчину одиноким. Он не может говорить о своих сомнениях, потому что «настоящие мужчины не сомневаются». Он остаётся наедине с тревогой, которая только усиливается от молчания.

Сценарий «настоящей женщины» не менее разрушителен. Она должна быть желанной, но не слишком инициативной. Она должна испытывать оргазм, но не слишком быстро. Она должна хотеть секса, но не слишком часто. Она должна быть красивой, ухоженной, готовой в любой момент — и при этом не выглядеть так, будто она старалась. Она должна быть загадочной, но понятной. Она должна быть страстной, но не развратной.

Этот сценарий создаёт двойные послания, которые разрывают женщину на части. С одной стороны, общество требует от неё сексуальности. С другой — осуждает её за эту сексуальность. С одной стороны, ей говорят, что она должна хотеть. С другой — что желать слишком сильно неприлично. С одной стороны, её тело принадлежит ей. С другой — оно является объектом оценки и контроля.

И наконец, сценарий «настоящей страсти». Он гласит, что страсть — это то, что должно быть всегда. Что если страсть угасла, значит, любовь прошла. Что настоящие пары хотят друг друга так же сильно через десять лет, как и в первый месяц. Что рутина — это признак провала.

Этот сценарий игнорирует тот факт, что страсть по своей природе циклична. Она приходит и уходит. Она меняется. Она может угаснуть на время и вернуться. Она может трансформироваться во что-то другое — в нежность, в близость, в тепло. Сценарий «настоящей страсти» заставляет людей паниковать, когда естественные спады случаются, и в панике разрушать то, что можно было бы сохранить.

Я не хочу сказать, что культурные сценарии — это только зло. В них есть и положительные стороны: они дают нам ориентиры, помогают понять, чего мы хотим, создают чувство общности. Но проблема в том, что они слишком узки. Они не оставляют места для разнообразия. Они заставляют нас думать, что есть только один правильный способ быть мужчиной, женщиной и партнёром. А это не так. Правильных способов много. И ваш способ — один из них.

Как перестать сравнивать себя с фантомами

Итак, мы разобрали четыре источника иллюзий: кино, порнографию, разговоры и культурные сценарии. Что с этим делать? Как перестать сравнивать себя с фантомами и начать жить своей реальной сексуальной жизнью?

Первый шаг — осознание. Просто знайте, что эти иллюзии существуют. Когда вы смотрите фильм или читаете статью о сексе, помните, что это не реальность, а её упрощённая и приукрашенная версия. Когда вы слышите рассказы друзей, помните, что они, вероятно, искажены. Когда вы чувствуете давление культурных сценариев, помните, что они созданы не вами и не для вас.

Второй шаг — вопросы. Когда вы сталкиваетесь с очередным «все так делают» или «нормальные люди так не делают», спросите себя: «А откуда я это знаю? Это правда? Это основано на исследованиях или на чьих-то словах? Это применимо ко мне?» Часто уже на этом этапе иллюзия рассыпается.

Третий шаг — поиск настоящих ориентиров. Если вы хотите узнать, как обстоят дела на самом деле, обратитесь к научным исследованиям. Их много, они доступны, и они рисуют гораздо более разнообразную и утешительную картину, чем массовая культура. Вы узнаете, что средняя частота секса в парах — не два раза в неделю, а скорее раз в неделю или реже. Что большинство женщин не испытывают оргазм от проникновения. Что большинство мужчин иногда не могут достичь эрекции. Что многие пары переживают периоды спада желания и выходят из них. Эта информация не решит всех ваших проблем, но она снимет часть тревоги.

Четвёртый шаг — принятие своего опыта как отправной точки. Ваш опыт — это не «отклонение от нормы». Это ваша норма. Если вы хотите что-то изменить в своей сексуальной жизни, меняйте это не потому, что «так надо», а потому, что вы этого хотите. Не потому, что «все так делают», а потому, что вам так лучше.

И пятый шаг — разговор с партнёром. Многие тревоги исчезают, когда мы обнаруживаем, что партнёр чувствует то же самое. Что он тоже боялся, что он тоже думал, что он тоже хотел поговорить, но не решался. Разговор — это лучший способ заменить иллюзии на реальность. Потому что реальность всегда сложнее, но и всегда добрее, чем фантомы, которые мы сами себе создали.

Глава 2. Как работает сексуальное желание на самом деле

Если бы я мог выбрать одну тему, которую людям нужно понять, чтобы избавиться от большинства тревог о сексе, это была бы тема желания. Потому что именно непонимание того, как работает желание, порождает большую часть страданий — как личных, так и парных.

Мы привыкли думать о желании как о простом и предсказуемом явлении. Есть раздражитель — есть реакция. Увидел привлекательного человека — захотел. Поцеловал партнёра — захотел сильнее. Но реальность гораздо сложнее. Желание — это не рефлекс, а сложный процесс, в котором участвуют мозг, тело, гормоны, эмоции, отношения и обстоятельства. И если мы не понимаем этот процесс, мы начинаем думать, что с нами что-то не так, когда он идёт не по нашему сценарию.

В этой главе мы разберём, как желание работает на самом деле. Мы поговорим о двух моделях желания, о том, почему «хочу» не всегда приходит первым, о тормозах и ускорителях, которые влияют на возбуждение, и о факторах, которые могут изменить желание — от стресса до медикаментов.

Спонтанное и отзывчивое желание: две разные модели

Долгое время в науке о сексе господствовала одна модель желания. Согласно ей, желание — это спонтанный импульс, который возникает сам по себе, без внешнего стимула. Вы просто чувствуете влечение, и оно ведёт вас к сексу. Эта модель была описана на примере мужской сексуальности и считалась универсальной.

Но в начале двухтысячных годов исследовательница Розмари Бассон и её коллеги предложили другую модель. Они обнаружили, что у многих людей — и особенно у женщин — желание работает иначе. Оно не возникает спонтанно, а появляется в ответ на стимул. Человек может не чувствовать влечения заранее, но, когда партнёр начинает ласкать, целовать, прикасаться, желание пробуждается.

Эта модель получила название «отзывчивое желание». И её открытие стало революционным, потому что объяснило множество явлений, которые раньше считались патологией.

Вот как это выглядит на практике. Представьте женщину, которая приходит домой после долгого рабочего дня. Она устала, голова занята мыслями о работе, о детях, о завтрашних делах. Она не чувствует никакого желания. Партнёр начинает её обнимать, целовать, и постепенно, через несколько минут, она начинает отвечать. Её тело включается, желание просыпается, и она с удовольствием занимается сексом. По спонтанной модели это невозможно: если желания не было в начале, значит, его не должно быть вообще. По отзывчивой модели это абсолютно нормально: желание пришло в ответ на стимул, а не до него.

Проблема в том, что многие люди — и особенно женщины — не знают об этой модели. Они думают, что если желания нет сразу, то это признак фригидности. Они ждут, что желание появится само, и когда оно не появляется, отказываются от секса. Или, наоборот, заставляют себя заниматься сексом без желания, что приводит к ещё большему отвращению.

Понимание двух моделей желания освобождает. Оно говорит: если вы не чувствуете желания прямо сейчас, это не значит, что вы не хотите секса вообще. Это значит, что вашему телу нужно время и стимул, чтобы включиться. И это нормально.

Кстати, у мужчин тоже бывает отзывчивое желание, хотя спонтанное у них встречается чаще. И у женщин тоже бывает спонтанное желание, хотя отзывчивое у них встречается чаще. Это не жёсткие категории, а спектр. Главное — понимать, что и то и другое нормально.

Почему «хочу» не всегда приходит первым

Из предыдущего раздела вытекает важный вывод: «хочу» не всегда приходит первым. Иногда первым приходит действие — прикосновение, поцелуй, ласка, — и только потом появляется желание.

Это противоречит тому, как мы привыкли думать о сексе. В кино и в книгах всё происходит наоборот: сначала герой чувствует желание, потом действует. Но в реальности часто бывает иначе. Особенно в долгих отношениях, особенно когда есть усталость, стресс, дети, работа.

Многие пары страдают от этого непонимания. Один партнёр думает: «Если я не хочу, я не должен начинать». Другой думает: «Если он не начинает, значит, он меня не хочет». И оба застревают в тупике. Первый не начинает, потому что ждёт желания. Второй не начинает, потому что ждёт инициативы. Желание не приходит ни к кому, потому что никто не делает первый шаг.

Решение простое: попробуйте начать без желания. Не через силу, не через «надо», а через любопытство. Прикоснитесь к партнёру. Поцелуйте его. Посмотрите, что произойдёт. Может быть, желание придёт. Может быть, нет. В любом случае вы ничего не теряете. Вы просто проверяете, откликается ли ваше тело.

Это не значит, что нужно заниматься сексом через «не хочу». Это значит, что нужно дать себе шанс. Иногда телу нужно несколько минут, чтобы проснуться. Иногда ему нужно несколько минут, чтобы понять, что оно не хочет. И то и другое — нормально.

Тормоза и ускорители: как мозг решает, быть ли возбуждению

Ещё одна важная концепция, которая помогает понять желание, — это модель тормозов и ускорителей. Её предложил канадский психолог Джон Бэнкрофт. Согласно его модели, сексуальное возбуждение зависит от двух систем: системы возбуждения (ускорители) и системы торможения (тормоза).

Ускорители — это всё, что способствует возбуждению: привлекательный партнёр, эротическая атмосфера, прикосновения, фантазии, новизна, предвкушение. Тормоза — это всё, что мешает возбуждению: стресс, усталость, тревога, чувство вины, страх, отвлекающие факторы, конфликты в отношениях.

Ключевой момент: у разных людей разное соотношение ускорителей и тормозов. У кого-то ускорители сильные, а тормоза слабые — такой человек легко возбуждается почти в любой ситуации. У кого-то ускорители слабые, а тормоза сильные — такому человеку нужно много условий, чтобы возбудиться.

И вот что важно: если у вас сильные тормоза, это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что ваш мозг более чувствителен к факторам, которые мешают возбуждению. И это можно учитывать.

Например, если вы знаете, что шум мешает вам расслабиться, создайте тишину. Если вы знаете, что тревога о работе блокирует желание, найдите способ снять тревогу перед сексом. Если вы знаете, что конфликт с партнёром не даёт вам расслабиться, разберитесь с конфликтом сначала.

Модель тормозов и ускорителей объясняет, почему у одного и того же человека желание может сильно меняться в зависимости от обстоятельств. В отпуске, где нет стресса, желание может быть сильным. В период аврала на работе — слабым. Это не непостоянство. Это нормальная работа мозга.

Стресс, усталость, медикаменты и гормоны: что реально влияет

Теперь поговорим о конкретных факторах, которые влияют на желание. Их много, и они могут быть как временными, так и постоянными.

Стресс — один из самых мощных тормозов. Когда мы находимся в состоянии стресса, организм мобилизует ресурсы на борьбу или бегство. Секс в этот момент не является приоритетом — с точки зрения эволюции, не время размножаться, когда вокруг опасность. Поэтому стресс подавляет желание. Это нормальная реакция. Проблема в том, что современная жизнь

полна хронического стресса, который не проходит, а накапливается. И тогда желание может пропасть надолго.

Усталость действует похожим образом. Когда мы истощены физически или эмоционально, у организма нет ресурсов на секс. Это тоже нормально. Но если усталость хроническая, желание может исчезнуть на неопределённый срок.

Медикаменты — важный фактор, о котором многие не знают. Некоторые лекарства, особенно антидепрессанты, могут снижать желание и затруднять достижение оргазма. Это не значит, что нужно отказываться от лечения. Это значит, что нужно обсудить с врачом возможные побочные эффекты и, возможно, подобрать другой препарат.

Гормоны — ещё один фактор. Уровень тестостерона влияет на желание у обоих полов. У женщин желание может колебаться в зависимости от фазы менструального цикла. У мужчин уровень тестостерона снижается с возрастом, что может влиять на желание. Но гормоны — это не единственный фактор, и их влияние не абсолютно. Многие люди с низким уровнем тестостерона имеют нормальное желание, и наоборот.

Отношения — фактор, который часто недооценивают. Желание к партнёру сильно зависит от эмоциональной близости, от чувства безопасности, от ощущения, что тебя принимают. Если в отношениях есть нерешённые конфликты, обиды, недоверие, желание может пропасть. И это не значит, что любовь прошла. Это значит, что есть проблема, которую нужно решить.

Понимание всех этих факторов помогает перестать винить себя. Если ваше желание изменилось, это не обязательно значит, что вы сломались. Возможно, изменились обстоятельства. И, возможно, их можно изменить.

Глава 3. Анатомия тревоги: как перестать наблюдать за собой со стороны

Мы разобрали, откуда берутся иллюзии о норме и как работает желание. Теперь поговорим о тревоге — о том, как она возникает, как работает и как её преодолеть.

Тревога о сексе — это, пожалуй, самая распространённая сексуальная проблема. Она встречается чаще, чем все остальные проблемы вместе взятые. И она коварна тем, что часто создаёт саму проблему, о которой тревожится. Человек боится, что у него не получится, — и из-за этого у него не получается. Человек боится, что он недостаточно хорош, — и из-за этого он не может расслабиться и получить удовольствие. Тревога — это самоисполняющееся пророчество.

В этой главе мы разберём, как тревога работает, почему наблюдение за собой убивает удовольствие, что такое порочный круг проверок и как из него выйти.

Спектакль для самого себя: почему наблюдение убивает удовольствие

Представьте, что вы занимаетесь сексом. И в самый разгар вы вдруг начинаете думать: «А как я выгляжу? А правильно ли я двигаюсь? А достаточно ли я возбуждён? А что чувствует партнёр? А не слишком ли это быстро? А не слишком ли медленно? А получится ли у меня сегодня?»

Знакомо? Если да, то вы знаете, что происходит дальше. Удовольствие исчезает. Возбуждение падает. Вы превращаетесь из участника в наблюдателя. Вы смотрите на себя со стороны и оцениваете. И чем больше вы оцениваете, тем хуже всё идёт.

Это явление называется «спектакль для самого себя» или «самонаблюдение». Оно знакомо не только в сексе. Вспомните, как вы пытались заснуть и не могли, потому что думали: «Почему я ещё не сплю? Мне нужно спать! Если я не засну сейчас, завтра буду разбитым». И чем больше вы думали, тем меньше спали. С сексом то же самое.

Почему наблюдение убивает удовольствие? Потому что удовольствие требует присутствия. Оно требует, чтобы вы были здесь и сейчас, в своём теле, в своих ощущениях. А наблюдение вытаскивает вас из тела в голову. Вы начинаете анализировать вместо того, чтобы чувствовать. И тело, лишённое внимания, перестаёт отвечать.

Особенно сильно это проявляется у людей с тревожным складом характера. Они привыкли контролировать всё, привыкли оценивать себя, привыкли соответствовать стандартам. И в сексе они продолжают это делать. Но секс — не та область, где контроль помогает. Наоборот, он мешает.

Как выйти из спектакля? Первый шаг — заметить, что вы в нём. Это может быть сложно, потому что наблюдение часто происходит автоматически. Но если вы поймали себя на мысли «а как я выгляжу?», значит, вы уже наполовину вышли из наблюдения. Осталось вернуться в тело. Обратите внимание на ощущения: что вы чувствуете в теле? Что чувствуют ваши руки, ваша кожа, ваше дыхание? Сконцентрируйтесь на этом. Это вернёт вас в настоящий момент.

Второй шаг — принять, что неидеальность нормальна. Вы не обязаны быть идеальным любовником. Вы не обязаны всё делать правильно. Вы имеете право на неуклюжесть, на паузы, на смех, на «ой, извини». Это часть секса. Когда вы принимаете это, наблюдение теряет свою силу. Ведь если неидеальность разрешена, то и оценивать нечего.

Третий шаг — поговорить с партнёром. Если вы чувствуете, что партнёр вас оценивает (даже если это только ваша проекция), скажите об этом. Часто оказывается, что партнёр вообще не думает о том, о чём вы думаете. Он занят своими ощущениями, а не оценкой ваших.

Тревога ожидания и порочный круг проверок

Особый вид тревоги — это тревога ожидания. Она возникает перед сексом, когда вы заранее боитесь, что что-то пойдёт не так. «А вдруг у меня не встанет? А вдруг я не кончу? А вдруг ей не понравится? А вдруг я слишком быстро?»

Тревога ожидания коварна тем, что она создаёт то, чего вы боитесь. Если мужчина боится, что у него не встанет, он напрягается, наблюдает за собой, ждёт реакции. А напряжение и наблюдение как раз и мешают эрекции. Если женщина боится, что не испытает оргазм, она концентрируется на этом, отвлекается от ощущений. А концентрация на результате как раз и мешает оргазму.

Порочный круг выглядит так. Вы боитесь неудачи. Вы начинаете проверять: «Ну как, получилось? Пока нет? А сейчас? А сейчас?» Проверка отвлекает от процесса. Процесс не идёт. Вы убеждаетесь, что неудача случилась. Тревога усиливается. В следующий раз вы боитесь ещё больше.

Из этого круга можно выйти, но это требует работы. Первый шаг — перестать проверять. Это сложно, потому что проверка — это привычка. Но её можно заменить. Вместо того чтобы проверять, сконцентрируйтесь на ощущениях. Что вы чувствуете прямо сейчас? Не «получилось ли?», а «что происходит в теле?». Это переключает внимание с результата на процесс.

Второй шаг — снизить ставки. Секс — это не экзамен. Неудача в сексе — не катастрофа. Если сегодня не получилось, получится завтра. Если не получилось с этим партнёром, получится с другим. Если не получилось вообще, это тоже не конец света. Чем ниже ставки, тем меньше тревоги.

Третий шаг — поговорить с партнёром. Если вы боитесь, что партнёр будет разочарован, спросите его об этом. Часто выясняется, что партнёр вовсе не разочарован. Что он ценит близость, а не результат. Что он тоже иногда боится. Разговор снимает тревогу и возвращает контакт.

Что говорит наука о связи тревоги и возбуждения

Наука подтверждает то, что мы чувствуем интуитивно: тревога и возбуждение плохо совместимы. Исследования показывают, что высокий уровень тревоги снижает сексуальное возбуждение и удовлетворённость. Это касается и мужчин, и женщин.

У мужчин тревога часто проявляется в проблемах с эрекцией. Механизм простой: для эрекции нужно расслабление гладких мышц и приток крови к половому члену. Тревога вызывает напряжение мышц и выброс адреналина, который сужает сосуды. В результате эрекция затрудняется или пропадает.

У женщин тревога часто проявляется в проблемах с возбуждением и оргазмом. Тревога отвлекает от ощущений, мешает расслабиться, создаёт напряжение в теле. В результате возбуждение не нарастает, а оргазм не наступает.

Но есть и хорошая новость. Исследования также показывают, что тревога поддаётся коррекции. Методы релаксации, работа с мыслями, постепенное снижение чувствительности к тревожным ситуациям — всё это помогает. И часто помогает довольно быстро.

Один из самых эффективных подходов — это так называемая «десенсибилизация». Суть в том, чтобы постепенно, маленькими шагами, привыкать к тому, что вызывает тревогу. Например, если мужчина боится секса из-за проблем с эрекцией, ему может помочь постепенное возвращение к близости без давления. Сначала — просто объятия без секса. Потом — прикосновения без ожидания эрекции. Потом — ласки без проникновения. Постепенно тревога снижается, и тело начинает отвечать.

Первые шаги к выходу из цикла

Если вы узнали себя в этой главе, вот несколько первых шагов, которые можно предпринять.

Первый шаг — признать, что у вас есть тревога. Не бороться с ней, не игнорировать, а признать. «Да, я тревожусь о сексе. Это факт». Признание — это первый шаг к решению.

Второй шаг — понять, чего именно вы боитесь. Тревога часто бывает размытой. «Я боюсь секса» — это не конкретно. А чего именно? Что партнёр осудит? Что не получится? Что я недостаточно хорош? Когда страх конкретизирован, с ним легче работать.

Третий шаг — проверить свои страхи на реальность. Часто то, чего мы боимся, не соответствует действительности. Партнёр не осуждает. Неудача не катастрофа. «Недостаточно хорош» — это субъективная оценка, а не факт.

Четвёртый шаг — поговорить с партнёром. Расскажите о своей тревоге. Не в формате «ты меня не удовлетворяешь», а в формате «я чувствую то-то и то-то, и мне нужна твоя поддержка». Часто партнёр реагирует с пониманием и хочет помочь.

Пятый шаг — снизить давление. Уберите из секса цель. Не «достичь оргазма», не «продержаться дольше», не «всё сделать правильно». Просто быть вместе, прикосаться, чувствовать. Когда цель исчезает, тревога снижается, и удовольствие возвращается.

Шестой шаг — обратиться к специалисту, если тревога не проходит. Сексолог или психотерапевт может помочь разобраться в причинах тревоги и найти способы с ней справиться. Это не признак слабости. Это признак заботы о себе.

Тревога — это не приговор. Это состояние, которое можно изменить. И первый шаг к изменению — понимание того, как она работает. Надеюсь, эта глава дала вам это понимание.

Глава 4. Сколько раз в неделю — и почему правильного ответа нет

Это, пожалуй, самый частый вопрос, который люди задают о своей сексуальной жизни. Не «как мне улучшить технику?» и не «как понять свои фантазии?» — а просто: «Сколько раз в неделю это нормально?» Вопрос звучит так, будто существует некая универсальная таблица, в которой для каждого возраста и типа отношений прописана правильная цифра. Два раза? Три? Раз в месяц? Каждый день?

Хорошая новость: такая таблица не существует. Плохая новость (для тех, кто любит определённость): она не существует и не может существовать, потому что «нормальная» частота — это не биологическая константа, а результат взаимодействия десятков факторов, от возраста и здоровья до качества отношений и просто настроения в конкретный вторник.

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.