

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА
Серия «Без стыда» • книга пятая

ЖЕЛАНИЕ БЕЗ СТЫДА

Почему пропадает желание
и как возвращается
близость

—
КАК ПОНЯТЬ
СВОИ ЖЕЛАНИЯ
И ПОТРЕБНОСТИ

—
ЧТО МЕШАЕТ
БЛИЗОСТИ

—
ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИНСТРУМЕНТЫ
ДЛЯ ГАРМОНИИ
В ОТНОШЕНИЯХ

—
КАК ВЕРНУТЬ
ИНТЕРЕС К СЕБЕ,
ПАРТНЁРУ
И ЖИЗНИ

Юлия Стэфани Херрера

**Желание без стыда. Почему
пропадает желание и как
возвращается близость**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Желание без стыда. Почему пропадает желание и как возвращается близость / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Ты любишь человека рядом. Почему же всё чаще хочется сказать: «Не сегодня»? Марина умеет управлять сложными проектами, держать сроки и принимать сложные решения за других. Но после десяти лет брака не знает, как поговорить с мужем о самом личном. Она сравнивает себя с подругами, ищет в себе неисправность и каждое «не хочу» превращает в повод для вины. Пока однажды не решает перестать угадывать, как «должно быть», и спросить: а чего хочется ей самой? «Желание без стыда» — пятая, завершающая книга серии «Без стыда» Юлии Стэфани Херрера. Через историю Марины, понятные разборы и бережные упражнения ты сможешь присмотреться к своим потребностям, обсудить границы и найти слова для разговора о близости. Без нормативов, супружеского долга и обещаний вернуть страсть за неделю. С правом хотеть, не хотеть, передумать и искать поддержку.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
О книге	6
Предисловие. Как читать эту книгу	7
Содержание. Карта книги	9
Часть первая. Тишина (главы 1–3)	10
Часть вторая. Механизм (главы 4–6)	11
Часть третья. Разговор (главы 7–9)	12
Часть четвёртая. Возвращение (главы 10–12)	13
После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»	14
Приложения: твои инструменты	15
Как пользоваться картой	16
Глава 1. Не в настроении	17
Разбор автора: «Не приговор»	20
Твоя пауза: «Три ярлыка»	22
Глава 2. Норма, которой нет	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Желание без стыда. Почему пропадает желание и как возвращается близость

Глава

Юлия Стэфани Херрера

ЖЕЛАНИЕ БЕЗ СТЫДА

Почему пропадает желание и как возвращается близость

Серия «Без стыда» · книга пятая

О книге

Книга посвящена желанию, близости и разговорам о них. Она предназначена для взрослых читательниц. История, разборы и упражнения для самонаблюдения не заменяют медицинскую или психологическую помощь. Опросник в приложении не является диагностическим тестом; практикум не устанавливает срок, к которому должно вернуться желание.

Все персонажи и события художественной истории вымышлены. Рассказ от первого лица принадлежит Марине и не описывает биографию автора. Письма в приложении — вымышленные учебные примеры, а не отзывы читательниц. Образы книги помогают обсуждать опыт, но не определяют причины состояния конкретного человека.

Предисловие. Как читать эту книгу

Если желание стало тише или исчезло, это не делает тебя хуже. Причины бывают разными, и по одной книге нельзя узнать, что происходит именно с тобой. Иногда важны обстоятельства и отношения, иногда — здоровье или назначенное лечение, иногда человек давно живёт с невысоким интересом к сексу и сам не считает это проблемой. Эта книга предлагает посмотреть на свою жизнь без чужой нормы и без требования обязательно захотеть. Право хотеть, право не хотеть и право обратиться за помощью остаются твоими.

Это пятая книга серии «Без стыда» и её финал. С первых страниц ты пойдёшь рядом с Мариной: ей тридцать шесть, она руководитель проектов, замужем за Андреем десять лет, и однажды вечером она говорит привычное «не в настроении» — и впервые остаётся с этим наедине до утра. Дальше — почти год: ярлыки, сравнения, усталость, обиды, разговоры, карта желания, откат и возвращение. Марина — вымышленная героиня. Её опыт даёт возможность рассмотреть разные решения, но не служит образцом для всех женщин.

Как устроена книга. Двенадцать глав идут четырьмя частями: «Тишина», «Механизм», «Разговор», «Возвращение». После каждой главы — два блока. «Разбор автора» объясняет простым языком, что произошло в сцене и какие объяснения могут быть полезны для обсуждения. «Твоя пауза» — одно маленькое действие для тебя: без отчёта, оценок и слова «надо». История даёт узнавание, разбор — материал для размышления, пауза — небольшой шаг.

Через главы проходят инструменты, и с ними лучше познакомиться заранее. Сначала ярлыки: ты выписываешь чужие слова и свои — и видишь их отдельно от себя. Потом норма, которой нет, и честный список наблюдений вместо сравнений. Дальше тормоза и газ: два столбца, где сначала убирают то, что глушит. Затем разговор в четыре фразы — короткий и взрослый способ сказать о близости. И карта желания — три столбца, где твоё «нет» стоит на своём месте и оберегает близость. Здесь нет нормативов, графиков и планов: есть наблюдение, условия и разговор.

Обещаний у меня немного, и они честные. Я не обещаю, что желание будет приходить каждый вечер, что ссоры исчезнут и что вы с партнёром однажды станете другими людьми. Я предлагаю другое: присмотреться к своим условиям, попробовать слова для разговора и заметить, где сравнение с чужой жизнью мешает слышать себя. А дальше — обычная жизнь, в которой есть место и близости, и усталости.

Как читать. Если тема отзывается сильно, читай не запоем: одна глава в день, после главы — пауза. Если читаешь про близкого человека — начни с приложения «Для близких». Если сейчас особенно тяжело — открой сначала «Красные флаги». И держи под рукой тетрадь: к коротким записям легче возвращаться. Подойдут также заметки в телефоне, голосовая запись или разговор с безопасным человеком. Если какая-то глава не отзовется — ничего страшного: вернись к ней позже или пропусти, книга не экзамен и сдавать её по порядку не нужно.

Если у тебя сейчас нет пары или разговор в паре пока не идёт — эта книга всё равно про тебя. Желание живёт в тебе, и близость начинается с честности с собой; тот, кто научился слышать себя, потом слышит и другого. Если рядом есть человек — не торопи ни его, ни себя: у каждого свой темп, и твоя дверь остаётся твоей при любом ответе.

Разборы этой книги не предназначены для самостоятельной диагностики или выбора лечения. Если изменения беспокоят, можно обсудить их с врачом, не дожидаясь нескольких месяцев. Боль, непривычные симптомы и устойчивое ухудшение самочувствия требуют отдельного внимания. Вопросы о лекарствах задавай назначившему их врачу; книга не предлагает отменять лечение, подбирать гормоны или терпеть боль ради упражнения. Помощь можно получать одновременно с чтением.

Книга написана для взрослых читательниц, и тон я выбрала бережный: без физиологии, без предписаний и без слов, которыми обычно стыдят. Если тебе нужен другой язык — строже или прямее, — бери из книги то, что подходит, и оставляй остальное.

А теперь — та самая июльская пятница, когда всё было хорошо и всё-таки не так. Пойдём.

Содержание. Карта книги

Эта книга устроена как путь, и у каждого раздела своя роль. Вот карта, чтобы ты знала, что тебя ждёт и куда идти, если сейчас особенно тяжело. Можно читать подряд, можно возвращаться к отдельным главам. Одна просьба: не читай запоем, если тема отзывается слишком сильно, — дай каждой главе время поработать. Карта не расписание и не экзамен: её можно открыть с любого места и вернуться назад, когда захочешь.

Часть первая. Тишина (главы 1–3)

Художественное ядро книги — история Марины: почти год, который начинается июльским вечером с короткого «не в настроении» и заканчивается летним вечером с пятью огнями.

Глава 1. Не в настроении — вечер пятницы, отказ без объяснений, ночной суд над собой и слово, пришедшее с чужой кухни. Читай, если «не сегодня» давно звучит для тебя как приговор.

Глава 2. Норма, которой нет — разговоры подруг, чужие «как у всех» и честный список вместо сравнений. Читай, если подозреваешь, что не дотягиваешь до нормы, которой не существует.

Глава 3. Разные желания — почему раньше желание приходило само, а теперь молчит; гость и отклик. Читай, если ждёшь, что желание придёт само, а оно не приходит.

Часть вторая. Механизм (главы 4–6)

Теперь у нас есть вопросы — и на них нужны ответы. Эта часть — про то, как желание устроено и почему иногда молчит.

Глава 4. Тормоза и газ — что глушит и что возвращает; почему начинают с тормозов. Читай, если живёшь в постоянной усталости и «ничего не хочу» стало фоном.

Глава 5. Тело говорит — тело как собеседник, а не инструмент; свидание с собой. Читай, если тело будто живёт отдельно от тебя.

Глава 6. Обиды и рутина — неоплаченный счёт внимания и год несказанных «мне важно». Читай, если дома всё ровно и вежливо, а близости нет.

Часть третья. Разговор (главы 7–9)

Инструменты этой части можно взять с собой в любой вечер недели.

Глава 7. Разговор в четыре фразы — как говорить о близости без скандала и молчания.
Читай, если слова застревают в горле.

Глава 8. Карта желания — три столбца: приятно, возможно, нет; согласие и границы.
Читай, если на вопрос «чего тебе хочется» отвечаешь «не знаю».

Глава 9. Разнообразие без акробатики — новизна размером с вечер, без подвигов и норм.
Читай, если хочешь перемен, но боишься, что надо что-то придумывать.

Часть четвёртая. Возвращение (главы 10–12)

Путь не линеен, и это не поломка.

Глава 10. Когда вдвоём не выходит — с чем и к кому идти, когда нужен врач. Читай, если «у всех так» давно перестало утешать.

Глава 11. Откат — желание живое, оно колеблется; протокол трудного месяца. Читай, если однажды всё снова затихло и показалось, что всё было зря.

Глава 12. Возвращение — следующим летом: годовщина, пять огней, круг серии. Читай, когда нужна вера, что близость снова станет частью жизни.

После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»

После каждой сцены — два блока. «Разбор автора» объясняет механизмы простым языком, без диагнозов и нормативов. «Твоя пауза» — одно маленькое действие. История даёт узнавание, разбор — понимание, пауза — шаг. Паузы копятся в тетради и через год читаются как дневник: по ним видно дорогу, которую ты прошла, даже если казалось, что ничего не менялось.

Приложения: твои инструменты

— Тест «Это про меня?» — деликатные утверждения для честного самонаблюдения; это не диагностика, а повод присмотреться.

— Практикум — тридцать дней маленьких шагов: тихие заметки, тормоза и газ, четыре фразы, карта желания.

— Красные флаги — когда нужна медицинская, психологическая или срочная помощь, как описать симптомы и куда обратиться.

— Словарь — слова книги простым языком.

— Вопросы и ответы — честные ответы на вопросы, с которыми неудобно к людям.

— Для близких — как поддерживать того, кто рядом, и что не говорить.

— Учебные письма — пять вымышленных ситуаций о желании, усталости и поиске поддержки.

— Карманная шпаргалка — фразы-опоры на плохой день.

— Три вопроса специалисту — с чем прийти на приём, чтобы тебя услышали.

— Карта пяти огней — как устроена серия и где в ней ты.

— Об авторе — несколько слов о том, кто и зачем написал эту книгу.

Как пользоваться картой

Если тема отзывается сильно — начни с глав 1–3 и практикума: наблюдения работают мягче, чем выводы. Если сейчас особенно тяжело — открой «Красные флаги»: там про то, когда книге нужен врач. Если не знаешь, чего хочешь, — тебе в главу 8 и в словарь. Если хочется говорить, но страшно, — главы 7–9 дадут слова. Если тяжело не тебе, а тому, кто рядом, — возьми приложение «Для близких». Путь у каждой свой, карта одна, и ты — автор своего маршрута.

Глава 1. Не в настроении

В одну из последних пятниц июля я уходила из офиса последней. В опенспейсе к тому времени горела только половина светильников, на дальнем столе остывала чья-то недопитая чашка, а уборщица с тележкой ездил по проходу так невозмутимо, как будто у неё одной в этом здании не было ни одного срока. Неделя выдалась плотная: девять планёрок, три встречи по рискам и один разговор, который в отчёте я потом назвала вежливым словом «согласование», хотя по сути это была дуэль, и я выиграла её по очкам. Сроки я сдвинула, подрядчика успокоила, отчёт отправила наверх и, уже стоя в лифте, поймала себя на спокойном, почти приятном чувстве: неделя закрыта, хвостов нет, можно дышать. В тёмном стекле отражалась женщина, про которую на работе говорили «надёжная», и я давно не спорила с этим словом, потому что оно мне шло: ровное лицо, собранные волосы, спина без единой складки. Пока лифт спускался с шестнадцатого этажа, я перебирала в голове понедельник — три встречи, презентация, звонок юристам, — и это было приятное занятие, как разложить инструменты по местам перед тем, как погасить свет в мастерской. И только у выхода, когда охранник кивнул мне вслед, я заметила, что за весь день ни разу не спросила себя, чего хочу я сама, и что задавать себе этот вопрос, кажется, давно уже не входит в мои обязанности.

Дождь шёл с обеда и к вечеру сделался мелким и злым: капли били в лобовое стекло и растекались дворниками в мутные полосы. Я ехала домой в пробке, слушала радио вполголоса, думала про проект, потом про то, что дома кончилось молоко, потом ни о чём, — и это «ни о чём» оказалось лучшей частью дороги. У магазина я встала у дальнего фонаря, купила молоко, хлеб и сыр к завтраку, постояла в очереди, где женщина передо мной обстоятельно отсчитывала мелочь, и вернулась в машину с мокрым пакетом, из которого капало на коврик. Заведясь, я не поехала сразу: просидела минуту или две, глядя, как по стеклу ползут цветные пятна витрин и фар, и в этой паузе не было ни одной мысли, за которую нужно было бы отвечать. Наверное, за весь день это были единственные минуты, принадлежавшие мне целиком, и заметила я их только потому, что стало жаль с ними расставаться.

Дома пахло едой и мокрой обувью. Ботинки Андрея стояли сушиться на газете у батареи, куртка висела на спинке стула, а сам он был на кухне — в фартуке поверх домашней футболки, с ножом и помидором в руках, и на плите под крышкой что-то тихо булькало. Он обернулся, посмотрел на меня, потом на пакет, потом опять на меня и сказал:

— У тебя лицо, как на защите бюджета.

— У меня был бюджет, — ответила я. — И я его защитила.

Он засмеялся, забрал пакет, повесил моё пальто и стал выкладывать на стол то, что готовил. Мы ужинали и разговаривали; про неделю я рассказала, как отчёт: три пункта, сроки, риск, план на понедельник. Андрей выслушал, задал один вопрос — про подрядчика, ровно тот, который задают, когда слушают по-настоящему, — и потом сказал:

— У меня сегодня был цирк.

И стал рассказывать про свой день, в котором всё полетело кувыркoм с самого утра и только к вечеру кое-как уладилось. Я слушала его голос и в какой-то момент заметила, что уже минут пять не думаю про понедельник, — он выветрился сам, без усилий, за разговором на кухне. Андрей тоже устал; это было видно по тому, как он сидел, чуть подавшись вперёд, локтями на стол, и всё равно нашёл силы посмеяться над своим цирком и спросить, буду ли я чай. Я сказала, что буду, и мы просидели ещё с полчаса, разбирая чужой день по косточкам, как разбирают рыбу: вкусно, необязательно и ни на что не влияет. Тогда, за этим столом, вечер был обычный и даже хороший.

Посуду после ужина забираю себе я: у нас так повелось с тех пор, как готовить начал Андрей. Я мыла тарелки и смотрела в чёрное окно, где кухня отражалась целиком: жёлтый

свет, полотенце на плече, я над раковиной. Андрей подошёл сзади и положил руку мне на плечо — тяжело и тепло, как ставят руку на то, что хотят удержать. Вода шумела, тарелка была скользкая, и под этой рукой сразу проявилась усталость: она всё это время была во мне — в плечах, в шее, в спине, — а заметной стала именно сейчас, когда кто-то её коснулся.

— Мариш, — сказал он тихо.

Ответ у меня уже стоял в горле: готовый, обкатанный, короткий. Я успела его сказать прежде, чем успела подумать.

— Не сегодня, Андрюш. Я не в настроении.

Я сказала это, не обернувшись, и продолжила мыть тарелку.

— Хорошо, — ответил он.

И всё. Он снял руку, забрал у меня тарелку, отобрал полотенце и сказал: иди, я домою. Он не вздохнул, не сказал «как хочешь» с той особенной интонацией, которая значит другое, не ушёл в комнату и не закрыл за собой дверь чуть громче обычного. Он домыл посуду, вытер стол, погасил на кухне свет и лёг спать, как человек, у которого всё в порядке. У нас с ним давно была договорённость, которую я про себя считала самым удачным соглашением своей жизни: у каждого есть право на «не сегодня» без объяснений, и никто никому ничего не должен. Договорённость работала. Просто я всё чаще замечала, что пользуюсь ею как должник: будто каждый отказ я беру займы и потом обязана вернуть его с лихвой. Только в этом долге не было кредитора. Никто не приходил ко мне с этой квитанцией; я выписывала её себе сама, вечером, когда все уже спали.

Я взяла телефон, чтобы проверить время, и вместо времени открыла переписку с Кирой, потому что у нас с ней есть привычка перекидываться короткими бессмысленными сообщениями, которые ничего не сообщают и при этом держат связь лучше долгих разговоров. Я набрала: «Кир, а у меня всё нормально?» — посмотрела на эту строку, которая в темноте выглядела ещё глупее, чем прозвучала бы голосом, и стёрла её по буквам, как стирают опечатки в отчёте. Потом набрала: «Ты спишь?» — и тоже стёрла, потому что если Кира не спит, придётся отвечать, а если спит, придётся объяснять утром, и оба варианта были дороже, чем тишина. Телефон вернулся на тумбочку ни с чем. Я лежала и понимала, что только что сделала с подругой ровно то же, что вечером сделала с мужем: закрыла дверь и придержала её плечом, не проверив, кто стоит за ней.

Ночью я не спала. Андрей заснул быстро и тихо, как человек без внутреннего суда; он лежал на боку, рука под подушкой, дыхание ровное, и по потолку ходили бледные полосы от машин за окном. Я лежала и считала. Сколько у нас уже прошло — я начала и сбилась на середине, потом начала заново, как будто от точности счёта что-то зависело. Дальше пошли объяснения, и все они были честные: аврал, сон по пять часов, отчёты, дорога, планёрки, холод, понедельник, вторник, среда. И у всех объяснений было одно общее свойство: их никто не просил. Днём у меня было много ролей, и все они были заняты делом: руководитель — я умела руководить; жена — умела быть женой; дочь, подруга, человек, который помнит про чужие дни рождения и держит в голове общий календарь. На каждую роль у меня был готовый ответ, и ни в одной из них не подразумевалось, что вечером я могу чего-то хотеть просто так. Меня никто не обвинял. Муж домыл посуду и лёг спать, ни разу не хлопнув дверью, — а я лежала и составляла обвинительное заключение, в котором обвиняемая, прокурор и защитник были одним человеком, и защитник молчал. Потом, тихо и почти ласково, из-за левого плеча подал голос старый вопрос: ну и кто ты после этого. И следом, ещё тише: с тобой что-то не так. Слово, которое всегда шло прицепом к этому голосу, я знала с двадцати четырёх лет.

Мне было двадцать четыре, и я сидела на чьём-то дне рождения, на кухне, в кругу женщин старше себя. Женщины пили чай и разговаривали о чужой жизни — о соседке, которая разошлась с мужем, о знакомой, которая вышла замуж неправильно. Одна из них, помешивая сахар, сказала:

— Если женщина не хочет, значит, она фригидная. Это, девочки, хуже измены: измену можно простить, а это — нет.

Все засмеялись, и я засмеялась вместе со всеми, потому что мне было двадцать четыре и я ещё умела смеяться там, где смеются. Слово было сказано о женщине, которой в этой кухне не было и которая возразить не могла. Оно прозвучало, повисело в воздухе и осталось, никем не выпровоженное. Через несколько лет я обнаружила, что оно уже живёт внутри, говорит моим голосом и появляется всякий раз, когда я вечером не могу дать то, чего от меня, как мне кажется, ждут.

Три года назад я сказала его вслух. Мы сидели у Киры на кухне, она раскладывала по банкам что-то маленькое и цветное, и я, кажется, неудачно пошутила:

— Ну я вообще фригидная, ты же знаешь.

Кира поставила банку и посмотрела на меня внимательно, как смотрят на человека, который порезался и не заметил:

— Марина, ты сейчас назвала себя так и не поморщилась. Убери это слово. Оно не про тебя, оно из чужого рта.

Я отшутилась и перевела разговор. Но слово не убрала. Я оставила его, как оставляют в доме чужую вещь: вроде и место занимает, а выбросить рука не поднимается, вдруг когда-нибудь пригодится. Пригодилось. Теперь оно лежало в темноте, под рукой, и я доставала его быстрее, чем успевала зажечь свет.

В два часа ночи я встала и пошла на кухню. Чайник щёлкнул и загудел, кружка нагрелась в ладонях, а я стояла у окна и смотрела на мокрый двор, где под фонарём кто-то выгуливал собаку, и собака тянула поводок в сторону, а человек терпеливо ждал. Пока я так стояла, стало видно то, чего я не могла разглядеть днём: «не в настроении» я говорю не тогда, когда настроение плохое. Я говорю это раньше — как закрывают и запирают дверь, ещё до того, как в неё постучали. Дверь у меня захлопывалась сама, с мягким щелчком, и захлопывалась она давно и не однажды: сначала «потом» на прогулку, потом «потом» на разговор, потом «не сегодня» на всё, что не закрывается протоколом. Самые долгие переговоры в моей жизни я веду с собой — и всегда с двух сторон стола.

Когда я вернулась в спальню, Андрей повернулся и спросил сквозь сон:

— Ты чего не спишь?

— Спи, — сказала я. — Я скоро.

Он пробормотал что-то тёплое и уснул, найдя рукой край моей подушки. Я лежала, слушала, как он дышит, и думала: он всё сделал правильно — и сегодня, и раньше, и вообще, он тёплый и спокойный человек, который умеет слышать «нет» и не превращать его в обиду. Значит, дело не в нём и не в том вечере. Мне снова показалось, что проблема обязательно во мне. Но на этот раз я задержалась не на приговоре, а на вопросе. Я задержалась в ней, как задерживаются в комнате, где раньше боялись включать свет. Мне тридцать шесть. Я умею закрывать проекты, в которых двести человек, три страны и один живой риск. Как закрыть то, что каждую ночь отвечает мне моим собственным голосом, я не знала. Но вопрос, с которым я всё-таки уснула, был длиннее и честнее первого: откуда взялся эталон, которому я каждый вечер не соответствую?

Разбор автора: «Не приговор»

Ты узнала эту ночь. Даже если твой вечер выглядел иначе — другой город, другая кухня, другая усталость, — узнавание случилось где-то между коротким «не в настроении» и третьим часом ночи, когда все спят, а ты ведёшь заседание, на котором нет ни одного свидетеля. Об этом заседании я и хочу поговорить, потому что вопрос у него всегда один и тот же: почему короткое «не сегодня» звучит для меня как приговор?

Начну со слова, которое прозвучало на той кухне и переехало жить к Марине. «Фригидная» — это не диагноз, хотя звучит почти медицински. Это ярлык, и всё его удобство в том, что он объясняет сложное одним движением и сразу назначает виноватую. Чтобы он появился, не нужны ни анализы, ни кабинет, ни разговор со специалистом; достаточно кухни, чашки чая и чьей-то уверенности, что женское желание — это механизм, который обязан работать по требованию, а если не работает, значит, сломан. Ярлык может прийти снаружи и селится внутри, если ему не мешать: сначала он живёт в чужом рту, потом перебирается в твой собственный голос, и через несколько лет ты уже сама вызываешь себя на разговор словами, которых не выбирала.

Теперь про «не в настроении», потому что эти три слова многие из нас говорят, не заглядывая внутрь себя, — как закрывают дверь, не проверяя, кто за ней стоит. За ними может стоять усталость, отсутствие интереса именно сейчас или другие причины: работа, дорога, сон по пять часов, слишком много разговоров, чужих ожиданий и ролей, которые весь день держатся на тебе. У желания нет отдельной комнаты: оно живёт в той же жизни, что и всё остальное, и когда жизнь забита до края, оно уходит вглубь, чтобы его не затоптали. И тогда вечером у женщины нет ни сил, ни места, ни тишины, чтобы вообще что-то почувствовать. Это не отговорка и не каприз; это честный сигнал, который слишком часто произносят скороговоркой, чтобы поскорее закрыть тему.

И вот что важно помнить, когда сигнал уже прозвучал: желание — не обязанность. У него нет графика, нет отчётных периодов и нет плана, по которому оно обязано приходить каждый раз, когда вечер свободен; близость — не пропуск, который женщина предъявляет при входе домой. Больше того: желание не включается по решению. Оно не подчиняется ни силе воли, ни правильности, ни тому, что «сегодня как раз пятница». Оно отзывается на условия, и об условиях мы будем говорить всю эту книгу — про усталость, про обиды, про разговоры, про то, как устроены тормоза и как устроен газ. А пока запомни одно: если ты не хочешь, это не значит, что ты сломана. Отказ действителен и без найденной причины. Если происходящее беспокоит тебя саму, с ним можно разбираться.

Дальше — самое дорогое место, цена вины. Смотри, как это работает. Вечер, отказ, короткое «хорошо» в ответ — и дальше включается внутренний суд: если я отказала, значит, я плохая жена; если я плохая жена, надо срочно исправиться; значит, в следующий раз скажу «ладно», даже если внутри ничего не откликается. И вот уже близость происходит без желания, по обязанности, как пятое рабочее совещание, на которое пришла из вежливости. После такого вечера вины становится больше, не меньше: теперь виновата и за то, что согласилась не по-настоящему. Отказы бывают у всех, это нормальная часть жизни; расстояние между людьми растёт из вины вокруг них. Вина делает из вечера тайну, тайна приучает молчать, а молчание и есть расстояние. Стыд не защищает близость. Стыд её выключает — тихо, как выключают свет в комнате, где кто-то ещё есть.

Согласие и желание важно различать. Согласие — свободное, осознанное и понятное другому решение о конкретном действии. Его можно изменить или отозвать в любой момент. Телесное возбуждение само по себе не означает согласия, а отсутствие сильного спонтанного желания не обязывает отказываться от приятного контакта, который ты действительно выби-

раешь. Можно согласиться только на объятие и не хотеть продолжения. Давление, угрозы и невозможность безопасно отказаться несовместимы со свободным выбором. Партнёр не обязан угадывать все мысли, но обязан уважать отказ и не считать молчание разрешением. Если человек замер, отстраняется или кажется неуверенным, лучше остановиться и уточнить, а не ждать, когда он сумеет объяснить всё словами.

Соберём это в формулу, которая дала название главе. Всё, о чём ты читала, — про отказ. Но сам по себе отказ ничего не губит: губит суд, который женщина устраивает себе после него. Право на «не сегодня» есть у каждого человека на земле, и оно не требует объяснений; объяснения требуют только те вещи, которые ты хочешь изменить. И запомни главное, что я хочу тебе оставить: «Не сегодня» — это отказ сейчас, а не обещание на другую дату. Приговор выносит не вечер, не усталость и не муж; приговор выносит твой внутренний голос, а он не судья. Он просто громкий. И громкость — не то же самое, что правда.

Низкое или отсутствующее желание само по себе не доказывает заболевание. Важно, беспокоит ли это тебя, изменилось ли привычное состояние, есть ли боль или другие трудности. Внешнее требование хотеть чаще не превращается в медицинскую норму. Можно не искать способ усилить желание только ради соответствия партнёру. И можно обратиться с вопросом раньше, чем ситуация станет постоянной: для консультации не требуется сначала выполнить упражнения или подобрать убедительное объяснение.

А теперь пойдём дальше, потому что у ярлыка есть родня. Ярлык не рождается в пустой комнате: у него всегда есть родители — чужие цифры, чужие примеры, чужие «как у всех», сказанные так уверенно, будто кто-то выдал на них патент. Откуда взялся эталон, которому ты каждый вечер не соответствуешь, и почему сверять себя не с чем, — следующая глава. И начнётся она там, где начинаются все наши сравнения: за столом, где подруги шутят, а ты улыбаешься и считаешь.

Твоя пауза: «Три ярлыка»

Сегодня никаких выводов и никаких «надо» — только три списка в тетради. Правило одно: писать быстро и без правок. Этот лист не читает никто, кроме тебя, и он не для того, чтобы себя ругать; мы собираем слова, которые годами говорились о тебе чужими голосами, — чтобы впервые увидеть их все в одном месте и посмотреть на них спокойно.

1. Что говорили мне. Вспомни фразы о себе, которые ты слышала от других: про тело, про «женское», про желание, про то, какая ты «на самом деле». Пиши как помнишь, с обстоятельствами: кто сказал, когда, где. Даже если за это неловко или хочется оправдать человека, просто запиши; оправдывать будем потом, если захочется.

2. Что говорю себе я. Теперь твой голос. Те фразы, которые приходят вечером, после отказов, перед зеркалом, в темноте. Выпиши их дословно, так, как они звучат внутри, — этим спискам нельзя позволять себя редактировать.

3. Что из этого я бы сказала подруге. Прочитай оба списка и отметь строки, которые ты никогда не сказала бы вслух подруге, которую любишь. Таких строк обычно большинство. Посмотри на них минуту и просто отметь про себя: вот это — то, чем меня грузили, и то, что я до сих пор ношу сама.

Лист не выбрасывай: он понадобится дальше, и не раз. И одна просьба напоследок, та же, что будет звучать в этой книге часто: если в списке окажутся строки про боль, про месяцы тишины, про привычное «потерплю» — не носи это молча дальше. Это не стыд и не характер, и это не приговор; это то, с чем идут к врачу, в том числе к специалисту по таким темам. Смотреть на причину — уже забота о себе, а диагноз, если он есть, поставит специалист. Слово из чужого разговора на кухне — это просто слово.

Глава 2. Норма, которой нет

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.