

Поздняя девственность.

*как начать, если ты
затянул с этим*



ОЛЕСЯ САРКИСЯН

18+

Олеся Саркисян

**Поздняя девственность: как
начать, если ты затянул с ЭТИМ**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Поздняя девственность: как начать, если ты затянул с этим /
О. Саркисян — «Автор», 2026

Вы взрослый человек, но так и не начали сексуальную жизнь? Вам кажется, что вы единственный, кто «опоздал»? Эта книга разрушает миф о «нормальном графике» и доказывает: миллионы людей находятся в похожей ситуации, и это не приговор. Без стыда и осуждения автор разбирает причины поздней девственности — тревожность, гиперопеку, перфекционизм, травмы, стечение обстоятельств. Вы научитесь дружить с телом, справляться со страхами, говорить о границах и желаниях, искать партнёра и проходить первый раз без паники. Здесь нет обещаний «идеального секса» и волшебных техник манипуляции — только честный разговор, практические упражнения и поддержка. Ваша ценность не определяется опытом. Начните свой путь — без спешки, но с уважением к себе.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Миф о «нормальном графике»	5
Глава 1. Диагностика причин без самобичевания	10
Глава 2. Стигма «позднего старта»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олеся Саркисян

Поздняя девственность: как начать, если ты затянул с ЭТИМ

Введение. Миф о «нормальном графике»

Представьте себе типичную сцену. Вам тридцать два. Вы сидите на кухне у подружки, пьёте чай, и она вдруг говорит: «Слушай, а помнишь, как мы в универе гадали, кто из нас первым выйдет замуж?» Вы смеётесь, киваете, а внутри что-то сжимается. Потому что вы-то помните не только это. Вы помните, как в семнадцать лет подружки обсуждали свои первые поцелуи, а вы молчали. Как в двадцать два на свадьбе двоюродной сестры тётушка с наигранной заботой спросила: «Ну а ты когда?» Как в двадцать восемь вы впервые соврали, что у вас «было, конечно, было», и потом весь вечер чувствовали себя самозванцем.

Если вам знакомо это ощущение — книга, которую вы держите в руках, написана для вас. Не для абстрактного «человека вообще», а для конкретного взрослого человека, который по причинам, известным только ему, отложил начало сексуальной жизни на потом. И это «потом» уже наступило, но ничего не произошло. И теперь вы стоите перед вопросом, который кажется неразрешимым: как начать, если ты уже давно не подросток, если все вокруг якобы умеют, а ты — нет?

Давайте сразу договоримся о нескольких вещах. Первое: эта книга не будет вас стыдить. Ни на одной странице вы не найдёте фразы вроде «ну как можно было так запустить». Второе: эта книга не будет обещать, что после её прочтения вы немедленно окажетесь в постели с человеком вашей мечты. Это было бы враньём, а враньё в таких вопросах — худшее, что можно сделать. Третье: эта книга не является медицинским справочником или учебником по анатомии, хотя мы будем касаться и физиологии тоже. Это разговор. Долгий, честный, местами неловкий, местами смешной, но главное — уважительный разговор двух взрослых людей, один из которых прошёл через то, что переживаете вы.

Откуда взялся «нормальный график»

Прежде чем разбираться с вашей личной историей, давайте посмотрим, откуда вообще взялось представление о том, что существует некий правильный срок для начала сексуальной жизни. Потому что без этого понимания мы будем лечить симптом, а не болезнь.

Идея «нормального графика» — штука относительно молодая. В традиционных обществах прошлого сексуальная жизнь начиналась не по расписанию, а по обстоятельствам: женился — начал, вышла замуж — начал, а до этого ни-ни. Возраст вступления в брак варьировался от тринадцати до двадцати пяти лет в зависимости от эпохи, сословия и региона. Никто не измерял «норму» по годам, потому что не было понятия «подростковый возраст» в современном смысле. Дети работали, выросли рано, и граница между детством и взрослостью была размыта.

Ситуация изменилась в двадцатом веке. Сначала индустриализация отодвинула момент вступления во взрослую жизнь: вместо того чтобы в шестнадцать работать в поле или в мастерской, молодые люди пошли в школы и университеты. Потом появилась концепция подросткового возраста как отдельного периода жизни — со своими задачами, кризисами и, конечно, сексуальностью. Психологи и педагоги начали писать о том, что «нормально» начинать половую жизнь в определённом возрасте, а всё, что выходит за рамки, — отклонение.

Дальше подключилась массовая культура. Кинематограф, а затем и телевидение создали устойчивый образ: старшеклассники на выпускном, студенты на вечеринке, молодые люди в

двадцать с небольшим, которые «набираются опыта». Кто не успел — тот якобы опоздал на поезд. И вот уже поколение за поколением растёт с ощущением, что существует невидимый секундомер, который отсчитывает время до того момента, когда ты станешь «нормальным».

А потом появился интернет. И всё стало ещё хуже.

Как интернет исказил реальность

До эпохи социальных сетей у вас был ограниченный круг сравнения: одноклассники, соседи, пара-тройка друзей. Вы могли думать, что вы единственный девственник в классе, но у вас не было возможности увидеть, как живут миллионы других людей. Теперь эта возможность есть — и она работает против вас.

Социальные сети устроены так, что в них попадает только лучшее. Люди не выкладывают фотографии своих неудачных свиданий, не пишут посты о том, что им некомфортно в постели, не рассказывают, как они годами не могли ни с кем познакомиться. Они выкладывают счастливые пары, романтические ужины, отпуска вдвоём. И у вас складывается впечатление, что все вокруг живут насыщенной сексуальной жизнью, а вы — единственный, кто стоит в стороне.

Это впечатление — ложь. Причём ложь статистически измеримая.

Исследования, которые проводились в разных странах на протяжении последних двадцати лет, показывают удивительную вещь: количество людей, которые не имели сексуального опыта к тридцати годам, не только не уменьшается, а растёт. В одних странах это пять процентов, в других — десять, в третьих — пятнадцать. Если перевести это в абсолютные числа, речь идёт о миллионах людей. Миллионах! Вы не один. Вы не аномалия. Вы не «сломанный». Вы — часть большой, но невидимой группы, которая просто не любит об этом говорить.

Почему не любит? Потому что общество создало вокруг поздней девственности ореол стыда. Над этим принято смеяться. В кино «девственник за тридцать» — это обязательно комедийный персонаж, неудачник, объект насмешек. В разговорах это тема, которую обходят стороной или обсуждают шёпотом. И люди, которые находятся в этой ситуации, предпочитают молчать, врать, отшучиваться, лишь бы не стать предметом жалости или презрения.

Но молчание — плохой советчик. Оно создаёт иллюзию, что проблема существует только у вас, и тем самым усиливает тревогу. Разрушить эту иллюзию — первая задача нашей книги.

Что мы понимаем под «поздней девственностью»

Давайте определимся с терминами, потому что от этого зависит, узнаете ли вы себя в описании.

В этой книге под «поздней девственностью» мы будем понимать ситуацию, когда человек достиг возраста, который он сам считает взрослым, и при этом не имел сексуального опыта — ни разу или имел его в объёме, который сам оценивает как недостаточный. Это важное уточнение: границы нормы определяете вы, а не общество. Для одного человека «поздно» — это после двадцати пяти, для другого — после сорока. Оба варианта имеют право на существование. Наша задача — не навесить на вас ярлык, а помочь разобраться в том, что происходит именно в вашей жизни.

Сразу оговорим несколько моментов, чтобы избежать недопонимания.

Первый момент: девственность — это не только про физиологию. Технически «лишение девственности» определяется по-разному: для одних это первый половой акт, для других — первый опыт любого сексуального контакта, для третьих — момент, когда человек сам начинает считать себя сексуально активным. Мы не будем навязывать вам узкое определение. Если вы считаете себя неопытным — эта книга для вас, независимо от того, что именно произошло в вашей жизни.

Второй момент: отсутствие опыта не означает отсутствие желания. Многие люди с поздней девственностью имеют богатую фантазию, высокое либидо и сильную потребность в близости. Просто реализация этой потребности по разным причинам застопорилась. Это не про «фригидность» и не про «неспособность». Это про барьеры, которые можно разобрать.

Третий момент: эта книга — не про то, как «поскорее избавиться от ярлыка». Если вы читаете её только для того, чтобы поставить галочку и успокоиться, вы упускаете главное. Секс — это не достижение в спорте, не строчка в резюме, не экзамен, который нужно сдать. Это часть жизни, которая может приносить радость, близость, удовольствие, но только если к ней подходить осмысленно. Наша цель — не «потерять» девственность, а обрести себя в новой для вас сфере.

Почему эта книга не похожа на другие

Полки книжных магазинов и просторы интернета полны материалов о сексе. Одни из них написаны врачами и рассказывают о физиологии. Другие — психологами и посвящены отношениям. Третьи — блогерами и предлагают личный опыт. Четвёртые — тренерами по пикапу и учат манипуляциям. Почти все они предполагают, что читатель уже имеет какой-то базовый опыт, и просто хочет его улучшить. Для человека, который ещё не начал, такие книги могут быть даже вредны: они создают дополнительное давление и ощущение собственной неполноценности.

Эта книга написана с другой позиции. Мы исходим из того, что вы — взрослый, думающий человек, который по каким-то причинам оказался в ситуации, где начало сексуальной жизни откладывается. Мы не будем делать вид, что это пустяк. Мы не будем делать вид, что это трагедия. Мы будем разбираться с этим спокойно, шаг за шагом, без морализаторства и без сюсюканья.

Вот несколько принципов, на которых построена книга.

Принцип первый: уважение к вашему темпу. Мы не будем торопить вас. Мы не будем говорить «беги скорее знакомиться». Мы будем говорить: «разберись, чего ты хочешь, и двигайся в ту сторону, в которую тебе комфортно». Если после прочтения книги вы решите, что пока не готовы, — это тоже результат. Осознанное решение лучше, чем паника и метания.

Принцип второй: честность без жестокости. Мы будем говорить правду. О том, что первый раз часто бывает неловким. О том, что не все партнёры будут бережными. О том, что общество действительно стигматизирует позднюю девственность, и с этим придётся что-то делать. Но мы будем говорить эту правду так, чтобы не ранить, а поддержать. Жестокость ради жестокости нам не нужна.

Принцип третий: практичность. В книге будет много теории — без неё не разобраться в причинах и следствиях. Но каждая глава будет содержать практические элементы: вопросы для размышления, упражнения, сценарии для разбора. Это не сборник афоризмов для вдохновения, это рабочая тетрадь для изменений.

Принцип четвёртый: отсутствие осуждения. Мы не будем осуждать ни вас, ни людей, которые вас окружают. Мы не будем делить людей на «правильных» и «неправильных». Мы не будем говорить, что секс до брака — это плохо или что секс без обязательств — это хорошо. Мы будем говорить о том, что каждый человек имеет право на свой путь, и задача — сделать этот путь осознанным.

Короткое путешествие по главам

Чтобы вы понимали, куда мы движемся, давайте пройдемся по структуре книги. Это не просто перечень тем, это карта маршрута, по которому мы пойдём вместе.

В первой части мы займёмся диагностикой. Разберём, почему люди оказываются в ситуации поздней девственности. Поговорим о социальной тревожности, перфекционизме, гиперопеке, травматическом опыте и простом стечении обстоятельств. Вы, скорее всего, узнаете себя в одном или нескольких описаниях — и это нормально, потому что чистых случаев почти не бывает. Главное — не превратить диагностику в самобичевание. Мы будем разбираться не для того, чтобы найти виноватого, а для того, чтобы понять, что именно нужно менять.

Во второй части мы займёмся фундаментом. Тело и разум — две составляющие, без которых сексуальность не работает. Мы поговорим о том, как подружиться со своим телом,

если вы его стесняетесь. Как исследовать свои реакции без стыда и без цели. Как разобраться со страхами, которые мешают сделать первый шаг. Как научиться говорить о своих границах и желаниях, если вы этого никогда не делали. Это самая важная часть книги, потому что без внутренней готовности внешние шаги бесполезны.

В третьей части мы выйдем в социальный мир. Поговорим о поиске партнёра, о свиданиях, о первом шаге. Разберём, как справляться с волнением, как говорить о своём опыте — или не говорить, если не хочется. Обсудим, где искать людей, которые не будут вас осуждать. И самое главное — как сохранить себя в процессе поиска, не потерять самооценку и не сломаться от отказов, которые неизбежны в любой сфере, не только в этой.

В четвёртой части мы перейдём к практике. Поговорим о физиологии процесса — без стыда и без упрощений. Обсудим, что может пойти не так и как на это реагировать. Разберём, почему «идеального первого раза» не существует, и это не повод для разочарования. Отдельно поговорим о ситуации, когда партнёр опытный, а вы — нет. Это один из самых частых страхов, и ему нужно уделить особое внимание.

В пятой части мы обсудим жизнь после начала. Потому что первый раз — это не финиш, а старт. Поговорим о том, как набирать опыт, как строить отношения, как справляться с неудачами. И о том, когда стоит обратиться за профессиональной помощью, а когда можно справиться самому.

В заключении мы подведём итоги и поговорим о самом важном: о том, что ваша ценность не определяется наличием или отсутствием сексуального опыта. Это не банальность, это правда, которую нужно повторять, пока она не станет вашей внутренней установкой.

Кому эта книга может не подойти

Честность требует сказать и об этом. Эта книга не для всех.

Она не подойдёт людям, которые ищут быстрые техники манипуляции. Если ваша цель — «затащить кого-нибудь в постель любой ценой», вы найдёте в других источниках более подходящий материал. Наша книга — о честности, уважении и осознанности, а не о тактиках давления.

Она не подойдёт людям, которые хотят, чтобы им сказали, что всё само собой рассосётся. Это не так. Если ничего не менять, ситуация может сохраняться годами и десятилетиями. Иногда перемены начинаются с того, что человек признаёт: «Да, это моя проблема, и я готов что-то делать».

Она не подойдёт людям, которые ищут подтверждения, что с ними всё в порядке, и ничего менять не нужно. Возможно, с вами действительно всё в порядке, но, если вы читаете эту книгу, значит, что-то вас беспокоит. И раз беспокоит — стоит разобраться.

Наконец, она не подойдёт людям, которые ищут простых ответов на сложные вопросы. Простых ответов не будет. Будут честные, обоснованные, но не простые.

Несколько слов перед началом

Прежде чем вы перевернёте страницу и начнёте первую главу, я хочу сказать вам несколько вещей. Они важны, и я прошу вас прочитать их внимательно.

Первое. То, что вы взяли в руки эту книгу, уже говорит о вашей смелости. Признать проблему — это первый и часто самый трудный шаг. Многие люди не решаются на него годами. Вы решились. Это не мелочь, это важно.

Второе. Вы не обязаны дочитывать книгу до конца. Если какая-то глава вызывает у вас отторжение, если какой-то совет кажется неподходящим, если вы чувствуете, что нужно сделать паузу, — сделайте её. Эта книга не экзамен, её не нужно «сдать». Она инструмент. Инструмент должен помогать, а не давить.

Третье. Ваш путь не обязан совпадать с путём других. Возможно, вы прочитаете историю человека, который справился за месяц, и почувствуете разочарование, что у вас так не

получается. Не сравнивайте. У каждого свои обстоятельства, свои ресурсы, свой темп. Единственное сравнение, которое имеет смысл, — это сравнение с собой вчерашним.

Четвёртое. Если в процессе чтения вы почувствуете, что вам нужна профессиональная помощь — психолога, психотерапевта, сексолога — не откладывайте. Книга не заменяет специалиста. Она может быть дополнением к работе с ним, но не заменой. Обратиться за помощью — это не слабость, это зрелость.

Пятое. И, пожалуй, самое главное. Ваша ситуация не определяет вашу ценность. То, что вы не имели сексуального опыта в тридцать, сорок или пятьдесят лет, не делает вас хуже, глупее, непривлекательнее или менее достойным любви. Это просто факт вашей биографии — такой же, как то, что вы не были в Париже или не научились играть на скрипке. Факты можно менять, если есть желание. Но они не определяют, кто вы есть.

А теперь — в путь. Мы начнём с самого начала: разберёмся, почему вообще возникла идея «нормального графика» и как она влияет на вашу жизнь. Это будет не самая весёлая глава, но без неё мы не сможем двигаться дальше. Обещаю: дальше будет интереснее, а местами даже смешнее. Иногда, чтобы решить проблему, нужно сначала как следует её рассмотреть. Так что приготовьтесь смотреть внимательно.

Добро пожаловать в книгу. Я рад, что вы здесь.

Прежде чем говорить о том, как начать, нужно разобраться с тем, почему вы не начали раньше. Это не праздный вопрос и не упрямство в самокопании. Без понимания причин любые попытки изменить ситуацию будут напоминать лечение болезни без диагноза: вы будете пить таблетки от головной боли, когда проблема в позвоночнике. Поэтому первая часть книги посвящена диагностике — спокойной, вдумчивой, без самобичевания и без поиска виноватых.

Сразу оговорю важную вещь. Мы будем разбирать разные причины, и вы, скорее всего, узнаете себя в нескольких из них одновременно. Это нормально. Чистых случаев почти не бывает. Человек — существо сложное, и то, что привело вас в текущую точку, обычно представляет собой переплетение нескольких факторов: наследственность, воспитание, среда, случайности, личные решения. Мы не будем искать одну-единственную причину, потому что её, скорее всего, нет. Мы будем собирать мозаику.

И ещё одно. Диагностика — это не приговор. Обнаружить у себя социальную тревожность или перфекционизм не означает, что вы сломаны навсегда. Это означает, что вы получили карту своей местности. А с картой двигаться гораздо проще, чем вслепую.

Глава 1. Диагностика причин без самобичевания

Как правильно задавать себе вопросы

Прежде чем мы перейдём к конкретным причинам, давайте договоримся о том, как мы будем их искать. Потому что от того, как вы задаёте себе вопросы, зависит очень многое.

Плохой вопрос звучит так: «Что со мной не так?» Этот вопрос предполагает, что с вами действительно что-то не так, что вы сломаны, что в вас есть дефект. Он ведёт не к пониманию, а к стыду. И, что самое неприятное, он не помогает найти решение, потому что ответ на него — «всё не так» — слишком расплывчат, чтобы с ним что-то делать.

Хороший вопрос звучит иначе: «Что происходило в моей жизни, что привело меня в эту точку?» Этот вопрос нейтрален. Он не обвиняет, не осуждает, не ставит диагноз. Он просто просит описать маршрут. А описание маршрута — это уже половина решения, потому что, зная маршрут, можно понять, где вы свернули не туда, а где просто шли по единственной доступной дороге.

Ещё один важный момент: диагностика должна быть честной, но не жестокой. Некоторые люди, начиная разбираться в своём прошлом, впадают в две крайности. Первая крайность — обвинить во всём себя: «Я сам виноват, я ленивый, я трусливый, я ничтожество». Вторая крайность — обвинить во всём других: «Родители виноваты, общество виновато, все вокруг виноваты, а я просто жертва обстоятельств». Обе крайности бесполезны. Первая ведёт к депрессии, вторая — к беспомощности. Мы будем искать третью позицию: «Вот что происходило. Вот как я на это реагировал. Вот что я могу изменить сейчас».

И последнее. Диагностика — это не одноразовое мероприятие. Вы можете возвращаться к этим вопросам через месяц, через год, через пять лет, и каждый раз находить что-то новое. Это нормально. Человек — не статуя, он меняется. И понимание себя меняется вместе с ним.

Социальная тревожность и страх оценки

Начнём с одной из самых распространённых причин — социальной тревожности. Если вы читаете эти строки и чувствуете, что они про вас, — вы не одиноки. Социальная тревожность — это не просто стеснительность, как иногда думают. Это устойчивый страх перед ситуациями, в которых вас могут оценивать другие люди. И страх этот настолько силён, что человек начинает избегать таких ситуаций — иногда осознанно, иногда автоматически, не замечая, как это происходит.

Как это связано с поздней девственностью? Напрямую. Секс — это, пожалуй, самая оцениваемая сфера человеческой жизни. Здесь вас оценивают по внешности, по поведению, по реакциям, по «умению», по тому, как вы выглядите без одежды, как звучите, как двигаетесь. Для человека с социальной тревожностью мысль о том, что кто-то будет его оценивать в такой уязвимый момент, может быть настолько невыносимой, что он предпочтёт вообще не входить в эту сферу.

Давайте разберём, как это работает, на конкретном примере.

История Андрея. Андрею тридцать четыре. Он работает программистом, у него есть друзья, хобби, он даже выступает на конференциях с докладами. Со стороны — успешный человек. Но при этом он никогда не был в отношениях и никогда не имел сексуального опыта. Когда мы начали разбираться, выяснилось, что ещё в школе Андрей столкнулся с жёсткой оценкой со стороны сверстников. Он был полным мальчиком, и одноклассники это постоянно подчёркивали. «Жирный», «толстый», «неуклюжий» — эти слова он слышал ежедневно. Никто не спрашивал, как он себя чувствует. Никто не защищал. И Андрей сделал вывод, который показался ему логичным: «Если я буду избегать ситуаций, где меня могут оценивать, меня не будут ранить».

Он стал избегать. Сначала — спортивных секций, где нужно было переодеваться в раздевалке. Потом — вечеринок, где нужно было танцевать. Потом — свиданий, где нужно было быть интересным и привлекательным. Каждое избегание давало краткосрочное облегчение: «Фух, не пошёл, никто меня не осудил». Но долгосрочно оно укрепляло тревогу: «Раз я не пошёл, значит, я действительно не справлюсь». И так год за годом.

К тридцати годам Андрей уже понимал, что ситуация зашла в тупик, но не знал, как из него выйти. Он не был «сломан». Он просто научился защищаться способом, который в детстве помогал выживать, а во взрослой жизни стал мешать.

Это классический механизм. Социальная тревожность почти всегда формируется в детстве или подростковом возрасте, когда человек сталкивается с критикой, насмешками, отвержением или просто равнодушием. Мозг запоминает: «Оценка других людей опасна». И дальше строит стратегии избегания. Проблема в том, что мозг не различает, откуда идёт угроза — от школьного хулигана или от потенциального партнёра. Он реагирует на любой сигнал «тебя могут оценить» одинаково: тревогой и желанием спрятаться.

Если вы узнали себя в этом описании, вот несколько вопросов для размышления.

Вопросы для размышления. В каких ситуациях вы чувствуете наибольшую тревогу? Что именно вас пугает — что подумают другие, что скажут, что сделают? Когда вы впервые почувствовали этот страх? Что происходило тогда? Что вы сделали? Помогло ли это? Что бы вы сказали себе тогдашнему, если бы могли вернуться в прошлое?

Эти вопросы не требуют немедленных ответов. Они требуют честности. И, возможно, слёз. Это нормально. Задевать старые раны — это часть исцеления.

Гиперопека в детстве и запреты

Следующая причина — гиперопека и запреты в детстве. Она часто идёт рука об руку с социальной тревожностью, но имеет свои особенности.

Гиперопека — это когда родители, движимые любовью и страхом, контролируют каждый шаг ребёнка. Они не разрешают ему гулять одному, не позволяют ошибаться, не дают самостоятельно принимать решения. Они говорят: «Ты ещё маленький», «Ты не справишься», «Это опасно», «Мы лучше знаем». И ребёнок вырастает с ощущением, что мир — это опасное место, а он сам — беспомощное существо, которое не может справиться без руководства.

Как это связано с сексуальностью? Самым непосредственным образом. Сексуальность — это одна из немногих сфер, где родители не могут контролировать взрослого человека. И если человек всю жизнь привык, что кто-то старший решает за него, он оказывается в растерянности: «А как принимать решения самому? А как понимать, чего я хочу? А как нести ответственность за свои действия?» Эти вопросы могут быть настолько пугающими, что человек предпочитает вообще не входить в эту сферу.

Отдельно стоит поговорить о запретах. Во многих семьях сексуальность — это тема, о которой не говорят или говорят с отвращением, страхом, стыдом. «Это грязно», «Это грех», «Это только для взрослых», «Не смей об этом думать». Ребёнок, выросший в такой атмосфере, усваивает простую формулу: секс — это что-то плохое, опасное, постыдное. И когда он становится взрослым, эта формула продолжает работать. Он может умом понимать, что секс — это естественно и нормально, но тело и эмоции будут реагировать по старой программе: тревогой, стыдом, желанием отстраниться.

История Марины. Марине тридцать восемь. Она выросла в семье, где мать была крайне тревожной женщиной. Мать боялась всего: улицы, незнакомцев, болезней, несчастных случаев. Марина не ходила в гости к подругам, не ездила в лагерь, не оставалась одна дома. Когда в шестнадцать лет она захотела пойти на свидание с мальчиком из параллельного класса, мать устроила истерику: «Ты хочешь меня убить? Ты хочешь, чтобы я умерла от волнения?» Марина осталась дома. Потом было ещё несколько попыток, и каждая заканчивалась одинаково: чувством вины и отказом.

К тридцати годам Марина жила отдельно, работала, даже путешествовала — но всегда в составе группы, никогда одна. Сексуальной жизни у неё не было. Она понимала умом, что хочет близости, но при мысли о том, чтобы остаться наедине с мужчиной, у неё начиналась паника. Марина не была «фригидной». Она была человеком, который никогда не учился быть самостоятельным в этой сфере. Её мать, сама того не желая, научила её, что близость — это опасность, а не удовольствие.

Работа с такими историями требует времени. Здесь не помогут простые советы вроде «просто расслабься» или «просто сделай это». Здесь нужно постепенно, шаг за шагом, учиться доверять себе и миру. И это возможно.

Вопросы для размышления. Что в вашей семье говорили о сексе? Были ли эти разговоры вообще? Как реагировали родители на ваши вопросы о теле, отношениях, близости? Были ли в вашей жизни запреты, которые до сих пор влияют на вас? Что вы чувствуете, когда думаете об этих запретах сейчас?

Перфекционизм: «Я должен быть идеальным, чтобы начать»

Третья причина, которую мы разберём, — перфекционизм. Это, пожалуй, одна из самых коварных ловушек, потому что она маскируется под добродетель. Перфекционист выглядит как человек, который стремится к высоким стандартам, много работает над собой, не довольствуется посредственностью. Общество часто поощряет такое поведение. Но у перфекционизма есть тёмная сторона: он парализует.

Перфекционист не может начать что-то, пока не будет уверен, что сделает это идеально. А поскольку идеально сделать что-то новое невозможно, он откладывает начало на неопределённый срок. «Вот когда я похудею на двадцать килограммов, тогда пойду на свидание». «Вот когда я заработаю миллион, тогда буду достоин отношений». «Вот когда я прочитаю все книги о сексе и пройду все курсы, тогда начну». И так год за годом.

В контексте сексуальности перфекционизм проявляется особенно ярко. Потому что секс — это сфера, где «идеально» не бывает ни у кого. Даже у людей с большим опытом бывают неловкие моменты, неудачи, разочарования. Но перфекционист этого не знает, потому что он сравнивает себя не с реальными людьми, а с идеальными образами, которые создал сам. И эти образы всегда недостижимы.

История Дмитрия. Дмитрию двадцать девять. Он юрист, окончил престижный университет, работает в крупной компании. С семнадцати лет он мечтает о сексе, но при этом не сделал ни одного шага в эту сторону. Почему? Потому что он «не готов». Он считает, что сначала нужно привести тело в идеальную форму. Он ходит в спортзал четыре раза в неделю, следит за питанием, но всё равно считает, что «недостаточно хорош». Он думает, что нужно разбираться в искусстве, литературе, музыке, чтобы быть интересным. Он читает книги, ходит на выставки, но всё равно чувствует, что «недостаточно эрудирован». Он полагает, что нужно заработать больше денег, чтобы обеспечить партнёршу. Он работает сверхурочно, получает повышения, но всё равно думает, что «недостаточно успешен».

За этими «недостаточно» стоит глубокое убеждение: «Я не имею права на близость, пока не стану идеальным». И поскольку идеальным стать невозможно, он не имеет права на близость никогда. Это тупик. Дмитрий сам загнал себя в него, хотя искренне верит, что просто «ещё не готов».

Работа с перфекционизмом начинается с признания простой истины: **идеальных людей не бывает, идеальных моментов не бывает, идеального секса не бывает.** Близость — это встреча двух несовершенных людей, которые согласились быть несовершенными вместе. Как только вы это принимаете, начинается движение.

Вопросы для размышления. Каким должен быть человек, чтобы иметь право на близость? Соответствуете ли вы этим требованиям? Если нет, то что нужно сделать, чтобы соот-

ветствовать? Сколько времени это займёт? Что произойдёт, если вы так и не станете «идеальным»? Готовы ли вы ждать этого момента всю жизнь?

Травматический опыт или отсутствие ролевых моделей

Четвёртая причина — травматический опыт или отсутствие ролевых моделей. Она требует особой осторожности, потому что речь идёт о вещах, которые могут быть болезненными.

Травматический опыт в контексте сексуальности — это не только насилие, хотя оно, к сожалению, встречается чаще, чем хотелось бы. Это и унижение, и насмешки, и обесценивание, и предательство. Если в детстве или подростковом возрасте человек столкнулся с чем-то, что связало сексуальность с болью, страхом или стыдом, это может оставить глубокий след. Мозг запоминает: «Близость опасна». И дальше строит защиты, которые могут сохраняться десятилетиями.

Отсутствие ролевых моделей — это другая сторона той же медали. Если человек вырос в семье, где не было здоровых отношений, где родители либо конфликтовали, либо игнорировали друг друга, либо один из них отсутствовал, у него нет примера того, как строить близость. Он не знает, как это делается. Он не видел, как люди договариваются, как проявляют нежность, как решают конфликты, как заботятся друг о друге. И когда он оказывается в ситуации, где нужно строить отношения, он чувствует себя как человек, который впервые сел за руль, не имея представления о том, как управлять машиной.

История Светланы. Светлане сорок два. Она выросла в семье, где отец был алкоголиком, а мать терпела и молчала. Светлана видела, как отец унижает мать, как мать плачет по ночам, как в доме постоянно висит напряжение. Она выросла с убеждением, что близость — это опасная зона, где тебя могут ранить в любой момент. Она не была девственницей в прямом смысле — у неё был один опыт в двадцать три года, который закончился неудачно и оставил чувство отвращения. С тех пор она избегала любых отношений.

Когда мы начали работать, Светлана сказала: «Я просто не верю, что может быть иначе. Я видела только это. Я не знаю, как бывает по-другому». И это ключевая фраза. Она не знала. У неё не было примера. И её задача была не в том, чтобы «перестать бояться», а в том, чтобы сначала научиться тому, чего она никогда не видела.

Если в вашей истории есть травматический опыт, важно понимать: вы не обязаны справляться с этим в одиночку. Книга может быть поддержкой, но она не заменяет психотерапию. Если тема насилия, унижения или глубокого страха вызывает у вас сильные эмоции, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Это не слабость. Это забота о себе.

Вопросы для размышления. Был ли в вашей жизни опыт, который связал сексуальность с болью, страхом или стыдом? Есть ли в вашем окружении люди, чьи отношения вы могли бы назвать здоровыми? Если нет, где вы можете найти такие примеры? Что вы чувствуете, когда думаете о близости? Это чувство связано с прошлым или с настоящим?

Просто стечение обстоятельств: учеба, карьера, уход за близкими

И, наконец, пятая причина, которую часто недооценивают, — просто стечение обстоятельств. Иногда никаких глубоких психологических причин нет. Человек просто оказался в ситуации, где сексуальная жизнь отошла на второй план, а потом это стало привычкой.

Учёба. Экзамены. Поступление в университет. Аспирантура. Карьера. Переезды. Болезнь близкого человека. Уход за родителями. Финансовые проблемы. Жизнь — это сложная штука, и иногда она предъявляет требования, которые не оставляют места для близости. Человек говорит себе: «Вот закончу университет, тогда займусь личной жизнью». Потом: «Вот получу повышение, тогда». Потом: «Вот решу проблему с жильём, тогда». И так проходит десять, пятнадцать, двадцать лет. А потом человек оглядывается и понимает, что «тогда» так и не наступило.

История Игоря. Игорю тридцать шесть. Он единственный ребёнок в семье. Когда ему было двадцать четыре, у матери диагностировали тяжёлое заболевание. Игорь взял на себя заботу о ней. Он работал, ухаживал за матерью, решал бытовые проблемы. Отношения отошли

на второй план — не потому, что он не хотел, а потому что не было сил и времени. Мать умерла, когда ему было тридцать два. Игорь остался один. И только тогда он понял, что за восемь лет ухода за матерью он потерял не только её, но и время, которое мог бы потратить на свою жизнь.

Эта история не про то, что Игорь сделал что-то не так. Он сделал то, что сделал бы на его месте любой любящий сын. Но он заплатил за это высокую цену. И теперь ему нужно учиться жить заново — с учётом того, что он пропустил важный этап.

Если ваша ситуация похожа на эту, важно понимать: вы не неудачник. Вы не «отсталый». Вы человек, который столкнулся с обстоятельствами, которые не оставили выбора. И теперь, когда обстоятельства изменились, у вас есть возможность наверстать. Не в смысле «догнать других» — это бессмысленно. А в смысле «начать свою собственную жизнь в этой сфере».

Вопросы для размышления. Что происходило в вашей жизни, что отодвинуло сексуальность на второй план? Было ли это вашим выбором или вынужденной необходимостью? Что изменилось с тех пор? Что вы можете сделать сейчас, чтобы начать?

Как собрать всё вместе

Мы разобрали пять основных причин: социальную тревожность, гиперопеку, перфекционизм, травматический опыт и стечение обстоятельств. В реальности они почти всегда переплетаются. Например, человек с социальной тревожностью может также быть перфекционистом. Человек, выросший в гиперопеке, может иметь травматический опыт. Человек, который отложил сексуальную жизнь из-за карьеры, может также бояться оценки.

Это не значит, что ситуация безнадежна. Это значит, что подход должен быть комплексным. Нельзя решить проблему, работая только с одной причиной, если их несколько. Нужно видеть всю картину.

И ещё одно. Диагностика — это не поиск виноватых. Это поиск понимания. Если вы обнаружили, что ваши родители были гиперопекающими, это не значит, что они плохие люди. Возможно, они сами выросли в страхе и тревоге и просто передали вам то, что получили. Если вы обнаружили, что у вас социальная тревожность, это не значит, что вы слабый. Это значит, что вы научились защищаться способом, который когда-то помогал.

Задача диагностики — не судить, а понять. И на основе понимания строить план изменений.

Практическое упражнение. Возьмите лист бумаги и выпишите все причины, которые, как вам кажется, привели вас в текущую точку. Не ограничивайте себя. Пусть будет десять, двадцать, тридцать пунктов. Потом посмотрите на этот список и отметьте те причины, которые вы можете изменить, и те, которые изменить нельзя. С первыми вы будете работать. Вторые нужно принять. Это не смирение перед судьбой. Это реализм. Нельзя изменить прошлое. Можно изменить то, что происходит сейчас.

Глава 2. Стигма «позднего старта»

Почему общество смеётся над «старыми девственниками»

Теперь, когда мы разобрались с причинами, давайте поговорим о том, как общество относится к людям с поздней девственностью. Потому что это отношение — не абстрактная вещь. Оно влияет на вас. Оно формирует ваше восприятие себя, даже если вы этого не осознаёте.

Начнём с неприятной правды: общество действительно смеётся над «старыми девственниками». Это одна из немногих оставшихся стигм, которая считается приемлемой для шуток. В кино, в сериалах, в стендапе, в разговорах — везде можно встретить образ человека, который не имел сексуального опыта к тридцати или сорока годам, и этот образ обязательно комичен. Он неуклюж, наивен, жалок. Над ним смеются. Его жалеют. Его считают неполноценным.

Почему так происходит? Причин несколько.

Первая причина — эволюционная. С точки зрения биологии, задача человека — продолжение рода. Человек, который не имеет сексуальных отношений, воспринимается как «выпавший из игры». Это подсознательная реакция, которая редко осознаётся, но влияет на восприятие.

Вторая причина — социальная. В большинстве культур сексуальный опыт считается признаком взрослости. «Стать мужчиной» или «стать женщиной» часто означает именно начало половой жизни. Человек, который не прошёл этот этап, воспринимается как «недо-взрослый», как подросток в теле взрослого.

Третья причина — психологическая. Людям свойственно проецировать свои страхи на других. Многие люди, у которых есть сексуальный опыт, подсознательно боятся, что они могли бы оказаться на месте «девственника». И чтобы избавиться от этого страха, они смеются над теми, кто «не справился». Это защитный механизм, и он жесток.

Четвёртая причина — культурная. В современной культуре секс стал товаром. Сексуальность продаётся, рекламируется, обсуждается. Человек, который не участвует в этом «рынке», воспринимается как аутсайдер.

Важно понимать: все эти причины — не про вас. Они про общество. Они про его страхи, стереотипы и ограничения. Вы не стали хуже от того, что кто-то над вами смеётся. Это смеющийся демонстрирует свою ограниченность, а не вы — свою неполноценность.

Почему это глупо

Теперь давайте разберёмся, почему насмешки над поздней девственностью — это глупо. Не с моральной точки зрения, хотя и она важна, а с логической.

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.