

Не такой, как в порно:

реальный секс против картинки



ОЛЕСЯ САРКИСЯН



Олеся Саркисян

**Не такой, как в порно:
реальный секс против картинки**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Не такой, как в порно: реальный секс против картинки /
О. Саркисян — «Автор», 2026

Эта книга — честный разговор о том, что происходит в реальной спальне, в отличие от того, что мы привыкли видеть на экране. Сексолог и психолог развенчивает мифы индустрии для взрослых: о синхронном оргазме, «идеальных» телах, бесконечной выносливости и сценариях, которым невозможно соответствовать. Вы узнаете, почему желание бывает спонтанным и ответным, как тревога мешает удовольствию и почему молчание — главный враг близости. Здесь нет осуждения и «правильных» рецептов — только наука, живые истории и юмор. Книга поможет принять своё тело и тело партнёра, научиться говорить о желаниях и вернуть в отношения настоящую интимность. Для всех, кто устал сравнивать себя с картинкой и хочет наконец почувствовать, что секс принадлежит ему.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Великое несоответствие	5
Глава 1. Голливудский оргазм и реальная физиология	10
Глава 2. Тело как конструктор: Фабрика стандартов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Олеся Саркисян

Не такой, как в порно: реальный секс против картинки

Введение. Великое несоответствие

Сцена, с которой всё начинается

Представьте себе обычную квартиру в обычном городе. Вечер, за окном моросит дождь, на кухне остывает чай. Двое людей — назовём их условно Он и Она, хотя это могли бы быть любые двое — лежат в постели после того, как всё закончилось. И вместо того, чтобы чувствовать себя счастливыми, они чувствуют... странную неловкость. Тишину. Каждый думает о своём и боится произнести это вслух.

Он думает: «Я продержался всего семь минут. В кино мужчины делают это часами. Может, со мной что-то не так?»

Она думает: «Я так и не испытала то, что показывают в фильмах. Может, я сломана? Может, я просто не умею?»

И оба молчат. Потому что говорить об этом стыдно. Потому что где-то глубоко внутри у каждого из нас сидит образ «правильного» секса — яркого, страстного, бесконечного, всегда заканчивающегося одновременным и оглушительным оргазмом. Образ, который мы впитали с экранов, из случайных разговоров, из анекдотов и из того самого контента для взрослых, который почти каждый из нас хоть раз в жизни видел.

И вот в этой тишине, в этом зазоре между тем, что мы ожидали, и тем, что произошло на самом деле, и рождается главная проблема, которой посвящена эта книга. Проблема, которую я называю Великим Несоответствием.

Что такое Великое Несоответствие

Великое Несоответствие — это разрыв между картинкой и реальностью. Между тем, как секс изображается в массовой культуре, и тем, как он происходит в жизни живых людей с их настоящими телами, настоящими эмоциями и настоящими обстоятельствами.

Это несоответствие касается буквально всего. Темпа. Продолжительности. Звуков. Запахов. Выражений лиц. Позы. Освещения. Кто что говорит. Кто что чувствует. Как выглядит тело. Как пахнет дыхание. Что происходит до и что происходит после.

И самое главное — это несоответствие в результатах. В том, что мы считаем «нормальным» результатом, и в том, что на самом деле является нормой.

Индустрия развлечений для взрослых — а вместе с ней и множество художественных фильмов, сериалов, книг, шуток и подслушанных разговоров — создала некий усреднённый, идеализированный образ того, каким секс «должен быть». Этот образ настолько глубоко врос в наше коллективное бессознательное, что большинство людей даже не осознают, насколько сильно он влияет на их ожидания, самооценку и, как следствие, на их реальную интимную жизнь.

Мы не выбирали эти стандарты. Мы не голосовали за них. Мы даже не обсуждали их всерьёз. Они просто были всегда — как фон, как шум, как незаметная настройка по умолчанию, которая управляет нашей жизнью за кулисами сознания.

Почему эта книга вообще нужна

Меня часто спрашивают: «Ну и что тут такого? Ну, посмотрел человек видео, ну и что? Неужели это так серьёзно?»

Отвечаю честно: да, это серьёзно. И вот почему.

Во-первых, потому что этот контент стал для огромного количества людей фактически главным источником информации о сексе. Не родители. Не школа. Не книги. Не разговоры с друзьями. Именно экран. И это значит, что миллионы людей строят свою интимную жизнь, опираясь на инструкцию, написанную не для них, не про них и не про реальность.

Во-вторых, потому что этот образ наносит реальный психологический вред. Он заставляет мужчин чувствовать себя несостоятельными, если они не могут «работать» как машины. Он заставляет женщин думать, что с их телами что-то не так, если они не реагируют так, как показывают. Он разрушает самооценку подростков, которые только входят во взрослую жизнь и ещё не успели понять, что к чему. Он вносит напряжение в пары, где оба партнёра любят друг друга, но не могут совладать с навязанными ожиданиями.

В-третьих — и это, пожалуй, самое важное — потому что реальный секс, освобождённый от груза этих ожиданий, невероятно хорош. Он лучше картинки. Он живой, настоящий, смешной, неловкий, тёплый, честный и бесконечно более ценный. Но чтобы это почувствовать, нужно сначала разобраться с тем мусором, который нам всем напихали в голову.

Эта книга — не морализаторство. Я не собираюсь говорить, что смотреть что-либо — это плохо, или что нужно срочно выбросить телевизор, или что все вокруг развратники. Взрослые люди имеют право на любые фантазии и на любой личный выбор. Речь совсем о другом.

Речь о том, что мы должны уметь отличать фантазию от реальности. И речь о том, что мы заслуживаем знать правду о своих телах, своих желаниях и своих возможностях — а не жить в плену чужих сценариев.

О чём эта книга и для кого она

Это книга для всех, кто когда-либо чувствовал себя «недостаточно хорошим» в постели.

Для мужчин, которые переживают, что не могут долго, что у них не тот размер, что они недостаточно страстные или недостаточно опытные. Для женщин, которые сомневаются в своей привлекательности, в своей «нормальности», в своей способности испытывать удовольствие. Для пар, которые любят друг друга, но потеряли искру и не знают, как её вернуть. Для тех, кто только начинает свою интимную жизнь и хочет сразу получить честные ориентиры, а не выдуманные. Для тех, кто уже много лет в отношениях и хочет понять, почему всё стало «скучно» и что с этим делать. Для тех, кто один и хочет разобраться в себе, прежде чем строить что-то с кем-то.

Книга не про то, «как правильно». Книга про то, «как бывает». Про то, как бывает у реальных людей с реальными телами и реальными чувствами. Про то, что норма — это гораздо более широкое понятие, чем мы привыкли думать.

Она построена на сочетании трёх вещей. Первое — это наука: сексология, физиология, психология, нейробиология. Всё то, что мы знаем о человеческом теле и психике из серьёзных исследований, а не из случайных статей. Второе — это живой опыт: истории, примеры, наблюдения, которые делают сухую теорию осязаемой и узнаваемой. Третье — это юмор. Потому что говорить о сексе всерьёз и при этом не улыбаться — это, пожалуй, самое неестественное занятие на свете.

Как устроена эта книга

Мы начнём с того, что разберёмся, откуда взялось Великое Несоответствие. Откуда взялась сама индустрия, почему она работает именно так, и как получилось, что её продукт стал для нас эталоном. Мы посмотрим на историю вопроса, на механизмы влияния и на то, какие именно искажения она вносит в нашу картину мира.

Затем мы перейдём к анатомии иллюзии — разберём по косточкам самые живучие мифы. Миф о синхронном оргазме. Миф о размерах. Миф о «правильных» телах. Миф о прелюдии как о коротком прологе к главному. Миф о том, что секс — это спорт с результатом, а не процесс с ощущениями.

После этого мы поговорим о психологии реального желания. О том, что желание бывает разным — спонтанным и ответным. О том, почему в долгих отношениях страсть угасает, и почему это не трагедия, а закономерность, с которой можно работать. О том, как тревога по поводу «результата» мешает нам наслаждаться процессом, и как вернуть себе присутствие в моменте.

Дальше мы разберём коммуникацию. Потому что главный секрет хорошего секса — не в технике и не в позах, а в умении говорить и слушать. Как обсуждать желания без стыда. Как говорить «нет» и как слышать «нет». Как справляться с неловкостью, смехом и провалами. Как превратить секс из молчаливого перформанса в живой диалог двух людей.

Потом — отдельные главы о мужской и женской сексуальности. О страхах, которые мучают мужчин. О стыде, который преследует женщин. О том, как разное воспитание и разный жизненный опыт формируют разные ожидания и разные реакции.

И наконец — практическая часть. О том, как построить реальную интимность. Как отказаться от сравнений. Как внедрять фантазии в жизнь — и когда этого лучше не делать. Как меняется секс с возрастом и почему это не страшно, а интересно.

В конце — приложения с упражнениями, чек-листами и списком литературы, если вам захочется копнуть глубже.

Немного о тоне

Я не буду вас воспитывать. Я не буду делать вид, что знаю, как правильно жить именно вам. У каждого человека свой путь, своя история, свои обстоятельства. Всё, что я могу — это предложить вам честный разговор. Без осуждения. Без снобизма. Без обесценивания чужого опыта.

Я также не буду делать вид, что секс — это всегда что-то возвышенное и прекрасное. Иногда это смешно. Иногда нелепо. Иногда неловко до скрежета зубного. Иногда это просто два уставших человека, которые лежат рядом и думают о завтрашних делах. И это тоже нормально. Это тоже часть жизни.

И ещё я не буду делать вид, что все проблемы решаются просто. Некоторые вещи требуют времени. Некоторые требуют работы над собой. Некоторые требуют помощи специалиста. Эта книга — не замена терапии и не волшебная таблетка. Это скорее карта местности: вот здесь горы, здесь река, здесь обрыв, а здесь, если повезёт, — красивый вид.

Маленькая история для начала

Чтобы не начинать с абстракций, расскажу одну историю. Она не про конкретных людей — она собирательная, но таких историй тысячи и тысячи.

Жили-были двое. Встречались год, любили друг друга, всё было замечательно. И вот наступил момент, когда они впервые оказались в постели. И знаете, что произошло? Ничего особенного. То есть вообще ничего такого, что показывают в кино. Не было ни фейерверков, ни страстных криков, ни одновременного оргазма, ни идеально слаженных движений. Было двое неуклюжих людей, которые не знали, куда деть руки, не знали, что сказать, и в конце концов просто уснули, чувствуя себя немного разочарованными.

Он на следующее утро думал: «Наверное, я плохой любовник». Она думала: «Наверное, со мной что-то не так, раз я ничего не почувствовала».

Они не поговорили об этом. Они просто решили, что «всё как-то не так», и через несколько месяцев расстались. Не из-за секса как такового — из-за невысказанного разочарования, из-за чувства, что «должно было быть по-другому», из-за тишины, которая выросла между ними, как стена.

А ведь если бы кто-то сказал им тогда, что первый раз почти никогда не бывает идеальным. Что учиться друг другу — это нормально. Что «неидеально» не значит «плохо». Что все эти ожидания, которые они принесли в постель, взяты не из их жизни, а из чужой картинки. Если бы кто-то сказал им это — возможно, история закончилась бы иначе.

Эта книга — попытка сказать это вам. Вовремя. До того, как невысказанное разочарование вырастет в стену. До того, как сравнение с картинкой убьёт что-то живое и настоящее.

Что вы найдёте в этой книге

Если совсем коротко, то вот что вас ждёт.

Вы узнаете, откуда взялись все эти мифы и почему они так живучи. Вы поймёте, как индустрия развлечений для взрослых формирует наши ожидания — часто помимо нашей воли. Вы разберётесь, что такое реальная физиология удовольствия и почему она не совпадает с изображением на экране.

Вы узнаете, что желание бывает разным, и что отсутствие мгновенной вспышки — это не патология. Вы поймёте, почему в долгих отношениях страсть естественным образом меняется, и как с этим работать, а не страдать. Вы узнаете, как тревога и самоконтроль мешают нам наслаждаться, и как вернуть себе присутствие в моменте.

Вы научитесь говорить о своих желаниях — без стыда, без страха, без обвинений. Вы поймёте, как обсуждать границы, как слышать партнёра, как справляться с неловкостью. Вы узнаете, что смех в постели — это не катастрофа, а часто — лучшее, что может случиться.

Вы разберётесь, чем мужская сексуальность отличается от женской — не в смысле «кто лучше», а в смысле «кто как устроен». Вы поймёте, откуда берутся страхи и комплексы, и как с ними жить.

И наконец — вы получите практические инструменты. Упражнения. Подходы. Способы перестроить свою интимную жизнь так, чтобы она приносила радость, а не тревогу.

Кому не стоит читать эту книгу

Честно скажу: эта книга не для всех.

Если вы ищете руководство по технике — вам не сюда. Здесь не будет пошаговых инструкций «как правильно». Здесь будет разговор о том, почему «правильно» — это вообще плохое слово применительно к сексу.

Если вы ищете подтверждение тому, что всё вокруг развратно и надо срочно спасать нравственность — вам тоже не сюда. Эта книга не про мораль. Она про честность с собой.

Если вы не готовы к откровенному разговору о телесных вещах — возможно, вам пока рано. И это нормально. Каждому своё время.

Если вы ждёте, что после прочтения всё сразу станет идеально — увы, так не бывает. Книга — это не волшебная палочка. Это скорее компас. Куда идти — решать вам.

Обещание автора

Я обещаю вам несколько вещей.

Я обещаю быть честным. Не приукрашивать, не смягчать, не обходить острые углы. Если что-то неудобно — я скажу об этом прямо.

Я обещаю не осуждать. Ни вас, ни вашего партнёра, ни ваш опыт. У каждого своя история, и я не вправе её оценивать.

Я обещаю уважать вашу уникальность. Всё, что написано в этой книге — это ориентиры, а не догмы. Ваша жизнь может не совпадать с общими закономерностями, и это нормально.

Я обещаю не превращать разговор о сексе в что-то скучное и наукообразное. Будет наука — но будет и юмор. Будет серьёзность — но будет и легкость.

И наконец, я обещаю, что в конце этой книги вы будете знать о себе, о своём теле и о своих отношениях чуть больше, чем знали в начале. А может быть — гораздо больше.

Первый шаг

Любое путешествие начинается с первого шага. Первый шаг в нашем случае — это признание простого факта: то, что мы видим на экране, и то, что происходит в жизни — это две разные вещи. И это несоответствие — не наша вина. Это просто то, с чем мы все столкнулись, потому что так устроен современный мир.

Признать это — уже половина пути. Потому что как только мы перестаём сравнивать себя с картинкой, как только мы говорим себе: «Стоп. Это не про меня. Это не реальность», — что-то внутри нас освобождается. Уходит напряжение. Появляется место для чего-то настоящего.

Так что давайте начнём. Давайте разберёмся, откуда взялось Великое Несоответствие, как оно работает, и что мы можем с ним сделать. Давайте поговорим о реальном сексе — том, который бывает у реальных людей. Том, который не всегда идеален, но всегда — живой.

Добро пожаловать в книгу, которая не обещает вам фейерверков. Зато обещает правду. А правда, как выяснится, гораздо интереснее любой картинки.

Прежде чем мы начнём разбирать по косточкам механизмы обмана, давайте договоримся о простой вещи. Слово «обман» здесь не означает злой умысел. Никто не сидел в тёмной комнате и не придумывал коварный план, как испортить людям интимную жизнь. Всё гораздо прозаичнее и, честно говоря, интереснее.

Индустрия развлечений для взрослых — это бизнес. А любой бизнес работает по своим законам. Ему нужно продавать. Ему нужно удерживать внимание. Ему нужно, чтобы зритель возвращался снова и снова. И для этого продукт должен быть ярче, громче, быстрее и эффектнее, чем обычная жизнь. Это как с фастфудом: никто не обещает, что бургер на картинке будет выглядеть так же в реальности. Но пока ты его покупаешь — он работает.

Проблема не в том, что такой продукт существует. Проблема в том, что он стал для нас учебником. Что мы, сами того не замечая, начали мерить свою жизнь по меркам того, что создано для развлечения. И вот здесь начинается самое интересное.

В этой части книги мы разберём три больших блока иллюзий. Первый — про физиологию: как выглядит оргазм в кино и как он устроен на самом деле. Второй — про тела: откуда взялись стандарты, которым не соответствует почти никто, и почему это нормально. Третий — про сценарий: почему в кино всё происходит по одному шаблону, и что реальный секс делает иначе.

Поехали.

Глава 1. Голливудский оргазм и реальная физиология

Начнём с анекдота

Приходит мужчина к врачу и говорит:

— Доктор, у меня проблема. Я не могу довести женщину до оргазма.

Врач спрашивает:

— А как вы это делаете?

— Ну, как... как в кино. Всё по сценарию.

— И сколько это длится?

— Ну, минуты три-четыре.

Врач задумывается, а потом говорит:

— Знаете, в кино есть ещё один жанр. Называется «документальное кино». Попробуйте как-нибудь.

Анекдот смешной, но за ним стоит настоящая проблема. Многие люди — и мужчины, и женщины — выросли с ощущением, что секс должен работать по определённому сценарию. Сценарий этот простой: страстное начало, несколько минут активных движений, одновременный яркий оргазм, нежное объятие, счастливый сон. Всё. Точка.

Реальность, как вы, наверное, догадываетесь, выглядит совсем иначе. И чем быстрее мы это признаем, тем легче нам будет жить.

Миф о «синхронном финише»

Начнём с самого живучего и самого вредного мифа. Он звучит так: «Настоящий секс — это когда партнёры кончают одновременно».

Откуда он взялся? Из кино, конечно. В подавляющем большинстве фильмов и видео для взрослых финал выглядит одинаково: мужчина и женщина достигают пика в один и тот же момент, причём происходит это синхронно, ярко, с криками, содроганиями и крупным планом счастливых лиц. Это выглядит красиво. Это выглядит эффектно. Это выглядит как результат.

Но вот в чём проблема. В реальной жизни одновременный оргазм — это скорее случайность, чем правило. И уж точно не критерий качества секса.

Почему так? Давайте разберёмся с физиологией.

Мужской оргазм и женский оргазм — это два разных процесса, которые протекают с разной скоростью и по разным механизмам. У мужчин пик обычно наступает быстрее. У женщин — медленнее, и для этого часто нужна дополнительная стимуляция, которая в кино просто не показывается. Это не значит, что кто-то «лучше» или «хуже». Это значит, что у нас разные тела.

Представьте себе двух бегунов на стадионе. Один спринтер, другой марафонец. Если они побегут вместе, вряд ли они придут к финишу одновременно. Это не значит, что кто-то из них плохой бегун. Это значит, что у них разная дистанция и разная скорость.

То же самое с сексом. Партнёры могут быть идеально совместимы эмоционально, физически, духовно — и всё равно приходить к пику в разное время. И это абсолютно нормально.

Более того, навязчивая идея «одновременного финиша» часто портит секс. Потому что вместо того, чтобы наслаждаться процессом, люди начинают следить за часами, подгонять друг друга, тревожиться, что «опять не совпало». Вместо удовольствия — гонка. Вместо близости — соревнование.

Что делать? Ответ простой и сложный одновременно: перестать гнаться за синхронностью. Позволить себе и партнёру двигаться в своём темпе. И помнить, что секс — это не финал, а весь путь. Если один партнёр достиг пика раньше, это не конец. Это возможность продолжить — другими способами, другими ласками, другими действиями. Секс не заканчивается на одном оргазме. Он продолжается, пока оба хотят.

А ещё стоит помнить, что одновременный оргазм — это не какая-то высшая точка, после которой уже некуда. Это просто один из вариантов. Не хуже и не лучше других. Просто другой.

Рефрактерный период: правда о том, почему мужчинам нужно время

Теперь поговорим о вещи, о которой в приличном обществе как-то не принято говорить, но которая волнует очень многих. О рефрактерном периоде.

Что это такое? Это время после оргазма, в течение которого человек физически не может испытать новый оргазм. У мужчин этот период обычно выражен ярче: после эякуляции наступает фаза, когда эрекция спадает, желание временно угасает, и нужно некоторое время — от нескольких минут до нескольких часов, — чтобы всё вернулось.

У женщин рефрактерный период может быть почти незаметным. Многие женщины способны испытывать несколько оргазмов подряд, иногда с очень короткими промежутками. А иногда — и вовсе без паузы.

И вот здесь начинается самое интересное. В кино рефрактерного периода нет. Мужчина в фильме кончает, а через десять секунд уже готов к новому раунду. Он неутомим. Он как машина. И это формирует у зрителя — особенно у молодого, неопытного — ложное представление о мужской сексуальности.

Мужчина, который после первого раза не может сразу продолжить, начинает думать: «Со мной что-то не так. Я слабый. Я не соответствую». Женщина, которая видит, что партнёр «выдохся», может подумать: «Он меня больше не хочет. Я ему наскучила». Оба страдают. Оба молчат. Оба сравнивают себя с картинкой.

А правда в том, что рефрактерный период — это не слабость. Это биология. Это способ тела восстановиться, перезагрузиться, подготовиться к следующему разу. Это как пауза между двумя песнями на концерте — не потому, что музыканты устали, а потому что нужно перевести дух и настроиться на новую вещь.

Более того, рефрактерный период — это не приговор. Многие пары находят способы продолжать близость, даже когда один из партнёров физически не готов к новому оргазму. Можно ласкать друг друга, можно просто лежать рядом, можно заниматься другими вещами. Секс не обязан быть бесконечным марафоном. Он может быть разным — быстрым и медленным, интенсивным и нежным, коротким и долгим.

И ещё одна важная вещь: рефрактерный период — это не только про мужчин. У некоторых женщин он тоже есть. Просто об этом меньше говорят. Женщины, которые после оргазма чувствуют, что им нужно время, часто думают, что они «сломаны» или «холодны». Это неправда. Это тоже вариант нормы.

Спектр удовольствия: почему отсутствие оргазма — это не провал

А теперь поговорим о самой, пожалуй, болезненной теме. О том, что многие люди считают главным критерием успеха в постели. Об оргазме.

В кино оргазм есть всегда. Всегда яркий. Всегда очевидный. Всегда оглушительный. И если его нет — значит, что-то пошло не так. Значит, партнёры не старались. Значит, что-то не сработало.

Но реальность, как обычно, сложнее.

Во-первых, не каждый половой акт заканчивается оргазмом. И это нормально. По статистике, значительная часть женщин не испытывает оргазм при вагинальной стимуляции. Многие — только при дополнительной стимуляции клитора. Некоторые — вообще не испытывают оргазм, и это тоже вариант нормы, хотя и реже встречающийся.

Во-вторых, удовольствие и оргазм — это не одно и то же. Можно получать огромное удовольствие от близости, от ласк, от нежности, от чувства единения — и при этом не достигать пика. И это не «неполноценный секс». Это просто другой секс.

В-третьих, оргазм — это не экзамен. Это не оценка. Это не мерило мужественности или женственности. Это просто одна из возможных точек на карте удовольствия. Не единственная и не самая главная.

К сожалению, многие люди выросли с ощущением, что оргазм — это цель. Что секс существует ради него. Что если его нет — значит, всё было зря. И это убеждение отравляет жизнь. Оно заставляет женщин имитировать, чтобы не расстраивать партнёра. Оно заставляет мужчин чувствовать себя несостоятельными, если партнёрша не «финишировала». Оно превращает близость в работу, в гонку, в перформанс.

А что, если попробовать иначе? Что, если представить, что секс — это не про результат, а про процесс? Что если главное — это ощущения, а не финал? Что если удовольствие может быть разным — тихим и громким, быстрым и медленным, ярким и едва заметным?

Спектр удовольствия гораздо шире, чем мы привыкли думать. И чем больше мы это признаём, тем больше возможностей открывается.

Откуда взялся «голливудский оргазм»

Теперь давайте немного отвлечёмся и посмотрим на историю вопроса. Откуда вообще взялся этот образ?

В кино XX века — особенно в голливудском — секс долгое время был запретной темой. Цензура не позволяла показывать откровенные сцены. И тогда режиссёры придумали язык намёков. Сцена в спальне, томный взгляд, музыка, затухание кадра, а потом — сигарета и улыбка. Всё понятно без слов.

Когда цензура ослабла, появилась возможность показывать больше. Но привычка к «красивости» осталась. Секс в кино стал не про реальность, а про эстетику. Про красоту. Про эффект.

А индустрия развлечений для взрослых пошла ещё дальше. Там секс — это не про чувства и не про отношения. Это про демонстрацию. Про технику. Про то, как это выглядит на камеру. А камера любит определённые вещи: яркий свет, идеальные тела, чёткие ракурсы, громкие звуки. И всё это создаёт образ, который к реальности имеет мало отношения.

Проблема в том, что этот образ стал для многих единственным доступным «учебником». Подростки, которые не получают нормального сексуального образования, идут смотреть видео. Взрослые, которые стесняются обсуждать свои желания, смотрят то же самое. И постепенно картинка заменяет реальность.

Мы не виноваты в том, что выросли в этом мире. Но мы можем что-то с этим сделать. Можем начать различать картинку и реальность. Можем учиться заново — уже не по кино, а по себе и по своему партнёру.

Несколько историй из жизни

Чтобы не быть абстрактным, приведу несколько примеров. Все они собирательные, но за каждым стоят реальные люди с реальными переживаниями.

История первая. Молодая пара, вместе около года. Он переживает, что не может «продержаться» достаточно долго. Она говорит, что всё нормально, но он не верит. Он смотрит видео и видит, что там мужчины работают по часу. Он чувствует себя несостоятельным. В результате он начинает избегать секса, потому что боится «опозориться». Пара распадается. А ведь достаточно было просто поговорить. И понять, что «долго» — это не критерий. Что близость важнее продолжительности.

История вторая. Женщина, много лет замужем. Она никогда не испытывала оргазм при вагинальном сексе. Но ей всегда было хорошо — она чувствовала близость, нежность, удовольствие. Однако после разговора с подругой, которая рассказала, как у неё всё «ярко», она начала думать, что с ней что-то не так. Она стала имитировать. Муж заметил, начал спрашивать. Начались ссоры. А ведь всё, что было нужно — это принять, что её тело работает иначе. И что это не делает её «холодной» или «неполноценной».

История третья. Мужчина средних лет. После каждого секса он чувствует разочарование, потому что не может сразу повторить. Жена не жалуется, но он сам себя грызёт. Он начинает искать причины: может, возраст, может, здоровье, может, что-то ещё. Он идёт к врачу, сдаёт анализы — всё в порядке. Врач объясняет про рефрактерный период. Мужчина впервые слышит это слово. И у него буквально гора с плеч. Оказывается, с ним всё нормально. Оказывается, это не про него, а про биологию.

Таких историй — тысячи. И каждая из них — про одно и то же. Про то, что мы не знаем своей физиологии. Про то, что мы мерим себя чужой меркой. Про то, что мы молчим и страдаем, вместо того чтобы узнать, поговорить и принять.

Что говорят исследования

Сексология — это наука, и у неё есть данные. Давайте посмотрим на некоторые факты, которые помогают развеять мифы.

Исследования показывают, что средняя продолжительность полового акта у большинства пар — от трёх до семи минут. Не час. Не два. Не «как в кино». И это нормально.

Исследования показывают, что только около трети женщин регулярно испытывают оргазм при вагинальной стимуляции без дополнительной стимуляции клитора. Ещё треть — иногда. Ещё треть — практически никогда. И все эти варианты — часть спектра нормы.

Исследования показывают, что значительная часть мужчин переживает о своей продолжительности, даже если партнёрша довольна. Это называется «тревога по поводу результата». И она мешает больше, чем реальные физические особенности.

Исследования показывают, что пары, которые обсуждают свой секс, довольны им гораздо больше, чем те, которые молчат. Коммуникация — это главный фактор удовлетворённости. Не техника. Не продолжительность. Не размеры. Разговоры.

Эти данные не всегда приятно слышать. Они разрушают привычные представления. Но они освобождают. Потому что показывают: то, что мы считали проблемой, часто проблемой не является. И наоборот — то, что мы игнорировали, оказывается ключом к хорошему сексу.

Как перестать гнаться за «голливудским оргазмом»

Итак, что делать? Как выйти из ловушки ожиданий?

Первый шаг — признать, что картинка и реальность — это разные вещи. Это может звучать банально, но это основа. Пока мы верим, что «должно быть как в кино», мы обречены на разочарование.

Второй шаг — узнать свою физиологию. Понять, как работает ваше тело. Что вам нравится, что не нравится, сколько времени нужно, какая стимуляция подходит. Это требует исследования — и в одиночку, и с партнёром. И это может быть интересным процессом, а не обязанностью.

Третий шаг — поговорить с партнёром. Не сравнивать, не обвинять, а просто рассказать о своих ощущениях. «Мне нужно больше времени», «Мне нравится, когда...», «Я не всегда кончаю, но мне всё равно хорошо». Эти фразы могут показаться неловкими, но они открывают дверь к настоящей близости.

Четвёртый шаг — отпустить идею «правильного» секса. Нет правильного. Есть ваш. Со своими ритмами, своими особенностями, своими радостями. И это гораздо интереснее, чем следовать чужому сценарию.

А что, если всё-таки хочется большего?

Этот вопрос возникает у многих. «Хорошо, я понял, что не надо гнаться за кино. Но мне хочется ярких ощущений. Мне хочется, чтобы было захватывающе. Это возможно?»

Да, возможно. Но путь к этому лежит не через имитацию чужих сценариев, а через исследование себя и партнёра. Через открытость, через эксперименты, через разговоры. Через то, чтобы пробовать новое — не потому, что «так надо», а потому что интересно. Через то, чтобы замедляться и замечать детали. Через то, чтобы иногда смеяться и не бояться неловкости.

Яркость — это не про технику. Это про присутствие. Когда ты полностью здесь, когда ты чувствуешь своё тело и тело партнёра, когда ты не думаешь о том, как это выглядит со стороны — вот тогда и появляется настоящая глубина. Не голливудская. Живая.

Выводы главы

Подведём итоги. В этой главе мы разобрали три больших мифа, связанных с физиологией.

Миф о синхронном оргазме: в реальности партнёры редко достигают пика одновременно, и это не проблема. Секс — это не гонка, а совместное путешествие.

Миф о безграничной мужской выносливости: рефрактерный период — это нормальная часть мужской физиологии. Отдых после оргазма не делает мужчину «слабым». Это биология, и с ней можно работать.

Миф о том, что оргазм — обязательный финал: удовольствие гораздо шире, чем оргазм. Секс может быть прекрасным и без пика. И отсутствие оргазма — не провал, а один из вариантов.

Главный вывод: реальная физиология сложнее, разнообразнее и интереснее, чем картинка. И чем лучше мы её знаем, тем больше удовольствия можем получить.

В следующей главе мы поговорим о телах. О том, откуда взялись стандарты красоты, которым не соответствует почти никто, и почему это не повод для комплексов. О том, как выглядят обычные люди без монтажа и света софитов. И о том, как принять своё тело таким, какое оно есть.

Глава 2. Тело как конструктор: Фабрика стандартов

Сцена из жизни

Представьте себе раздевалку в фитнес-клубе. Обычная раздевалка, обычный вечер. Люди переодеваются после тренировки. И вот одна женщина — назовём её Аня — стоит перед зеркалом и смотрит на себя. Она видит не себя. Она видит список недостатков.

«Живот недостаточно плоский. Бёдра слишком широкие. Грудь слишком маленькая. Целлюлит на ногах. Кожа не идеальная».

Аня вздыхает. Она только что провела час на тренировке. Она старалась. Но этого мало. Потому что стандарт, который она держит в голове, недостижим. Это стандарт из рекламы. Из кино. Из картинок, которые она видела сотни раз.

Рядом стоит другая женщина — Марина. У неё похожая фигура. Но она смотрит на себя иначе. «Ноги сильные. Спина прямая. Кожа чистая. Хорошо выгляжу». Марина не идеальна. Но она приняла себя. И это меняет всё.

Разница между Аней и Мариной — не в теле. Разница — в голове. И эта разница формируется под влиянием того, что мы видим вокруг. Того, что нам показывают, как «норму». Того, чему мы бессознательно пытаемся соответствовать.

В этой главе мы поговорим о телах. О том, откуда взялись стандарты, которым не соответствует почти никто. О том, как индустрия развлечений для взрослых создала образ «идеального» тела, и почему этот образ — фикция. И о том, как принять себя таким, какой ты есть.

Диктатура размеров: мифы о гигантских фаллосах

Начнём с самой, пожалуй, болезненной темы. С размеров.

Мужчины переживают о размере своего пениса. Это факт. Исследования показывают, что значительная часть мужчин — от 40 до 60 процентов — недовольны своим размером, даже если он абсолютно нормальный. Многие хотели бы увеличить его. Многие боятся, что не удовлетворяют партнёршу. Многие избегают близости из-за этого страха.

Откуда взялся этот страх? Из кино, конечно. Из индустрии развлечений для взрослых. Там мужчины почти всегда огромные. Там размер — это часть образа. И это создаёт ложное представление о норме.

А что говорит наука?

Средний размер эрегированного пениса у взрослого мужчины — примерно 13-15 сантиметров в длину и 3-4 сантиметра в диаметре. Это статистика. Это норма. И это то, что есть у большинства мужчин.

Но вот в чём проблема: в кино показывают не средних мужчин. Там работают специально отобранные исполнители. Их отбирают именно по размеру. Это как с баскетболистами: в профессиональном спорте играют высокие люди, но это не значит, что средний рост — это два метра. То же самое здесь. То, что мы видим на экране — это не норма. Это исключение, которое подаётся как правило.

Более того, в индустрии развлечений для взрослых часто используются специальные приёмы — ракурсы, линзы, монтаж, — которые визуально увеличивают размер. То, что выглядит огромным на экране, в реальности может быть вполне обычным. Мы просто этого не знаем.

А теперь самое важное. Размер — это не главный фактор удовольствия. Исследования показывают, что для большинства женщин размер не является решающим. Гораздо важнее техника, внимание, эмоциональная связь, атмосфера. И ещё один важный факт: значительная часть нервных окончаний, отвечающих за удовольствие у женщин, находится во внешних половых органах, а не во влагалище. Это значит, что глубина и размер здесь не так важны, как принято думать.

И ещё. Многие мужчины не знают, что размер их пениса в спокойном состоянии и в эрегированном — это разные вещи. Пенис, который выглядит маленьким в спокойном состоянии, может значительно увеличиваться при возбуждении. А пенис, который выглядит большим в спокойном состоянии, может увеличиваться меньше. Это не имеет значения. Важен только эрегированный размер.

«Идеальные» формы груди и другие иллюзии

Теперь поговорим о женских телах. О стандартах, которые навязываются женщинам.

«Идеальная» грудь. «Идеальные» бёдра. «Идеальный» живот. Что это такое? И существует ли это вообще?

В индустрии развлечений для взрослых и в кино мы видим определённый тип тела. Обычно это молодые женщины с определёнными пропорциями. Часто — с увеличенной грудью. С идеально гладкой кожей. С фигурой, которая соответствует современным стандартам красоты.

Но реальные женщины выглядят иначе. Грудь бывает разной формы и размера. Она может быть асимметричной — и это норма. Она может меняться в зависимости от цикла, веса, возраста. Соски бывают разного цвета и формы. И всё это — норма.

Проблема в том, что женщины сравнивают себя с этим «идеалом» и чувствуют себя неполноценными. Они стесняются раздеваться. Они избегают определённых поз. Они думают, что их тело «недостаточно хорошо» для секса. И это отравляет их интимную жизнь.

А правда в том, что партнёры — реальные партнёры, а не картинки — обычно не оценивают тела по этим стандартам. Исследования показывают, что люди гораздо более снисходительны к телам своих партнёров, чем к своим собственным. То, что женщина считает недостатком, партнёр часто вообще не замечает. Или считает достоинством.

Откуда взялась «фабрика стандартов»

Давайте немного углубимся в историю. Откуда вообще взялись эти стандарты?

Стандарты красоты менялись на протяжении веков. В разные эпохи ценились разные тела. В античности — атлетические, мускулистые. В эпоху Возрождения — пышные, округлые. В XX веке — то худые, то пышные формы. То есть «идеал» — это не что-то вечное. Это то, что меняется вместе с культурой.

Но в XX и XXI веке произошло кое-что новое. Появились массовые медиа. Кино, телевидение, реклама, интернет. И эти медиа начали транслировать определённые образы — многократно, настойчиво, повсеместно. И эти образы стали восприниматься как норма.

Индустрия развлечений для взрослых добавила к этому свою лепту. Она создала образ «идеального» тела для секса. И этот образ стал стандартом, с которым сравнивают себя миллионы людей.

Проблема в том, что этот стандарт недостижим для большинства. Он основан на отборе — в индустрии работают люди, которые соответствуют определённым параметрам. И на технологиях — монтаж, свет, макияж, фильтры. И на эксплуатации — многие исполнители идут на пластические операции, изнурительные диеты, опасные процедуры, чтобы соответствовать.

То, что мы видим на экране — это не реальность. Это продукт. Созданный для продажи. И мы не должны мерить себя по нему.

Генитальная пластика и бритьё: откуда берутся комплексы

Отдельно стоит поговорить о том, как выглядят половые органы. Потому что здесь тоже полно мифов и комплексов.

В индустрии развлечений для взрослых мы видим определённый тип. Гладко выбритые. Симметричные. Определённой формы. И это создаёт впечатление, что «норма» — именно такая. А всё остальное — отклонение.

Но реальность гораздо разнообразнее. Половые органы бывают разной формы, размера, цвета. Волосы могут быть разной густоты и цвета. Клитор может быть разного размера. Малые половые губы могут выступать или не выступать. Всё это — варианты нормы.

Исследования показывают, что значительная часть женщин переживает о внешнем виде своих половых органов. Многие думают, что они «неправильные». Некоторые даже рассматривают возможность пластической операции. И это результат влияния картинки, а не реальности.

Бритьё — отдельная тема. В индустрии развлечений для взрослых почти всегда гладкая кожа. И это создало ожидание, что «норма» — это бриться. Но это не так. Волосы на лобке — это естественно. Они выполняют защитную функцию. И решение бриться или не бриться — это личный выбор, а не обязанность.

Проблема в том, что многие люди — особенно молодые — не знают, как выглядят обычные тела. Они видят только картинку. И когда они сталкиваются с реальностью — свою или партнёра, — они испытывают шок. «Это не то, что я ожидал». «Это неправильно». «Это некрасиво». Хотя на самом деле — это норма.

Как выглядят обычные люди без монтажа

Давайте проведём мысленный эксперимент. Представьте, что мы убрали из индустрии развлечений для взрослых всё, что делает её «кино». Убрали свет. Убрали монтаж. Убрали макияж. Убрали специально отобранных исполнителей. Убрали постановку.

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.