

Ролевые игры:

как придумать, предложить
и не сгореть от стыда



Олеся Саркисян

18+

Олеся Саркисян

**Ролевые игры: как придумать,
предложить и не сгореть от стыда**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Ролевые игры: как придумать, предложить и не сгореть от стыда /
О. Саркисян — «Автор», 2026

Эта книга — тёплое, честное и немного насмешливое руководство по эротическим ролевым играм для пар, которые хотят добавить в отношения новизну, но боятся стыда, неловкости и отказа. Автор, психолог и сексолог, развенчивает мифы, объясняет, как устроены желания и страхи, и ведёт читателя шаг за шагом: от первых робких фантазий до воплощения сценариев, от разговора с партнёром до заботы после игры. Здесь нет морализаторства и обещаний чудес — есть практические советы, примеры из жизни, готовые сценарии и упражнения. Книга поможет понять себя, услышать партнёра, выстроить границы и превратить игру в источник близости, радости и свободы, не теряя себя и не нарушая чужих границ.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы боимся играть (и почему всё равно стоит)	5
Глава 1. Игра — древнейший язык близости	11
Глава 2. Что происходит с парой, когда они играют	15
Глава 3. Стыд: анатомия главного тормоза	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Олеся Саркисян

Ролевые игры: как придумать, предложить и не сгореть от стыда

Введение. Почему мы боимся играть (и почему всё равно стоит)

Глава, в которой автор знакомится с читателем и сразу переходит к делу

Прежде чем мы с вами отправимся в это долгое и, смею надеяться, увлекательное путешествие по территории эротических ролевых игр, мне хотелось бы сказать несколько слов о том, как устроена эта книга и почему она вообще появилась на свет. Дело в том, что за годы практики, за годы разговоров с самыми разными людьми — с теми, кто состоит в браке двадцать лет, и с теми, кто только-только начал встречаться, с теми, кто считает себя раскрепощённым, и с теми, кто краснеет от одного слова «фантазия», — я снова и снова слышал одну и ту же фразу, произносимую с разной интонацией: от горькой усмешки до тихой паники. Фраза эта звучит примерно так: «Я бы хотел, но мне стыдно». Или так: «Мне кажется, это как-то неправильно». Или даже так: «А что, если она подумает, что я извращенец?» Именно из этих разговоров, из этих полушёпотов и выросла настоящая книга, которую вы сейчас держите в руках, и я очень надеюсь, что она станет для вас не сухим учебником, а тёплым, честным и немного насмешливым собеседником, который не осуждает, не поучает и не обещает мгновенных чудес, но зато умеет задавать правильные вопросы и подсказывать дорогу там, где вы, возможно, уже давно хотели пройти, но боялись сделать первый шаг.

Эта книга не о том, как стать другим человеком, и не о том, как переделать своего партнёра, и уж точно не о том, как соответствовать чьим-то ожиданиям — ни моим, ни редактора, ни абстрактного «общества», которое, как известно, всегда всё знает лучше нас с вами. Эта книга о том, как разобраться в собственных желаниях, как отделить свои подлинные порывы от навязанных страхов, как научиться говорить о том, что волнует, и как сделать так, чтобы игра стала не источником тревоги, а источником радости, близости и того самого живого любопытства, которое, к сожалению, так часто улетучивается из отношений с годами. Я буду рассказывать истории, приводить примеры, разбирать ситуации, которые встречаются в реальной жизни, и делать это без морализаторства, без осуждения и без той снисходительной улыбки, которая так часто появляется у людей, пишущих о сексе, будто бы они сами родились с полным пониманием всех тонкостей человеческой интимности. Нет, я не родился с этим пониманием, и я тоже когда-то боялся, стеснялся, сомневался и чувствовал, что мои желания как-то не вписываются в тот аккуратный образ, который я старался поддерживать. Поэтому давайте договоримся сразу: здесь нет правильных и неправильных, здесь есть вы, ваш партнёр и ваша общая жизнь, которую вы вправе наполнять тем смыслом и теми красками, которые считаете нужными.

Что такое ролевая игра и почему вокруг неё столько шума

Прежде чем мы начнём разбираться со стыдом, страхами и способами их преодоления, стоит договориться о терминах, потому что слово «ролевая игра» в русском языке обросло таким количеством смыслов, что порой люди, произнося его, имеют в виду совершенно разные вещи. Для кого-то ролевая игра — это непременно кожа, плётки и сложный реквизит, для кого-то — костюмированная вечеринка, для кого-то — нечто, связанное с компьютерными играми и подземельями, а для кого-то — просто «представим, что мы познакомились вчера». И все эти представления по-своему верны, потому что ролевая игра — это, если говорить совсем

просто, договорённость между двумя людьми о том, что на какое-то время они будут взаимодействовать не как «я» и «ты», а как некие персонажи, наделённые другими именами, характерами, намерениями и правилами поведения. Это может быть лёгкий флирт с незнакомцем, которого вы якобы встретили в баре, и это может быть сложно выстроенный сценарий с властью, подчинением, напряжением и развязкой, и между этими двумя полюсами лежит бесконечное множество вариантов, доступных людям с самым разным опытом, темпераментом и уровнем смелости.

Шум вокруг ролевых игр возникает по нескольким причинам, и одна из них заключается в том, что культура, в которой мы выросли, довольно противоречиво относится к человеческой сексуальности в целом. С одной стороны, нас со всех сторон окружают образы желания, соблазнения и страсти, с другой стороны, нас с детства приучают к тому, что об этом не говорят вслух, что это интимно, стыдно, неприлично, что проявлять инициативу — это рискованно, а признаваться в своих фантазиях — почти опасно. В результате возникает разрыв между тем, что мы чувствуем, и тем, что мы позволяем себе произнести, и этот разрыв порождает напряжение, которое, если его не разрядить, начинает отравлять даже самые крепкие отношения. Ролевая игра в этом смысле оказывается особенно уязвимой темой, потому что она предполагает не только разговор о желаниях, но и их публичное, так сказать, предъявление — пусть даже публика состоит всего из одного человека, самого близкого. Именно поэтому многие пары годами живут с невысказанными фантазиями, которые тлеют где-то на периферии сознания, иногда прорываясь в снах, в случайных мыслях, в мимолётных образах, но так и не находя выхода в реальность.

Мифы, которые мешают нам жить и любить

Давайте сразу разберём несколько мифов, которые я слышал чаще всего и которые, как мне кажется, заслуживают того, чтобы их развеять или как минимум подвергнуть сомнению. Первый миф гласит, что ролевые игры — это удел людей с какими-то особыми наклонностями, что нормальные, здоровые, состоявшиеся люди этим не занимаются, а если и занимаются, то это признак того, что в их отношениях что-то не так, что им скучно, что они потеряли друг друга и пытаются заполнить пустоту искусственными стимулами. Этот миф не выдерживает никакой критики, потому что игровое поведение — это одна из базовых характеристик человека, и мы играем всю жизнь, начиная с самого детства. Дети играют в дочки-матери, в войну, в космонавтов, в школу, и через эту игру они познают мир, примеряют на себя разные роли, учатся взаимодействовать, понимать других и себя. Взрослые продолжают играть, просто делают это иначе — в профессиональной среде, в дружеском общении, в социальных ролях, которые мы все время от времени исполняем, и сексуальная игра — это всего лишь одно из продолжений этой древней, глубоко человеческой традиции. Пара, которая играет, не обязательно несчастна, и пара, которая не играет, не обязательно счастлива; всё гораздо сложнее и интереснее, чем эти простые формулы.

Второй миф утверждает, что ролевая игра — это измена, потому что ты якобы взаимодействуешь с кем-то другим, а не со своим партнёром, и что это подрывает верность и доверие. Здесь важно понять одну простую вещь: в ролевой игре партнёр остаётся тем же самым человеком, просто на время он надевает на себя другую маску, и делает это с вашего согласия и ради общего удовольствия. Измена предполагает обман, нарушение договорённостей, тайну от партнёра, а игра предполагает прямо противоположное — открытость, согласие, совместное творчество. Если вы договорились, если вы оба знаете, что происходит, если вы уважаете границы друг друга, то это не измена, а форма близости, возможно, даже более глубокая, чем привычный секс, потому что она требует смелости, доверия и готовности быть уязвимым.

Третий миф, пожалуй, самый коварный, гласит, что ролевые игры — это несерьёзно, что это какая-то детская забава, недостойная взрослых людей, что настоящая страсть должна возникать сама собой, без всяких там сценариев и костюмов. Этот миф особенно живуч среди

тех, кто вырос на романтических фильмах, где герои падают в объятия друг друга под музыку, и всё происходит как бы само, без усилий, без планирования, без обсуждений. Но реальная жизнь устроена иначе, и реальная страсть, как правило, требует внимания, заботы и определённых усилий, точно так же, как требует их всё, что мы ценим в этой жизни. Мы не ждём, что ужин появится сам собой на столе, мы не ждём, что дом построится без чертежей и труда, но почему-то в отношении секса и близости мы иногда верим в чудеса. Игра — это не признак того, что страсть умерла, а наоборот, признак того, что вы готовы за неё бороться, что вы не хотите, чтобы она угасла, что вы готовы вкладываться в отношения, а не просто плыть по течению.

Почему мы боимся говорить о желаниях

Теперь давайте поговорим о страхе, потому что именно страх, а не отсутствие желания, является главным препятствием на пути к рольевым играм для большинства людей. Страх этот многолик, и у каждого он имеет свой оттенок, но если присмотреться внимательнее, то за всеми его формами обнаруживается одно и то же переживание — страх быть отвергнутым, страх быть осмеянным, страх оказаться «не таким», «странным», «недостаточно нормальным». Мы живём в мире, где нормативность возведена в культ, где нас постоянно сравнивают с какими-то невидимыми эталонами, и неудивительно, что к моменту, когда мы вырастаем и начинаем строить интимные отношения, мы уже несём в себе целый багаж представлений о том, какими должны быть наши желания, чтобы считаться приемлемыми. Эти представления редко проговариваются вслух, но они сидят глубоко внутри и управляют нами незаметно, как невидимый дирижёр, который задаёт темп и мелодию, хотя мы думаем, что играем сами.

Особенно сильно этот страх проявляется в момент, когда нужно заговорить о своих фантазиях с партнёром. Мы боимся, что партнёр не поймёт, что он сочтёт нас испорченными, что он расскажет кому-то, что он изменит своё отношение к нам, что в его глазах мы потеряем ту привлекательность, которую имели раньше. И самое интересное, что эти страхи чаще всего оказываются плодом нашего воображения, потому что, когда люди всё-таки решаются на разговор, они обнаруживают, что партнёр либо испытывает похожие чувства, либо относится к их признанию с любопытством, либо, по крайней мере, готов выслушать без осуждения. Я не хочу обещать, что всегда всё будет гладко, потому что в жизни бывает по-разному, но я хочу, чтобы вы запомнили одну важную мысль: страх, который вы испытываете, — это не признак того, что вы делаете что-то неправильное, это признак того, что вы живой человек, который дорожит отношениями и боится их потерять.

Как стыд мешает нам и как он работает

Стыд заслуживает отдельного разговора, потому что это, пожалуй, самая сильная и самая коварная эмоция, с которой придётся иметь дело на пути к свободной и радостной интимности. Стыд отличается от вины, и это различие важно понимать, потому что многие путают одно с другим. Вина возникает, когда мы совершили что-то, что считаем неправильным, и она подталкивает нас к исправлению, к извинениям, к изменению поведения. Стыд же возникает не из-за поступка, а из-за ощущения собственной неправильности, он говорит нам не «ты сделал плохо», а «ты сам плохой», и это ощущение пронизывает всё существо, заставляя нас прятаться, молчать, отказываться от себя. Стыд не подталкивает к исправлению, потому что исправлять тут нечего — нельзя исправить то, что ты есть, можно только спрятаться, замереть, исчезнуть. Именно поэтому стыд так парализует, именно поэтому он так мешает говорить о желаниях, именно поэтому он так часто становится невидимым тюремщиком, который держит нас в клетке, хотя дверь давно открыта.

Откуда берётся этот стыд, откуда он приходит в нашу жизнь, кто его выращивает и зачем? Ответ на этот вопрос не прост, потому что источников много, и они наслаиваются друг на друга, образуя плотную корку, которую не так-то легко пробить. Семья — первый источник, потому что именно там мы впервые узнаём, что можно и что нельзя, что прилично и что неприлично, и если в детстве нас стыдили за проявления телесности, за любопытство, за интерес к

своему телу, то этот опыт откладывается глубоко внутри и даёт о себе знать спустя десятилетия. Школа — второй источник, потому что там мы оказываемся среди сверстников, которые жестоки в своей прямоте и быстро клеймят тех, кто хоть чем-то отличается от них. Культура — третий источник, и он, пожалуй, самый мощный, потому что культура пропитывает всё, что нас окружает, и мы впитываем её установки, даже не замечая этого, как воздух, которым дышим. Фильмы, книги, песни, разговоры взрослых, случайно услышанные фразы, взгляды, улыбки, умолчания — всё это формирует в нас представление о том, каким должен быть «нормальный» секс, и всё, что выходит за эти узкие рамки, автоматически попадает в категорию «постыдного».

Стыд и тело: как мы отучаемся от себя

Особенно тяжёлые следы оставляет стыд в отношении к собственному телу, потому что тело — это то, что невозможно спрятать, что всегда с нами, что постоянно напоминает о себе. Если ребёнка ругали за то, что он трогал себя, если ему говорили, что это грязно, что так делать нельзя, что это стыдно, то во взрослом возрасте он может испытывать трудности с расслаблением, с получением удовольствия, с тем, чтобы просто отдаться ощущениям без постоянного внутреннего контроля. Многие люди, с которыми я разговаривал, рассказывали, что во время секса они словно наблюдают за собой со стороны, оценивают, как выглядят, правильно ли двигаются, не слишком ли громко дышат, и этот внутренний наблюдатель, этот невидимый критик, не даёт им полностью погрузиться в процесс. Ролевая игра может стать одним из способов обмануть этого критика, потому что когда вы играете персонажа, вы как бы перестаёте быть собой, и все те стандарты, которые вы применяли к себе, теряют свою силу. Это не значит, что проблема решается автоматически, но это значит, что игра даёт вам инструмент, который можно использовать для постепенного освобождения от внутренних оков.

Почему всё равно стоит попробовать

Теперь, когда мы разобрали некоторые страхи и препятствия, настало время поговорить о том, почему, несмотря ни на что, стоит попробовать. Я не собираюсь убеждать вас в том, что ролевые игры — это панацея от всех проблем, что они непременно спасут ваш брак или сделают вас счастливыми, потому что это было бы неправдой. Но я хочу рассказать о том, что они могут дать, если подойти к ним с умом, с уважением к себе и к партнёру, с готовностью учиться и ошибаться, с открытостью и с чувством юмора. Первое и, пожалуй, самое важное — это новизна, потому что новизна является одним из главных источников живого интереса в отношениях, и когда мы перестаём удивлять друг друга, когда мы знаем наперёд каждое движение, каждое слово, каждую реакцию, то страсть начинает угасать, как костёр без дров. Ролевая игра возвращает в отношения элемент непредсказуемости, она позволяет увидеть партнёра с неожиданной стороны, она создаёт пространство, в котором возможно то, что было невозможно в повседневности.

Второе — это близость, потому что ролевая игра требует разговора, требует обсуждения желаний, требует доверия и уязвимости, и всё это сближает людей сильнее, чем любой другой опыт. Когда вы решаетесь рассказать партнёру о своей фантазии и видите, что он принимает вас, что он не отворачивается, что он готов идти навстречу, между вами возникает связь, которую трудно описать словами, но которую невозможно не почувствовать. И даже если что-то не получится, если первый опыт окажется неловким или смешным, сам факт того, что вы попробовали, что вы доверились друг другу, уже является огромным шагом вперёд, потому что он показывает, что ваши отношения — это живое, развивающееся пространство, а не застывшая форма.

Третье — это свобода, потому что ролевая игра позволяет выйти за пределы привычных ролей, которые мы играем в повседневной жизни, и попробовать себя в чём-то другом. В обычной жизни вы можете быть ответственным руководителем, заботливой матерью, надёжным другом, и все эти роли накладывают на вас определённые обязательства, ограничивают

вашу спонтанность, диктуют, как нужно себя вести. В игре вы можете стать кем угодно, и это освобождает, это даёт глоток свежего воздуха, это напоминает о том, что вы не только набор социальных функций, но и живой человек с богатым внутренним миром, с фантазиями, с желаниями, с тайнами. Многие люди, с которыми я говорил, рассказывали, что после рольевых игр они чувствовали себя более уверенными, более свободными, более живыми, и это влияние распространялось не только на сексуальную сферу, но и на другие области жизни.

Что вас ждёт в этой книге

Эта книга построена таким образом, чтобы провести вас по всему пути — от первых робких мыслей о том, что, может быть, стоит попробовать, до воплощения самых смелых сценариев, и сделать это без лишнего напряжения, без осуждения, с юмором и пониманием. Мы начнём с психологии, потому что без понимания того, как устроены наши страхи, желания и отношения, невозможно двигаться дальше. Мы поговорим о том, что такое игра, зачем она нужна, как она влияет на мозг и на тело, как она меняет отношения между людьми. Мы разберём стыд во всех его проявлениях и научимся с ним работать, потому что стыд — это не приговор, а всего лишь эмоция, которую можно заметить, исследовать и постепенно отпустить. Мы займёмся границами, потому что безопасность и уважение — это фундамент, без которого любая игра превращается в насилие над собой или над партнёром. Мы научимся говорить о желаниях, слушать и слышать друг друга, искать компромиссы и находить решения, которые устраивают обоих. Мы перейдём к практике, разберём конкретные сценарии, от самых лёгких до более сложных, обсудим костюмы, реквизит, антураж, персонажей. Мы поговорим о том, что делать после игры, как обсудить опыт, как справиться с неудачей, как не скатиться в рутину снова. И в конце мы подведём итоги, но не для того, чтобы поставить точку, а для того, чтобы открыть новую страницу.

Я буду рассказывать истории — вымышленные, но основанные на реальных ситуациях, которые я наблюдал в своей практике и в жизни. Я буду приводить примеры, иногда забавные, иногда грустные, иногда поучительные. Я буду задавать вопросы, на которые вам, возможно, придётся отвечать самому себе, и это будет не всегда легко, но это будет честно. Я не буду делать вид, что знаю все ответы, потому что никто не знает всех ответов, и любой, кто утверждает обратное, скорее всего, просто пытается продать вам что-то ненужное. Я буду вашим проводником, но идти вам придётся самому, и это правильно, потому что только пройденный самостоятельно путь имеет настоящую ценность.

Как читать эту книгу

Эту книгу можно читать по-разному, и я не хочу навязывать вам какой-то один способ. Вы можете читать её подряд, главу за главой, погружаясь в тему постепенно, осваивая материал в том порядке, в котором он изложен. Это, пожалуй, самый естественный и основательный путь, потому что каждая глава опирается на предыдущую, и вместе они складываются в целостную картину. Но вы можете читать и выборочно, открывая те главы, которые кажутся вам наиболее актуальными прямо сейчас, возвращаясь к ним позже, перечитывая то, что зацепило, пропуская то, что пока не откликается. Нет никаких правил, нет никаких обязательств, есть только вы и ваш интерес, и я призываю вас следовать именно ему, а не какой-то внешней дисциплине.

Если вы читаете эту книгу вместе с партнёром, что было бы замечательно, то можно делать паузы, обсуждать прочитанное, делиться реакциями, задавать друг другу вопросы. Если вы читаете её в одиночестве, что тоже вполне нормально, то можно вести дневник, записывать свои мысли, отмечать то, что вызывает отклик, возвращаться к этим записям спустя время. Если что-то в книге покажется вам спорным или вызовет несогласие, это тоже хорошо, потому что несогласие — это признак живого мышления, а не пассивного поглощения информации. Я не претендую на истину в последней инстанции, я лишь делюсь тем, что знаю и во что верю, и

вы вправе принимать или не принимать это, соглашаться или спорить, идти дальше или остановиться.

Обещание, которое я вам даю

Я обещаю вам, что на протяжении всей этой книги буду честен, что не буду приукрашивать реальность, что не буду обещать чудес, которых не бывает. Я обещаю, что буду говорить о сложном простым языком, но без упрощений, которые искажают суть. Я обещаю, что буду уважать ваш опыт, ваши чувства, ваши границы, и не буду навязывать вам ничего, что противоречит вашим ценностям. Я обещаю, что буду напоминать о безопасности, о согласии, о заботе, потому что без этого любая игра теряет смысл и превращается в опасное предприятие. Я обещаю, что буду подбадривать вас, когда будет трудно, и радоваться вместе с вами, когда что-то получится. И я обещаю, что в конце этого пути вы, возможно, не станете другим человеком, но точно узнаете о себе что-то новое, и это новое, я надеюсь, сделает вашу жизнь богаче, ярче и интереснее.

Последнее слово перед началом

Итак, мы стоим на пороге. Впереди — долгий разговор о том, что многие считают неудобной темой, о том, что часто остаётся за пределами приличий, о том, что способно напугать и одновременно притянуть. Я приглашаю вас в это путешествие не потому, что хочу во что-то вас обратить, а потому, что верю: знание и понимание делают нас свободнее, а свобода делает нас счастливее. Я не знаю, кем вы станете после прочтения этой книги, но я знаю, что вы можете стать кем-то более цельным, более принимающим себя, более открытым к близости, если только захотите. Желание — это главное, всё остальное приложится. Так давайте же начнём, и пусть этот путь будет для вас не повинностью, а приключением, потому что именно так, как мне кажется, и должно быть.

Продолжение следует, и в следующей части мы поговорим о том, что такое игра с точки зрения психологии, почему она является древнейшим языком близости и как она способна преобразить ваши отношения, если подойти к ней с умом и с открытым сердцем.

Глава 1. Игра — древнейший язык близости

Прежде чем мы с вами углубимся в тонкости сценариев, костюмов и психологических механизмов, которые делают рольевые игры столь притягательными и одновременно пугающими, нам необходимо заложить фундамент, без которого всё дальнейшее будет казаться набором разрозненных приёмов и трюков. Фундаментом этим является понимание того, что игра — это не какая-то новомодная выдумка, не прихоть избалованных городских жителей, не изображение последних десятилетий, а явление настолько древнее, настолько глубоко укоренённое в человеческой природе, что мы можем смело утверждать: человек играющий существовал задолго до того, как появились первые слова, первые орудия труда и первые социальные институты. Игра — это язык, на котором люди и животные общаются задолго до того, как овладевают речью, и этот язык, если мы научимся на нём говорить осознанно, способен открыть нам доступ к таким глубинам близости, о которых мы, возможно, даже не подозревали.

Я хочу, чтобы вы на время забыли о том, что игра — это что-то связанное с сексом, костюмами и сценариями, и посмотрели на неё шире, потому что именно широкий взгляд позволит нам увидеть её истинное значение. Игра — это способ познания мира, способ установления связей, способ исследования границ и возможностей, способ переживания радости и удовольствия, способ подготовки к взрослой жизни, способ снятия напряжения и способ создания общности между теми, кто играет. Всё это в полной мере относится и к эротической игре, которая является лишь одной из форм этого универсального явления, но формой, обладающей своей спецификой, своими правилами и своими дарами. Поэтому давайте начнём с самого начала, с самых истоков, с того, что объединяет нас с братьями нашими меньшими и что делает нас, людей, способными на такую сложную и такую прекрасную форму близости, как игра.

Игровое поведение у животных и людей

Наблюдая за животными, мы часто поражаемся тому, сколько времени они проводят в игре, и это наблюдение может показаться странным, если задуматься о том, насколько сурова и беспощадна жизнь в дикой природе. Львята, которые гоняются друг за другом по саванне, щенки, которые катаются по траве, кусая друг друга за уши, дельфины, которые выпрыгивают из воды и кружатся в воздухе, обезьяны, которые дразнят друг друга и хохочут, если можно так выразиться о животных, — все они тратят драгоценную энергию на то, что, на первый взгляд, не имеет никакого практического смысла. Но за этой видимой бессмысленностью скрывается глубокая биологическая необходимость, потому что игра — это способ обучения, способ подготовки к жизни, способ развития навыков, которые понадобятся в будущем. Львёнок, который играет в охоту, учится охотиться по-настоящему, щенок, который борется с братом, учится драться, дельфин, который выпрыгивает из воды, тренирует мышцы и координацию, необходимые для выживания.

Однако игра у животных не сводится только к обучению, и это важно понимать, потому что иначе мы упустим самое главное. Игра — это ещё и способ установления и поддержания социальных связей, способ создания доверия, способ снижения агрессии, способ формирования той общности, которая делает стаю стаей, а не просто собранием разрозненных особей. Когда животные играют, они обмениваются сигналами, которые говорят: я не собираюсь тебя обидеть, я действую понарошку, я доверяю тебе, я хочу, чтобы ты доверял мне. Эти сигналы могут быть самыми разными — у собак это так называемый игровой поклон, когда они припадают на передние лапы и виляют хвостом, у обезьян это особая мимика и жесты, у дельфинов это определённые звуки, — но суть их одна: они создают безопасное пространство, в котором можно расслабиться, отпустить контроль, позволить себе быть спонтанным и уязвимым. И именно это, как мы увидим дальше, является сутью и человеческой эротической игры.

Человек, конечно, отличается от животных, но не настолько, насколько нам иногда хочется думать. Наши дети играют точно так же, как играют детёныши животных, и через эту игру они не только развиваются физически и интеллектуально, но и учатся строить отношения, договариваться, доверять, сотрудничать, разрешать конфликты. Игра в дочки-матери, игра в школу, игра в войну, игра в космонавтов, игра в прятки, игра в догонялки — всё это не просто забава, это лаборатория, в которой ребёнок экспериментирует с ролями, с правилами, с эмоциями, с границами. И заметьте, что дети никогда не играют в одиночку, если есть такая возможность, потому что игра — это всегда взаимодействие, всегда диалог, всегда танец, в котором партнёры чувствуют друг друга и реагируют друг на друга. Ребёнок, который играет один, часто создаёт воображаемых партнёров, потому что потребность в другом, потребность в отклике, потребность в совместном переживании является одной из базовых человеческих потребностей.

Взрослые тоже играют, но мы часто этого не осознаём, потому что наши игры становятся более сложными, более замаскированными, более социально приемлемыми. Мы играем в профессионалов, надевая деловой костюм и говоря особым голосом, мы играем в родителей, когда объясняем детям, что хорошо и что плохо, мы играем в друзей, когда поддерживаем разговор за ужином, мы играем в романтических партнёров, когда флиртуем и делаем комплименты. Эти игры настолько вросли в нашу жизнь, что мы перестали их замечать, но они никуда не исчезли, и эротическая игра — это всего лишь одна из форм этого универсального процесса, форма, которая позволяет нам соприкоснуться с чем-то очень глубоким и очень важным, что в повседневности остаётся скрытым под слоями условностей и обязательств.

Чем игра отличается от «просто секса»

Теперь, когда мы поняли, что игра — это явление универсальное и древнее, давайте разберёмся с тем, чем эротическая игра отличается от того, что мы привычно называем «просто сексом». Это различие не всегда очевидно, потому что границы здесь размыты, и то, что для одной пары является игрой, для другой оказывается обычным сексом, и наоборот. Тем не менее, некоторые отличительные черты можно выделить, и они помогут нам лучше понять, о чём идёт речь, когда мы произносим слово «игра».

Первое отличие заключается в наличии роли, то есть в том, что участники на время принимают на себя определённые персонажи, которые отличаются от их обычных. Это не обязательно должны быть какие-то яркие образы — пират, медсестра, римский император, — это могут быть очень тонкие трансформации, когда вы просто становитесь «собой, но немного другим», более смелым или более застенчивым, более доминирующим или более покорным, более игривым или более серьёзным. Главное здесь то, что вы осознаёте эту роль, что вы знаете, что это не совсем вы, и что партнёр тоже это знает. В «просто сексе» такой роли обычно нет, или она минимальна, вы остаётесь собой в большей степени, чем в игре, и это, конечно, тоже прекрасно, но это другое.

Второе отличие связано с наличием сценария, то есть с той или иной степенью предварительной договорённости о том, что будет происходить. В игре вы можете знать заранее, что вы встретитесь в баре как незнакомцы, что вы будете играть в начальника и подчинённого, что вы устроите допрос или устроите побег. Сценарий не обязательно должен быть жёстким, он может быть очень гибким, он может быть просто наброском, который вы будете заполнять по ходу, но сам факт того, что есть какая-то рамка, какое-то направление, отличает игру от спонтанного секса. В «просто сексе» сценарий тоже может быть, но он обычно не осознаётся как сценарий, он просто разворачивается естественным образом, без предварительного обсуждения.

Третье отличие заключается в наличии игрового пространства, то есть той особой атмосферы, которая создаётся для игры. Это может быть определённое место, определённое время, определённые предметы, определённая музыка, определённое освещение — всё то, что помогает вам войти в нужное состояние и отличает игру от повседневности. Игровое пространство

создаёт границу между «обычной жизнью» и «игрой», и эта граница важна, потому что она позволяет вам переключиться, отпустить обычные заботы и погрузиться в другой мир. В «просто сексе» такое пространство тоже может быть, но оно часто не осознаётся как специально созданное, оно просто есть.

Четвёртое отличие связано с наличием правил, которые могут быть явными или неявными, но которые регулируют то, что происходит. В игре вы можете договориться о стоп-слове, о том, что можно и что нельзя, о том, как долго будет длиться игра, о том, как вы будете выходить из роли. Эти правила создают ощущение безопасности и позволяют вам экспериментировать с тем, что в обычной жизни может быть пугающим или рискованным. В «просто сексе» правила тоже есть, но они часто не проговариваются, они просто подразумеваются, и это может быть как плюсом, так и минусом, в зависимости от ситуации.

И, наконец, пятое отличие, которое, возможно, является самым важным, заключается в наличии игровой установки, то есть в особом отношении к происходящему. В игре вы знаете, что это игра, и это знание позволяет вам относиться к происходящему с долей лёгкости, с долей юмора, с долей отстранённости. Вы можете смеяться, если что-то идёт не так, вы можете импровизировать, вы можете пробовать новое без страха, потому что в глубине души вы помните, что это игра, что это не «всерьёз», что это эксперимент. В «просто сексе» такая установка тоже может быть, но она не является обязательной, и часто секс воспринимается как нечто очень серьёзное, что создаёт дополнительное напряжение.

Все эти отличия не являются жёсткими, они скорее описывают спектр, на одном конце которого находится «просто секс», а на другом — развёрнутая ролевая игра, и большинство пар находятся где-то посередине, время от времени смещаясь в ту или другую сторону. Важно понять, что ни один из этих полюсов не является лучше или хуже, они просто разные, и каждый из них может быть источником удовольствия и близости, если подходить к нему с умом и с уважением к себе и к партнёру.

Почему мозг любит новизну и как это спасает отношения

Теперь давайте поговорим о том, почему новизна так важна для нашего мозга и как это связано с отношениями. Наш мозг, при всей его сложности и удивительных способностях, является в значительной степени машиной для выживания, и одна из его главных задач заключается в том, чтобы предсказывать будущее и готовиться к нему. Когда мы сталкиваемся с чем-то новым, мозг выделяет дополнительные ресурсы на обработку этой информации, потому что новое может быть как опасным, так и полезным, и нужно быстро понять, что это. Этот процесс сопровождается выбросом дофамина, нейромедиатора, который связан с удовольствием, мотивацией и обучением, и именно дофамин создаёт то ощущение живости, интереса и возбуждения, которое мы испытываем, когда сталкиваемся с чем-то неожиданным.

Проблема заключается в том, что наш мозг любит не только новизну, но и эффективность, и когда что-то становится привычным, он перестаёт тратить на это дополнительные ресурсы. Это имеет огромное эволюционное преимущество, потому что позволяет нам не тратить энергию на рутинные задачи, но это же создаёт трудности в отношениях, потому что партнёр, который когда-то был источником бесконечной новизны, постепенно становится предсказуемым. Мы знаем, что он скажет, мы знаем, как он отреагирует, мы знаем, что произойдёт дальше, и хотя эта предсказуемость может быть приятной и успокаивающей, она также может приводить к снижению интереса и возбуждения. Именно поэтому так много пар, которые любят друг друга и хотят быть вместе, обнаруживают, что их сексуальная жизнь стала пресной и скучной, и это не потому, что они перестали любить, а потому, что их мозг перестал реагировать на знакомые стимулы с той же интенсивностью, что и раньше.

Ролевая игра — это один из самых эффективных способов вернуть новизну в отношения, потому что она создаёт ситуацию, в которой партнёр становится отчасти незнакомцем. Когда вы играете другого человека, когда вы ведёте себя иначе, когда вы говорите другим голосом и

реагируете не так, как обычно, ваш партнёр сталкивается с чем-то новым, и его мозг, его дофаминовая система, его внимание активируются заново. Это не значит, что вы должны постоянно притворяться кем-то другим, это значит, что игра даёт вам инструмент для периодического обновления отношений, для того чтобы встряхнуть привычное и увидеть друг друга свежим взглядом. Многие пары, которые практикуют рольевые игры, рассказывают, что после игры они чувствуют себя ближе, что они смотрят друг на друга иначе, что в их отношениях появляется та искра, которая, казалось, угасла. Это не магия, это нейробиология, это работа дофаминовой системы, которая получает новую пищу и вознаграждает нас за исследование и открытие.

Роль дофамина, окситоцина и адреналина в эротической игре

Теперь давайте поговорим более подробно о трёх ключевых нейромедиаторах, которые играют особенно важную роль в эротической игре, потому что понимание их действия поможет нам осознанно подходить к созданию игрового опыта. Дофамин, о котором мы уже упоминали, связан с предвкушением, мотивацией и наградой. Когда мы ожидаем что-то приятное, когда мы предвкушаем удовольствие, наш мозг выделяет дофамин, и именно этот выброс создаёт ощущение возбуждения и желания. В ролевой игре дофамин играет огромную роль, потому что сама подготовка к игре, сама мысль о том, что скоро произойдёт что-то необычное, уже запускает дофаминовую реакцию. Вы можете начать предвкушать игру за несколько дней, представляя, как всё будет, и это предвкушение само по себе является источником удовольствия. Именно поэтому так важно создавать пространство для предвкушения, не торопиться, давать себе и партнёру время настроиться, потому что дофамин работает не только в момент награды, но и в момент ожидания.

Окситоцин, который часто называют гормоном привязанности или гормоном объятий, связан с доверием, близостью и ощущением связи с другим человеком. Он выделяется во время физического контакта, во время объятий, во время секса, особенно во время оргазма, и он играет ключевую роль в формировании глубокой эмоциональной связи между партнёрами. В ролевой игре окситоцин может выделяться особенно интенсивно, потому что игра предполагает высокий уровень доверия и уязвимости. Когда вы позволяете себе быть уязвимым, когда вы доверяете партнёру что-то сокровенное, когда вы вместе переживаете что-то новое и необычное, ваша связь укрепляется, и окситоцин является химическим посредником этого укрепления. Именно поэтому рольевые игры часто приводят к усилению близости, а не к её ослаблению, как можно было бы подумать, если рассматривать игру как что-то отдельное от отношений.

Адреналин, который связан с возбуждением, волнением и реакцией «бей или беги», также играет важную роль в эротической игре, особенно в тех сценариях, которые включают элементы риска, неожиданности или напряжения. Когда вы играете в похищение, в допрос, в погоню, ваш организм выделяет адреналин, и это создаёт ощущение остроты и интенсивности, которое может быть очень приятным. Адреналин также может усиливать сексуальное возбуждение, потому что физиологические реакции на страх и на возбуждение во многом схожи, и мозг может интерпретировать одно как другое. Это не значит, что нужно создавать реальную опасность, это значит, что можно использовать безопасные формы напряжения, чтобы добавить в игру остроты и интенсивности. Важно только помнить о безопасности и о том, что адреналин должен быть контролируемым, а не подавляющим.

Все три нейромедиатора работают вместе, создавая сложную и богатую палитру ощущений, которые делают ролевую игру такой привлекательной. Дофамин даёт предвкушение и возбуждение, окситоцин даёт близость и доверие, адреналин даёт остроту и интенсивность, и вместе они создают опыт, который отличается от обычного секса и который может обновить отношения, даже если они существуют уже много лет. Понимание этих механизмов не обязательно для того, чтобы заниматься рольевыми играми, но оно может помочь вам осознанно подходить к созданию игрового опыта и лучше понимать, что происходит с вами и с партнёром.

Глава 2. Что происходит с парой, когда они играют

Теперь, когда мы разобрались с биологическими и эволюционными основами игры, давайте поговорим о том, что происходит с парой, когда они решают поиграть. Это может показаться очевидным, но на самом деле переход из обычного режима взаимодействия в игровой режим является сложным психологическим процессом, который требует определённых усилий и определённого навыка. Понимание этого процесса поможет вам лучше подготовиться к игре и избежать некоторых распространённых ошибок, которые могут испортить опыт.

Переход из «бытового» режима в «режим персонажей»

Одна из главных трудностей, с которой сталкиваются пары, впервые пробуя ролевые игры, заключается в том, что переход из бытового режима в игровой оказывается слишком резким или, наоборот, слишком размытым. В повседневной жизни мы взаимодействуем с партнёром в определённом качестве — как супруги, как родители, как соседи по квартире, как коллеги по хозяйственным делам, — и эти роли накладывают на нас определённые обязательства и ожидания. Мы обсуждаем, кто заберёт детей из школы, кто купит продукты, кто заплатит за квартиру, и даже когда мы занимаемся сексом, мы часто остаёмся в этом бытовом режиме, просто потому что не успели переключиться. Ролевая игра требует, чтобы мы вышли из этого режима и вошли в другой, и этот переход не всегда происходит автоматически.

Чтобы облегчить переход, полезно создать своего рода ритуал, который сигнализирует о начале игры. Это может быть что угодно — определённая одежда, определённый напиток, определённая музыка, определённое слово или фраза, — главное, чтобы это было что-то, что вы оба ассоциируете с игрой и что помогает вам переключиться. Ритуал создаёт границу между «обычной жизнью» и «игрой», и эта граница позволяет вам отпустить бытовые заботы и погрузиться в другое пространство. Некоторые пары, например, договариваются, что игра начинается с того момента, как они выходят из дома и едут в ресторан, где будут играть незнакомцев, другие — что игра начинается, когда они надевают определённые костюмы, третьи — что игра начинается, когда они произносят определённую фразу. Важно, чтобы ритуал был понятен обоим и чтобы он помогал, а не мешал.

Ещё один важный аспект перехода — это время. Не стоит пытаться перейти в игровой режим мгновенно, особенно если вы только начинаете. Дайте себе и партнёру время настроиться, создайте пространство для предвкушения, позвольте возбуждению нарастать постепенно. Это может занять несколько минут, а может занять несколько часов или даже дней, если вы планируете игру заранее. Предвкушение — это часть удовольствия, и если вы позволите себе насладиться им, переход будет более плавным и более приятным.

Снятие ответственности: «это не я, это мой персонаж»

Один из самых мощных психологических механизмов, который делает ролевую игру такой привлекательной и таким освобождающим, заключается в том, что она позволяет вам снять с себя часть ответственности за происходящее. Когда вы играете персонажа, вы как бы перестаёте быть собой, и все те ограничения, которые вы накладываете на себя в обычной жизни, теряют свою силу. Вы можете быть более смелым, более инициативным, более раскованным, потому что это не вы, это ваш персонаж, и если что-то пойдёт не так, если вы сделаете что-то неловкое или странное, вы всегда можете сказать: «Это не я, это был мой персонаж». Эта возможность снять с себя ответственность является огромным облегчением для многих людей, особенно для тех, кто привык контролировать себя, кто боится ошибиться, кто постоянно оценивает себя и свои действия.

Однако здесь есть и опасность, о которой стоит помнить. Снятие ответственности не означает, что вы можете делать что угодно, не думая о последствиях, потому что вы всё равно остаётесь взрослым человеком, который отвечает за свои поступки, и ваш партнёр тоже оста-

ётся взрослым человеком, который имеет свои чувства и свои границы. Персонаж — это не индульгенция, это инструмент, и использовать его нужно с умом и с уважением к другому. Кроме того, важно помнить, что за персонажем стоит реальный человек, и если вы используете роль для того, чтобы причинить боль или унижить партнёра, это не останется без последствий, даже если формально вы действовали «от лица персонажа». Игра предполагает безопасность, и безопасность эта обеспечивается не только правилами, но и вашей внутренней этикой, вашим уважением к партнёру и вашим пониманием того, что за любым персонажем стоит живой человек, который доверился вам.

Эффект новизны партнёра: как увидеть знакомого человека заново

Один из самых удивительных эффектов ролевой игры заключается в том, что она позволяет увидеть партнёра заново, как будто вы встретились впервые. Это может показаться парадоксальным, ведь вы знаете этого человека много лет, вы знаете его привычки, его реакции, его тело, но игра создаёт ситуацию, в которой знакомый человек ведёт себя незнакомым образом, и это вызывает у вас свежий отклик. Когда ваш партнёр, обычно спокойный и сдержанный, вдруг становится страстным и инициативным, или когда он, обычно серьёзный и деловой, вдруг становится игривым и легкомысленным, вы видите его с новой стороны, и это может пробудить в вас чувства, которые, казалось, уже угасли. Вы смотрите на него и думаете: «Кто этот человек? Я думал, что знаю его, но, оказывается, в нём есть что-то, чего я не замечал».

Этот эффект новизны работает в обе стороны, потому что партнёр тоже видит вас по-новому, и это создаёт своего рода цикл обновления, в котором вы оба открываете друг друга заново. Многие пары рассказывают, что после ролевых игр они начинают больше флиртовать друг с другом в повседневной жизни, больше интересоваться друг другом, больше замечать друг друга, и это происходит именно потому, что игра напомнила им о том, что их партнёр — это не просто привычная фигура, а живой человек с богатым внутренним миром, с неожиданными гранями, с тайнами, которые ещё предстоит открыть.

Укрепление доверия через совместно пережитый опыт

И, наконец, последний, но, возможно, самый важный аспект того, что происходит с парой во время игры, заключается в укреплении доверия. Ролевая игра требует высокого уровня доверия, потому что вы позволяете себе быть уязвимым, вы доверяете партнёру что-то сокровенное, вы соглашаетесь на эксперимент, исход которого не полностью предсказуем. Когда партнёр оправдывает это доверие, когда он относится к вашим желаниям с уважением, когда он соблюдает границы и правила, доверие укрепляется, становится более глубоким и более прочным. Вы переживаете вместе что-то важное, что-то, что требует смелости и открытости, и это совместно пережитое укрепляет вашу связь, делает её более устойчивой к стрессам и конфликтам, которые неизбежно возникают в любой долгосрочной отношениях.

Это укрепление доверия имеет долгосрочные последствия, потому что оно создаёт основу для дальнейших экспериментов, для дальнейшего роста, для дальнейшего углубления близости. Пара, которая успешно прошла через первый опыт ролевой игры, обычно чувствует себя более уверенно, более свободно, более готово к новым вызовам, и это влияет не только на сексуальную жизнь, но и на отношения в целом. Вы начинаете больше доверять друг другу в разных сферах, вы начинаете лучше понимать друг друга, вы начинаете чувствовать себя командой, которая вместе исследует жизнь во всех её проявлениях.

Глава 3. Стыд: анатомия главного тормоза

Теперь мы подошли к теме, которая, возможно, является самой важной для понимания того, почему многие пары так и не решаются попробовать рольевые игры, и почему те, кто решается, часто испытывают трудности. Эта тема — стыд, и я хочу посвятить ей много времени, потому что стыд является главным тормозом на пути к свободной и радостной интимности, и без работы с ним любые техники и сценарии будут оставаться лишь внешними формами, не затрагивающими сути.

Откуда берётся сексуальный стыд: семья, школа, культура

Стыд не появляется из ниоткуда, он формируется в течение жизни, и чтобы понять, как с ним работать, нужно понять, откуда он пришёл. Первый источник — это семья, потому что именно там мы впервые узнаём, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что можно и что нельзя, что прилично и что стыдно. Если в детстве нас ругали за проявления телесности, если нам говорили, что трогать себя — это грязно, что интересоваться телом — это неприлично, что говорить о сексе — это стыдно, то эти установки откладываются глубоко в подсознании и дают о себе знать спустя десятилетия. Даже если родители не говорили прямо, а просто молчали, отводили глаза, меняли тему, когда речь заходила о чём-то связанном с сексуальностью, это молчание само по себе является мощным посланием, которое ребёнок интерпретирует как «это что-то опасное, что-то постыдное, что-то, о чём нельзя говорить».

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.