

Тело, которое я стыжусь

секс без комплексов



Олеся Саркисян

18+

Олеся Саркисян

**Тело, которое я стыжусь:
секс без комплексов**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Тело, которое я стыжусь: секс без комплексов / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — честный разговор о том, что мешает нам чувствовать себя свободно в собственной коже. Почему мы прячемся под одеялом, гасим свет и сравниваем себя с чужими фасадами? Откуда берётся стыд за тело и желания — и как он управляет нашей близостью? Автор ведёт читателя от детских запретов и культурных табу к практическим шагам: телесной осознанности, сенсорному фокусу, умению говорить «нет» и «хочу». Без осуждения, с юмором и уважением к опыту каждого, здесь разбираются сложные темы — тревога, ревность, изменения тела, поиск специалиста. Вы узнаете, как перестать оценивать себя в постели и начать чувствовать, как выстроить разговор с партнёром и вернуть близость, когда кажется, что всё угасло. Секс — не экзамен, а игра. Эта книга поможет вам наконец в неё сыграть.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тайная комната стыда	5
Глава 1. Откуда берется стыд: Взгляд из детства	10
Глава 2. Индустрия несовершенства	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Олеся Саркисян

Тело, которое я стыжусь: секс без комплексов

Введение. Тайная комната стыда

Представьте себе дом. Большой, многоквартирный, где на каждом этаже кипит жизнь. В одних квартирах играют свадьбы, в других — ссорятся из-за немытой посуды, в-третьих — тихо плачут в подушку. Но есть в этом доме одна дверь, которую почти никто не открывает добровольно. За ней нет монстров. За ней нет чудовищ. За ней находится всего лишь маленькая комната, в которой живёт наш самый интимный страх — страх быть непривлекательным, неловким, «недостаточно хорошим» в постели.

Эта книга — приглашение войти в такую комнату. Не для того, чтобы ужаснуться, а для того, чтобы включить свет, стереть пыль, раскрыть окна и обнаружить: всё это время мы боялись собственной тени. Тени, которую сами же и вырастили до размеров великана.

О чём эта книга и для кого она написана

Эта книга — не учебник анатомии и не сборник скандальных откровений. Это разговор. Долгий, честный, иногда неловкий, но всегда бережный. Я писал её для тех, кто хоть раз в жизни:

ловил себя на мысли «со мной что-то не так» во время близости;

гасил свет, потому что стеснялся своего живота, растяжек, морщин или волос на теле;

лежал рядом с любимым человеком и чувствовал не страсть, а тревогу;

боялся сказать о своих желаниях, потому что «это стыдно»;

сравнивал себя с кем-то — с бывшим партнёром, с героем фильма, с незнакомцем из спортзала — и проигрывал это сравнение вчистую;

думал, что удовольствие — это награда за идеальное тело, а не естественное право каждого человека.

Если хотя бы один пункт отозвался — вы дома. Точнее, вы в той самой комнате. И я предлагаю не убегать из неё, а обжиться.

Миф о естественности, или Почему всем кажется, что у других всё легко

Начнём с самого коварного заблуждения, которое отравляет нам жизнь. Звучит оно так: «Секс — это естественно, значит, всё должно происходить само собой, без усилий, без слов, без неловкости».

Эта мысль кажется безобидной. Но на деле она работает как удавка. Потому что как только что-то идёт не по сценарию — а не по сценарию идёт почти всегда — человек решает: «Со мной беда. У нормальных людей иначе».

Приведу пример. Ольга, тридцать четыре года, замужем семь лет. Она рассказывала мне: «Первый год мы не вылезали из постели, всё было как в кино. А потом я стала замечать, что думаю о работе во время секса. И ужаснулась. Я решила, что разлюбила мужа. Что я сломалась. Что со мной что-то не так». Ольга была уверена, что «настоящее» желание — это непрерывный фейерверк. А когда фейерверк закончился и началась обычная жизнь, она запаниковала. Хотя на самом деле с ней происходило ровно то, что происходит со всеми: страсть меняет форму, но не обязательно умират.

Или другой случай. Артём, двадцать восемь лет. Он стеснялся своего тела настолько, что занимался сексом исключительно в темноте и всегда — под одеялом, даже летом, даже в жару. «Я не могу расслабиться, когда она может меня разглядеть», — признался он. Артём

был уверен, что его партнёрша только и ждёт момента, чтобы оценить его живот, его бёдра, его «недостаточно широкие» плечи. На деле же она несколько месяцев страдала от мысли, что он её не хочет: раз прячется, раз избегает взглядов, значит, она ему неприятна. Два человека лежали в одной постели, каждый в своей тюрьме, и оба молчали.

Вот в чём фокус. Мы выросли в мире, где о сексе либо молчат, либо говорят шёпотом, либо показывают его в кино — отретушированным, отлакированным, беззвучно идеальным. Мы не видим, как другие пары спотыкаются, смеются над конфузом, учатся заново после ссор. Мы видим только фасад. И сравниваем свою изнанку с чужим фасадом. Сравнение всегда проигрышное.

Эта книга разрушает миф о естественности. Секс — это не рефлекс. Это навык. Точнее, целый набор навыков: умение слышать своё тело, умение говорить о желаниях, умение принимать отказ, умение прощать себе промахи. Навыки тренируются. И это хорошая новость, потому что означает: если сейчас тяжело — это не приговор, а точка, из которой можно двигаться.

Анатомия стыда: как формируется внутренний критик

Теперь поговорим о главном герое нашей книги. О стыде.

Стыд — удивительное чувство. Он не просто сообщает нам «ты сделал что-то плохое». Он сообщает «ты сам плохой». Разница огромная. Вина говорит: «я совершил ошибку, её можно исправить». Стыд говорит: «я и есть ошибка, исправлять нечего». Именно поэтому стыд так парализует. Он бьёт не по поведению, а по личности.

Откуда он берётся? Давайте проследим путь.

Родился человек. Он чистый лист. Он тянется к своему телу с естественным любопытством — трогает, изучает, находит приятные ощущения. И тут же натывается на реакцию взрослых. Кто-то шлёпает по руке: «Не трогай, это грязно!» Кто-то краснеет и отводит взгляд. Кто-то читает нотации о том, что «туда руки не суют». Ребёнок не понимает слов, но схватывает главное: есть часть меня, которая вызывает у взрослых странную, пугающую реакцию. Значит, с этой частью что-то не так. Значит, я сам в этой части — какой-то неправильный.

Так рождается первый кирпичик стыда.

Дальше — школа. Раздевалки, где все друг друга разглядывают и сравнивают. Кто-то замечает: «У тебя странные ноги». Кто-то смеётся: «Ты что, не бреешься?» Кто-то шепчется за спиной. Подросток делает вывод: моё тело — объект для оценки, и оценка эта, судя по всему, неудовлетворительная.

Потом — культура. Реклама, кино, глянцевого журналы. Нам показывают, каким должно быть тело: подтянутым, гладким, симметричным, молодым. И мы понимаем: наше тело не такое. И вместо того чтобы пожалть плечами и сказать «ну и ладно», мы начинаем прятаться, оправдываться, тренироваться до изнеможения или, наоборот, махнуть на себя рукой.

И вот в какой-то момент внутри нас поселяется голос. Он звучит тихо, но настойчиво. Он комментирует каждый наш шаг, каждое движение, каждую близость. «Ты слишком толстая». «Ты слишком худой». «У тебя неприятный запах». «Ты делаешь это неловко». «Ему/ей с тобой скучно». «Ты не умеешь». Этот голос — внутренний критик. И он, как назойливый сосед, не выключается даже ночью.

Проблема в том, что внутренний критик не различает реальность и фантазию. Он реагирует не на то, что происходит на самом деле, а на то, что мы боимся, что происходит. Партнёр тихо вздохнул — значит, ему скучно. Партнёрша закрыла глаза — значит, она представляет кого-то другого. Партнёр отвернулся — значит, я его разочаровал. Мы достраиваем чужую мысль, не удосужившись спросить. И этот достроенный сценарий становится нашей реальностью, в которой мы живём и страдаем.

Хорошая новость: внутреннего критика можно перевоспитать. Не убить, не изгнать — он всё равно вернётся, — но сделать его голос тише, добрее, терпимее. Об этом мы будем говорить

на протяжении всей книги. Но первый шаг — признать, что он есть. Что он говорит. И что его слова — не истина в последней инстанции, а всего лишь привычка, которую можно менять.

Почему именно в спальне критик кричит громче всего

Замечали, что днём вы можете быть вполне уверенным человеком? На работе — компетентным, с друзьями — весёлым, в спортзале — сосредоточенным. А в постели — вдруг съезжаетесь, как школьник у доски.

Причина в том, что секс — это ситуация предельной уязвимости. Мы обнажены. Не только физически — хотя и это немаловажно, — но и психологически. Мы показываем другому человеку то, что обычно прячем: своё возбуждение, свои желания, свою неловкость, своё несовершенство. Мы не можем спрятаться за ролью «уверенного профессионала» или «заботливой мамы». Мы просто мы. Голые, настоящие, без защиты.

Именно поэтому стыд здесь обретает особую силу. Здесь ему простор. Он шепчет: «А вдруг я выгляжу смешно?», «А вдруг я долго?», «А вдруг я быстро?», «А вдруг я пахну не так?», «А вдруг я двигаюсь неуклюже?». Этот внутренний монолог может быть громче любого внешнего шума. И он способен полностью отключить удовольствие — потому что невозможно одновременно наслаждаться и оценивать.

Вот почему одна из главных задач этой книги — вернуть вас в тело. Не в мысли о теле, не в оценки тела, а в само телесное ощущение. В дыхание. В тепло. В прикосновение. В момент «здесь и сейчас». Потому что стыд живёт в прошлом (воспоминания о провалах) и в будущем (страх, что всё повторится). А удовольствие живёт только в настоящем.

Обещание книги: путь от «я недостаточно хорош» к «я имею право»

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте обозначим маршрут. Эта книга — не волшебная таблетка. Она не превратит вас за одну ночь в соблазнителя или в человека, полностью свободного от комплексов. Люди, которые обещают такое, либо шарлатаны, либо продают фантазию. Я же обещаю другое — честное.

Эта книга предлагает путь. Он может быть длинным, может быть извилистым, может требовать усилий. Но он ведёт к конкретной цели: к состоянию, в котором вы перестаёте воевать с собственным телом и начинаете с ним дружить. К состоянию, в котором секс становится не экзаменом на профпригодность, а пространством для радости, исследования и близости. К состоянию, в котором слово «недостаточно» исчезает из вашего лексикона по отношению к себе.

Мы поговорим о том, откуда берутся наши комплексы. Разберём, как работает желание и почему оно не всегда похоже на то, что нам показывают в кино. Научимся говорить о своих потребностях, не боясь показаться странными или требовательными. Поговорим о партнёрах: как обсуждать то, что неудобно, как реагировать на критику, как не ранить другого своей неуверенностью. Затронем сложные темы: измены, ревность, периоды охлаждения в долгосрочных отношениях. И отдельно — то, о чём обычно стыдливо молчат: как быть, когда тело болеет, стареет, меняется, и как сохранить близость, когда обстоятельства против нас.

Обещаю писать без морализаторства. Без осуждения. Без дежурных фраз в духе «просто расслабься». Если бы «просто расслабиться» работало, мы бы все были счастливы и безмятежны. Я буду писать так, как говорил бы с другом за чашкой чая: честно, с юмором, иногда с грустью, но всегда — с уважением к вашему опыту.

Немного о стыде без стыда

Хочу сказать ещё одну важную вещь, прежде чем мы начнём. Испытывать стыд — не стыдно. Это нормально. Это по-человечески. Миллионы людей на планете прямо сейчас лежат в постели рядом с кем-то и боятся. Боятся, что их тело недостаточно красиво, что их желания недостаточно нормальны, что их неловкость недостаточно мила. Они думают, что они одни такие. Что все остальные — уверенные, страстные, неутомимые.

Это иллюзия. Все остальные — такие же. Просто они молчат. Просто у них другие формы стыда: один стесняется своего живота, другой — своей неопытности, третий — того, что хочет чего-то «неприличного», четвёртый — того, что не хочет того, что «должен» хотеть. Стыд универсален. И это, как ни странно, утешает. Мы все в одной лодке.

Но у нас есть выбор. Мы можем провести всю жизнь в этой лодке, гребя против течения собственных комплексов. А можем однажды посмотреть на весло и сказать: «Хватит. Я хочу плыть по течению собственного желания. Я хочу узнать, каково это — не оценивать себя. Каково это — просто быть».

Эта книга — приглашение в такое путешествие. Не быстрое, не всегда комфортное, но стоящее. Потому что на другом конце — не идеальное тело, не идеальный секс, не идеальные отношения. На другом конце — вы сами. Настоящий. Принятый. Свободный.

Упражнение первого дня: Включаем свет

Прежде чем перейти к следующей части, предлагаю небольшое упражнение. Не пугайтесь, оно простое. И важное. Это первый шаг — признание.

Возьмите лист бумаги — или откройте заметки на телефоне, если бумага кажется пережитком прошлого. И напишите три вещи, которых вы стыдитесь в своём теле или в своей сексуальности. Честно. Без цензуры. Никто не будет это читать, кроме вас. Можно писать обрывками, можно одним словом. Важно не формулировать красиво, а назвать вслух то, что обычно шепчет внутренний критик.

Например:

— «Я стыжусь своих бёдер».

— «Я стыжусь, что не могу расслабиться и всё время думаю».

— «Я стыжусь, что хочу того, о чём не говорю партнёру».

Записали? Теперь посмотрите на этот список спокойно. Это не приговор. Это карта. Это места, в которые мы будем заходить в ходе чтения. Мы не обязаны решить всё сразу. Мы просто обозначили отправные точки.

А теперь — важный момент. Перечитайте написанное и добавьте к каждому пункту фразу: «И это не делает меня плохим человеком». Не потому, что это магическое заклинание, которое мгновенно всё исправит. А потому, что это правда. Ваши бёдра не делают вас плохим. Ваша неспособность расслабиться — не делает. Ваши желания — тем более. Стыд говорит обратное, но стыд лжёт.

Куда мы идём дальше

В первой части книги мы спустимся к истокам. Разберёмся, откуда именно пришёл ваш стыд: из детства, из школы, из культуры, из религии, из неудачного опыта. Мы не будем искать виноватых. Мы просто составим честный маршрут ваших ран — потому что невозможно перевязать рану, не зная, где она и откуда взялась.

Затем перейдём к психологии желания и близости. Выясним, почему секс начинается в голове, а не там, где многие думают. Научимся отличать спонтанное желание от отзывчивого и поймём, почему ждать «внезапной искры» — ошибка, которая разрушает отношения. Узнаем, как страх и тревога блокируют возбуждение и что с этим делать.

Дальше — практика. Телесные упражнения, дыхание, сенсорный фокус. Учимся разговаривать с партнёром так, чтобы не ранить и не бояться. Учимся говорить «нет» без чувства вины и «хочу» без чувства стыда. Исследуем свои фантазии без осуждения. Отдельно поговорим о парах: как пережить охлаждение, как договориться, когда желания не совпадают, как восстанавливать доверие после ссор и измен.

И наконец, отдельная часть — о сложных случаях. Секс после травм, операций, родов. Влияние гормонов и возраста. Хронические болезни. И — когда психология уже не помогает и нужно идти к специалисту.

В конце книги — не финальная точка, а начало. Манифест нового отношения к телу. Словарь терминов простым языком. Чек-лист личных границ для пар. И список литературы для тех, кто захочет копать глубже.

Последнее слово перед началом

Я не знаю, кто вы. Не знаю, сколько вам лет, какого вы пола, какой у вас опыт, какие раны. Но я знаю одно: вы взяли в руки эту книгу не случайно. Значит, внутри вас есть готовность что-то менять. Может быть, маленькая. Может быть, едва заметная. Но она есть.

Я не обещаю, что после прочтения вы полюбите каждую клеточку своего тела. Это было бы неправдой. Я не обещаю, что секс станет безоблачным. Это было бы сказкой. Но я обещаю, что вы перестанете быть один на один со своим стыдом. Что у вас появится язык, чтобы говорить о нём. Что у вас появятся инструменты, чтобы с ним работать. И что в какой-то момент — возможно, неожиданно для себя — вы поймаете себя на том, что смеётесь, а не напрягаетесь. Что дышите, а не задерживаете дыхание. Что чувствуете, а не оцениваете.

Это и есть свобода. Не идеальность. Свобода.

Глава 1. Откуда берется стыд: Взгляд из детства

Вступление: ребёнок, который ещё не знал, что стыдно

Давайте начнём с эксперимента. Закройте глаза и представьте трёхлетнего ребёнка. Любого — сына, дочь, племянника, соседского малыша. Вот он сидит на полу, изучает свои пальцы на ногах. Потом его рука скользит выше, он находит что-то интересное между ног и начинает это трогать. С любопытством. С удивлением. С абсолютной невинностью.

Что он чувствует? Ничего постыдного. Он чувствует интерес. Ему любопытно. Это его тело, и оно новое, и в нём полно неизведанного. В этот момент в комнату входит взрослый. И вот тут начинается самое важное. Что скажет взрослый? Как посмотрит? Что сделает?

Именно с этой секунды, с этой реакции, начинается долгий путь стыда — или путь свободы. Всё зависит от того, что ребёнок прочитает в глазах взрослого.

Мы привыкли думать, что стыд — это что-то врождённое, что-то, что живёт в нас с самого начала. Но это не так. Стыд — это выученное чувство. Мы не рождаемся с ним. Мы приобретаем его, как приобретаем язык, привычки, страхи. И первый учитель стыда — это семья.

Родительские послания: явные и скрытые

Родители — первые люди, которые формируют наше отношение к телу. Они делают это не столько словами, сколько интонацией, взглядом, прикосновением. Ребёнок считывает не смысл фразы, а эмоцию, которая за ней стоит. И запоминает не то, что ему сказали, а то, что он почувствовал в этот момент.

Давайте разберём несколько типичных родительских посланий. Возможно, вы узнаете в них своё детство.

Первое послание: «Не трогай, это грязно»

Классика жанра. Ребёнок исследует своё тело, а мама или папа шлёпает его по руке: «Не трогай! Туда руками не лезь! Это грязно!» Что слышит ребёнок? Он слышит: есть часть меня, которая плохая. Есть часть меня, к которой нельзя прикасаться. Есть часть меня, которая вызывает у мамы отвращение.

Представьте себе на минуту, что вам сказали бы то же самое про вашу руку. «Не трогай свою руку, она грязная». Вы бы выросли с ощущением, что рука — это что-то постыдное? Скорее всего, да. Вы бы прятали её, стеснялись, старались не показывать. То же самое происходит с ребёнком, которому запретили прикасаться к своей интимной зоне. Он делает вывод: там, внизу, живёт что-то плохое. Что-то, о чём нельзя говорить. Что-то, что нужно скрывать.

Проходят годы. Ребёнок вырастает. Он уже понимает, что это часть анатомии, что это нормально. Но глубоко внутри остаётся тот самый запрет. И когда он оказывается в постели с партнёром, что-то мешает ему расслабиться. Он не может позволить себе полностью отдаться ощущениям. Потому что где-то на дне памяти звучит мамин голос: «Не трогай, это грязно».

Второе послание: «Хорошие девочки так не делают»

Это послание обычно адресовано девочкам. Но и мальчикам достаётся своя версия: «Мальчики не плачут», «Настоящий мужчина не боится», «Не ведь себя как девчонка». Суть одна: есть правильное поведение, и есть неправильное. И если ты делаешь что-то неправильное, ты перестаёшь быть хорошим.

Что происходит с девочкой, которой сказали, что «хорошие девочки так не делают»? Она начинает верить, что её желания, её любопытство, её интерес к собственному телу — это признак испорченности. Она учится прятать. Она учится притворяться. Она учится отделять своё тело от себя: тело — это что-то, что нужно контролировать, что нужно держать в узде.

А что происходит с мальчиком, которому сказали «не будь как девчонка»? Он учится отрицать свою мягкость, свою чувствительность, свою потребность в нежности. Он учится быть

грубым, потому что так безопаснее. Он учится рассматривать секс как достижение, как завоевание, а не как близость.

И вот оба они вырастают. И встречаются в постели. Один не может расслабиться, потому что внутри сидит «хорошие девочки так не делают». Другой не может быть нежным, потому что внутри сидит «настоящие мужчины не такие». И оба страдают. Оба не понимают, что происходит. Оба думают, что с ними что-то не так.

Третье послание: молчание

Иногда самое сильное послание — это отсутствие слов. Ребёнок задаёт вопрос: «Мама, а откуда берутся дети?» Мама краснеет, отводит глаза и говорит: «Тебе рано». Или: «Спроси у папы». Или: «Вырастешь — узнаешь».

Что слышит ребёнок? Он слышит: эта тема запретная. О ней нельзя говорить. Значит, с ней что-то не так. Значит, это что-то плохое. Значит, я не должен об этом думать.

Молчание родителей — это тоже послание. Послание о том, что тело, желание, секс — это тёмная, постыдная территория. Туда нельзя заходить. Туда нельзя заглядывать. И если ты там оказался — молчи. Не рассказывай. Не спрашивай. Не признавайся.

И вот ребёнок вырастает. И у него появляются вопросы: как быть в постели? Как говорить о своих желаниях? Как обсуждать неловкие моменты? Но он не умеет. Потому что никто не научил его языку. Потому что в детстве на все эти вопросы был один ответ: молчи.

Четвёртое послание: стыд вместо ответа

Бывает и так: ребёнок задаёт вопрос, и взрослый не просто уходит от ответа, а выражает отвращение. «Фу, какая гадость!», «Как тебе не стыдно такое спрашивать!», «Ты что, больной?»

Представьте, что вы — маленький ребёнок. Вы тянетесь к миру с любопытством. Вы хотите понять, как всё устроено. И на ваш вопрос вам отвечают: «Как тебе не стыдно». Что вы запоминаете? Вы запоминаете, что любопытство — это стыдно. Что интерес к телу — это болезнь. Что лучше не спрашивать. Лучше не узнавать. Лучше делать вид, что тебя это не касается.

Проходят годы. И вы уже взрослый, но при слове «секс» вы всё ещё чувствуете лёгкое напряжение. Вы всё ещё боитесь задавать вопросы. Вы всё ещё ждёте, что вас осудят.

Пример из жизни: Катя и её мама

Позвольте рассказать историю Кати, моей читательницы. Она написала мне письмо, которое я помню до сих пор.

Катя выросла в интеллигентной семье. Мама — учительница, папа — инженер. В доме всегда было много книг, разговоров об искусстве, музыке. Но о теле и сексе — ничего. Абсолютное молчание.

Когда Кате было шесть лет, она спросила маму, откуда берутся дети. Мама ответила: «В капусте находят». Катя засмеялась: она уже слышала эту шутку от старших детей. Она сказала: «Нет, правда, мама, откуда?» Мама на мгновение замерла, а потом сказала очень строго: «Катя, это некрасивый вопрос. Хорошие девочки такое не спрашивают».

Катя замолчала. И запомнила. Запомнила не слова, а интонацию. Запомнила чувство, которое возникло в груди: что-то горячее, неприятное, липкое. Стыд.

Прошло двадцать лет. Катя вышла замуж. У неё был любящий муж, хорошая работа, уютный дом. Но в постели она чувствовала себя скованно. Она не могла расслабиться, не могла говорить о своих желаниях, не могла даже смотреть в глаза мужу в момент близости. Она закрывала глаза и ждала, когда всё закончится.

Однажды муж спросил её: «Кать, тебе со мной хорошо?» Она заплакала. Потому что поняла: нет. Не хорошо. Но не из-за мужа. Из-за того самого чувства из детства. Из-за голоса мамы: «Хорошие девочки такое не спрашивают».

Катя пришла на терапию. Мы работали с ней несколько месяцев. И постепенно она вспомнила то, что было глубоко спрятано: в детстве она не только слышала запрет. Она видела, как мама каждое утро закрывалась в ванной, чтобы переодеться. Она видела, как папа выходил из спальни в халате, плотно завязанном на все пуговицы. Она видела, что тело в их доме — это что-то, что нужно прятать. Не показывать. Не обсуждать. Не любить.

Катя прошла путь. Долгий, непростой, но она его прошла. Она научилась говорить с мужем о своих желаниях. Научилась расслабляться. Научилась чувствовать. И когда она написала мне письмо, там были такие слова: «Я не знала, что можно не стыдиться. Я думала, что стыд — это часть меня. Оказалось, это не так. Оказалось, это можно оставить в прошлом».

Анатомия родительского стыда

Прежде чем идти дальше, важно понять одну вещь. Родители, которые передают нам стыд, обычно не делают это со зла. Они делают это потому, что сами выросли в стыде. Их родители стыдили их. Их бабушки и дедушки стыдили их родителей. Это цепочка, которая тянется поколениями.

Когда мама говорит дочери «хорошие девочки так не делают», она не пытается её ранить. Она пытается её защитить. Она думает: если я научу её стыдиться, она не попадёт в беду. Она не станет «падшей». Она не будет «испорченной». Мама действует из любви — но любовь эта отравлена собственным стыдом.

Это не оправдание. Это объяснение. И это важно, потому что позволяет нам отделить родителей от их посланий. Мы можем любить родителей и при этом отказаться от их стыда. Мы можем быть благодарными за заботу и при этом не брать на себя груз их страхов.

Понять — не значит простить. Но понять — значит освободиться. Освободиться от чувства вины, которое мы носим, сами не зная почему. Освободиться от мысли, что мы плохие, потому что когда-то давно нас в этом убедили.

Влияние школы и сверстников: сравнение, буллинг и первые комплексы

Если семья — это первый учитель стыда, то школа — второй. И, пожалуй, самый жестокий. Потому что в семье всё-таки есть любовь. А в школе — нет. В школе есть иерархия, конкуренция, борьба за место под солнцем. И тело — один из главных инструментов этой борьбы.

Раздевалка как поле боя

Вспомните свою первую раздевалку. Физкультура, бассейн, летний лагерь. Вы снимаете одежду, а вокруг — десятки других детей. Они смотрят. Они оценивают. Они сравнивают.

«У тебя что, волосы там?»

«Фу, какие у тебя ноги короткие!»

«Ты что, не бреешься?»

«У тебя что, там маленький?»

«Ты что, толстая?»

Дети жестоки не потому, что они злые. Они жестоки потому, что сами напуганы. Они тоже недавно узнали, что их тело — объект для оценки, и теперь боятся оказаться на нижней ступеньке этой оценки. И чтобы подняться, им нужно кого-то опустить. Так работает стая.

Что происходит с ребёнком, который стал объектом насмешек? Он запоминает. Он запоминает не только слова, но и чувство, которое они вызвали. Чувство, что с ним что-то не так. Чувство, что его тело — это проблема. Чувство, что лучше спрятаться.

Проходят годы. Ребёнок вырастает. Он уже не помнит тех слов. Но чувство остаётся. Оно живёт в теле, в мышцах, в дыхании. И когда он оказывается в постели с партнёром, он

снова чувствует себя в той раздевалке. Снова ждёт, что его будут оценивать. Снова боится, что оценка будет не в его пользу.

Пример из жизни: Миша и его шрам

Миша — мужчина сорока двух лет, успешный предприниматель, любящий муж и отец двоих детей. Он пришёл ко мне с проблемой: не может расслабиться во время секса. Постоянно думает о том, как выглядит со стороны. Не может позволить себе полностью отдаться ощущениям.

Мы начали разбираться. И выяснилась история. В детстве у Миши был шрам на животе — след от операции в раннем возрасте. В школе, в раздевалке, мальчики заметили этот шрам и начали дразнить: «Миша — резаный! Миша — резаный!» Миша старался не переодеваться при всех. Придумывал причины, чтобы не ходить на физкультуру. Прятал живот под одеждой.

Прошли десятилетия. Шрам остался. Но осталось и другое: чувство, что его живот — это что-то постыдное. Что его тело — это что-то, что нужно прятать. Во время секса Миша неосознанно втягивал живот, напрягал мышцы, старался не показать партнёрше то, что когда-то вызывало насмешки.

Когда Миша осознал, что его напряжение — это не про секс, а про далёкое детское воспоминание, ему стало легче. Он смог посмотреть на ситуацию со стороны. Понять, что мальчики, которые дразнили его, давно выросли и забыли. А он до сих пор живёт с их словами в голове. И что партнёрше, которую он любит и которая любит его, абсолютно всё равно на этот шрам. Она видит не шрам, а его.

Первые сравнения

Помимо прямого буллинга, есть ещё одна важная вещь — сравнение. Дети постоянно сравнивают себя с другими. У кого какие волосы. У кого какая грудь. У кого какие мышцы. У кого какая кожа. И если ты в чём-то не такой, как все, ты это замечаешь. Ты это запоминаешь.

Девочка, у которой грудь выросла раньше, чем у остальных, становится объектом внимания. И это внимание может быть неприятным. Мальчики смеются, трогают, говорят пошлости. Она начинает горбиться, прятать грудь под мешковатой одеждой. Она делает вывод: моё тело — это что-то, что привлекает нежелательное внимание. Что-то, что нужно скрывать.

Мальчик, у которого голос не ломается, когда у всех уже ломается, чувствует себя отсталым. Он начинает говорить тише, избегать ситуаций, где нужно проявлять себя. Он делает вывод: я какой-то не такой. Я отстаю. Я не настоящий мужчина.

Девочка, у которой волосы на теле темнее, чем у других, начинает стесняться носить открытые вещи. Она делает вывод: моё тело — это что-то, что нужно исправлять. Что-то, что не соответствует стандарту.

И вот эти выводы, сделанные в детстве, едут с нами во взрослую жизнь. Мы уже забыли, из-за чего мы их сделали. Мы уже не помним ту девочку, которая смеялась над нашей грудью. Мы не помним того мальчика, который передразнивал наш голос. Но мы всё ещё горбимся, всё ещё говорим тихо, всё ещё носим мешковатую одежду. Потому что в глубине души мы всё ещё те дети. Всё ещё ждём, что нас будут дразнить.

Учителя и взрослые

Не только сверстники формируют наш стыд. Иногда взрослые — учителя, тренеры, воспитатели — тоже вносят свою лепту. Часто не желая того. Но вносят.

Учитель физкультуры, который говорит: «Ты что, совсем не можешь подтянуться? Слабая». Тренер, который говорит: «Ты слишком медленный, тебе нужно похудеть». Учительница биологии, которая на уроке про половое созревание краснеет и говорит: «Это вы прочитаете дома сами».

Все эти моменты оставляют след. Они укрепляют мысль: моё тело — это проблема. Его нужно исправлять. Его нужно стыдиться.

Религиозные и культурные табу: как мораль предков управляет нашей эротикой сегодня

Теперь мы подошли к самому глубокому слою. К тому, что лежит в основе всех остальных слоёв. К культуре и религии.

Мы живём в мире, где на протяжении столетий формировалось представление о теле как о чём-то низком, греховном, опасном. Это представление не было случайным. Оно выполняло конкретные социальные функции: контролировать людей, управлять их поведением, поддерживать порядок.

Религия играла в этом главную роль. В разных традициях — по-разному, но с одной общей идеей: тело — это то, что нужно обуздывать. Желание — это то, что нужно подавлять. Удовольствие — это то, за что нужно расплачиваться.

Религиозные корни стыда

Вот несколько примеров религиозных посланий, которые многие из нас слышали в детстве, даже если выросли в нерелигиозных семьях.

«Блуд — это грех». «Плотские утехы — это путь к гибели». «Женщина — это соблазн, её нужно избегать». «Мужчина должен контролировать свои желания». «Секс — это только для продолжения рода». «Удовольствие — это грех».

Эти фразы могут казаться устаревшими. Но они живут в нашем бессознательном. Они живут в нашей культуре. Они живут в языке, на котором мы думаем о сексе. Даже если мы не религиозны, мы часто используем слова, которые пришли из религии: «грех», «стыд», «падение», «чистота», «грязь».

Что происходит с человеком, который вырос с этими посланиями? Он учится отделять секс от себя. Секс — это что-то, что происходит в другой части меня. Не в той, где свет, добро, разум. А в той, где темно, грязно, стыдно. И когда он оказывается в постели, он не может полностью присутствовать. Он чувствует себя виноватым. Он чувствует, что делает что-то не то.

Пример из жизни: Аня и грех

Аня — женщина тридцати восьми лет, бывшая ученица воскресной школы. Она выросла в верующей семье, и всё её детство прошло под знаком «чистоты». Ей внушали, что до брака нельзя, что желание — это грех, что нужно блюсти себя.

Аня вышла замуж в двадцать три года. Всё «по правилам». Но в постели она не чувствовала ничего. Абсолютно ничего. Она думала, что это нормально. Что секс — это обязанность. Что удовольствие — это не для приличных женщин.

Через десять лет брака у Ани началась депрессия. Она не понимала почему. У неё было всё: муж, дети, дом. Но она чувствовала себя пустой. Мы начали разбираться, и выяснилось: Аня никогда не позволяла себе хотеть. Она никогда не позволяла себе чувствовать. Она отключила эту часть себя так давно, что забыла, что она вообще существует.

Работа с Аней была долгой. Мы говорили о её детстве, о воскресной школе, о проповедях, о том, как она училась отворачиваться от своего тела. И постепенно она начала возвращаться к себе. Не сразу. Не просто. Но начала. И однажды она сказала: «Я не знала, что можно хотеть. Я думала, что это грех. А теперь я думаю, что это жизнь».

Культурные табу

Религия — не единственный источник стыда. Культура тоже. В разных странах и обществах есть свои табу, которые передаются из поколения в поколение.

В некоторых культурах считается, что женщина не должна проявлять инициативу. Что секс — это для мужчины. Что женщина должна быть пассивной, покорной, терпеливой. Женщина, которая выражает свои желания, называется «распущенной». Женщина, которая хочет удовольствия, называется «эгоистичной».

В других культурах считается, что мужчина должен быть всегда готов. Что он должен хотеть всегда. Что если он не хочет — он не мужчина. Мужчина, который отказывается, называется «слабым». Мужчина, который не может, называется «несостоятельным».

Эти культурные установки живут в нас. Даже если мы не согласны с ними умом, они живут в нашем теле. В наших реакциях. В нашем стыде.

Женщина, которая хочет секса, но не может сказать об этом, потому что боится, что её осудят. Мужчина, который не хочет секса, но не может сказать об этом, потому что боится, что его перестанут уважать. Оба страдают. Оба молчат. Оба думают, что с ними что-то не так.

Как разорвать цепь

Итак, мы разобрали три уровня, на которых формируется стыд: семья, школа, культура. Все три работают вместе. Все три укрепляют друг друга. Все три передаются из поколения в поколение.

Но цепь можно разорвать. И первый шаг — это осознание. Понять, откуда пришёл ваш стыд. Увидеть, что это не ваша вина. Что это не ваша сущность. Что это выученное чувство, которое можно переучить.

Это не значит, что нужно обвинять родителей. Это не значит, что нужно отказываться от культуры. Это значит, что нужно отделить себя от чужого голоса. Понять, что голос, который говорит «стыдно», — это не ваш голос. Это голос мамы, учителя, священника, общества. И вы имеете право не соглашаться с ним.

Вы имеете право на своё тело. Вы имеете право на своё желание. Вы имеете право на удовольствие. Не потому, что это «правильно». А потому, что это ваша жизнь. И никто не имеет права отбирать её у вас.

Упражнение: Карта стыда

Прежде чем перейти к следующей главе, предлагаю вам упражнение. Оно поможет вам увидеть, откуда пришёл ваш стыд, и сделать первый шаг к освобождению.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки. В первой напишите «Семья». Во второй — «Школа и сверстники». В третьей — «Культура и религия».

Теперь вспомните три-четыре ситуации из детства, которые оставили след в вашем отношении к телу. Не обязательно самые травматичные. Просто те, которые помните. Запишите их в соответствующую колонку.

Например:

Семья: «Мама сказала, что хорошие девочки не трогают себя».

Школа: «Мальчики смеялись над моими волосами на ногах».

Культура: «В церкви говорили, что желание — это грех».

Теперь посмотрите на этот список. Это карта вашего стыда. Не приговор. Не диагноз. Просто карта. Места, в которые мы будем заходить в ходе чтения. Места, которые мы будем освещать.

А теперь — важный момент. Рядом с каждой записью напишите фразу: «Это было тогда. Это не значит, что это правда сейчас».

Не потому, что это магическое заклинание. А потому, что это напоминание. Напоминание о том, что прошлое — это прошлое. Что вы выросли. Что вы можете выбирать, во что верить.

Заключение: возвращение к ребёнку

Я хочу закончить эту главу возвращением к тому ребёнку, с которого мы начали. К трёх-летнему малышу, который изучал своё тело с невинным любопытством. К тому ребёнку, которым были вы.

Этот ребёнок не был испорченным. Не был грязным. Не был грешным. Он был просто ребёнком. Он исследовал мир, и своё тело было частью этого мира. Он не знал стыда, пока его не научили.

Этот ребёнок всё ещё живёт в вас. Возможно, он спрятан глубоко. Возможно, вы давно его не слышали. Но он есть. И он ждёт, когда вы вернётесь за ним. Когда вы скажете ему: «Ты не виноват. Ты не плохой. Ты просто человек. И твоё тело — это не грех. Это твой дом».

Этот разговор с внутренним ребёнком — не сентиментальность. Это терапия. Потому что исцеление стыда начинается с сострадания к себе. К тому себе, который когда-то получил рану. К тому себе, который до сих пор носит её.

В следующей главе мы поговорим о том, как индустрия красоты, порнография и социальные сети продолжают формировать наш стыд сегодня. Но сейчас, прежде чем перевернуть страницу, сделайте паузу. Побудьте с тем, что вы прочитали. Побудьте с тем ребёнком, которого вы только что вспомнили.

Он заслуживает того, чтобы его слышали.

Глава 2. Индустрия несовершенства

Вступление: мир, который продаёт нам стыд

В предыдущей главе мы говорили о том, как стыд формируется в детстве — в семье, в школе, в культуре. Мы увидели, что это выученное чувство, которое передаётся из поколения в поколение. Но есть и другая сила, которая активно работает над нашим стыдом прямо сейчас. Сила, которая не просто передаёт старые табу, а создаёт новые. Сила, которая делает это профессионально, с огромным бюджетом, с использованием самых современных технологий.

Эта сила — индустрия. Индустрия красоты, индустрия развлечений, индустрия социальных сетей. Все они зарабатывают на нашем стыде. Все они процветают благодаря тому, что мы чувствуем себя недостаточно хорошими.

Подумайте об этом. Если бы вы были полностью довольны своим телом, вы бы не покупали крем от морщин. Если бы вы были полностью довольны своей сексуальностью, вы бы не смотрели бесконечные ролики о том, как стать лучшим любовником. Если бы вы были полностью довольны своей внешностью, вы бы не листали ленту, сравнивая себя с другими.

Индустрия знает это. И она делает всё, чтобы поддерживать наш стыд на нужном уровне. Не слишком высоком — иначе мы впадём в апатию и перестанем покупать. Не слишком низком — иначе мы перестанем нуждаться в её услугах. Ровно таком, чтобы мы продолжали искать решение вовне, вместо того чтобы посмотреть внутрь.

Эта глава — о том, как индустрия формирует наши представления о теле, сексе и близости. И о том, как этому противостоять.

Почему мы никогда не будем выглядеть как на обложке глянца (и это нормально)

Начнём с самого очевидного. С гляцевых журналов, рекламных щитов, кинофильмов. Все мы видели эти идеальные тела. Подтянутые, гладкие, симметричные. Без единого изъяна. Без единого волоска не там, где надо. Без единой морщины. Без единого килограмма лишнего веса.

И все мы в какой-то момент сравнивали себя с этими телами. И проигрывали. Потому что эти тела — не настоящие.

Что скрыто за глянцем

Позвольте рассказать вам, как создаётся образ на обложке журнала. Это долгий, многоступенчатый процесс, в котором участвуют десятки людей.

Сначала — кастинг. Выбирают модель, которая максимально соответствует стандарту. Но даже она не идеальна. У неё есть прыщики, неровности кожи, асимметрия. Всё это нужно убрать.

Дальше — макияж. Профессиональные визажисты наносят слои тона, корректора, хайлайтера. Они создают иллюзию идеальной кожи, идеальных скул, идеальных глаз. Это не лицо. Это картина.

Дальше — свет. Специальные лампы, отражатели, тени. Свет выстраивают так, чтобы скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства. Модель может выглядеть совершенно иначе при другом освещении.

Дальше — съёмка. Фотограф делает сотни, тысячи кадров. Из них выбирают лучший. Тот, где модель случайно повернулась под нужным углом, где волосы легли идеально, где не видно усталости.

Дальше — ретушь. Это самый важный этап. Специалисты по обработке изображений убирают всё, что кажется им недостатком. Морщины, родинки, шрамы, растяжки, целлюлит. Они меняют пропорции тела: удлиняют ноги, сужают талию, увеличивают грудь. Они меняют

цвет кожи, делают её более гладкой и сияющей. Они могут полностью переделать лицо, если это нужно.

И вот результат — то самое идеальное тело, которое мы видим на обложке. Тело, которого не существует в реальности. Тело, которое невозможно достичь, потому что оно создано в компьютере.

Почему это важно понимать

Понимание этого — первый шаг к освобождению. Потому что, когда мы сравниваем себя с глянцем, мы сравниваем реальность с фантазией. Мы сравниваем себя с картинкой, которая не имеет отношения к жизни.

Это как если бы вы смотрели на рисунок дома и расстраивались, что ваш дом не такой ровный, не такой симметричный, не такой идеальный. Но дом на рисунке — это не дом. Это представление художника о доме. То же самое с глянцем.

Реальные тела — разные. У них есть волосы, морщины, родинки, шрамы, складки, асимметрия. Реальные тела меняются: набирают вес, теряют вес, стареют, болеют, восстанавливаются. Реальные тела не идеальны. И это нормально.

Пример из жизни: Лена и её ноги

Лена — женщина тридцати пяти лет, которая много лет страдала от того, что её ноги «не такие, как надо». Она смотрела на моделей в журналах и видела длинные, стройные, гладкие ноги. Свои ноги она считала короткими, полными и «некрасивыми». Она носила только длинные юбки и брюки, даже летом. Она никогда не ходила на пляж. Она избегала бассейнов.

Однажды Лена попала на выставку фотографий, где были представлены портреты обычных людей. Не моделей. Просто людей. Разных возрастов, разных телосложений. И она увидела фотографию женщины, которая была очень похожа на неё. Такие же ноги. Такие же бёдра. И эта женщина улыбалась. Она была счастлива. Она не пряталась.

Лена стояла перед этой фотографией долго. А потом заплакала. Потому что поняла: она всю жизнь пряталась от того, что не является недостатком. Она пряталась от себя.

Это был поворотный момент. Лена начала работать над собой. Медленно, шаг за шагом, она училась принимать своё тело. Она купила юбку. Потом ещё одну. Она сходила на пляж. Она перестала сравнивать себя с глянцем. Потому что поняла: глянец — это не реальность. Реальность — это она. И она имеет право на существование.

Порнография как плохой учитель: нереалистичные стандарты тел, выносливости и реакций

Теперь поговорим о теме, которую многие избегают. О порнографии. Не о моральной стороне вопроса — не о том, хорошо это или плохо. А о том, как порнография формирует наши представления о сексе и почему эти представления часто вредят нам.

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.