

Сексоголизм или зажатость

как понять, что у тебя
действительно проблема



Алина Ильясова

18+

Алина Ильясова

**Сексоголизм или зажатость:
как понять, что у тебя
действительно проблема**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Сексоголизм или зажатость: как понять, что у тебя действительно проблема / А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — для тех, кто устал чувствовать себя «не таким» в собственной постели. Одни гонятся за новыми впечатлениями и не могут остановиться, другие годами не могут расслабиться и позволить себе удовольствие. Автор бережно и без осуждения показывает, что за противоположными полюсами — компульсивным поведением и зажатостью — часто стоит одна и та же боль: страх близости, стыд и непрожитые детские раны. Вы узнаете, как отличить высокое либидо от зависимости, откуда берутся телесные зажимы, почему вина и стыд — не одно и то же и как перестать превращать секс в экзамен. Простые практики, честные истории и разговор без ярлыков помогут вернуть себе право на желание, свой темп и радость близости.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Два полюса одной боли	5
Глава 1. Сексоголизм: Мифы, пришедшие из двенадцати шагов	11
Глава 2. Зжатость: Не «фригидность», а защита	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алина Ильясова

Сексоголизм или зажатость: как понять, что у тебя действительно проблема

Введение. Два полюса одной боли

Глава, с которой всё начинается, или Почему вы держите в руках именно эту книгу

Представьте себе человека, который каждое утро просыпается с одной и той же мыслью. Нет, это не мысль о работе, не тревога о деньгах и не переживания о здоровье. Это мысль о том, что с ним что-то не так в самой интимной, самой уязвимой, самой человеческой сфере его жизни. У одного эта мысль звучит так: «Почему я не могу остановиться?» У другого она звучит иначе: «Почему я ничего не чувствую?» И самое удивительное, самое парадоксальное открытие, которое ждёт вас на страницах этой книги, заключается в том, что оба этих человека, стоящие на противоположных полюсах, страдают от одного и того же. От разрыва связи с собственным телом. От утраты внутреннего компаса желания. От тишины, которая поселилась там, где должна была бы звучать живая, тёплая, естественная мелодия человеческой близости.

Мы привыкли думать о сексуальных проблемах как о чём-то стыдном, о чём говорят шёпотом на кухне после третьего бокала вина или не говорят вовсе. Мы привыкли прятать их за шутками, за отговорками, за фразами вроде «просто устал» или «просто не в настроении». Мы привыкли считать, что если у нас «всё как у людей», то и говорить не о чем, а если «не как у людей», то мы сами виноваты. Эта книга написана для того, чтобы разрушить эту стену молчания. Не громко, не скандално, не с обвинениями. А бережно, с пониманием, с той самой интонацией, с которой хороший друг говорит тебе поздним вечером: «Расскажи мне, что происходит. Я не буду осуждать».

Давайте сразу договоримся о нескольких важных вещах, прежде чем вы перевернёте следующую страницу. Во-первых, эта книга не ставит диагнозы. Диагноз — это дело специалиста, который видит вас, слышит вас, задаёт вам вопросы и несёт за свои слова профессиональную ответственность. Эта книга — ваш проводник, ваш фонарик в тёмной комнате, ваша карта, по которой вы сможете хотя бы примерно понять, где вы находитесь и куда стоит двигаться. Во-вторых, эта книга не делит людей на «нормальных» и «ненормальных». Норма — это самое скользкое и самое опасное слово в разговоре о человеческой сексуальности. То, что для одного является источником радости и полноты жизни, для другого может быть источником страдания. И именно страдание, а не цифры, не частоту, не количество партнёров и не силу желания, мы будем считать главным критерием проблемы. Если вам плохо от того, как у вас устроена интимная жизнь, — значит, есть о чём говорить. Если вам хорошо, но кто-то со стороны пытается убедить вас, что вы живёте неправильно, — значит, проблема не в вас, а в этом «ком-то». В-третьих, эта книга не обещает мгновенного исцеления. Она не волшебная таблетка и не чудодейственная методика, продающаяся по цене трёх чашек кофе. Она предлагает долгий, честный, иногда болезненный, но невероятно увлекательный путь к себе. И этот путь стоит того, чтобы его пройти.

Почему два полюса — это одна боль?

Начнём с метафоры, которая, надеюсь, останется с вами до конца книги. Представьте себе маятник. Он качается влево и вправо, и в каждой крайней точке на мгновение замирает. Люди, страдающие от компульсивного сексуального поведения, и люди, страдающие от сексуальной заторможенности, — это две крайние точки одного и того же маятника. И тот, и дру-

гой застряли на краю, потеряв способность к свободному, естественному движению. И тот, и другой не выбирают. Один не выбирает остановиться, потому что его гонит вперёд неутолимая тревога, которую он пытается заглушить новыми и новыми впечатлениями. Другой не выбирает начать, потому что его удерживает на месте не менее сильная тревога, только направленная внутрь, сковывающая, шепчущая: «Не смей. Это опасно. Это плохо. Тебя осудят».

Вот вам первый парадокс, о котором стоит задуматься. Человек, который меняет партнёров как перчатки, и человек, который годами не может позволить себе расслабиться в постели, в глубине души боятся одного и того же. Близости. Настоящей, обнажающей не только тело, но и душу. Той близости, в которой тебя могут увидеть целиком, со всеми твоими несовершенствами, страхами, странностями и неловкостями. Той близости, в которой нет сценария, нет гарантий, нет контроля. Один убегает от неё в погоню за новыми ощущениями, потому что новое всегда безопаснее — оно ещё не успело стать настоящим. Другой избегает её, замыкаясь в броню контроля и самодисциплины, потому что контроль создаёт иллюзию защиты. И оба в итоге остаются в одиночестве, даже если один из них никогда не ночует один.

Я часто вспоминаю историю, которую рассказал мне один знакомый психотерапевт, работающий с парами уже больше двадцати лет. К нему пришла пара, назовём их условно Андрей и Марина, хотя имена здесь не имеют значения. Андрей жаловался на то, что Марина «холодна как лёд», что она «вечно устала», что она «не хочет его» и что он чувствует себя ненужным, отвергнутым, почти униженным. Марина, в свою очередь, говорила, что Андрей «давит», что он «думает только об одном», что она чувствует себя не женой, а «объектом для удовлетворения потребностей». На первый взгляд — классический конфликт, старая как мир история о несовпадении желаний. Но когда терапевт начал копать глубже, картина оказалась совершенно иной. Андрей вырос в семье, где мать была эмоционально холодна и непредсказуема. Он никогда не знал, получит ли он сегодня ласку или столкнётся с раздражением. И он научился одному простому правилу: если ты хочешь любви, ты должен её добиваться, ты должен её требовать, ты должен быть настойчивым. Секс стал для него единственным способом почувствовать, что его принимают, что он нужен, что он не один. Но поскольку настоящего эмоционального контакта в его детстве не было, он не умел его создавать и во взрослой жизни. Он умел только «брать». Марина, в свою очередь, росла в семье, где отец был деспотичным и контролирующим, а мать — жертвой, которая терпела и молчала. Для Марины любое давление, любое требование, любая настойчивость были связаны с унижением и беспомощностью. Её тело буквально сжималось, когда Андрей начинал проявлять инициативу, потому что подсознание кричало: «Это опасно! Это снова сделает тебя беспомощной!» В итоге получился замкнутый круг: чем больше Андрей требовал близости, тем сильнее Марина от неё закрывалась. И чем сильнее она закрывалась, тем отчаяннее он требовал. Оба страдали. Оба чувствовали себя непонятыми. Оба были уверены, что проблема в другом. И оба, что самое важное, не понимали, что их поведения — это не про секс. Это про страх. Это про детские раны, которые так и не зажили. Это про то, что они оба, каждый по-своему, отчаянно хотели одного и того же: быть принятыми, быть в безопасности, быть любимыми. Просто их способы добиваться этого были противоположными и одинаково неэффективными.

Эта история — не исключение. Это правило. За каждой жалобой на «слишком много» или «слишком мало» стоит страх. За каждым ярлыком «озабоченный» или «фригидная» стоит боль. И наша задача — не навесить новый ярлык, а снять старые, посмотреть, что под ними, и, возможно, впервые в жизни позволить себе увидеть там живого, испуганного, нуждающегося в тепле человека.

Сексоголизм: когда погоня становится тюрьмой

Давайте поговорим о том, что обычно называют сексоголизмом, хотя сам этот термин вызывает у специалистов немало споров. Кто-то считает его полноценной зависимостью, с алкогольной или наркотической. Кто-то утверждает, что это лишь симптом других проблем —

депрессии, тревожного расстройства, последствий травмы. Мы не будем сейчас занимать ту или иную сторону в этом научном споре. Нам важно другое: понять, как это выглядит изнутри. Как чувствует себя человек, чья жизнь подчинена навязчивому поиску сексуальных стимулов.

Представьте себе мужчину или женщину, которые просыпаются утром с мыслью о том, где найти очередную порцию возбуждения. Это не про радость. Это не про предвкушение приятного вечера. Это про голод. Голод, который невозможно утолить, потому что он не телесный. Это голод душевный, эмоциональный, экзистенциальный. Человек может провести час за просмотром откровенного контента, даже не испытывая особого удовольствия, просто потому что остановиться невозможно. Он может пойти на рискованную встречу, даже если понимает, что это разрушит его отношения, его репутацию, его самоуважение. Он может заниматься сексом с партнёром, но при этом не чувствовать его присутствия, потому что его голова занята другим — планированием следующего эпизода. Это не распушенность. Это не вседозволенность. Это не «разврат», о котором любят говорить моралисты. Это ловушка, в которую человек попал, возможно, сам того не заметив.

Как это происходит? Как правило, в основе лежит попытка справиться с непереносимыми чувствами. Тревога. Одиночество. Скука. Ощущение внутренней пустоты. Стыд. Гнев. Всё то, что мы обычно стараемся не замечать, не проживать, не выдерживать. Для человека, склонного к компульсивному поведению, секс становится анестезией. Это способ на несколько минут или часов отключить голову, перестать чувствовать, перестать быть собой. И в этом смысле механизм точно такой же, как у человека, который заливает тревогу алкоголем или заглушает боль чрезмерным количеством еды. Разница лишь в том, что сексуальность — это базовая, мощная, встроенная в нас биологическая программа, и потому зависимость от неё может быть особенно сильной, особенно незаметной и особенно разрушительной.

Я помню разговор с одним молодым человеком, который согласился поделиться своей историей при условии полной анонимности. Назовём его Сергей. Успешный, образованный, с хорошей работой и внешне благополучной семьёй. Он рассказал, что в течение нескольких лет его жизнь была подчинена одному ритуалу. Каждый вечер, когда жена засыпала, он открывал ноутбук и проводил несколько часов в бесконечной погоне за всё более новыми и яркими впечатлениями. Он не мог остановиться, хотя понимал, что разрушает свой сон, своё здоровье, свои отношения. Он пробовал удалять приложения, ставить блокировки, давать себе обещания. Ничего не помогало. И самое страшное, по его словам, было не само поведение, а стыд, который накрывал его после. Он чувствовал себя ничтожеством. Он ненавидел себя. И эта ненависть, в свою очередь, снова гнала его к экрану, потому что только там он мог на несколько минут забыть о том, какой он «ужасный человек». Замкнутый круг. Ловушка, из которой, как ему казалось, не было выхода. Когда мы начали разбираться, что стоит за этим поведением, выяснилась удивительная вещь. Сергей вырос в семье, где эмоции были под запретом. Его отец был военным, мать — учительницей, и в доме царил культ дисциплины и самоконтроля. «Мальчики не плачут», «не ной», «соберись» — эти фразы были его ежедневным фоном. Он научился подавлять всё, что хоть отдалённо напоминало слабость. Но подавленные чувства никуда не исчезают. Они накапливаются. И в какой-то момент находят выход — самый доступный, самый быстрый, самый телесный. Секс стал для Сергея тем самым клапаном, через который выходило всё то, что он не мог выразить словами: тоска по теплу, страх одиночества, гнев на родителей, ощущение собственной неполноценности. Парадокс в том, что сам он считал себя «озабоченным», «испорченным», «ненормальным». А на самом деле он был просто очень уставшим, очень одиноким и очень испуганным человеком, который так и не научился говорить о своих чувствах.

Важно понимать: компульсивное сексуальное поведение — это не про высокое либидо. Это не про любовь к сексу. Это про неспособность остановиться, даже когда секс перестал приносить удовольствие. Это про потерю контроля. Это про то, что поведение начинает управлять

человеком, а не наоборот. И если вы узнали себя в этом описании, не спешите ставить себе диагноз. Просто отметьте: возможно, есть что-то, с чем стоит разобраться. Возможно, ваша погоня за новыми ощущениями — это не про страсть, а про бегство. От чего вы бежите? От какой боли? От какого страха? На эти вопросы мы будем отвечать вместе, шаг за шагом.

Зажатость: когда броня становится кожей

Теперь давайте перейдём к другому полюсу. К тем, кого принято называть «зажатыми», «холодными», «недотрогами». К тем, кто годами живёт с ощущением, что с ними что-то не так, потому что они не испытывают желания, или испытывают его слишком редко, или не могут расслабиться в постели, или чувствуют страх и напряжение там, где должны были бы чувствовать радость и удовольствие.

Сразу оговорюсь: речь не идёт о людях с низким либидо от природы. Есть люди, которым секс нужен редко, и это их нормальная, здоровая особенность, такая же, как цвет глаз или длина пальцев. Проблема начинается там, где человек сам страдает от своей «зажатости», где он чувствует, что его тело живёт не своей жизнью, где он хотел бы расслабиться, но не может, где желание есть в голове, но не доходит до тела. Вот об этом и пойдёт речь.

Что такое сексуальная заторможенность с точки зрения внутреннего опыта? Это когда вы лежите рядом с любимым человеком, вы его любите, вы хотите его порадовать, вы даже хотите близости — но тело не отвечает. Оно сжимается. Оно напрягается. Оно как будто говорит: «Нет. Опасно. Не сейчас». И вы не можете это контролировать. Вы можете уговаривать себя, убеждать, приказывать. Ничего не работает. И тогда приходит стыд. «Что со мной не так? Почему я не могу просто расслабиться? Почему у всех получается, а у меня нет?» И этот стыд, в свою очередь, делает расслабление ещё более невозможным. Ещё один замкнутый круг. Ещё одна ловушка.

Откуда берётся эта зажатость? Причин может быть множество, и мы будем разбирать их подробно в следующих главах. Но если говорить вкратце, то чаще всего это результат сочетания нескольких факторов. Первое — это воспитание. Если в детстве вам внушали, что секс — это грязно, стыдно, опасно, что тело — это что-то постыдное, что желание нужно подавлять, то во взрослой жизни вам будет очень трудно расслабиться. Второе — это травматический опыт. Если в прошлом вы столкнулись с насилием, с унижением, с предательством, ваше тело могло научиться защищаться, замыкаясь и блокируя любые ощущения. Третье — это особенности личности и темперамента. Люди с повышенной тревожностью, склонные к контролю, перфекционизму, самокритике, часто не могут отпустить себя в постели, потому что отпустить — значит потерять контроль. А потеря контроля для них невыносима. Четвёртое — это проблемы в отношениях. Если вы не доверяете партнёру, если вы чувствуете себя в безопасности с ним, если в паре есть невысказанные обиды и напряжение, тело будет реагировать на это раньше, чем разум.

Я вспоминаю историю одной женщины, назовём её Ольга. Ей было сорок два года, она была замужем уже пятнадцать лет, и всё это время она не могла расслабиться в постели с мужем. Она говорила, что любит его, что он заботливый, внимательный, что он никогда её не обижал. Но каждый раз, когда дело доходило до близости, её тело сжималось, и она чувствовала почти физическую боль. Она прошла через множество обследований, и врачи разводили руками: физиологически она была абсолютно здорова. Тогда она обратилась к психотерапевту, и на одной из сессий всплыло воспоминание, которое она много лет считала незначительным. В детстве, когда ей было лет восемь или девять, она стала свидетельницей сцены, которая её потрясла. Она случайно увидела, как старший брат её подруги грубо приставал к той самой подруге. Ничего страшного не произошло, брата оттащили, но для Ольги это стало шоком. Она увидела, что близость между людьми может быть не нежной и радостной, а грубой и пугающей. И её детская психика сделала простой вывод: «Секс — это опасно. Нужно быть начеку. Нельзя расслабляться». Она выросла, вышла замуж, но этот детский страх остался в её теле. Тело

помнило. И тело защищалось. Понадобилось несколько месяцев работы, чтобы Ольга смогла связать свои ощущения с тем давним воспоминанием, прожить его заново, уже взрослыми глазами, и постепенно, шаг за шагом, начать возвращать себе право на удовольствие. Это не было мгновенным исцелением. Это был долгий путь. Но она его прошла. И вы сможете.

Важно понимать: зажатость — это не дефект. Это не «поломка». Это защитная реакция, которая когда-то, возможно, спасала вас от боли. Ваше тело не враг. Оно не хочет вас мучить. Оно просто пытается уберечь вас от чего-то, что когда-то было опасным. И наша задача — не сломать эту защиту, а понять, зачем она нужна, и постепенно, с уважением к себе, начать её ослаблять. Не для того, чтобы стать «нормальным» в чьих-то глазах. А для того, чтобы вернуть себе свободу. Свободу хотеть. Свободу не хотеть. Свободу чувствовать. Свободу быть собой.

Ловушка ярлыков: почему «озабоченный» и «фригидная» — это не диагнозы, а оскорбления

Мы живём в мире, который обожает ярлыки. Ещё до того, как человек успевает понять, что с ним происходит, ему уже навешивают клеймо. Женщину, которая не хочет секса, называют «фригидной», «холодной», «недотрогой». Мужчину, который хочет секса много, называют «озабоченным», «кобелем», «животным». Эти слова не описывают реальность. Они не помогают понять проблему. Они не предлагают решения. Они только ранят. Они только усиливают стыд. Они только загоняют человека в ещё более глубокую изоляцию.

Почему это так работает? Потому что за ярлыком всегда стоит оценка. «Озабоченный» — значит «плохой». «Фригидная» — значит «неполноценная». И человек, которому навесили этот ярлык, начинает верить, что с ним действительно что-то не так. Он начинает стыдиться себя. Он начинает скрывать свои желания или их отсутствие. Он перестаёт говорить о том, что его беспокоит. И проблема, вместо того чтобы решаться, только усугубляется.

Мы будем стараться не использовать эти слова. Во-первых, потому что они неточны. Во-вторых, потому что они оскорбительны. В-третьих, потому что они мешают нам видеть живого человека. Вместо «озабоченный» мы будем говорить «человек с компульсивным сексуальным поведением». Вместо «фригидная» — «человек с сексуальной заторможенностью». Это звучит менее эмоционально, менее обвинительно, но зато более честно. И это первый шаг к тому, чтобы начать говорить о своих проблемах без стыда. Без самоуничижения. С уважением к себе.

Что вы найдёте на страницах этой книги

Эта книга задумана как путешествие. Мы начнём с диагностики — с того, чтобы понять, где вы находитесь, что именно вас беспокоит, насколько серьёзна ваша ситуация. Мы будем использовать тесты, вопросы для саморефлексии, примеры из жизни. Никаких сложных терминов, никаких таблиц, никаких сухих схем. Только живой разговор.

Затем мы перейдём к корням. Мы посмотрим, откуда берутся наши сексуальные сценарии, как на них влияют детство, семья, культура, религия, прошлый опыт. Мы поговорим о нейробиологии желания и стыда — но простым языком, с метафорами и историями, чтобы вы не заскучали и не запутались.

Потом мы разберём ловушки мышления, которые мешают нам жить. Стыд, вина, тревога, перфекционизм, страх близости — всё это будет в центре нашего внимания. Мы научимся распознавать эти ловушки и не попадать в них.

Следующий раздел — практический. Мы поговорим о том, как работать с собой, как говорить с партнёром, как выстраивать здоровые отношения, когда обращаться к специалисту. Здесь будет много упражнений, техник, рекомендаций. Но главное — здесь будет много надежды. Потому что всё, о чём мы будем говорить, можно изменить. Не сразу. Не за один день. Но можно.

И в завершение мы поговорим о свободе. О том, что значит быть собой в своей сексуальности. О том, что цель — не стать «нормальным», а стать целостным. Принять себя со всеми

своими особенностями, страхами, желаниями и ограничениями. И научиться жить с этим в мире и согласии.

Маленькое упражнение перед тем, как мы двинемся дальше

Прежде чем вы перевернёте страницу, я хочу предложить вам одну простую практику. Она займёт не больше пяти минут. Но она может стать первым шагом на вашем пути.

Найдите тихое место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как воздух входит в ваше тело и покидает его. А теперь задайте себе один вопрос: «Что я на самом деле чувствую, когда думаю о своей интимной жизни?» Не «что я должен чувствовать», не «что говорят другие», не «что было бы правильно». А что вы чувствуете прямо сейчас. Может быть, это будет стыд. Может быть, страх. Может быть, злость. Может быть, печаль. Может быть, пустота. Может быть, надежда. Что бы это ни было, позвольте этому быть. Не оценивайте. Не гоните. Просто побудьте с этим чувством несколько мгновений. А потом откройте глаза и запишите то, что почувствовали. Это может быть одно слово. Может быть, несколько предложений. Может быть, рисунок. Неважно. Главное — вы начали слушать себя. А это, пожалуй, самое важное умение, которое мы будем развивать на страницах этой книги.

Обещание, которое я вам даю

Я не обещаю, что после прочтения этой книги ваша жизнь изменится волшебным образом. Я не обещаю, что вы станете «идеальным» любовником или «идеальной» партнёршей. Я не обещаю, что вы избавитесь от всех своих страхов и зажимов за одну неделю. Но я обещаю вам другое. Я обещаю, что вы перестанете чувствовать себя одиноким в своей проблеме. Я обещаю, что вы начнёте понимать себя лучше. Я обещаю, что вы получите инструменты, которые помогут вам двигаться вперёд. И я обещаю, что на страницах этой книги вы не найдёте ни одного слова осуждения. Только поддержку. Только понимание. Только веру в то, что вы можете изменить свою жизнь к лучшему.

Эта книга — не про секс. Она про вас. Про вашу способность чувствовать, желать, любить, быть близким с другим человеком. Про ваше право на удовольствие. Про ваше право на покой. Про ваше право быть собой. И если вы готовы отправиться в это путешествие, я буду рядом. Не как гуру, не как всезнающий эксперт, а как попутчик, который знает дорогу, потому что сам по ней шёл. Или, по крайней мере, видел, как по ней идут другие. И знает, что в конце пути есть свет.

Добро пожаловать. Мы начинаем.

Глава 1. Сексоголизм: Мифы, пришедшие из двенадцати шагов

С чего всё началось: история одного ярлыка

Прежде чем мы начнём разбираться в том, что такое компульсивное сексуальное поведение, нам нужно совершить небольшое путешествие в прошлое. Потому что многие представления, которые сегодня кажутся нам само собой разумеющимися, на самом деле имеют вполне конкретную историю. И история эта, как водится, полна неожиданных поворотов, случайных совпадений и благих намерений, которые привели не совсем туда, куда планировалось.

В конце семидесятых годов прошлого века в Соединённых Штатах Америки произошла любопытная история. Один человек, назовём его условно Барри, вёл довольно бурную жизнь. Он был женат, имел детей, успешную работу, но при этом постоянно искал новые и новые сексуальные приключения. Он мог провести ночь с одной партнёршей, а на следующий день отправиться на поиски другой. Он посещал специальные места, где можно было найти случайные связи, и делал это с навязчивой регулярностью, которая начинала его пугать. В какой-то момент он осознал, что не контролирует своё поведение. Он пытался остановиться, давал себе обещания, но каждый раз срывался. И тогда он начал искать помощи. Но помощь, которую он искал, не существовала. Не было ни специальных клиник, ни программ, ни специалистов, которые бы занимались именно этой проблемой. И тогда он сделал то, что делали многие в той стране и в то время: он обратился к модели, которая уже доказала свою эффективность в борьбе с другими зависимостями. К модели двенадцати шагов.

Двенадцатишаговая программа, изначально созданная для людей, страдающих от алкоголизма, к тому времени уже показала впечатляющие результаты. Она предлагала простую и понятную структуру: признание собственного бессилия перед зависимостью, вера в высшую силу, которая может помочь, честный анализ своих поступков, возмещение ущерба тем, кого ты обидел, и, наконец, помощь другим страдающим. Это работало для алкоголиков. Почему бы не попробовать это для людей, которые не могут контролировать своё сексуальное поведение? Логика казалась безупречной. И так родилось движение, которое назвало себя сообществом анонимных сексоголиков. С этого момента и появился термин, который мы сегодня разбираем. Сексоголизм.

Слово прижилось. Оно было ярким, запоминающимся, оно мгновенно объясняло сложную проблему. Оно давало людям ощущение, что они не одиноки, что есть сообщество, есть понимание, есть путь. И в этом была огромная ценность. Тысячи людей по всему миру получили поддержку и смогли изменить свою жизнь к лучшему благодаря этой модели. Но у любой медали есть две стороны. И одна из этих сторон заключается в том, что концепция сексоголизма, при всей своей полезности, породила множество мифов и упрощений, которые сегодня мешают нам видеть реальную картину.

Первый миф звучит так: сексоголизм — это болезнь, такая же, как алкоголизм или наркомания. Это означает, что человек, который страдает от компульсивного сексуального поведения, болен, и его болезнь нужно лечить так же, как лечат другие зависимости. В этом есть доля правды. Действительно, механизмы, лежащие в основе компульсивного поведения, во многом схожи с механизмами других зависимостей. Но есть и важное отличие. Алкоголь, наркотики, азартные игры — это внешние агенты, вещества или занятия, которые не являются частью нашей биологической природы. Секс — это часть нас. Это встроенная в нас программа, необходимая для выживания вида. Мы не можем просто отказаться от секса, как отказывается алкоголик от спиртного. Мы не можем сказать: «Я больше никогда не буду испытывать желание». Это было бы равносильно отказу от части себя. Поэтому модель, которая работает для

химических зависимостей, не может быть механически перенесена на сексуальность. Нужен другой подход. Более сложный. Более бережный. Более учитывающий нашу природу.

Второй миф: сексоголизм — это просто отсутствие силы воли. Если бы человек действительно захотел, он бы мог остановиться. Это опасное и вредное заблуждение. Оно перекладывает всю ответственность на страдающего, обвиняя его в слабости и лени. На самом деле компульсивное поведение — это не про силу воли. Это про глубинные механизмы, которые находятся вне зоны сознательного контроля. Это про нейробиологию, про травму, про попытки справиться с непереносимыми чувствами. Человек, который не может остановиться, не слаб. Он просто застрял в ловушке, из которой не видит выхода. И наша задача — не осуждать его, а помочь ему найти этот выход.

Третий миф: сексоголизм — это оправдание для безответственного поведения. Некоторые люди используют этот термин, чтобы снять с себя ответственность за измены, за предательство, за разрушенные отношения. «Я не виноват, я болен». Это действительно проблема. И мы должны говорить об этом честно. Но важно понимать: признание того, что у тебя есть проблема с контролем поведения, не отменяет ответственности за последствия. Наоборот, оно делает ответственность ещё более важной. Потому что если ты признаёшь, что у тебя есть проблема, ты должен что-то с ней делать. Иначе признание становится просто ещё одним способом избежать реальности.

Как отличить высокое либидо от компульсивного поведения

А теперь давайте перейдём к самому главному. Как понять, где заканчивается просто высокое либидо и начинается настоящая проблема? Этот вопрос волнует многих. И ответ на него не так прост, как может показаться на первый взгляд.

Начнём с определения. Что такое высокое либидо? Это нормальная биологическая особенность человека, при которой он испытывает сильное и частое сексуальное желание. Люди с высоким либидо могут хотеть секса ежедневно, а то и несколько раз в день. Они могут легко возбуждаться, быстро достигать разрядки и снова испытывать желание. Это может быть их врождённой особенностью, а может быть следствием гормональных изменений, стресса или других факторов. Важно понимать: высокое либидо само по себе не является проблемой. Это не болезнь. Это не отклонение. Это одна из многих вариаций человеческой сексуальности. Если человек с высоким либидо наслаждается своей сексуальностью, если она не причиняет ему страданий, если она не разрушает его жизнь и не вредит другим людям, то с ним всё в порядке. Ему не нужно лечиться. Ему не нужно себя исправлять. Ему нужно просто жить своей жизнью и радоваться.

Теперь поговорим о компульсивном сексуальном поведении. Что это такое? Это поведение, которое стало навязчивым, повторяющимся, трудно контролируемым. Человек может заниматься сексом не потому, что хочет, а потому, что не может не заниматься. Это как навязчивое мытьё рук у человека с обсессивно-компульсивным расстройством. Он знает, что руки чистые, он понимает, что мытьё уже не нужно, но он не может остановиться. То же самое происходит с сексом. Человек может понимать, что ему не нужен очередной партнёр, что он устал, что это разрушает его отношения, но он всё равно идёт на поиски. Импульс оказывается сильнее разума. И после очередного эпизода приходит не удовлетворение, а пустота, стыд, отвращение к себе. И этот стыд, как мы уже говорили, снова гонит человека к новому эпизоду, чтобы заглушить боль. Замкнутый круг.

Итак, ключевое различие. Высокое либидо приносит удовольствие. Компульсивное поведение приносит страдание. Высокое либидо — это про желание. Компульсивное поведение — это про импульс, который невозможно контролировать. Высокое либидо не разрушает жизнь. Компульсивное поведение разрушает её — отношения, работу, самооценку, здоровье. Высокое либидо можно регулировать. Компульсивное поведение регулировать не получается, сколько бы человек ни старался.

Но есть и более тонкие различия, которые не всегда очевидны. Давайте разберём их подробнее, потому что именно в этих нюансах и кроется истина.

Первое различие: наличие выбора. Человек с высоким либидо выбирает заниматься сексом. Он может сказать себе: «Сегодня я устал, лучше отдохну» или «Сейчас у меня есть другие дела, займусь этим позже». Он контролирует ситуацию. Человек с компульсивным поведением не выбирает. Импульс возникает внезапно и требует немедленного удовлетворения. Отложить невозможно. Отказаться невозможно. Даже если человек понимает, что это плохая идея, он всё равно делает. Это как чесотка: чем больше чешешь, тем сильнее чешется, но остановиться невозможно.

Второе различие: эмоциональный фон. Высокое либидо обычно сопровождается положительными эмоциями: предвкушением, возбуждением, радостью, удовольствием. Человек с высоким либидо чувствует себя живым, энергичным, наполненным. Компульсивное поведение часто сопровождается негативными эмоциями: тревогой, напряжением, ощущением пустоты, отчаянием. Человек может заниматься сексом не потому, что хочет удовольствия, а потому, что хочет избавиться от боли. Секс становится анестезией. И как любая анестезия, он действует временно, а потом боль возвращается с новой силой.

Третье различие: последствия. Высокое либидо, если оно не причиняет вреда, не имеет серьёзных негативных последствий. Человек может вести активную сексуальную жизнь и при этом быть счастливым, здоровым, успешным. Компульсивное поведение всегда имеет последствия. Это могут быть проблемы в отношениях, потеря работы, финансовые трудности, проблемы со здоровьем, юридические неприятности, эмоциональное истощение. И самое главное — это постоянное чувство стыда и ненависти к себе, которое отравляет всё существование.

Четвёртое различие: способность к близости. Люди с высоким либидо часто способны к глубокой эмоциональной близости. Они могут любить, доверять, быть уязвимыми. Компульсивное поведение часто является способом избежать близости. Человек может менять партнёров одного за другим, но при этом не подпускать никого по-настоящему близко. Потому что близость — это риск. Это возможность быть отвергнутым, раненным, увиденным. А этого человек с компульсивным поведением как раз и боится больше всего. Поэтому он выбирает множество поверхностных контактов вместо одного глубокого. Это создаёт иллюзию близости без её реальной опасности.

Пятое различие: чувство контроля. Люди с высоким либидо чувствуют, что они управляют своей сексуальностью. Они могут решить, когда, с кем и как. Компульсивное поведение лишает человека контроля. Сексуальность управляет им, а не он ею. Это ощущение потери контроля, беспомощности перед собственными импульсами и есть один из главных признаков проблемы.

Я хочу привести один пример, который, возможно, поможет вам лучше понять эту разницу. Представьте двух людей, которые любят шоколад. Первый ест шоколад, потому что он ему нравится. Он может съесть плитку за один вечер, а может растянуть её на неделю. Он может отказаться от шоколада, если решит, что хочет похудеть. Он может выбрать другой десерт, если шоколада нет под рукой. Шоколад приносит ему радость, но не управляет его жизнью. Второй человек тоже любит шоколад, но его отношения с ним совсем другие. Он не может пройти мимо витрины, не купив плитку. Он может съесть шоколад, даже если не голоден, даже если понимает, что потом будет себя ненавидеть. Он прячет шоколад от близких, чтобы они не увидели, сколько он ест. Он даёт себе обещания больше никогда не покупать шоколад, но срысывается снова и снова. Шоколад стал для него не источником удовольствия, а источником страдания. И остановиться он не может, сколько бы ни старался. Вот эта разница между «люблю» и «не могу остановиться» и есть ключевая. Она применима не только к шоколаду, но и к сексу, и к алкоголю, и к любым другим формам поведения, которые могут стать компульсивными.

«Синдром Тайгера Вудса»: когда успех не лечит пустоту

Теперь давайте поговорим о том, что я называю «синдромом Тайгера Вудса». Это не официальный медицинский термин, но он хорошо описывает определённый тип людей, которые, казалось бы, имеют всё, о чём можно мечтать, но при этом их жизнь разрушается из-за неконтролируемого сексуального поведения.

Тайгер Вудс — знаменитый гольфист, один из самых успешных спортсменов в истории. У него были деньги, слава, красавица-жена, дети, обожание миллионов поклонников. Казалось бы, что ещё нужно для счастья? Но в какой-то момент выяснилось, что за фасадом благополучия скрывается совсем другая реальность. Вудс вёл двойную жизнь. У него было множество любовниц, случайных связей, посещений различных мест, о которых он не рассказывал ни жене, ни прессе. Когда правда вышла наружу, это стало скандалом мирового масштаба. Его карьера рухнула. Семья распалась. Репутация была уничтожена. И всё это произошло с человеком, у которого, казалось бы, было всё.

Почему успешные люди так часто оказываются в ловушке компульсивного поведения? Ответ на этот вопрос не так прост, как может показаться. На первый взгляд может показаться, что успех и деньги развращают людей, дают им возможность удовлетворять любые прихоти. И в этом есть доля правды. Когда у человека есть ресурсы, ему легче получить то, что он хочет. Но дело не только в этом. Дело в том, что успех не лечит внутреннюю пустоту. А часто даже усугубляет её.

Представьте себе человека, который всю жизнь стремился к успеху. Он работал день и ночь, отказывал себе во многом, жертвовал отношениями, здоровьем, отдыхом. И вот наконец он достиг вершины. У него есть деньги, слава, признание. И что он чувствует? Пустоту. Потому что успех оказался не таким, как он себе представлял. Он не принёс того удовлетворения, того покоя, той любви, которых человек искал на самом деле. И тогда возникает вопрос: а что дальше? Что делать с этой пустотой? Как заполнить её? И тут на сцену выходит секс. Секс даёт быстрый, мощный, гарантированный приток дофамина. Он на несколько минут или часов заглушает пустоту. Он даёт ощущение жизни, ощущение власти, ощущение, что ты ещё жив. И человек попадает в зависимость от этого ощущения. Он начинает искать всё новые и новые способы получить его. Он меняет партнёров, ищет всё более острые ощущения, идёт на всё больший риск. Но чем больше он получает, тем сильнее становится пустота. Потому что секс не может заполнить то, что было разрушено или никогда не было построено. Он может только на время отвлечь от боли.

Этот механизм работает не только для знаменитостей. Он работает для любого человека, который использует секс как способ справиться с внутренними проблемами. Менеджер среднего звена, который изменяет жене после каждого трудного проекта. Врач, который ищет случайные связи после каждой тяжёлой операции. Учительница, которая проводит вечера на сайтах знакомств, потому что боится остаться наедине с собой. Все эти люди используют секс не для удовольствия, а для облегчения. И все они рано или поздно обнаруживают, что облегчение приходит только на время, а боль остаётся.

Важно понимать: успех, деньги, слава, власть — всё это не является ни причиной, ни лекарством от компульсивного поведения. Они могут быть катализатором, который ускоряет процесс. Они могут дать человеку возможности, которых у него не было бы в других обстоятельствах. Но корень проблемы всегда лежит глубже. Он лежит в детстве, в травме, в неспособности строить близкие отношения, в страхе перед уязвимостью. И пока этот корень не будет найден и проработан, никакие внешние достижения не помогут. Человек может получить весь мир, но потерять себя.

Я часто вспоминаю одного успешного предпринимателя, с которым мне довелось беседовать. Он построил бизнес с нуля, заработал миллионы, купил дом, яхту, машины. Но его личная жизнь была катастрофой. Три развода, множество случайных связей, постоянное чувство неудовлетворённости. Когда я спросил его, чего он на самом деле хочет, он задумался на

долгое время. А потом сказал фразу, которая меня поразила. «Я хочу, чтобы кто-то просто обнял меня и сказал, что всё будет хорошо. Но я не знаю, как это попросить. И я не верю, что это возможно». Этот человек, который привык всё контролировать, который добивался любых целей, который не боялся никаких вызовов, оказался абсолютно беспомощным в самой простой человеческой потребности. В потребности в любви, в принятии, в безопасности. И секс был для него способом получить хотя бы иллюзию этого. Иллюзию, которая каждый раз рассыпалась, оставляя его ещё более опустошённым.

Критерии диагностики: адаптация для простого читателя

Теперь давайте поговорим о том, как специалисты определяют, есть ли у человека проблема. Существуют два основных документа, на которые опираются врачи и психологи всего мира. Это Международная классификация болезней, которую мы будем называть сокращённо, и Диагностическое и статистическое руководство, которое мы тоже будем называть сокращённо. Эти документы периодически обновляются, и в последних версиях появились изменения, которые касаются как раз нашей темы.

Раньше в этих классификациях существовал диагноз, который назывался «сексуальная зависимость» или «сексоголизм». Но в последних версиях от этого термина отказались. Почему? Потому что специалисты пришли к выводу, что называть это зависимостью не совсем корректно. Зависимость предполагает наличие вещества, от которого человек зависит. А секс — это не вещество. Это поведение. Поэтому в современных классификациях используется другой термин. Компulsive сексуальное поведение. Это более точное название, потому что оно описывает суть проблемы: поведение, которое стало compulsивным, то есть навязчивым, повторяющимся, трудно контролируемым.

Какие же критерии используются для диагностики? Давайте разберём их по порядку, простым языком, без сложных терминов.

Первый критерий: повторяющееся сексуальное поведение, которое становится центральным фокусом жизни человека. Это означает, что человек постоянно думает о сексе, планирует его, ищет возможности для него. Секс занимает непропорционально большое место в его мыслях, чувствах и действиях. Он может пренебрегать работой, учёбой, семьёй, друзьями, хобби ради секса. Это не значит, что он думает о сексе двадцать четыре часа в сутки. Это значит, что секс стал для него главным приоритетом, оттеснив всё остальное на второй план.

Второй критерий: человек неоднократно пытался уменьшить или контролировать своё сексуальное поведение, но безуспешно. Это ключевой признак compulsивности. Человек понимает, что с ним что-то не так, он хочет измениться, он предпринимает попытки, но каждый раз терпит неудачу. Это может продолжаться годами. Человек может давать себе обещания, использовать различные методы, обращаться за помощью, но результат остаётся прежним.

Третий критерий: человек продолжает вести себя так, несмотря на негативные последствия. Это могут быть проблемы в отношениях, потеря работы, финансовые трудности, проблемы со здоровьем, юридические неприятности. Человек осознаёт эти последствия, он понимает, что его поведение разрушает его жизнь, но всё равно продолжает. Это снова указывает на потерю контроля.

Четвёртый критерий: сексуальное поведение не является следствием другого психического расстройства, не связано с действием каких-либо веществ и не является результатом маниакального эпизода. Это важно для дифференциальной диагностики. Иногда повышенная сексуальная активность может быть симптомом другого состояния, например, биполярного расстройства в фазе мании. В этом случае лечить нужно не сексуальное поведение, а основное заболевание.

Пятый критерий: поведение причиняет человеку значительный дистресс или нарушает его функционирование в важных сферах жизни. Это может быть субъективное страдание,

когда человек чувствует стыд, тревогу, депрессию из-за своего поведения. Или это может быть объективное нарушение, когда страдают отношения, работа, здоровье.

Важно понимать: эти критерии не являются абсолютной истиной. Они не описывают всех случаев. Они не учитывают всех нюансов. Они не заменяют консультацию специалиста. Но они могут помочь вам сориентироваться, понять, есть ли у вас основания для беспокойства, стоит ли обращаться за помощью. Если вы узнали себя в нескольких из этих критериев, это не значит, что у вас точно есть расстройство. Это значит, что есть смысл задуматься, понаблюдать за собой, возможно, поговорить с кем-то, кому вы доверяете. И помните: даже если у вас действительно есть проблема, это не делает вас плохим человеком. Это делает вас человеком, которому нужна помощь. А просить помощи — это не слабость. Это сила.

Практикум: Дневник импульсов

А теперь давайте перейдём к практической части. Я хочу предложить вам упражнение, которое может стать первым шагом к пониманию себя. Это дневник импульсов. Он поможет вам отслеживать своё поведение, выявлять триггеры, замечать связь между чувствами и действиями. Это не тест, не экзамен, не способ себя осудить. Это инструмент самопознания. Отнеситесь к нему как к исследованию, как к путешествию в неизведанную территорию. И будьте к себе добры.

Как вести дневник импульсов? Возьмите блокнот или откройте документ на компьютере. Каждый раз, когда у вас возникает сильный сексуальный импульс, который вы либо реализуете, либо пытаетесь подавить, запишите следующее.

Первое: ситуация. Где вы находились? Что происходило вокруг? Кто был рядом? Что вы делали до этого момента? Опишите контекст максимально подробно. Например: «Я сидел дома один поздно вечером. Смотрел телевизор. Был уставшим после работы. Чувствовал себя одиноким».

Второе: триггер. Что именно запустило импульс? Это может быть внешний стимул: увиденный образ, случайная встреча, фраза, услышанная в разговоре. Или внутренний: мысль, воспоминание, ощущение в теле. Постарайтесь определить, что именно стало толчком. Например: «Я увидел в ленте новостей фотографию, которая напомнила мне о прошлом опыте. Или: «Я почувствовал тревогу и понял, что хочу заглушить её».

Третье: чувства. Что вы чувствовали в этот момент? Это могут быть эмоции: тревога, скука, одиночество, злость, возбуждение, предвкушение. Или физические ощущения: напряжение в теле, учащённое сердцебиение, жар. Запишите всё, что заметите. Не оценивайте, не анализируйте. Просто фиксируйте.

Четвёртое: мысли. Что вы думали? Какие мысли проносились в голове? Это могут быть рациональные объяснения: «Мне просто нужно расслабиться». Или иррациональные убеждения: «Я не могу это выдержать». Или самооправдания: «Один раз ничего не изменит». Запишите эти мысли без цензуры. Это важно, потому что часто именно мысли определяют наше поведение.

Пятое: действие. Что вы сделали? Реализовали импульс или попытались его подавить? Если реализовали, то как именно? Если подавили, то каким способом? Опишите свои действия максимально конкретно.

Шестое: последствия. Что произошло после? Какие чувства вы испытали? Это может быть облегчение, удовольствие, а затем стыд, вина, пустота. Или это может быть гордость, удовлетворение от того, что справились. Запишите всё, что заметите.

Седьмое: оценка по шкале. Оцените силу импульса по шкале от одного до десяти, где один — это едва заметное желание, а десять — это непреодолимая тяга. Оцените также уровень стыда после эпизода по той же шкале. Это поможет вам увидеть динамику, заметить закономерности.

Ведите этот дневник в течение хотя бы двух недель. А лучше месяца. Это позволит вам собрать достаточно данных для анализа. Анализ — это следующий шаг. Когда у вас накопится достаточное количество записей, перечитайте их. Поищите закономерности. В какое время суток чаще всего возникают импульсы? В каком эмоциональном состоянии? Какие триггеры повторяются? Какие мысли предшествуют срыву? Какие стратегии помогают справиться? Эти закономерности — ключ к пониманию себя.

Я хочу предупредить вас о нескольких вещах. Во-первых, ведение дневника может быть неприятным. Вы можете столкнуться с чувствами, которых избегали. Вы можете увидеть вещи, которые не хотели видеть. Это нормально. Это часть процесса. Будьте к себе бережны. Если становится слишком тяжело, сделайте паузу. Во-вторых, дневник — это не способ себя наказать. Это не список ваших «прегрешений». Это исследование. Относитесь к себе как к учёному, который изучает интересный феномен. Без осуждения, с любопытством. В-третьих, дневник — это не замена терапии. Если вы обнаружите, что ваше поведение действительно причиняет вам серьёзные страдания, обратитесь к специалисту. Дневник может быть полезным дополнением к работе с психотерапевтом, но он не может заменить её.

И последнее. Помните, что цель этого упражнения — не избавиться от импульсов. Импульсы — это часть нашей биологической природы. Цель — научиться понимать их, видеть, что стоит за ними, и выбирать, как на них реагировать. Не подавлять, не игнорировать, не осуждать. А понимать и выбирать. Это путь к свободе. И он начинается с первого шага. С первой записи в дневнике. С первого честного взгляда на себя.

Глава 2. Зжатость: Не «фригидность», а защита

Что скрывается за словом, которого не должно существовать

Прежде чем мы начнём разговор о сексуальной заторможенности, я хочу сказать несколько слов о слове, которое вынесено в название этой главы. О слове «фригидность». Я убеждён, что этого слова не должно существовать в нашем лексиконе. И вот почему.

Слово «фригидность» происходит от латинского слова, означающего «холод». Холодная женщина. Женщина, которая не чувствует. Женщина, которая не может. Это слово не описывает реальность. Оно навешивает ярлык. Оно обвиняет. Оно говорит: с тобой что-то не так, ты сломана, ты неполноценна. И самое страшное, что это слово использовалось и продолжает использоваться для того, чтобы стыдить женщин, которые не соответствуют чьим-то ожиданиям. Женщин, которые не хотят секса так часто, как хочет их партнёр. Женщин, которые не испытывают оргазм так, как это описано в фильмах. Женщин, которые не возбуждаются от того, что возбуждает других. Это слово — инструмент власти и контроля. Оно говорит женщине: твоё тело принадлежит не тебе, а другим. Оно должно работать так, как нужно им. А если оно работает не так, то ты — холодная, фригидная, неправильная.

Я предлагаю отказаться от этого слова. Не потому, что проблема не существует. Проблема существует. Многие люди, и женщины, и мужчины, страдают от того, что не могут расслабиться в постели, не испытывают желаний, не получают удовольствия. Но называть это «фригидностью» — значит исказить суть. Потому что суть не в холоде. Суть в защите. В броне, которая когда-то была необходимой, а теперь мешает жить. В страхе, который живёт в теле и не даёт ему раскрыться. В стыде, который был навязан извне и стал внутренним голосом. Это не холод. Это заморозка. Это анестезия, которая когда-то спасала от боли, а теперь лишает радости.

Поэтому в этой книге мы будем использовать другой термин. Сексуальная заторможенность. Или сексуальная блокировка. Или просто зажатость, если говорить совсем простым языком. Эти слова не идеальны, но они хотя бы не обвиняют. Они описывают состояние, а не приговор. И с этим состоянием можно работать. Его можно менять. От него можно уходить. Не сразу, не быстро, но можно.

Сексуальная заторможенность с точки зрения нейробиологии

А теперь давайте заглянем в мозг. Не для того, чтобы усложнить, а для того, чтобы понять. Потому что многие вещи, которые мы воспринимаем как личные недостатки, на самом деле имеют биологическую основу. И понимание этой основы может помочь нам перестать себя винить.

В нашем мозге есть две системы, которые имеют прямое отношение к сексуальности. Первая — это система возбуждения. Она отвечает за то, чтобы мы чувствовали желание, чтобы наше тело готовилось к близости, чтобы мы испытывали удовольствие. Вторая — это система торможения. Она отвечает за то, чтобы мы могли остановиться, чтобы мы оценивали риски, чтобы мы не делали того, что может быть опасным. Обе системы необходимы. Без возбуждения мы не могли бы размножаться. Без торможения мы бы делали вещи, которые угрожают нашей безопасности.

У людей с сексуальной заторможенностью система торможения работает слишком активно. Она подавляет систему возбуждения. Она не даёт ей развернуться. Она блокирует сигналы, которые идут от тела к мозгу и обратно. Представьте себе, что у вас в квартире есть система отопления и система кондиционирования. В нормальной ситуации они работают поочерёдно: когда холодно, включается отопление, когда жарко, включается кондиционер. Но если кондиционер сломался и работает на полную мощность постоянно, в квартире становится холодно, даже если на улице жара. То же самое происходит с сексуальной заторможенностью.

Система торможения работает на полную мощность, и тело не может согреться, не может возбуждаться, не может расслабиться.

Что активирует систему торможения? Стресс. Тревога. Страх. Стыд. Все эти состояния сигнализируют мозгу: «Опасность! Нужно быть начеку! Нельзя расслабляться!» И мозг даёт команду телу: «Сожмись. Замри. Спрячься». Это эволюционный механизм. Когда наши далёкие предки сталкивались с хищником, у них была три варианта: бей, беги или замри. Замирание — это последний рубеж обороны. Когда бежать некуда и драться невозможно, остаётся только замереть, стать незаметным, притвориться мёртвым. Это может спасти жизнь. Но это же состояние замирания может включиться в ситуациях, которые не угрожают жизни, но воспринимаются как угрожающие. Например, в постели. Если человек испытывает стыд или страх, его тело может замереть, заблокироваться, отключиться. И тогда никакое возбуждение не сможет пробиться через эту броню.

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.