

АЛИНА
ИЛЬЯСОВА



От «потерплю»
до «*имею право*
на удовольствие»

18+

Алина Ильясова

**От «потерплю» до «имею
право на удовольствие»**

«Автор»

2026

Ильясова А.

От «потерплю» до «имею право на удовольствие» / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Эта книга — для тех, кто устал терпеть. Для тех, кто годами соглашается на секс без радости, молчит о своих желаниях и считает, что «так у всех». Для тех, кто не знает, чего хочет, потому что никогда не позволял себе об этом подумать. «От потерплю до имею право на удовольствие» — это путь от глухого, стиснутого зубов терпения к спокойному и ясному праву на радость. Автор бережно и без осуждения разбирает, откуда берутся установки, мешающие жить, как работает тело на самом деле, почему желание не обязано быть спонтанным и как выстраивать близость, в которой есть место для двоих. Здесь нет универсальных рецептов и обвинений. Есть честный разговор, примеры из жизни, упражнения и практики, которые помогают вернуть контакт с собой, своими границами и своим телом. Эта книга не сделает вас другим человеком, но поможет заметить перемены — сначала маленькие, а потом всё более ощутимые.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы разучились хотеть	5
Глава 1. Установки, которые мы впитали с детства	19
Глава 2. Культура, которая учит терпеть	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Алина Ильясова

От «потерплю» до «имею право на удовольствие»

Введение. Почему мы разучились хотеть

О чём эта книга и почему она вообще появилась

Есть одна странная вещь, о которой почти никто не говорит вслух. Мы живём в мире, где про секс кричат с каждого экрана, где всё продаётся через соблазн, где откровенность стала почти обязательной. И при этом мы живём в мире, где огромное количество людей годами, десятилетиями занимаются сексом так, будто отбывают повинность. Тихо. Терпеливо. Без радости. Без желания. Просто, потому что «так надо», «так положено», «ну а что, все же так живут».

Эта книга — о том, как выйти из этого тумана. О том, как пройти путь от глухого, стиснутого зубов «потерплю» до спокойного, ясного, уверенного «я имею право на удовольствие». Это не лозунг и не призыв к разнузданности. Это про возвращение себя. Про то, что удовольствие — не награда за хорошее поведение и не то, что нужно заслужить. Это часть человеческой жизни, такая же естественная, как сон, еда, смех и тепло чужой руки.

Я писала эту книгу для людей, которые устали терпеть. Для тех, кто лежит ночью рядом с партнёром и думает: «Ну вот, опять». Для тех, кто не может сказать «мне так не нравится», потому что боится обидеть. Для тех, кто не знает, чего хочет, потому что никогда не позволял себе об этом подумать. Для тех, кто считает, что с ними что-то не так, потому что им «должно быть хорошо», а хорошо не бывает. Для тех, кто хочет, но боится. Для тех, кто боится, но всё равно хочет.

Я не буду обещать, что после прочтения вы станете другим человеком. Но я обещаю, что если вы будете читать честно, выполнять упражнения, задавать себе неудобные вопросы и не убегать от ответов, — вы начнёте замечать перемены. Сначала маленькие. Потом всё более ощутимые. И в какой-то момент поймаете себя на том, что больше не соглашаетесь на то, что вам не подходит. И это будет не про секс. Это будет про всю вашу жизнь.

Как появилась идея этой книги

Идея родилась не в кабинете и не в библиотеке. Она родилась из разговоров. Из сотен, а может, и тысяч разговоров с самыми разными людьми — за чаем на кухне, в долгих прогулках, в поездах, в очередях, в письмах, которые мне доверяли. Люди рассказывали мне то, что не рассказывали никому. И почти в каждом рассказе звучало одно и то же слово: «терплю».

«Терплю, потому что он хороший».

«Терплю, потому что мне уже поздно что-то менять».

«Терплю, потому что если я скажу, он обидится».

«Терплю, потому что я сама виновата, что не хочу».

«Терплю, потому что так у всех».

«Терплю, потому что я не знаю, как по-другому».

Это «терплю» звучало так часто, что я начала задумываться: а что вообще стоит за этим словом? Почему мы, люди, которые умеем бороться за справедливость на работе, за место в транспорте, за скидку в магазине, — почему мы так легко сдаёмся в самой интимной и самой важной области своей жизни? Почему мы соглашаемся на секс, который не приносит радости? Почему мы годами молчим о том, что нам больно, скучно, неприятно, не так? Почему мы считаем, что просить о том, чего мы хотим, — это стыдно, эгоистично, неприлично?

Ответы оказались сложными и простыми одновременно. Мы разучились хотеть. Не потому, что с нами что-то не так. А потому что нас так научили. С самого детства, шаг за шагом, слово за словом, взгляд за взглядом. Нас учили, что желание — это опасно. Что тело — это источник проблем. Что «хорошо» — это не про наслаждение, а про правильность. Что «правильно» — это когда тихо, скромно, без лишних вопросов, без инициативы, без требований.

И вот мы выросли. И оказались в постели с человеком, который тоже вырос в этом мире. И оба не знаем, что делать. Оба боимся. Оба ждём, что другой догадается. Оба терпим. И оба несчастны. Только никто об этом не говорит, потому что говорить об этом — стыдно.

Я решила написать книгу, которая снимает этот стыд. Не замалчивает, не сглаживает, не призывает «просто расслабиться». А идёт шаг за шагом: откуда берётся «потерплю», как оно живёт в теле, как проявляется в отношениях, как его распознать, как с ним работать и как в конце концов заменить его на другое — на право выбирать, право хотеть, право отказываться, право на удовольствие.

Кому адресована эта книга

Эта книга — для взрослых людей. Для тех, кому уже есть восемнадцать, а лучше — кому есть хотя бы двадцать пять, потому что к этому возрасту обычно накапливается достаточно жизненного опыта, чтобы узнать себя в описанных ситуациях. Хотя, честно говоря, я знаю людей, которые в двадцать уже понимали всё это, и знаю тех, кто в пятьдесят только начинает разбираться. Возраст тут не главное. Главное — готовность смотреть на себя честно.

Эта книга — для людей в отношениях и для тех, кто вне отношений. Для тех, у кого есть постоянный партнёр, и для тех, у кого партнёры меняются. Для тех, кто уже много лет женат или замужем, и для тех, кто только начинает. Для тех, кто пережил травму, и для тех, у кого была спокойная, «обычная» жизнь. Потому что «потерплю» — оно универсально. Оно не спрашивает, сколько тебе лет, какой у тебя статус, сколько у тебя было партнёров и как часто ты занимаешься сексом. Оно просто живёт в тебе — тихо, незаметно, но очень прочно.

Эта книга — для женщин и для мужчин. Да-да, для мужчин тоже. Потому что стереотип о том, что мужчина всегда хочет, всегда готов, всегда должен быть инициатором и всегда получает удовольствие, — это такой же миф, как и стереотип о женщине, которая «должна хотеть, но не слишком». Мужчины тоже терпят. Терпят, потому что «надо доказать». Терпят, потому что «если не могу, значит, я не мужик». Терпят, потому что боятся сказать «я устал» или «мне сейчас не хочется». Терпят, потому что не знают, как попросить о том, что им действительно нравится, — ведь «настоящий мужчина и так всё знает». Это несправедливо по отношению к мужчинам, и об этом мы тоже будем говорить.

Эта книга — для людей с разным опытом. Для тех, у кого было много партнёров, и для тех, у кого был только один. Для тех, кто никогда не испытывал оргазм, и для тех, кто испытывает его легко и часто, но всё равно чувствует, что чего-то не хватает. Для тех, кто любит своё тело, и для тех, кто годами не может на себя смотреть. У каждого свой путь, и я не собираюсь никого выстраивать в шеренгу и мерить одной линейкой.

Важно сказать вот что. Эта книга — не медицинский справочник и не руководство по технике секса. Здесь не будет схем, поз, инструкций «как правильно». Здесь будет другое: разговор о том, что происходит в голове, в сердце и в теле, когда мы занимаемся сексом и когда думаем о сексе. Потому что главные проблемы — не в технике. Главные проблемы — в голове.

В установках. В страхах. В стыде. В неумении говорить и слышать. В отсутствии права на собственное желание.

Если вы читаете эту книгу и понимаете, что вам нужна помощь врача или психотерапевта, — пожалуйста, обратитесь за ней. Эта книга не заменяет специалиста. Она может быть дополнением, поддержкой, отправной точкой. Но если у вас есть боль, если есть травма, если есть состояние, которое не проходит, — не ждите, что книга всё исправит. Идите к человеку, который умеет работать с этим профессионально.

О чём эта книга не будет

Прежде чем идти дальше, важно договориться о том, чего здесь не будет. Потому что честность начинается с границ.

Здесь не будет осуждения. Никого. Ни вас, ни вашего партнёра, ни ваших родителей, ни людей с другим опытом. Мы будем разбираться, а не обвинять. Мы будем искать причины, а не виноватых. Потому что виноватых в этой истории, как правило, нет. Есть люди, которые сами не знали, что делают. Есть культура, которая передавала странные установки. Есть страх, который мешал говорить. Но злодеев, которые сидели бы и злорадно придумывали, как сделать вашу сексуальную жизнь несчастной, — таких нет. Это важно понимать, иначе мы застрянем в обиде и не сможем двигаться.

Здесь не будет универсальных рецептов. Я не скажу: «Делайте так, и будет счастье». Потому что не существует одного правильного способа хотеть, любить, заниматься сексом. То, что подходит одному, может не подойти другому. То, что работает сегодня, может не работать завтра. Единственное, что я могу предложить, — это инструменты и вопросы. А ответы вы будете находить сами. И это не недостаток книги, это её суть. Потому что чужие ответы не работают. Работают только свои.

Здесь не будет вульгарности ради вульгарности. Мы будем говорить об анатомии, о возбуждении, об оргазме, о желании — открыто и прямо, без ханжества и без пошлости. Но это будет разговор уважительный, бережный и по делу. Я не буду шокировать ради шока и не буду смаковать детали ради острых ощущений. Здесь всё будет служить одной цели: помочь вам понять себя и вернуть себе право на удовольствие.

Здесь не будет обещаний мгновенных результатов. Это не та книга, которую прочитал — и сразу стал другим. Это книга-работа. Книга-путь. Книга, которая требует времени, честно-сти, усилий. Некоторые главы будут даваться легко. Некоторые — тяжело. Некоторые вы захотите перечитать. Некоторые отложите и вернётесь позже. Это нормально. Так и должно быть.

И ещё одно важное «не будет». Здесь не будет разговора о том, «как правильно» любить и с кем. Эта книга не о выборе партнёра по каким-то критериям и не о том, какие отношения «нормальны», а какие нет. Она о вас. О вашем праве на желание. О вашем теле. О ваших границах. О вашем удовольствии. Это внутренняя работа, которая происходит вне зависимости от того, с кем вы её делаете.

Как работать с этой книгой

Я хочу, чтобы вы получили от этой книги максимум. Поэтому давайте поговорим о том, как с ней работать. Это не роман, который нужно прочитать залпом. Это не учебник, который нужно вы зубрить. Это книга-собеседник, книга-тренер, книга-проводник. И обращаться с ней нужно соответственно.

Первое. Не торопитесь. Читайте по одной главе. Дайте себе время подумать. Иногда полезно отложить книгу на день, на два, на неделю — чтобы то, что вы прочитали, улеглось, чтобы вы увидели, как это проявляется в вашей жизни. Быстрое чтение здесь не работает. Работает медленное.

Второе. Ведите записи. У вас может быть блокнот, тетрадь, отдельный файл — что угодно. Главное, чтобы вы записывали. Мысли, которые приходят. Вопросы, которые возникают. Воспоминания, которые всплывают. Открытия, которые делаете. Записи — это не фор-

мальность. Это способ увидеть себя со стороны, отследить, как вы меняетесь, вернуться к важным мыслям, когда забудете. Я буду предлагать вопросы для размышления и упражнения. Пожалуйста, не пропускайте их. Именно в них — самая большая ценность этой книги.

Третье. Будьте честны. Наедине с собой — честны. Не для того, чтобы себя осуждать. Не для того, чтобы ставить диагнозы. А для того, чтобы увидеть реальную картину. Можно врать кому угодно, но себе — бессмысленно. Если вы поймаете себя на том, что пишете «правильные» ответы вместо настоящих, — остановитесь. Спросите: а что я на самом деле думаю? Что я на самом деле чувствую? Что я на самом деле хочу? И запишите это. Даже если это страшно. Даже если это некрасиво. Даже если это противоречит тому, что «должно быть».

Четвёртое. Не судите себя. Это, пожалуй, самое трудное. Мы привыкли оценивать себя. Мы привыкли сравнивать себя с другими. Мы привыкли ставить себе оценки — как в школе. И когда мы начинаем разбираться в своей сексуальности, этот внутренний учитель тут же поднимает голову и говорит: «Ага, значит, ты вот такая? Стыдно должно быть». Не слушайте его. Он не помогает. Он мешает. Ваша задача — не судить, а наблюдать. Не оценивать, а понимать. Не наказывать, а поддерживать.

Пятое. Двигайтесь в своём темпе. Какие-то упражнения могут показаться слишком простыми. Какие-то — слишком сложными. Какие-то вызовут сопротивление. Какие-то — слёзы. Какие-то — смех. Всё это нормально. Не гоните себя. Не заставляйте себя. Если что-то идёт тяжело, отложите и вернитесь позже. Если что-то идёт легко, идите дальше. Доверяйте себе. Вы сами лучше всех знаете, что вам сейчас по силам, а что нет.

Шестое. Это не только про чтение. Это про жизнь. Самое важное в этой книге происходит не на страницах, а в вашей жизни. В разговорах с партнёром. В моменты, когда вы лежите в постели и решаете, сказать или промолчать. В ситуации, когда вам что-то не нравится и вы выбираете — терпеть или сказать. Книга только помогает. Работаете вы. И эта работа — не одноразовая. Это не «сделал и забыл». Это процесс, который может длиться месяцами и годами. И это нормально. Так и должно быть.

Почему «потерплю» — это не про секс

Важно понять одну вещь с самого начала. «Потерплю» — это не только про секс. Это про всю жизнь. Это привычка, которая формируется с детства и проявляется везде: на работе, в семье, в дружбе, в быту. Человек, который терпит в постели, как правило, терпит и в других местах. Терпит нелюбимую работу. Терпит хамство в транспорте. Терпит невнимательность близких. Терпит свои нереализованные желания, свои подавленные мечты, свою невысказанную боль. Это не два разных человека — тот, кто терпит в постели, и тот, кто живёт полной жизнью. Это один и тот же человек. Просто в постели это проявляется особенно ярко, особенно болезненно, особенно заметно.

И наоборот. Человек, который научился говорить «мне это не подходит» в постели, постепенно начинает говорить это и в других областях. Начинает выбирать работу, которая приносит радость, а не только деньги. Начинает строить отношения, в которых есть уважение, а не только привычка. Начинает жить свою жизнь, а не чужую. Потому что «имею право на удовольствие» — это не только про секс. Это про право на радость, на отдых, на свои желания, на своё время, на своё тело, на свою жизнь.

Поэтому эта книга — не только о сексе. Она о свободе. О том, что значит быть собой. О том, как перестать жить по чужому сценарию. И секс здесь — не самоцель, а дверь. Через неё можно войти в большую, более честную, более наполненную жизнь. И это, возможно, самый важный подарок, который вы можете себе сделать.

Откуда берётся «потерплю»: краткий обзор

Прежде чем мы начнём разбираться подробно, давайте посмотрим на общую картину. Откуда берётся это «потерплю»? Какие силы его создают и поддерживают? Я выделяю несколько основных источников, и потом мы будем разбирать каждый из них подробно.

Первый источник — семья. То, что мы видели в детстве. Как родители относились друг к другу. Как они говорили о теле, о близости, о нежности. Что нам говорили про «это». Как реагировали на наши вопросы. Как наказывали за «неправильное» поведение. Всё это откладывается глубоко внутри и становится основой нашего отношения к себе, к телу, к желанию.

Второй источник — культура и общество. Установки, которые витают в воздухе. «Мужчина должен», «женщина должна». «Секс — это для молодых». «Хорошие девочки не хотят». «Настоящие мужчины всегда готовы». «Если ты не хочешь, с тобой что-то не так». «Если ты хочешь слишком много, ты распутная». Эти голоса звучат отовсюду, и мы впитываем их, даже не замечая.

Третий источник — религия и мораль. Независимо от того, религиозны вы или нет, установки, которые веками формировались в культуре под влиянием религиозных представлений, живут в нас. Стыд, вина, идея «греха», идея «чистоты», идея «правильного» и «неправильного» — всё это продолжает влиять на наше отношение к сексуальности, даже если мы считаем себя свободными от этих представлений.

Четвёртый источник — личный опыт. То, что с нами происходило. Первый опыт, который мог быть неудачным, болезненным, страшным. Отношения, в которых нас обесценивали, критиковали, заставляли. Случайные связи, после которых было стыдно. Долгие отношения, в которых мы теряли себя. Всё это оставляет следы.

Пятый источник — недостаток информации. Мы просто не знаем, как бывает. Не знаем, что желание может быть разным. Не знаем, что тела у всех разные. Не знаем, что оргазм — не единственная цель. Не знаем, что можно говорить, просить, отказываться. Не знаем, что «нормально» — это очень широкое понятие. Незнание рождает страх, а страх рождает терпение.

Шестой источник — отсутствие навыков. Мы не умеем говорить о сексе. Не умеем слушать партнёра. Не умеем распознавать свои ощущения. Не умеем устанавливать границы. Не умеем просить. Не умеем отказывать. Не умеем быть нежными с собой. Эти навыки не даются от природы — им нужно учиться. А нас не учили. Вот мы и терпим, потому что не знаем, как иначе.

Все эти источники работают вместе. Они переплетаются, усиливают друг друга, создают плотную сеть, из которой трудно выбраться. Но возможно. Шаг за шагом. Глава за главой. И эта книга — карта этого пути.

Что значит «имею право на удовольствие»

Теперь давайте поговорим о том, к чему мы идём. Что это за состояние — «имею право на удовольствие»? Это не про эгоизм. Не про вседозволенность. Не про то, чтобы делать что угодно, не думая о других. Это про другое.

Это про то, чтобы признать: мои желания важны. Не «важнее чужих», а просто важны. Так же важны, как желания любого другого человека. Я не обязан жертвовать своим удовольствием ради чужого спокойствия. Я не обязан терпеть, чтобы никого не расстроить. Я не обязан молчать, чтобы не создавать проблем. Мои чувства, мои ощущения, мои потребности — они реальны, они значимы, они заслуживают внимания.

Это про то, чтобы знать себя. Понимать, что мне нравится, а что нет. Что приносит радость, а что — дискомфорт. Где мои границы. Где мои желания. Где мои «да» и где мои «нет». Без этого знания невозможно ни удовольствие, ни честные отношения. Потому что нельзя выбрать то, чего не знаешь. Нельзя попросить то, о чём не имеешь представления. Нельзя защитить то, чего не чувствуешь.

Это про то, чтобы говорить. Не молчать, не терпеть, не надеяться, что само пройдёт. А говорить — партнёру, себе, миру. «Мне это нравится». «Мне это не подходит». «Я хочу так». «Я не хочу так». «Мне нужно время». «Мне нужно иначе». Говорить спокойно, уважительно, но твёрдо. Не извиняясь за свои желания. Не оправдываясь за свои границы. Не чувствуя себя виноватой или виноватым.

Это про то, чтобы выбирать. Не подчиняться обстоятельствам, не идти на поводу у чужого мнения, не делать то, что «положено». А выбирать — осознанно, свободно, с уважением к себе и к другому. Выбирать, когда, с кем, как, сколько, чего. И нести ответственность за этот выбор.

Это про то, чтобы принимать своё тело. Со всеми его особенностями, несовершенствами, изменениями. Не сравнивать с картинками и чужими телами. Не стыдиться. Не прятаться. А жить в нём, чувствовать его, любить его, радоваться ему. Потому что тело — это не то, что нужно исправить. Это то, что даёт нам возможность чувствовать удовольствие. И относиться к нему нужно соответственно.

Это про то, чтобы быть в контакте с собой. Замечать свои ощущения. Слышать свои желания. Различать, где моё, а где навязанное. Разрешать себе чувствовать — весь спектр, от восторга до раздражения. Без осуждения. Без страха. Без бегства.

И, наконец, это про то, чтобы жить. Не выживать. Не отбывать срок. Не ждать, когда что-то изменится само. А жить — сейчас, в этом теле, в этой жизни, с этими людьми. Жить с радостью, с интересом, с любопытством. Жить так, чтобы каждый день был не серой повинностью, а чем-то, что стоит прожить.

Вот к этому мы будем идти. Медленно, шаг за шагом. И я верю, что у нас получится.

Почему эта книга может быть вам полезна

Возможно, вы сейчас думаете: «А зачем мне это? У меня всё нормально. Я не страдаю. Я не в ужасных отношениях. Я просто живу». Это замечательно. И всё же — эта книга может быть вам полезна. Потому что «нормально» — это не то же самое, что «хорошо». Потому что «не страдаю» — это не то же самое, что «наслаждаюсь». Потому что даже в хороших отношениях есть места, где мы терпим, не замечая этого. Даже в хорошем сексе есть то, что можно улучшить, углубить, сделать более радостным.

Эта книга может быть вам полезна, если вы хотите понять себя лучше. Если вам интересно, откуда берутся ваши желания и ваши страхи. Если вы хотите видеть свои реакции, свои автоматизмы, свои привычки — не для того, чтобы себя ругать, а для того, чтобы иметь выбор. Потому что свобода — это не отсутствие привычек. Свобода — это знание своих привычек и возможность выбирать, следовать им или нет.

Эта книга может быть вам полезна, если у вас есть партнёр. Потому что отношения — это живой организм, который либо развивается, либо умирает. И если вы хотите, чтобы он развивался, нужно вкладываться. Не только в быт, не только в детей, не только в общие планы — но и в интимную сторону. Потому что именно там, в близости, в нежности, в желании, очень часто прячется та связь, которая держит всё остальное.

Эта книга может быть вам полезна, если вы одиноки. Потому что отношения с собой — это основа всего. Нельзя строить хорошие отношения с другими, если плохие отношения с собой. Нельзя давать другому то, чего нет у тебя. Нельзя получать удовольствие, если ты не чувствуешь себя вправе его получать. Эта книга поможет вам наладить этот внутренний диалог, эту внутреннюю близость, которая нужна всем — и в отношениях, и вне их.

Эта книга может быть вам полезна, если вы пережили что-то тяжёлое. Если был плохой опыт, если была травма, если было насилие. Я не буду обещать, что книга заменит терапию. Но она может стать поддержкой. Может помочь увидеть, что вы не одиноки. Может дать слова для того, что раньше было бесформенным и страшным. Может показать путь — медленный, осторожный, но всё же путь.

И наконец, эта книга может быть вам полезна просто потому, что она интересная. Потому что узнавать себя, узнавать других, разбираться в том, как работает желание, как строятся отношения, как живёт тело, — это увлекательно. Это как путешествие в неизведанную страну, которая находится не где-то далеко, а внутри нас. И это путешествие стоит того, чтобы его совершить.

Пример из жизни: Марина, 34 года

Давайте начнём с примера. Я буду приводить такие примеры на протяжении всей книги, чтобы то, о чём мы говорим, было не абстрактным, а живым. Все истории — собирательные, изменены до неузнаваемости, но основаны на реальных разговорах и реальном опыте.

Марина — красивая женщина, 34 года, замужем восемь лет, двое детей. Хорошая работа, уютный дом, любящий муж. Всё как надо. Всё как у людей. И при этом Марина уже несколько лет занимается сексом с мужем «по расписанию»: раз в неделю, обычно в выходной, обычно вечером. Она не помнит, когда последний раз хотела сама. Она не помнит, когда последний раз получала удовольствие. Она даже не помнит, когда последний раз думала о сексе как о чём-то, что может приносить радость.

«Я просто делаю то, что нужно, — говорит она. — Муж хороший. Он хочет. Если я откажу, он расстроится. А мне что, жалко, что ли? Я могу потерпеть. Это же не сложно. Пятнадцать минут — и всё».

Марина не считает себя несчастной. Она не считает, что у неё проблемы. Она уверена, что так и должно быть. Так у всех. Так правильно. Секс — это часть супружеского долга. Надо — значит, надо. И всё.

Но когда мы начинаем разговаривать глубже, выясняется интересное. Марина не всегда была такой. В юности она испытывала желание. Она помнит, как ей нравилось целоваться, как она ждала встреч, как тело отзывалось на прикосновения. Это было. Но куда-то ушло. Когда? Почему? Марина не знает. Она просто заметила однажды, что больше не хочет. Что секс стал обязанностью. Что она делает его «для мужа» и «для сохранения семьи». И так живёт уже годами.

Это классический случай «потерплю». Марина не страдает. Она не плачет ночами. Она не думает о разводе. Она просто не живёт в этой части своей жизни. Она присутствует телом, но отсутствует душой. Она выполняет, но не чувствует. И это — очень распространённая история. Возможно, вы узнали в ней себя. Возможно, узнали свою жену, свою подругу, свою сестру. Это не редкость. Это, к сожалению, норма для огромного количества людей.

Марина — не «плохая». Муж — не «злодей». Всё гораздо сложнее. И именно этой сложности посвящена книга.

Пример из жизни: Андрей, 41 год

Андрей — другой пример. Мужчина, 41 год, в разводе, сейчас в новых отношениях. Успешный, уверенный, сильный. Именно такой, каким «должен» быть мужчина. И при этом Андрей годами страдал от того, что не мог говорить о своих желаниях.

«Я не знаю, как сказать, что мне нравится, — признаётся он. — Я не знаю, как попросить. Я привык, что мужчина должен всё знать сам, всё уметь, всё делать. Если я скажу «мне так не нравится», это будет как признание в слабости. Если я скажу «я хочу так», это будет как каприз. Я просто молчу и делаю то, что делаю. Иногда получаю удовольствие. Иногда нет. Но я не жалуюсь. Мужчины не жалуются».

Андрей тоже терпит. Терпит, потому что не умеет говорить. Терпит, потому что боится выглядеть слабым. Терпит, потому что уверен: «настоящий мужчина» не обсуждает такие вещи. Он должен просто знать. А если не знает — значит, не мужчина. И этот внутренний приговор, который Андрей сам себе вынес, годами мешает ему строить близость, в которой есть место для его настоящих желаний и его настоящих чувств.

Это тоже классический случай. Только он не про «терплю ради другого», а про «терплю, чтобы не выглядеть плохо». И этот вид терпения не менее разрушителен. Он не даёт ни удовольствия, ни близости, ни настоящей связи. Он держит на расстоянии — от партнёрши, от себя, от своей собственной жизни.

Пример из жизни: Лена и Павел

Лена и Павел — пара. Вместе пять лет. Любят друг друга, это видно. Но у них есть проблема, о которой они не говорят. Лена хочет чаще, чем Павел. Гораздо чаще. Она бы занималась сексом каждый день, а то и дважды. Павел — раз в неделю, иногда реже. И Лена терпит. Терпит, потому что «неудобно просить». Терпит, потому что «если я буду настаивать, он подумает, что я озабоченная». Терпит, потому что «женщина не должна быть инициатором». Терпит, потому что боится, что если она скажет правду, Павел почувствует себя недостаточно хорошим.

А Павел терпит с другой стороны. Он терпит, потому что «должен хотеть чаще». Терпит, потому что «настоящий мужчина всегда готов». Терпит, потому что ему стыдно за своё более спокойное желание. Он соглашается на секс, когда не очень хочет, чтобы Лена не расстраивалась. И в результате оба не получают того, что могли бы. Лена — потому что не говорит о своих желаниях. Павел — потому что делает то, чего не хочет. И оба думают, что с ними что-то не так.

Это ещё одна грань «потерплю». Оно бывает не только у того, кто «не хочет, но соглашается», но и у того, кто «хочет больше, но молчит». И в обоих случаях страдают оба. Потому что близость — это не только физический акт. Это честность. Это открытость. Это возможность быть собой рядом с другим. И когда этой возможности нет, близость умирает — даже если секс формально продолжается.

Почему мы боимся говорить о желаниях

Теперь давайте копнём глубже. Почему нам так трудно говорить о том, чего мы хотим? Почему мы предпочитаем терпеть, молчать, надеяться, что само пройдёт? Причин много, и они переплетаются.

Первая причина — страх отвержения. Если я скажу, чего хочу, а партнёр не захочет, — что тогда? Если я попрошу, а мне откажут, — как я это переживу? Если я буду настаивать, а меня высмеют, — что со мной будет? Мы боимся, что наше желание не встретит отклика. Боимся, что нас отвергнут. И этот страх часто сильнее, чем желание. Поэтому мы молчим. Терпим. Соглашаемся на меньшее, лишь бы не рисковать.

Вторая причина — страх осуждения. Нас с детства учили, что «хотеть» — это плохо. Что «просить» — это стыдно. Что «настаивать» — это эгоистично. Мы впитали эти установки и теперь сами себя осуждаем. Внутренний критик сидит внутри и говорит: «Ты что, серьёзно? Ты хочешь этого? Ты что, ненормальная?» И мы сдаёмся. Соглашаемся на то, что есть. Лишь бы не слышать этот голос.

Третья причина — незнание себя. Мы просто не знаем, чего хотим. Не знаем, что нам нравится. Не знаем, где наши границы. Не знаем, какие ощущения приятны, а какие нет. Нас не учили к себе прислушиваться. Нас учили делать «как надо». И теперь, когда нас спрашивают «чего ты хочешь?», мы теряемся. Мы не знаем. И молчим. И терпим. Потому что не можем сформулировать то, что смутно ощущаем, но не понимаем.

Четвёртая причина — страх конфликта. Если я скажу, что мне не нравится, партнёр может обидеться. Если я скажу, что хочу по-другому, партнёр может разозлиться. Если я скажу, что мне больно, партнёр может почувствовать себя виноватым. Мы боимся, что наши слова разрушат хрупкое равновесие. И предпочитаем молчать. Терпеть. Сохранять мир — ценой своего удовольствия, ценой своей честности, ценой своей близости.

Пятая причина — отсутствие языка. Мы просто не знаем, как об этом говорить. Не знаем слов. Не знаем формулировок. Не знаем, как начать разговор. Как сказать «мне это не нравится» и не обидеть? Как сказать «я хочу это» и не выглядеть смешно? Как сказать «мне нужно вот так» и не показаться требовательной? Мы не умеем. Нас не учили. И эта беспомощность порождает молчание. А молчание порождает терпение.

Все эти причины работают вместе. И чтобы выйти из «потерплю», нужно работать со всеми. Снимать страхи. Учить себя. Учить язык. Разрешать себе. Это не быстро. Это не просто. Но это возможно.

Что такое желание на самом деле

Многие из нас выросли с убеждением, что желание — это что-то простое. Либо оно есть, либо его нет. Либо ты хочешь, либо не хочешь. И если не хочешь — значит, ты холодная, фригидная, сломанная, или с тобой что-то не так.

Но на самом деле желание — это гораздо сложнее. Это не выключатель, который либо включён, либо выключен. Это скорее сложная система, на которую влияет множество факторов. И если мы не хотим, это не значит, что с нами что-то не так. Это значит, что что-то происходит — в нашем теле, в нашей голове, в наших отношениях, в нашей жизни. И это «что-то» можно понять и изменить.

Желание бывает разным. Оно бывает спонтанным — когда вдруг, ни с того ни с сего, тело отзывается, и ты хочешь, хочешь прямо сейчас, немедленно. Но оно бывает и отзывчивым — когда сначала ничего нет, а потом, в процессе, при ласке, при нежности, при внимании, желание просыпается. И это не «неправильное» желание. Это другой его тип. Просто мы об этом не знали и думали, что с нами что-то не так.

Желание зависит от контекста. Оно не живёт в вакууме. На него влияет усталость, стресс, тревога, самочувствие, атмосфера, доверие, безопасность, отношения в целом, гормональный фон, фаза цикла, возраст, здоровье. Если у вас был тяжёлый день, если вы не выспались, если вы в ссоре с партнёром, если вы переживаете из-за работы, — желание может не прийти. И это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вы человек. Живой, сложный, многогранный человек.

Желание — это не только про «хочу секса». Это про «хочу близости». Про «хочу быть желанным». Про «хочу быть увиденным». Про «хочу тепла». Про «хочу расслабиться». Про «хочу забыться». Про «хочу почувствовать себя живым». Секс — это лишь одна из форм, в которых может проявиться желание. И часто мы путаем: нам не секс нужен, а что-то другое. И когда мы это понимаем, всё меняется.

Желание — это не обязанность. Это не то, что мы «должны» чувствовать. Это не то, что мы «должны» демонстрировать. Это не то, что мы «должны» иметь в определённом объёме, в определённое время, с определённым человеком. Желание — это свободное чувство. Оно либо приходит, либо не приходит. И наша задача — не заставлять его, а создавать условия, в которых оно может появиться. И принимать его, когда оно приходит, и не винить себя, когда его нет.

Желание — это не про «норму». Нет «нормального» уровня желания. Нет «правильной» частоты. Нет «стандартного» объекта. Есть вы. Ваше тело. Ваши чувства. Ваша жизнь. И то, что подходит вам, — это и есть ваша норма. Даже если она отличается от того, что делают другие. Даже если она не вписывается в то, что «должно быть». Даже если кто-то считает это странным. Ваше желание — ваше право. И точка.

Стыд как главный враг удовольствия

Если бы нужно было назвать одну вещь, которая больше всего мешает людям получать удовольствие от секса, я бы назвала стыд. Не отсутствие техники. Не незнание анатомии. Не разницу темпераментов. Стыд. Это тихий, глубокий, вездливый голос, который говорит: «С тобой что-то не так. Ты делаешь что-то плохое. Ты не должна хотеть. Ты не должен не хотеть. Ты слишком. Ты недостаточно. Ты неправильный. Тебе должно быть стыдно».

Стыд — это не то же самое, что вина. Вина говорит: «Я сделал плохое». Стыд говорит: «Я плохой». Вина — про действие. Стыд — про сущность. И стыд разрушительнее. Потому что с виной можно что-то сделать — исправить, извиниться, загладить. А со стыдом сложнее. Потому что от себя не уйдёшь. Если ты плохой — что с этим делать? Только прятаться. Молчать. Терпеть.

Откуда берётся этот стыд? Из детства. Из установок. Из слов, которые нам говорили. Из реакций, которые мы получали. Из взглядов, которые на нас бросали. Мы могли слышать «как

тебе не стыдно» так часто, что это стало нашим внутренним голосом. Мы могли видеть, как родители избегают темы тела, как они краснеют, как они отводят глаза, — и мы поняли, что это что-то запретное, что-то плохое, что-то, о чём нельзя говорить. Мы могли столкнуться с наказанием за «неправильное» поведение — за то, что трогали себя, за то, что задавали вопросы, за то, что проявляли интерес к своему телу. И мы усвоили: это плохо. Я плохой. Мне должно быть стыдно.

Этот стыд живёт в нас и сейчас. Он включается, когда мы хотим. Он включается, когда мы не хотим. Он включается, когда мы получаем удовольствие. Он включается, когда не получаем. Он всегда рядом. И он мешает. Мешает расслабиться. Мешает почувствовать. Мешает сказать. Мешает быть собой.

Работа со стыдом — это центральная часть пути от «потерплю» к «имею право на удовольствие». И мы будем ей заниматься. Постепенно. Бережно. Без насилия над собой. Потому что стыд нельзя выгнать силой. Его можно только заметить, назвать, понять — и постепенно ослабить. Как верёвку, которая годами стягивала грудь: её можно распутать узел за узлом, но не разорвать одним рывком.

Мифы, которые нам мешают

Давайте разберём несколько мифов, которые очень распространены и очень мешают жить. Мы будем возвращаться к ним на протяжении книги, но важно обозначить их с самого начала.

Миф первый. «Секс — это для молодых». Это неправда. Сексуальность не исчезает с возрастом. Она меняется, но не исчезает. Люди в пятьдесят, шестьдесят, семьдесят лет продолжают хотеть, чувствовать, получать удовольствие. Просто общество предпочитает об этом не говорить. Но это есть. И это нормально.

Миф второй. «Если ты не получаешь удовольствие, значит, ты что-то делаешь не так». Неправда. Есть множество причин, по которым удовольствие может не приходить. Это может быть связано с телом, с головой, с отношениями, с контекстом. И это не значит, что ты «плохо стараешься». Это значит, что нужно разбираться, а не винить себя.

Миф третий. «Женщины хотят реже, чем мужчины». Неправда. Желание не зависит от пола. Оно зависит от человека. Есть женщины с очень высоким желанием и мужчины с очень низким. Есть наоборот. И любые обобщения здесь вредны — они заставляют людей чувствовать себя «неправильными», если они не вписываются в стереотип.

Миф четвёртый. «Секс — это обязательно про проникновение». Неправда. Секс — это гораздо шире. Это прикосновения, ласки, поцелуи, дыхание, слова, взгляды. Это может быть очень разным. И сводить его только к одному действию — значит обеднять себя и своего партнёра.

Миф пятый. «Если у вас хорошие отношения, то и секс будет хорошим». Неправда. Хорошие отношения — это важная основа, но этого недостаточно. Секс — это отдельная область, в которой нужны знания, навыки, разговоры, внимание. Он не следует автоматически из любви и уважения.

Миф шестой. «Оргазм — это цель секса». Неправда. Оргазм — это одна из возможных точек, но не обязательная. Секс может быть прекрасным без оргазма. И оргазм может быть прекрасным, но не единственным источником удовольствия. Гнаться за оргазмом, забывая о процессе, — верный путь к разочарованию.

Миф седьмой. «Если ты любишь человека, ты должна хотеть его всегда». Неправда. Желание не постоянно. Оно колеблется. Оно зависит от множества факторов. И то, что вы иногда не хотите партнёра, не значит, что вы его не любите. Это значит, что вы живой человек с меняющимся телом и меняющимися состояниями.

Миф восьмой. «Инициатива — это мужское дело». Неправда. Инициатива — это человеческое дело. Любой человек, независимо от пола, может хотеть, предлагать, начинать. И если

женщина иницирует, это не значит, что с ней или с мужчиной что-то не так. Это значит, что она живая и хочет.

Миф девятый. «Секс — это то, что нужно делать, чтобы сохранить отношения». Неправда. Секс — это то, что может приносить радость. Если он становится обязанностью, средством удержания, — он теряет смысл и превращается в повинность. Отношения можно сохранять по-разному, но не ценой собственного тела и собственных чувств.

Миф десятый. «Если я скажу, чего хочу, партнёр подумает, что я извращенец». Неправда. Партнёр может удивиться. Может не сразу понять. Может не согласиться. Но это не значит, что он будет считать вас извращенцем. А если будет — это проблема не в вас. Это его ограниченность. Ваши желания — это не диагноз. Это часть вас. И вы имеете право их знать и о них говорить.

Что такое «нормально» на самом деле

Мы так часто спрашиваем: «Это нормально?» — про желания, про частоту, про ощущения, про фантазии, про то, что нравится, про то, что не нравится. И я хочу сказать вам очень важную вещь. Слово «нормально» в сексуальности — почти бессмысленное. Оно не помогает. Оно только мешает.

Потому что нормально — это всё, что не причиняет вреда. Всё, что происходит по обоюдному согласию. Всё, что приносит радость и не разрушает. Всё, что вы делаете с уважением к себе и к другому. Всё это — нормально. Независимо от того, что это. Независимо от того, сколько людей так делают. Независимо от того, что об этом думают другие.

Хотите редко — нормально. Хотите часто — нормально. Не хотите вообще — нормально. Хотите только с одним человеком — нормально. Хотите разнообразия — нормально. Получаете удовольствие от того, что другие не понимают, — нормально. Не получаете удовольствия от того, что «должны» любить, — нормально. Любите медленно — нормально. Любите быстро — нормально. Любите говорить — нормально. Любите молчать — нормально. Любите свет — нормально. Любите темноту — нормально. Всё это нормально. Всё это — часть огромного спектра человеческой сексуальности.

Единственные границы «нормального» — это отсутствие вреда и наличие согласия. Всё, что вы делаете с собой, — ваше дело. Всё, что вы делаете с другим, — только с его согласия. Всё, что происходит с вами, — только с вашего согласия. За этими границами начинается не «ненормальное», а «небезопасное» или «нарушающее права». Но то, что в пределах этих границ, — это огромное пространство свободы. И вы имеете право там находиться.

Поэтому, когда вы поймаете себя на вопросе «это нормально?», я предлагаю заменить его на другой вопрос: «это приносит мне радость? это не вредит мне? это не вредит другому? это моё свободное желание?» Если ответы — «да», то неважно, что об этом думают другие. Это ваше. И это нормально. Просто потому что это ваше.

О чём вы узнаете в этой книге

Теперь давайте посмотрим на карту путешествия. Что вас ждёт? Куда мы идём?

Мы начнём с корней. С того, откуда взялось ваше «потерплю». Мы разберём, как семья, культура, религия, личный опыт и недостаток знаний сформировали ваше отношение к сексу. Мы посмотрим, как эти установки живут в вашем теле и в ваших отношениях. Мы начнём замечать то, что раньше было незаметным.

Потом мы пойдём в тело. Мы поговорим о том, как работает возбуждение. О том, что желание бывает разным. О том, что эрогенные зоны у всех разные, и это нормально. О том, что оргазм — не единственная цель, и что «почти» — это тоже опыт. О том, что боль и напряжение — это сигналы, которые нельзя игнорировать. Мы вернём себе телесную грамотность и телесное право.

Затем мы займёмся психологией желания. Мы разберём, почему ждать спонтанного огня — тупик. Как справляться с тревогой в постели. Как работать со стыдом и виной. Как прини-

мать своё тело. Как жить с травмой, если она есть. Это, возможно, самая сложная часть книги. Но и самая важная.

Дальше мы перейдём к отношениям. К тому, как говорить о сексе. Как договариваться о разном желании. Как устанавливать границы и уважать чужие. Как справляться с ревностью. Как переживать кризисы. Как возрождать близость после долгого перерыва. Это про то, как быть вместе, не теряя себя. И как быть собой, не теряя другого.

Потом мы перейдём к практике. К упражнениям. К дневнику желаний. К сенсорному пробуждению. К разговорам с партнёром. К играм и экспериментам. К планированию, которое не убивает спонтанность, а освобождает. Это то, что можно делать руками, телом, словами. Это то, что превращает теорию в жизнь.

И в конце мы вернёмся к главному. К праву на удовольствие. К сексу без цели. К одиночеству. К зрелости. К жизни после «потерплю». Мы соберём всё, что прошли, в единый манифест — ваш личный манифест удовольствия, который вы напишете сами.

Это путешествие. Оно длинное. Оно не всегда лёгкое. Но оно стоит того. Потому что в конце — вы. Настоящая. Настоящий. Живой. Со своими желаниями. Со своими границами. Со своим правом на радость.

Несколько слов о честности

Я хочу сказать ещё одну важную вещь перед тем, как мы начнём. Эта книга работает только при одном условии: если вы честны. Не со мной — я не узнаю, что вы думаете. Не с партнёром — хотя, возможно, со временем и с ним. С собой. Это самое трудное. Потому что мы привыкли обманывать себя. Мы привыкли говорить «всё нормально», когда не нормально. Мы привыкли говорить «мне всё равно», когда не всё равно. Мы привыкли говорить «я не хочу», когда на самом деле «я боюсь». Мы привыкли говорить «я хочу», когда на самом деле «я должна». Мы привыкли врать себе так часто, что уже не замечаем этого.

Эта книга попросит вас остановиться и посмотреть. Не отводить глаза. Не оправдываться. Не объяснять. Просто смотреть. И говорить себе правду. Хотя бы наедине. Хотя бы в дневнике. Хотя бы шёпотом. Потому что без этого ничего не сдвинется. Только правда даёт движение. Только честность открывает дверь.

И вот ещё что. Честность — это не самобичевание. Это не «я плохая, потому что не хочу». Это не «я виноват, потому что хочу». Честность — это просто признание факта. «Я сейчас не хочу». «Я сейчас боюсь». «Я сейчас злюсь». «Я сейчас не знаю». Без оценки. Без приговора. Просто факт. Как погода. Как температура. Как цвет неба. Честность — это наблюдение, а не суд.

Если вы сможете быть честными с собой, книга сработает. Если нет — она останется просто текстом. Хорошим, интересным, но не работающим. Потому что вся работа — внутри вас. Я могу только показать путь. Идти придётся вам.

Как быть с партнёром, пока вы читаете

Возможно, у вас есть партнёр. И, возможно, вы задаётесь вопросом: говорить ли ему о том, что вы читаете эту книгу? Показывать ли? Обсуждать ли? Это важный вопрос, и я хочу ответить на него.

Нет одного правильного ответа. Всё зависит от ваших отношений. От того, насколько вы близки. От того, насколько партнёр открыт. От того, что вы хотите получить от этого разговора.

Если ваши отношения доверительные, если вы умеете говорить о сложном, — можно сказать. Можно даже читать вместе. Можно обсуждать главы. Это может быть мощным опытом, который сблизит вас. И это может быть первым шагом к тем разговорам, которые вы откладывали годами.

Если ваши отношения сложные, если партнёр не готов к таким разговорам, если есть риск конфликта, — можно пока не говорить. Читать для себя. Работать для себя. И постепенно, маленькими шагами, начинать что-то менять в поведении, не объявляя об этом. Не как тайну.

Просто как личную работу, которую вы делаете. Вы не обязаны отчитываться о каждом своём шаге. У вас есть право на своё внутреннее пространство.

И ещё одно. Если вы читаете эту книгу, а партнёр спрашивает, что вы делаете, — вы можете ответить честно, но без давления. «Читаю книгу о психологии отношений. Интересно». И всё. Не нужно защищаться. Не нужно оправдываться. Не нужно обещать изменений. Просто читайте. Просто работайте. Остальное — как получится.

Если партнёр сам захочет прочитать — хорошо. Если нет — тоже хорошо. Ваша работа не зависит от того, читает ли он. Она — ваша. И она важна, независимо от того, что делает другой.

Что делать, если становится тяжело

Читая эту книгу, вы можете столкнуться с трудными моментами. Могут всплыть воспоминания, которые вы не хотели вспоминать. Могут подняться чувства, которые вы не хотели чувствовать. Может стать больно, страшно, грустно, зло. Это нормально. Это часть процесса. Не пугайтесь.

В такие моменты важно не оставаться одному. Поговорите с кем-то, кому доверяете. Не обязательно о сексе. Просто о том, что вам тяжело. Просто побудьте с кем-то. Это может помочь.

Важно не гнать себя. Если глава даётся тяжело, отложите. Вернитесь к ней позже. Или вообще пропустите. Вы не обязаны читать всё. Вы не обязаны делать все упражнения. Вы не обязаны переживать всё за один раз. Идите в своём темпе. Слушайте себя.

Важно не судить себя. Если вы не можете что-то сделать, если что-то не получается, если вы срываетесь, — это не повод для самобичевания. Это просто факт. Так бывает. Это часть пути. Никто не проходит его гладко. Идеальных путей не существует.

И самое важное. Если вам кажется, что вы не справляетесь, что то, что поднимается, слишком сильное, что вам нужна помощь, — обратитесь к специалисту. Психолог, психотерапевт, сексолог — это люди, которые умеют работать с этим. Обратиться за помощью — это не слабость. Это мудрость. Это забота о себе. И это может быть самым важным шагом, который вы сделаете.

Маленькое упражнение для начала

Прежде чем мы закроем введение, я хочу предложить вам одно простое упражнение. Не для того, чтобы что-то изменить. Не для того, чтобы что-то решить. Просто для того, чтобы начать. Чтобы поставить первую точку на карте.

Возьмите блокнот. Или откройте файл. И напишите одну фразу. Ту, которая приходит первой, когда вы думаете о своей сексуальной жизни. Не думая. Не выбирая. Не редактируя. Просто первое, что приходит.

Может быть, это будет «я устала». Может быть, «мне не хватает». Может быть, «я не знаю, чего хочу». Может быть, «я боюсь». Может быть, «мне стыдно». Может быть, «я хочу больше». Может быть, «я хочу по-другому». Может быть, что-то совсем неожиданное. Всё равно. Напишите это.

А потом напишите вторую фразу. Ответ на вопрос: «Что бы я хотела изменить?» Или «Что бы я хотел изменить?» Тоже первое, что приходит. Без раздумий. Без анализа. Просто как есть.

И на этом пока всё. Не нужно ничего делать с этим. Не нужно ничего решать. Просто зафиксируйте. Это ваша отправная точка. Это то, с чем вы начинаете путь. И, возможно, в конце книги вы перечитаете эти строки и удивитесь, как далеко вы ушли.

Заключительные слова введения

Мы подошли к концу введения. Это только начало, но это уже важный шаг. Вы открыли книгу. Вы прочитали эти страницы. Вы, возможно, что-то узнали о себе. Или что-то вспомнили. Или что-то почувствовали. Это уже движение. Это уже что-то.

Дальше будет путь. Долгий, интересный, иногда трудный, иногда радостный. Мы будем разбираться, откуда взялось ваше «потерплю». Будем учиться слушать тело. Будем работать со стыдом и страхом. Будем учиться говорить и слушать. Будем возвращать себе право на удовольствие.

Я не знаю, что ждёт вас в конце. Я не знаю, какие открытия вы сделаете, какие перемены произойдут, какие двери откроются. Но я знаю одно: если вы будете идти честно, если будете работать, если будете бережны к себе, — вы не останетесь там, где вы сейчас. Вы сдвинетесь. Вы изменитесь. Вы начнёте жить по-другому. Не идеально. Не безоблачно. Но по-другому. Более полно. Более живо. Более по-своему.

И это стоит того. Поверьте. Это стоит того.

Давайте начнём.

Глава 1. Установки, которые мы впитали с детства

Прежде чем мы начнём разбираться в том, как вернуть себе право на удовольствие, нужно понять, откуда взялось то, что мы хотим изменить. Нельзя починить дом, не зная, где у него трещины. Нельзя распутать клубок, не найдя, где завязался первый узел. Поэтому мы начинаем с самого начала — с детства. С тех лет, когда мы ещё не умели говорить, но уже учились чувствовать. Когда мы ещё не понимали слов, но уже впитывали интонации. Именно тогда формировалось наше отношение к телу, к близости, к желанию и к самим себе.

Эта глава написана не для того, чтобы обвинить наших родителей. Они, скорее всего, делали то, что умели. Они передавали нам то, что получили сами. Они не были злодеями — они были обычными людьми, которые выросли в своей культуре, в своём времени, со своими страхами и ограничениями. Но то, что они нам передали, живёт в нас до сих пор. И с этим нужно что-то делать. Не для того, чтобы осудить их, а для того, чтобы освободиться самим.

«Это неприлично», «не высовывайся», «главное — не позорься»

Давайте начнём с фраз. С тех коротких и простых, привычных и незаметных фраз, которые мы слышали сотни раз. Они стали частью нашего внутреннего голоса, и мы даже не замечаем, как они звучат в нас. А они звучат. Каждый раз, когда мы хотим что-то сказать, но молчим. Каждый раз, когда мы хотим что-то сделать, но останавливаемся. Каждый раз, когда мы чувствуем что-то живое, но прячем это подальше. Эти фразы работают как невидимые нити, которые дёргают нас за руки, за ноги, за язык и за сердце. Они не дают нам быть собой.

«Это неприлично». Как часто мы это слышали? Когда тянулись к чему-то, что нам нравилось. Когда говорили слишком громко. Когда смеялись слишком весело. Когда задавали вопросы, которые взрослым казались неудобными. Когда смотрели на что-то, на что «не положено» смотреть. Слово «неприлично» — это слово-стоп. Оно останавливает и говорит: то, что ты делаешь, — плохо. То, что ты чувствуешь, — неправильно. То, что ты хочешь, — стыдно. И мы останавливались. И переставали хотеть. И начинали бояться своих собственных желаний.

«Не высовывайся». Это тоже знакомо почти каждому. Нас учили не выделяться, не привлекать внимания, быть как все. Не быть слишком ярким, слишком заметным, слишком живым. Потому что, если ты высунешься — тебя осудят, высмеют, накажут. И мы прятались. Мы становились удобными. Мы учились быть незаметными. Мы теряли свою яркость, свою индивидуальность и свою способность хотеть по-своему. Потому что хотеть по-своему — это тоже «высовываться». Это тоже быть заметным. Это тоже рисковать.

«Главное — не позорься». Эта фраза — настоящий клад для будущих проблем с сексуальностью. Позор — это нечто, чего нужно избегать любой ценой. Позор — это то, что может случиться, если ты сделаешь что-то не так, не то, не вовремя, не с тем. А что такое позор в контексте тела и сексуальности? Это когда узнают, что ты хочешь. Когда увидят, что ты чувствуешь. Когда поймут, что ты не идеальное и бесполое существо, а человек со своим телом и своими потребностями. И мы учились не позориться. Мы учились прятать. Мы учились молчать. Мы учились быть «приличными» — ценой своей живости, ценой своей сексуальности и ценой своей способности получать удовольствие.

Эти три фразы — только начало. Были и другие: «не трогай, это грязно», «не смотри туда», «ты что, не понимаешь, что это не для детей», «вырастешь — узнаешь», «стыдно должно быть», «что люди подумают», «в нашем доме такого не бывает», «мы не такие», «ты что, хочешь, чтобы о нас говорили». Каждая из этих фраз — кирпичик в стене, которая отделяет нас от нашей собственной сексуальности. Стена строилась годами. И теперь мы стоим за ней и не понимаем, почему нам так одиноко, так холодно и так пусто. А потому что там, за стеной, осталась часть нас. Та часть, которая умеет хотеть, чувствовать, радоваться и наслаждаться. И мы отрезали её от себя добровольно. Потому что не знали, что можно иначе. Потому что

верили, что так правильно, так прилично и так безопасно. Но это была ложная безопасность. Настоящая безопасность не в том, чтобы прятаться от себя, а в том, чтобы знать себя, принимать себя и уметь с собой обращаться. И к этому мы будем идти шаг за шагом, распуская одну нить за другой и возвращая себе то, что было отнято не со зла, а по незнанию.

Давайте представим, как это работает в реальной жизни. Вот маленькая девочка пяти лет. Она сидит на полу и исследует своё тело. Ей просто интересно. Ей не стыдно, ей не плохо, ей просто любопытно. И тут входит мама. И что она делает? Может быть, резко одёргивает руку. Может быть, говорит «не трогай там». Может быть, просто отводит взгляд и напряжённо молчит. Может быть, говорит «это некрасиво». Ребёнок не понимает слов, но чувствует напряжение. Чувствует, что что-то не так. Чувствует, что то, что было естественным, вдруг стало запретным. И в этот момент формируется первый узел. «Там» — это плохо. «Там» — это стыдно. «Там» — это нельзя. И девочка вырастает и становится женщиной, которая не знает своего тела. Которая боится к нему прикасаться. Которая не может получить удовольствие, потому что внутри сидит тот самый запрет, тот самый взгляд мамы и то самое «не трогай». Она не помнит этого эпизода, потому что ей было пять лет. Но тело помнит. И тело напрягается. И тело закрывается. И удовольствие не приходит.

Или вот мальчик семи лет. Он играет с другом. Они смеются, борются, катаются по полу. И в какой-то момент он чувствует что-то в теле — приятное, живое, тёплое. Он не понимает, что это. Он просто чувствует. И тут входит папа и говорит «прекратите эту возню». Или хуже — «ты что, как девчонка». Или «веди себя как мужчина». Мальчик не понимает, что он сделал не так. Но он понимает, что что-то не так. Что-то в нём — в его теле, в его чувствах, в его спонтанности — оказалось неправильным. И он учится быть сдержанным. Учится не чувствовать. Учится не показывать. Учится быть «мужчиной» — то есть закрытым, напряжённым и контролирующим. И вырастает мужчиной, который не знает, чего он хочет. Который не может расслабиться. Который занимается сексом как на экзамене, потому что надо доказать, надо соответствовать, надо быть «настоящим». А удовольствия нет. Потому что удовольствие требует открытости. А открытость была запрещена в семь лет. И он не помнит. Но тело помнит.

Это не про конкретных родителей. Это про систему. Про культуру, которая передаётся из поколения в поколение. Про страх, который живёт в каждом из нас. И про то, что мы сами, став взрослыми, продолжаем передавать эти установки своим детям, своим партнёрам и себе самим. Мы не виноваты. Но мы можем это остановить. Начиная с себя. Начиная с того, чтобы увидеть эти установки, назвать их, понять, откуда они, и решить, хотим ли мы их сохранять.

Стыд как инструмент воспитания

Стыд — это самое мощное оружие, которое существует в воспитании. Он сильнее ремня, сильнее крика и сильнее наказания. Потому что наказание заканчивается, а стыд остаётся. Наказание приходит извне, а стыд становится внутренним голосом. Наказание можно забыть, а стыд нельзя. Он живёт в теле, включается автоматически, не требует внешнего надзирателя и сам становится надзирателем, который управляет нами всю жизнь.

Как работает стыд? Очень просто. Ребёнок делает что-то естественное. Тянется к себе, исследует, проявляет любопытство, выражает желание. И взрослый реагирует не насилием и не криком, а чем-то более тонким — взглядом, интонацией, молчанием или словами «как тебе не стыдно». И ребёнок понимает: то, что он делает, — плохо. Но не просто плохо. А плохо настолько, что ему должно быть стыдно. И стыд — это не про действие. Это про него самого. Он плохой. Он неправильный. Он не должен быть таким. И это чувство собственной неправильности остаётся с нами навсегда. Мы можем его прятать, можем заглушать, можем отрицать. Но оно там. Оно ждёт. И оно включается каждый раз, когда мы хотим, когда мы чувствуем, когда мы проявляем себя.

Стыд в сексуальной сфере — это особенно токсичная штука. Потому что сексуальность — это не что-то, что мы делаем. Это часть нас. Наша природа, наше тело и наши желания. И

когда нам говорят, что это стыдно, нам говорят, что мы сами стыдны. Не то, что мы делаем, а то, что мы есть. И это разрушает. Это отрезает нас от самих себя. Это заставляет нас прятать свою суть. Это заставляет нас жить в маске. И это заставляет нас терпеть, потому что терпеть легче, чем признать, что мы «плохие».

Как это проявляется во взрослой жизни? Очень по-разному. Вот женщина, которая не может сказать партнёру, что ей нравится. Не потому, что не знает. А потому что стыдно. Стыдно говорить о теле, стыдно просить, стыдно показывать, что она хочет. Она выросла с установкой, что «хорошая девочка» не говорит о таком. И она не помнит, кто именно ей это сказал. Может быть, никто не говорил прямо. Может быть, она просто впитала это из атмосферы. Из того, как мама реагировала на её вопросы. Из того, как в семье относились к телу. Из того, как обсуждали или не обсуждали отношения. И теперь она молчит. И терпит. И не получает удовольствия. Потому что стыд сильнее желания.

Или вот мужчина, который не может расслабиться в постели. Он всё время думает: правильно ли он делает, достаточно ли он хорош, не выглядит ли он смешно. Он не может отключить голову. Он не может просто быть. Потому что внутри сидит тот самый стыд — стыд быть неидеальным, стыд не соответствовать, стыд не знать и стыд не уметь. Он вырос с идеей, что мужчина должен всё знать и всё уметь. И теперь, когда он чего-то не знает, он не может спросить. Когда он чего-то не умеет, он не может признать. Он должен делать вид. Он должен играть роль. И в этой игре нет места удовольствию. Потому что удовольствие — это про подлинность. А подлинность — это то, что стыд запрещает.

Стыд — это инструмент контроля. И, возможно, наши родители использовали его не потому, что были злыми, а потому, что их так воспитали. Им тоже было стыдно. Им тоже говорили «как тебе не стыдно». И они передали это нам не со зла, а по наследству. Как фамильную драгоценность. Только эта драгоценность — не золото, а камень на шее. И мы можем его снять. Не сразу, не одним рывком, но можем. Шаг за шагом, осозная, проговаривая, проживая. Заменяя стыд на принятие. Заменяя «я плохой» на «я человек». И заменяя «мне должно быть стыдно» на «я имею право». Это долгий путь, но он стоит того. Потому что на другом конце — свобода. Не вседозволенность, не бесстыдство, а свобода быть собой. Со своим телом, со своими желаниями и со своей сексуальностью. Без маски, без напряжения и без постоянного внутреннего судьи. Просто быть, просто чувствовать и просто жить.

Что транслировали родители — словами и молчанием

Родители — это первые люди, которые формируют наше отношение к миру, к телу, к близости и к самим себе. И они делают это не только словами и даже не столько словами, а всем своим существом. Тем, как они смотрят. Тем, как они молчат. Тем, как они прикасаются. Тем, как они реагируют. Тем, как они живут. Ребёнок — это губка, которая впитывает всё. И то, что он впитывает, становится его картиной мира. Его представлением о том, что нормально, а что нет. Что хорошо, а что плохо. Что можно, а что нельзя. Что безопасно, а что страшно.

Давайте поговорим о словах. О том, что нам говорили прямо или не говорили. Потому что и то, и другое важно. Ведь молчание — это тоже сообщение. Иногда более громкое, чем слова. Что нам говорили про тело? У каждого своя история. Кому-то говорили «не трогай, это грязно». Кому-то «это только для взрослых». Кому-то «вырастешь — поймёшь». А кому-то вообще ничего не говорили. И это «ничего» было красноречивее любых слов. Потому что молчание говорило: это настолько плохо, что об этом даже нельзя говорить. Или: это настолько неважно, что не стоит упоминания. Или: мы не знаем, как об этом говорить, поэтому делаем вид, что этого нет. И ребёнок делал вывод. И вывод был не в пользу тела, не в пользу желания и не в пользу удовольствия.

Что нам говорили про отношения? Кому-то говорили «главное — чтобы человек был хороший». Кому-то «терпи, все так живут». Кому-то «любовь — это когда больно». Кому-то «секс — это обязанность». Кому-то «женщина должна уступать». Кому-то «мужчина должен

зарабатывать». Эти установки, как семена, падали в детскую душу. И прорастали. И становились нашей взрослой жизнью. Мы выбирали партнёров, которые соответствовали этим установкам. Мы строили отношения, которые повторяли родительские. Мы терпели то, что терпели наши матери. Мы молчали о том, о чём молчали наши отцы. Не потому что хотели. А потому что не знали, что можно иначе.

А теперь о молчании. О том, что не говорилось, но что было видно. И что ребёнок понимал без слов. Мама отворачивается, когда папа хочет её обнять. Папа молчит за ужином. Мама вздыхает. Папа уходит спать на диван. Мама говорит «не сейчас». Папа закатывает глаза. Или наоборот — в семье всё гладко внешне, но никто никогда не говорит о чувствах. Не обнимает, не целует, не говорит «я тебя люблю», не говорит «мне хорошо с тобой», не говорит «ты мне нравишься». Просто живут рядом. Как соседи. И ребёнок смотрит на это и делает вывод: так и надо, так бывает, так правильно. И потом, во взрослой жизни, он строит такие же отношения. Без нежности, без близости, без желания. Просто рядом, просто вместе, просто потому что «так надо».

Или другой вариант. В семье постоянно конфликты. Крики, обвинения, манипуляции. «Ты меня не любишь», «ты ничего не делаешь», «я тебе всю жизнь отдала», «ты мне должен». Ребёнок смотрит на это и понимает: близость — это опасно, близость — это больно, близость — это борьба. И потом, во взрослой жизни, он боится близости. Он либо избегает её — уходит в работу, в друзей, в одиночество. Либо повторяет родительский сценарий — ссорится, обвиняет, страдает. И секс в этом контексте — не про удовольствие. Он про власть, про контроль, про доказательство. Или про избегание, про отвлечение. Про что угодно, только не про радость.

Что ещё транслируют родители? Отношение к своему телу. Если мама постоянно недовольна своей фигурой, если она взвешивается каждый день, если она вздыхает перед зеркалом и говорит «я толстая», «я страшная», «мне уже поздно», — дочь впитывает это. И начинает так же относиться к себе. И это отношение переносится в спальню. Потому что, если ты недовольна своим телом, ты не можешь расслабиться. Ты не можешь показать себя. Ты не можешь получать удовольствие. Ты всё время думаешь: как я выгляжу, что он видит, не слишком ли у меня большой живот, не слишком ли маленькая грудь. И удовольствие уходит. Остаётся напряжение. Остаётся стыд. Остаётся «потерплю».

Или если папа никогда не говорит маме комплиментов. Никогда не говорит, что она красивая. Никогда не говорит, что он её хочет. Если он относится к ней как к соседке или как к матери своих детей, но не как к женщине, — сын впитывает это. И потом, во взрослой жизни, он не знает, как говорить комплименты. Не знает, как показывать желание. Не знает, как делать женщине приятно. Потому что он этому не научился. Не потому, что с ним что-то не так. А потому что его не научили. И он повторяет отцовский сценарий. И его партнёрша чувствует себя нежеланной. И терпит. И круг замыкается.

Родители транслируют нам не только то, что правильно и что неправильно. Они транслируют нам, что такое близость вообще. Что такое нежность. Что такое желание. Что такое удовольствие. И если они сами этого не знали, если они сами были зажаты, если они сами терпели, — они не могли передать нам ничего другого. Они передали нам то, что имели. А имели они наше «потерплю». И мы его взяли. Как наследство, как фамильную черту, как неизбежность. Но это не неизбежность. Это паттерн. А паттерны можно менять. Не сразу, не легко, но можно. Начиная с того, чтобы увидеть, признать, понять и решить: «Я не хочу это продолжать. Я хочу по-другому». И это уже начало. Это уже шаг. Это уже движение.

Как семейные сценарии повторяются в постели

Вот мы подошли к самому интересному. К тому, как всё то, что было в детстве, проявляется в постели. В самом интимном месте, в самом уязвимом месте, в месте, где мы должны быть наиболее свободны, — но почему-то не можем. Потому что там, в постели, мы не одни. С нами наши родители, наши детские травмы, наши установки, наши страхи и наши семейные

сценарии. Они не лежат рядом в буквальном смысле. Но они присутствуют. В нашем напряжении, в нашем молчании, в нашей неспособности расслабиться и в нашей привычке терпеть.

Давайте рассмотрим несколько типичных сценариев. Возможно, вы узнаете в них себя. Возможно, узнаете свою мать, своего отца, свою бабушку. Это нормально. Это не диагноз. Это просто описание. И понимание — первый шаг к изменению.

Сценарий первый. «Секс — это долг». Это, пожалуй, самый распространённый сценарий. Он передаётся из поколения в поколение. Мать терпит ради отца. Бабушка терпела ради деда. И так далее. В основе этого сценария — идея, что секс — это не для удовольствия. Это для сохранения семьи. Это для того, чтобы муж не ушёл. Это для того, чтобы «всё было как у людей». Женщина в такой семье не хочет. Она выполняет. Она не получает. Она отдаёт. И дочь, глядя на это, учится тому же. Она учится, что её желания не важны, что её тело — это инструмент, что секс — это работа. И потом, во взрослой жизни, она выходит замуж и начинает «работать». Каждую ночь или каждую неделю, по расписанию, без желания и без радости. Просто, потому что «надо». И муж, который вырос в такой же семье, даже не подозревает, что что-то не так. Потому что для него это тоже норма. И оба терпят. И оба не понимают, почему так пусто. И оба думают, что так и должно быть.

Сценарий второй. «Секс — это опасность». В таких семьях о сексе либо не говорят вообще, либо говорят с ужасом. «Не ходи поздно», «не надевай короткую юбку», «все мужчины только одного хотят», «если что случится — сама виновата». Девочка растёт с ощущением, что секс — это что-то страшное, что её тело — это источник проблем, что желание — это ловушка. И она вырастает в женщину, которая не может расслабиться. Которая всё время настороже. Которая не может доверять. Которая не может получать удовольствие, потому что удовольствие — это опасно. Это потеря контроля. Это уязвимость. А уязвимость в её картине мира — это то, что нельзя себе позволить. И она терпит. Но не потому, что хочет сохранить отношения. А потому что боится. Боится того, что может случиться, если она расслабится. Боится своего собственного тела. Боится своего собственного желания.

Сценарий третий. «Секс — это грязно». В таких семьях всё, что связано с телом, вызывает отвращение. Слова, обозначающие части тела, не произносятся. Дети не видят родителей голыми. В доме не говорят о физиологии. Если ребёнок задаёт вопрос — его одёргивают. Если ребёнок трогает себя — ему бьют по рукам. И ребёнок вырастает с ощущением, что тело — это что-то постыдное, что нижняя часть тела — это что-то грязное, что секс — это что-то, о чём нельзя даже думать. И потом, во взрослой жизни, он не может прикоснуться к партнёру без внутреннего содрогания. Не может получить удовольствие, потому что где-то глубоко сидит: «Это грязно. Это стыдно. Это нельзя». И он терпит. Терпит, потому что не знает, как иначе. Терпит, потому что не верит, что может быть по-другому. Терпит, потому что грязь не смывается. Она внутри. И от неё не избавиться.

Сценарий четвёртый. «Секс — это власть». В таких семьях отношения строятся на контроле. Кто главный, кто решает, кто уступает, кто побеждает. Секс в такой семье — это не близость. Это поле битвы. Это способ доказать свою власть. Или способ подчиниться. И дети, выросшие в таких семьях, переносят эту динамику в свою постель. Они либо доминируют — потому что боятся быть слабыми. Либо подчиняются — потому что боятся конфликта. И в обоих случаях нет близости, нет равенства, нет удовольствия. Есть борьба, есть напряжение и есть «потерплю» — потому что в войне не до радости.

Сценарий пятый. «Секс — это тайна». В таких семьях о сексе не говорят, но не потому, что он грязный, а потому что он «не для детей». Дети чувствуют, что что-то есть. Что-то важное, что-то взрослое, что-то, к чему их не пускают. И это создаёт ореол таинственности. И потом, во взрослой жизни, они либо боятся этой тайны — потому что она связана с чем-то запретным. Либо, наоборот, бросаются в неё, как в омут, — чтобы доказать, что они взрослые.

Но в обоих случаях нет свободы, нет спокойствия, нет радости. Есть напряжение, есть страх и есть «потерплю» — потому что тайна не даёт расслабиться.

Сценарий шестой. «Секс — это любовь». В таких семьях всё гладко. Все любят друг друга, все улыбаются, все говорят правильные слова. Но при этом нет места для сложных чувств. Нет места для злости, для усталости, для «я не хочу». Всё должно быть идеально. И секс в такой семье — это тоже должно быть идеально. Всегда, в любом настроении, в любом состоянии. Потому что «если ты меня любишь, ты всегда хочешь». И дети, выросшие в таких семьях, вырастают с ощущением, что их чувства не важны, что если они не хотят — они плохие, что, если у них нет желания — они не любят. И они заставляют себя. И терпят. И не понимают, почему так тяжело. Ведь всё же должно быть хорошо. Ведь они любят. Ведь всё правильно. А то, что им плохо, — значит, что-то с ними не так. И они молчат. И терпят. И улыбаются. И играют роль. И теряют себя.

Все эти сценарии — не приговор. Это не то, что нельзя изменить. Но это то, что нужно увидеть, понять и признать. Потому что, пока мы этого не видим, мы действуем автоматически. Мы повторяем то, что видели. Мы живём по чужому сценарию. Мы терпим, потому что не знаем, что можно иначе. Но можно. И мы будем этому учиться. В следующих главах. Шаг за шагом, осознавая, проживая, меняя. Начиная с себя.

Глава 2. Культура, которая учит терпеть

Если семья — это первый круг, в котором формируется наше отношение к сексуальности, то культура — это второй круг. Более широкий, более размытый, но не менее мощный. Культура — это то, что витает в воздухе. То, что мы впитываем, даже не замечая. То, что кажется нам само собой разумеющимся. То, что мы не подвергаем сомнению, потому что «все так думают». И вот эта «всеобщность» — самая опасная часть. Потому что, если все так думают, значит, это правда. Значит, это норма. Значит, с нами что-то не так, если мы чувствуем иначе.

Культура учит нас не только словами. Она учит нас образами, песнями, фильмами, рекламой, шутками, анекдотами, оговорками, взглядами и молчанием. Всем тем, что окружает нас с детства и что формирует наше представление о мире. О мужчинах и женщинах, о любви, о сексе, о том, что можно, а что нельзя, о том, что стыдно, а что нет, о том, кому можно хотеть, а кому — нет. Эти установки настолько глубоко в нас, что мы часто даже не осознаём, что они — установки. Нам кажется, что это мы, наши мысли, наши чувства, наши желания. Но это не так. Это то, что нам вложили. Это то, что мы впитали. И чтобы вернуть себе себя, нужно это увидеть, отделить «моё» от «навязанного», отделить «я хочу» от «я должна» и отделить «мне нравится» от «так принято». И это — важный шаг на нашем пути.

Двойные стандарты: кому можно хотеть, а кому стыдно

Двойные стандарты в сексуальности — это, пожалуй, одна из самых токсичных вещей, которые существуют. Они отравляют жизнь и мужчинам, и женщинам. Они не дают никому быть собой. Они заставляют всех играть роли, которые не подходят. И они настолько вплетены в культуру, что мы часто принимаем их за чистую монету.

Для женщины двойной стандарт звучит примерно так. С одной стороны: ты должна быть сексуальной, ты должна быть привлекательной, ты должна нравиться, ты должна возбуждать. С другой стороны: но не слишком, не переусердствуй. Если ты слишком сексуальна — ты вульгарна. Если ты слишком хочешь — ты распутна. Если ты иницилируешь — ты навязчива. Если у тебя много партнёров — ты доступна. Если у тебя мало партнёров — ты фригидна. Если ты не хочешь — ты сломана. Если ты хочешь — ты озабочена. И вот она, бедная женщина, стоит между этими двумя огнями. И не знает, как быть. Не знает, как угодить. Не знает, как соответствовать. Потому что соответствовать невозможно. Потому что стандарты противоречат друг другу. Потому что игра в «правильную женщину» — это игра без выигрыша. И она устаёт. И она сдаётся. И она терпит. Терпит, потому что проще быть «нормальной», чем пытаться быть собой в мире, который тебя осуждает за всё.

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.