

Разный опыт: он умеет, она нет – и наоборот

ОЛЕСЯ САРКИСЯН



18+

Олеся Саркисян

**Разный опыт: он умеет,
она нет — и наоборот**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Разный опыт: он умеет, она нет — и наоборот / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Почему в постели один всё умеет, а другой теряется? Эта книга разрушает миф о «врождённом знании» и предлагает честный разговор о сексуальном разрыве между партнёрами. Вы узнаете, откуда берутся страхи и зажатость, как порнография и прошлый опыт мешают настоящему, почему желание бывает спонтанным и отзывчивым, и что делать, если опытнее оказалась женщина. Без осуждения, с юмором и примерами из жизни автор разбирает ловушки сравнения, учит говорить о границах без обид, превращать неумение в совместное приключение и сохранять интерес в долгих отношениях. Практические техники, упражнения и пятьдесят вопросов для глубокого разговора наедине помогут вам перестать сдавать экзамен и начать учиться друг друга.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Ловушка «Естественного Знания»	5
Глава 1. Багаж прошлого: Откуда берутся «умею» и «не умею»	11
Глава 2. Карта желаний: У каждого свой пульт управления	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Олеся Саркисян

Разный опыт: он умеет, она нет — и наоборот

Введение. Ловушка «Естественного Знания»

О чём эта книга и почему она вообще появилась на свет

Представьте себе ситуацию, которая знакома едва ли не каждому взрослому человеку, вступающему когда-либо в близкие отношения. Двое людей встречаются, между ними вспыхивает взаимный интерес, всё идёт своим чередом, и вот наступает тот самый момент, когда они остаются наедине, и становится ясно, что дальше произойдёт нечто большее, чем разговоры за чашкой чая и прогулки под луной. И в этот самый момент в голове у каждого из них начинает звучать один и тот же тревожный внутренний голос, который нашёптывает примерно следующее: «А вдруг я сделаю что-то не так? А вдруг я не то, что нужно? А вдруг он или она ожидает от меня чего-то, чего я совершенно не умею?» Этот голос не зависит от возраста, от социального статуса, от количества прочитанных книг и даже от того, сколько у человека было партнёров до этого самого вечера, потому что тема интимной близости остаётся одной из немногих тем, где даже самые уверенные в себе люди внезапно превращаются в растерянных подростков, пытающихся сдать экзамен, билеты к которому им никто не выдавал.

Именно этому напряжению, этой тихой панике, этому неловкому молчанию, которое повисает между двумя взрослыми людьми в самый неподходящий момент, и посвящена книга, которую вы сейчас держите в руках. Её задача заключается вовсе не в том, чтобы выдать читателю очередной свод механических инструкций, которые должны превратить любого человека в виртуоза постельных дел, потому что такие инструкции, во-первых, не работают, а во-вторых, превращают живую, тёплую, наполненную эмоциями близость в холодное техническое упражнение, где два человека выполняют заученные движения и при этом не чувствуют друг друга совершенно. Наша задача гораздо более интересная и гораздо более сложная одновременно: разобраться в том, почему между двумя любящими людьми возникает разрыв в интимной грамотности, откуда берётся это ощущение «он умеет, а я нет» или «она знает, чего хочет, а я теряюсь», и каким образом этот разрыв можно не просто преодолеть, но превратить в источник взаимного обогащения, в пространство для совместного открытия, в ту самую территорию, где двое людей становятся по-настоящему близки не вопреки своим различиям, а благодаря им.

Миф, который разрушает отношения задолго до их начала

Существует одно убеждение, которое передаётся из поколения в поколение, из уст в уста, из одного разговора на кухне в другой, и которое при этом не имеет под собой ровным счётом никаких оснований, но при этом умудряется испортить жизнь огромному количеству людей. Это убеждение звучит примерно так: «Всё, что нужно для хорошего секса, заложено в человеке от природы, и если ты этого не умеешь, значит, с тобой что-то не так». Эта мысль может формулироваться по-разному, она может быть высказана прямо или подразумеваться, она может быть внушена родителями, сверстниками, книгами, фильмами или тем странным коллективным бессознательным, которое формирует наши представления о том, как должны выглядеть отношения между мужчиной и женщиной, но суть её остаётся неизменной, и суть эта глубоко ошибочна.

Дело в том, что сексуальность человека, в отличие от инстинктивного поведения многих животных, не является набором врождённых автоматических реакций, которые включаются сами собой при определённых условиях. Человеческая сексуальность — это самый сложный сплав

биологии, психологии, культуры, воспитания, личного опыта, страхов, фантазий, ожиданий и множества других факторов, которые переплетаются между собой самым причудливым образом, и ни один человек не рождается с готовым знанием о том, как доставить удовольствие другому человеку, потому что другой человек — это всегда другая вселенная, с собственными картами чувствительности, собственными представлениями о том, что приятно, а что нет, собственными границами, собственными триггерами и собственными желаниями, о существовании которых он сам порой даже не догадывается.

Можно провести простую и понятную аналогию, которая, возможно, покажется кому-то слишком бытовой, но зато прекрасно иллюстрирует абсурдность обсуждаемого мифа. Никому ведь не приходит в голову утверждать, что человек от природы умеет водить автомобиль, и если он садится за руль впервые в жизни и не может тронуться с места, то с ним что-то не так, и ему остаётся только смириться со своей ущербностью и больше никогда не пытаться. Никому не приходит в голову, что умение готовить сложное блюдо, играть на музыкальном инструменте, разговаривать на иностранном языке или проектировать здание является врождённым навыком, который либо есть, либо отсутствует навсегда. Мы прекрасно понимаем, что все эти вещи требуют обучения, практики, ошибок, разочарований, повторных попыток и постепенного накопления опыта. Но почему-то, когда речь заходит о сексе, мы внезапно начинаем верить в чудо, будто бы в этой сфере всё должно получаться само собой, а если не получается, то это не проблема отсутствия навыка или незнания конкретного партнёра, а некий личный дефект, который делает человека неполноценным.

Этот миф имеет множество разрушительных последствий, и одно из самых опасных заключается в том, что он заставляет людей молчать. Если человек уверен, что он должен уметь всё сам, то ему становится стыдно признаться в том, что он чего-то не знает или не умеет, и вместо того, чтобы задать партнёру простой вопрос о том, что ему нравится, он начинает имитировать уверенность, повторять те действия, которые когда-то сработали с кем-то другим, или, что ещё хуже, просто делать вид, что всё хорошо, и терпеливо ждать, когда же это закончится. Партнёр, в свою очередь, тоже молчит, потому что и он уверен, что «нормальный» человек должен получать удовольствие от того, что происходит, и если ему не нравится, значит, с ним что-то не так, и признаться в этом невозможно. В результате два человека оказываются в постели, физически близко, но психологически на огромном расстоянии друг от друга, и каждый из них чувствует себя одиноким, непонятым и виноватым, хотя настоящая причина их страданий заключается вовсе не в них самих, а в том ложном убеждении, которое они оба усвоили с детства и которое не имеет никакого отношения к реальности.

Что такое сексуальный разрыв и почему он возникает

Теперь, когда мы разобрались с мифом, самое время ввести понятие, которое станет центральным для всей этой книги, и понятие это — сексуальный разрыв. Под этим словосочетанием мы будем понимать не что-то драматическое и катастрофическое, не пропасть, через которую невозможно перекинуть мост, а вполне конкретное и вполне преодолимое расхождение между двумя людьми в том, что касается их интимной жизни. Это расхождение может проявляться в самых разных формах, и важно понимать, что оно практически неизбежно, потому что два человека никогда не могут быть абсолютно одинаковыми, а значит, и их представления о близости, их опыт, их ожидания и их желания всегда будут в чём-то совпадать, а в чём-то расходиться.

Сексуальный разрыв может быть связан с разницей в уровне опытности, когда один партнёр имел в прошлом множество отношений и более или менее представляет себе, что ему нравится и как этого достичь, а другой только начинает исследовать эту сторону жизни и чувствует себя неуверенно. Он может быть связан с разницей в темпераменте, когда одному человеку нужно больше близости, больше разнообразия, больше экспериментов, а другому комфортнее в более спокойном и предсказуемом ритме. Он может быть связан с разницей в воспитании,

когда одному с детства внушали, что секс — это стыдно и грязно, а другому — что это естественная и прекрасная часть жизни. Он может быть связан с разницей в анатомических предпочтениях, когда то, что приводит в восторг одного, оставляет совершенно равнодушным другого, и наоборот. Наконец, он может быть связан с разницей в жизненных обстоятельствах, когда усталость, стресс, проблемы на работе, заботы о детях или состояние здоровья одного партнёра делают близость затруднительной, в то время как другой партнёр находится в совершенно ином состоянии и не понимает, почему всё так сложно.

Ключевое слово здесь — «разница», и очень важно с самого начала понять, что разница сама по себе не является ни проблемой, ни трагедией, ни признаком того, что люди не подходят друг другу. Проблемой разница становится только тогда, когда люди не знают, что с ней делать, когда они либо делают вид, что её не существует, либо начинают воевать друг с другом из-за неё, либо замыкаются в себе и страдают в одиночку, вместо того чтобы попытаться понять друг друга и найти тот путь, который устроит обоим. И вся эта книга построена на простой, но очень важной идее: сексуальный разрыв — это не приговор, а ресурс, это не то, что разрушает отношения, а то, что может их обогатить, если подойти к нему с умом, с терпением, с любопытством и, что немаловажно, с чувством юмора.

Почему мы никогда не узнаем партнёра до конца

Есть ещё одна иллюзия, которую стоит развеять с самого начала, потому что она тесно связана с мифом о врождённом знании и точно так же мешает людям строить счастливые отношения. Эта иллюзия заключается в убеждении, что если два человека любят друг друга и проводят вместе достаточно времени, то они в какой-то момент узнают друг друга полностью, до конца, и дальше уже будут точно знать, что нужно делать, чтобы доставить партнёру удовольствие, и никаких неожиданностей больше не возникнет. Это убеждение кажется привлекательным, потому что обещает стабильность и предсказуемость, но оно не имеет ничего общего с реальностью, и чем быстрее человек это поймёт, тем легче ему будет жить.

Правда заключается в том, что человек — это не застывшая статуя, а живое, меняющееся, динамичное существо, и его сексуальность меняется вместе с ним на протяжении всей жизни. То, что нравилось в двадцать лет, может перестать нравиться в тридцать, и наоборот, то, что казалось странным и непонятным в юности, может открыться совершенно неожиданной стороной в зрелости. Тело человека меняется, его чувствительность меняется, его гормональный фон меняется, его эмоциональное состояние меняется под влиянием бесчисленного множества факторов, и всё это означает, что даже самый внимательный и чуткий партнёр, который знает о своём любимом человеке, казалось бы, всё, не может быть абсолютно уверен в том, что завтра ему понравится то же самое, что нравилось вчера.

Более того, каждый новый этап в отношениях, каждая новая жизненная ситуация, каждый кризис и каждый период радости по-своему влияют на интимную сферу, и то, что работало в начале отношений, когда люди только узнавали друг друга и были охвачены страстью новизны, может совершенно не работать через десять лет совместной жизни, когда страсть уступает место глубокой привязанности, а новизна — привычке. И это вовсе не означает, что отношения испортились или что любовь ушла, это означает лишь то, что люди изменились, и их близость должна измениться вместе с ними, а для этого нужно продолжать разговаривать, продолжать интересоваться друг другом, продолжать удивляться друг другу, вместо того чтобы почивать на лаврах и думать, что теперь-то уж точно всё известно и ничего нового не будет.

Именно поэтому вся эта книга построена не вокруг идеи «выучите правильные приёмы и будете счастливы», а вокруг идеи «научитесь разговаривать друг с другом, научитесь задавать вопросы, научитесь слышать ответы и не бояться того, что эти ответы могут оказаться неожиданными». Потому что секс — это не экзамен, который сдаётся один раз и навсегда, это живой диалог, который продолжается всю жизнь, и чем интереснее собеседники друг для

друга, чем больше любопытства они сохраняют, чем меньше боятся показаться нелепыми или неумелыми, тем богаче и радостнее становится этот диалог с каждым годом.

Откуда берётся ощущение «я всё делаю неправильно»

Теперь давайте поговорим о том, что чувствует человек, который столкнулся с сексуальным разрывом и не знает, как с ним быть. Это очень важный разговор, потому что за внешним благополучием многих пар скрываются настоящие бури эмоций, о которых люди стесняются говорить даже с самыми близкими друзьями, не говоря уже о партнёрах. И одна из самых распространённых и самых мучительных эмоций — это ощущение собственной неполноценности, ощущение того, что ты всё делаешь неправильно, что ты недостаточно хорош, что ты подводишь человека, которого любишь, и что рано или поздно он это поймёт и уйдёт к кому-то более умелому и более опытному.

Это ощущение может проявляться по-разному. Кто-то начинает избегать близости под самыми разными предлогами, потому что каждый раз, когда она происходит, он чувствует себя всё хуже и хуже, и проще совсем отказаться, чем снова переживать это мучительное чувство несоответствия. Кто-то, наоборот, начинает изо всех сил стараться, превращая близость в напряжённую работу, в бесконечную погоню за результатом, и чем больше он старается, тем меньше удовольствия получает, потому что удовольствие требует расслабленности, а не напряжения. Кто-то начинает искать подтверждения своей состоятельности на стороне, вступая в случайные связи, где можно не так сильно бояться осуждения, или, что ещё печальнее, погружаясь в мир фантазий и одиноких переживаний, где всё происходит идеально, потому что там нет другого человека с его реальными, сложными, непредсказуемыми желаниями. А кто-то просто начинает винить партнёра, потому что признать собственную растерянность слишком больно, и гораздо легче объяснить всё тем, что «она фригидна» или «он думает только о себе».

Все эти стратегии объединяет одно: они не решают проблему, а лишь загоняют её вглубь, потому что настоящая причина страданий кроется не в отсутствии навыка как такового, а в том, что человек остался один на один со своей неуверенностью, не имея возможности поговорить о ней открыто, не имея возможности попросить помощи, не имея возможности услышать от партнёра простые и успокаивающие слова о том, что всё в порядке, что никто не требует от него немедленного совершенства, что они вместе и что они разберутся. И одна из главных задач этой книги заключается в том, чтобы дать читателю язык для такого разговора, потому что без языка, без слов, без умения объяснить свои чувства и услышать чувства другого никакие техники и никакие приёмы не помогут.

Почему эта книга написана не только для пар

Может показаться, что книга о сексуальном разрыве адресована исключительно тем людям, которые находятся в отношениях и хотят эти отношения улучшить, но это не совсем так, и я хочу сразу это прояснить, чтобы никто не чувствовал себя обделённым. Дело в том, что сексуальный разрыв — это не только то, что происходит между двумя людьми в постели, это ещё и тот разрыв, который существует внутри самого человека между его реальным опытом и его представлениями о том, каким этот опыт должен быть. Многие люди, даже не имея партнёра, страдают от ощущения собственной интимной несостоятельности, потому что сравнивают себя с некими воображаемыми стандартами, которые впитали из культуры, из разговоров, из фильмов, из случайных историй, и эти стандарты могут быть настолько далеки от реальности, что человек чувствует себя неудачником ещё до того, как у него вообще появится шанс что-то попробовать.

Поэтому книга адресована всем, кто интересуется темой близости, кто хочет понять себя лучше, кто готов честно посмотреть на свои страхи и ограничения и кто верит, что отношения между людьми могут быть глубже, радостнее и интереснее, чем те шаблоны, которые нам обычно предлагают. Она будет полезна тем, кто только начинает свой путь в интимной жизни и боится сделать первый шаг, потому что не знает, как это делается. Она будет полезна тем,

кто имеет за плечами годы отношений и чувствует, что близость стала пресной и предсказуемой, а разговаривать об этом страшно. Она будет полезна тем, кто пережил болезненный опыт и боится, что он навсегда испортил их способность быть счастливыми с другим человеком. Наконец, она будет полезна тем, кто просто любит думать о человеческих отношениях, потому что тема близости — это одна из тех тем, которые позволяют понять человека глубже, чем любой другой разговор.

О чём вы узнаете в этой книге

Прежде чем мы двинемся дальше, мне хочется немного рассказать о том, что вас ждёт на страницах этой книги, чтобы вы понимали, куда мы идём и зачем, и чтобы у вас было ощущение осмысленного путешествия, а не хаотичного блуждания по лабиринту. Книга построена так, что каждая часть постепенно углубляет понимание, начиная с самых общих вопросов о том, откуда берутся различия между людьми, и заканчивая конкретными практическими инструментами, которые можно использовать в повседневной жизни.

В первой части мы будем разбираться с тем, как формируется сексуальный опыт человека, почему у разных людей он такой разный и как этот опыт влияет на то, что происходит в настоящем. Мы поговорим о роли первого раза, о том, как на нас влияет то, что мы видели и слышали в детстве и юности, о том, как работают механизмы возбуждения и торможения, и о том, почему язык тела иногда говорит одно, а слова — совсем другое. Мы рассмотрим разные типы желания и разные темпераменты, потому что без понимания этой базовой разницы невозможно двигаться дальше.

Во второй части мы подробно остановимся на одной из самых распространённых и самых болезненных ситуаций, а именно на той, когда мужчина имеет больше опыта и больше уверенности в постели, а женщина чувствует себя растерянной и не знающей, что делать. Мы разберём стереотипы, которые мешают обоим, поговорим о страхе мужской несостоятельности и о страхе женской зажатости, обсудим проблему сравнения с прошлым партнёра и объясним, почему чужой опыт не всегда применим к новому человеку и почему это совершенно нормально.

В третьей части мы перевернём ситуацию и посмотрим на неё с другой стороны, когда более опытной и более уверенной оказывается женщина, а мужчина чувствует себя учеником, который боится ошибиться. Это не менее важная тема, потому что социальные стереотипы обычно представляют мужчину как ведущего и знающего, а женщину как ведомую и пассивную, и когда реальность не совпадает с этим стереотипом, оба партнёра могут испытывать серьёзный дискомфорт, который требует отдельного разговора и отдельного осмысления.

В четвёртой части мы перейдём к практике и поговорим о том, как именно можно преодолевать разрыв в опыте. Мы обсудим искусство разговора о сексе, причём такого разговора, который не превращается в ссору и не ранит никого, рассмотрим игровые техники, которые позволяют исследовать друг друга без давления и без страха, и обсудим, в каких случаях стоит обратиться за помощью к специалисту и как эта помощь работает.

В пятой, заключительной части мы поговорим о том, как поддерживать интерес друг к другу на протяжении долгих лет, как справляться с рутинной и бытовыми проблемами, как принимать неизбежные различия и превращать их в источник взаимного обогащения, и как строить такую интимную жизнь, которая становится не обязанностью и не экзаменом, а настоящим диалогом двух людей, которые интересны друг другу и хотят делать друг друга счастливыми.

Небольшое обещание от автора

В заключение этого введения мне хочется сказать несколько слов о том, чего вы не найдёте в этой книге, потому что честность с читателем начинается с честного обозначения границ. В этой книге не будет универсальных рецептов, которые гарантированно сработают для всех и каждого, потому что такие рецепты не существуют, и любой, кто обещает вам обратное, либо заблуждается, либо сознательно вводит вас в заблуждение. В этой книге не будет осуждения, потому что осуждение не помогает людям меняться, а только заставляет их защищаться

и закрываться. В этой книге не будет стыда, потому что стыд — это самый плохой советчик в вопросах близости, и чем меньше его в отношениях, тем лучше всем участникам. И в этой книге не будет обещания, что после её прочтения ваша жизнь изменится мгновенно и волшебным образом, потому что изменения требуют времени, терпения и усилий, и это нормально.

Что в этой книге будет, так это уважение к читателю и к его опыту, каким бы этот опыт ни был. Будет юмор, потому что способность смеяться над собственными неловкостями — это один из самых ценных навыков в интимной жизни, и люди, которые умеют посмеяться над собой, гораздо легче справляются с трудностями, чем те, кто относится к себе с излишней серьёзностью. Будут примеры из жизни, потому что абстрактные рассуждения о психологии близости полезны, но по-настоящему работают только тогда, когда за ними стоят живые люди с их реальными проблемами, радостями и разочарованиями. И будет главная мысль, которая пройдёт через всю книгу и которую мне хочется сформулировать прямо сейчас, чтобы вы держали её в голове, читая следующие страницы: разный опыт — это не приговор, это не повод для стыда и не причина для разрыва, это приглашение к совместному путешествию, в котором двое людей могут открыть друг друга заново и создать такую близость, которая не была бы возможна, если бы они были абсолютно одинаковыми.

Прежде чем мы начнём разбираться с тем, откуда берутся различия между людьми в интимной сфере, мне хочется сказать несколько слов о самом названии этой части, потому что слово «анатомия» здесь употреблено не в привычном медицинском смысле, а в более широком и, если хотите, более философском. Мы будем анатомировать не тела, а истории, не физиологию, а психологию, не органы, а тот невидимый багаж, который каждый человек приносит с собой в отношения и который определяет его поведение в постели гораздо сильнее, чем любые врождённые особенности. Этот багаж формируется годами, он состоит из множества слоёв, и чтобы понять, почему один человек в интимной ситуации чувствует себя уверенно и раскованно, а другой зажимается и теряется, нужно заглянуть в эти слои и разобраться, что там спрятано.

Когда два человека встречаются и начинают строить отношения, они обмениваются не только словами, взглядами и прикосновениями, они обмениваются своими историями, своими страхами, своими надеждами и своими разочарованиями, и всё это происходит в том числе в интимной сфере, где каждый жест, каждая реакция, каждое молчание несут в себе отпечаток всего того, что было раньше. Именно поэтому невозможно понять сексуальный разрыв между партнёрами, не поняв сначала, как формировался каждый из них, и именно этому пониманию посвящена первая часть книги. Мы не будем никого осуждать, мы не будем делить опыт на правильный и неправильный, мы будем просто смотреть, как он устроен, потому что понимание — это первый шаг к принятию, а принятие — это первый шаг к изменениям.

Глава 1. Багаж прошлого: Откуда берутся «умею» и «не умею»

Каждый человек, вступающий в интимные отношения, приходит туда не с пустыми руками, а с целым чемоданом, набитым воспоминаниями, установками, страхами, ожиданиями и привычками, которые сформировались задолго до того, как он оказался в одной постели с конкретным партнёром. Этот чемодан может быть лёгким и удобным, а может быть тяжёлым и неудобным, он может содержать полезные и приятные вещи, а может быть забит хламом, который давно пора выбросить, но человек этого не делает, потому что привык и не задумывается о том, что можно иначе. И одна из главных причин сексуального разрыва между партнёрами заключается именно в том, что их чемоданы очень разные, и то, что один считает само собой разумеющимся, другой воспринимает как нечто странное и непонятное.

В этой главе мы подробно разберём три важнейших источника, из которых формируется этот багаж: первый интимный опыт, который может быть как удачным, так и травматичным, влияние порнографии, которая стала для многих людей главным, а то и единственным учителем в вопросах близости, и так называемый синдром отличника, который заставляет человека превращать постель в экзамен и мучительно бояться сделать что-то не так. Каждый из этих источников заслуживает отдельного разговора, потому что каждый из них способен как помочь человеку, так и навредить ему, и понимание того, как именно это происходит, даёт нам возможность взять свою историю в руки и начать относиться к ней более осознанно.

Влияние первого опыта: фундамент, который определяет многое

Первый интимный опыт — это событие, которое большинство людей помнит всю жизнь, причём помнит не только само событие, но и то, что было до него, и то, что было после, и те чувства, которые сопровождали этот момент. И это неудивительно, потому что первый раз является своего рода точкой отсчёта, после которой человек перестаёт быть неопытным и начинает выстраивать своё отношение к близости на основе того, что он пережил. Если первый опыт был удачным, если он сопровождался чувством безопасности, доверия, взаимного интереса и удовольствия, то у человека формируется установка, что близость — это нечто хорошее, приятное и ценное, и эта установка становится тем фундаментом, на котором впоследствии строятся более зрелые и глубокие отношения. Если же первый опыт был неудачным, если он был связан с болью, страхом, стыдом, давлением или безразличием, то человек может на долгие годы сохранить настороженное и даже негативное отношение к близости, которое будет мешать ему раскрыться даже с самым любящим и заботливым партнёром.

Важно понимать, что под удачным первым опытом вовсе не обязательно подразумевается опыт, в котором всё прошло гладко, без неловкостей и без ошибок, потому что такое случается крайне редко, и ожидать от первого раза идеального исполнения было бы нереалистично. Удачным можно считать тот опыт, в котором человек чувствовал себя в безопасности, в котором его желания и границы уважались, в котором он мог честно сказать о том, что ему страшно или больно, и получить в ответ не осуждение, а поддержку. Именно эта эмоциональная составляющая, а не техническое совершенство, делает первый опыт хорошим или плохим, и именно поэтому два человека могут пережить внешне похожие ситуации, но вынести из них совершенно разные уроки.

Рассмотрим несколько примеров, чтобы стало понятнее, о чём идёт речь. Представьте молодого человека, чей первый опыт произошёл с партнёршей, которая была старше и опытнее, которая отнеслась к его неловкости с пониманием и юмором, которая не стала делать трагедию из того, что что-то не получилось сразу, и которая дала ему почувствовать, что он желанен и что его старания ценятся. Такой опыт, даже если технически он был далёк от совер-

шенства, закладывает в человеке уверенность, что близость — это пространство, где можно учиться, ошибаться и пробовать снова, и эта уверенность будет помогать ему в дальнейшем строить отношения без лишнего напряжения и страха. А теперь представьте другого молодого человека, чей первый опыт произошёл в обстановке спешки, страха быть застигнутым, или с партнёршей, которая была недовольна и дала ему это понять, или, что ещё хуже, в ситуации, где имело место давление, принуждение или насмешка. Такой опыт может оставить глубокий след, и человек может начать воспринимать близость как источник стресса, а не удовольствия, и это будет влиять на все его последующие отношения, даже если сознательно он давно уже хочет близости и стремится к ней.

Отдельно стоит поговорить о первом опыте, который был откровенно травматичным, потому что такие ситуации требуют особого внимания и особой осторожности. Травматический опыт может быть связан с насилием, с унижением, с предательством доверия, и последствия такого опыта могут быть очень серьёзными и долговременными, затрагивающими не только интимную сферу, но и всю жизнь человека в целом. Люди, пережившие подобное, часто испытывают трудности с доверием, с расслаблением, с ощущением собственного тела, и им может потребоваться профессиональная помощь, чтобы справиться с этими трудностями, и это совершенно нормально, потому что травма — это не слабость и не приговор, а рана, которая заслуживает заботы и лечения. И если ваш партнёр пережил нечто подобное, самое важное, что вы можете сделать, это не торопить его, не давить, не требовать объяснений и не обижаться на его осторожность, а просто быть рядом и давать ему столько времени и пространства, сколько ему нужно.

Но даже если первый опыт не был травматичным в полном смысле этого слова, он всё равно может оставить следы, которые будут влиять на отношения спустя годы. Например, если первый опыт произошёл слишком рано, когда человек ещё не был готов ни физически, ни психологически, он может запомниться как что-то неприятное и пугающее, и человек может потом долго не хотеть повторения. Если первый опыт произошёл под давлением сверстников или из страха показаться отсталым, если человек сделал это не потому, что хотел, а потому, что «было пора», то удовольствие может быть заблокировано чувством вины или обиды, и это тоже оставит свой след. Наконец, если первый опыт был связан с какими-то внешними обстоятельствами, которые испортили всё дело, например, с неудобным местом, с риском быть застигнутым, с алкогольным опьянением, которое притупило ощущения, то человек может запомнить не саму близость, а сопутствующий стресс, и потом бессознательно избегать ситуаций, которые напоминают ему об этом.

Теперь давайте поговорим о том, как эти разные виды первого опыта влияют на отношения с текущим партнёром, потому что именно здесь и возникает тот самый сексуальный разрыв, с которым мы пытаемся разобраться. Если у одного партнёра первый опыт был удачным, а у другого — неудачным, то они могут совершенно по-разному относиться к одним и тем же вещам, и это может вызывать непонимание и обиды, если они не осознают причин своих реакций. Человек с удачным первым опытом может легко и охотно проявлять инициативу, не бояться экспериментов, спокойно относиться к неудачам, потому что в его опыте неудача не была катастрофой. Человек с неудачным первым опытом, напротив, может быть осторожным, зажатым, избегать новых вещей, потому что бессознательно ожидает, что всё закончится плохо, и каждый его шаг в сторону близости требует преодоления внутреннего сопротивления.

И в этой ситуации очень важно, чтобы партнёры не воспринимали эти различия как что-то личное, как обиду или как доказательство того, что «он меня не любит» или «она меня не хочет». Гораздо полезнее понимать, что за осторожностью одного стоит его прошлое, и это прошлое не имеет отношения к другому, который просто оказался рядом в неподходящий момент. Если человек, чей первый опыт был удачным, проявит терпение и не будет торопить своего более осторожного партнёра, если он будет давать ему положительные подкрепления, показы-

вать, что близость с ним безопасна и приятна, то постепенно тревога начнёт уменьшаться, и человек с неудачным прошлым сможет пережить новый опыт, который перекроет старый, и это будет настоящим исцелением, хотя оно и требует времени.

Стоит также сказать несколько слов о том, как первый опыт влияет на людей разного возраста и на разных этапах жизни. Чем моложе человек, тем более гибкой является его психика, тем легче он адаптируется к новому и тем быстрее забывает неприятности, поэтому у молодых людей последствия неудачного первого опыта могут быть менее глубокими, хотя и здесь есть исключения. Чем старше человек, тем более укоренившимися являются его установки, и тем труднее их изменить, поэтому людям зрелого возраста, которые приходят в новые отношения с грузом прошлого, может требоваться больше времени и больше терпения для того, чтобы перестроить свои реакции. И это не означает, что изменения невозможны, они возможны в любом возрасте, но они требуют осознанности, готовности работать над собой и, что немало важно, поддержки партнёра, который не будет сравнивать и не будет требовать соответствия неким абстрактным стандартам.

Наконец, важно подчеркнуть, что первый опыт — это не судьба, и если он был неудачным, это вовсе не означает, что вся дальнейшая жизнь будет такой же. Человеческая психика устроена удивительным образом: она способна перерабатывать травматические переживания, она способна создавать новые нейронные связи, она способна учиться и меняться, особенно если рядом есть человек, который создаёт безопасную среду и не даёт старым страхам усиливаться. Многие люди, пережившие неудачный первый опыт, впоследствии находили партнёров, которые помогали им открыться заново, и их интимная жизнь становилась богатой и радостной, несмотря на мрачное начало. Это требует времени и терпения, но это возможно, и осознание этой возможности — первый шаг на пути к переменам.

Порнография как плохой учитель: почему сцены из фильмов не работают в реальной спальне

Теперь давайте поговорим о теме, которая в современном мире становится всё более актуальной и всё более проблемной, потому что доступность откровенных материалов достигла небывалого уровня, и всё больше людей формируют свои представления о близости на основе того, что они видят на экране, а не на основе реального опыта или качественного образования. Я говорю о порнографии, и сразу хочу оговориться, что эта книга не ставит своей целью осуждать кого-либо за просмотр подобных материалов, потому что взрослый человек имеет право смотреть то, что ему интересно, и это его личное дело. Проблема заключается не в самом факте просмотра, а в том, что очень многие люди, особенно молодые, воспринимают эти материалы как обучающее пособие, как руководство к действию, как описание того, как должно быть в реальной жизни, и вот здесь кроется огромная опасность, которая способна испортить интимную жизнь человека на долгие годы.

Дело в том, что порнография, каким бы качественным ни был её уровень, является продуктом развлекательной индустрии, а не образовательным материалом, и её цель — не научить чему-то, а вызвать быструю и сильную реакцию у зрителя. Для этого используются специальные приёмы: монтаж, который делает сцены более гладкими и быстрыми, чем это возможно в реальности, отбор исполнителей, которые обладают определёнными внешними данными и определёнными навыками, сценарии, которые игнорируют такие важные вещи, как разговор, согласие, предварительные ласки, эмоциональная связь и забота о комфорте друг друга. В результате у зрителя формируется искажённое представление о том, как выглядит близость, и когда он приходит в реальную спальню с реальным партнёром, он обнаруживает, что всё происходит совсем не так, и это вызывает растерянность, разочарование и ощущение собственной несостоятельности.

Одной из самых распространённых проблем, связанных с влиянием порнографии, является искажённое представление о продолжительности и темпе близости. В подобных материа-

лах всё происходит быстро, ярко и гладко, без пауз, без неловкостей, без необходимости что-то объяснять или просить. В реальной жизни всё иначе: тело человека требует времени, чтобы возбудиться, ему нужны прикосновения, слова, взгляды, атмосфера, и если партнёры торопятся, ориентируясь на экранные стандарты, они могут пропустить важные этапы и остаться неудовлетворёнными. Особенно это касается женской физиологии, потому что женское возбуждение часто требует больше времени и больше внимания, чем мужское, и когда мужчина, воспитанный на порнографии, сразу переходит к делу, он может оставить партнёршу равнодушной или даже причинить ей дискомфорт, сам того не желая.

Ещё одна проблема связана с представлениями о теле и о том, как оно должно выглядеть. В откровенных материалах обычно снимаются люди с определёнными параметрами, и у зрителя может сформироваться убеждение, что именно такое тело является нормальным и привлекательным, а всё остальное — отклонением. Это может приводить к тому, что человек начинает стесняться своего тела или тела партнёра, сравнивать себя с недостижимыми образцами и испытывать постоянное недовольство. В реальности тела людей очень разные, и то, что мы видим на экране, является результатом тщательного отбора, освещения, макияжа и монтажа, а не отражением того, как выглядит большинство людей в обычной жизни.

Третья проблема заключается в том, что порнография создаёт ложное представление о согласии и о границах. В этих материалах партнёры редко разговаривают, редко спрашивают друг друга о том, что им нравится, редко останавливаются, чтобы проверить, комфортно ли другому, и создаётся впечатление, что всё должно происходить само собой, без слов и без обсуждений. В реальной жизни такое отношение может привести к серьёзным проблемам, потому что каждый человек имеет свои границы, свои предпочтения и своё право сказать «нет», и игнорирование этого факта разрушает доверие и делает близость небезопасной. Люди, которые усвоили экранную модель, могут обижаться, когда партнёр отказывается от чего-то, или, наоборот, терпеть то, что им неприятно, потому что боятся показаться «несовременными» или «скучными».

Кроме того, порнография часто формирует нереалистичные ожидания относительно реакций тела. Например, мужчина может ожидать, что он всегда будет готов к близости, что эрекция будет мгновенной и стойкой, что он сможет продолжать сколь угодно долго, и когда реальность оказывается иной, он испытывает стыд и тревогу, которые ещё больше усугубляют ситуацию. Женщина может ожидать, что её тело будет реагировать так же ярко и быстро, как у экранных героинь, и когда этого не происходит, она начинает думать, что с ней что-то не так, хотя на самом деле её тело просто работает по своим собственным законам, которые не имеют ничего общего с тем, что показывают в кино.

Важно понимать, что порнография может быть частью интимной жизни пары, если оба партнёра относятся к ней как к развлечению, а не как к инструкции, и если она не заменяет собой реальную близость. Некоторые пары используют такие материалы для того, чтобы разнообразить свою жизнь, обсудить фантазии, узнать что-то новое, и в этом нет ничего плохого, если это происходит по взаимному согласию и не причиняет никому вреда. Проблема возникает тогда, когда эти материалы становятся единственным источником знаний о близости, когда человек не имеет другого опыта, когда он не обсуждает с партнёром то, что видит, и когда он пытается перенести экранные сценарии в реальную жизнь, не учитывая её сложности и особенностей.

Особенно важно поговорить о влиянии порнографии на молодых людей, которые только начинают свою интимную жизнь и у которых ещё нет собственного опыта, который мог бы уравновесить то, что они видят на экране. Для них эти материалы могут стать главным учителем, и этот учитель, к сожалению, даёт очень искажённую картину. Молодой человек может прийти к первой близости с девушкой, ожидая, что всё будет так же, как в фильме, и когда он сталкивается с реальностью, он может растеряться, испугаться, решить, что он неудачник, и

замкнуться. Девушка, в свою очередь, может ожидать, что её партнёр будет опытным и знающим, и когда она видит его растерянность, она тоже может разочароваться, хотя на самом деле ни один из них не виноват, они просто оба стали жертвами ложных представлений.

Что же делать, если вы чувствуете, что влияние порнографии мешает вашим отношениям? Первый шаг заключается в том, чтобы честно признать этот факт, хотя бы перед самим собой, потому что без признания проблемы невозможно её решить. Второй шаг — это разговор с партнёром, причём такой разговор, в котором никто не обвиняет и не осуждает, а оба пытаются понять, как им вместе выйти из этой ситуации. Третий шаг — это постепенное формирование реалистичных представлений о близости, для чего может быть полезно читать качественную литературу, общаться с людьми, которым вы доверяете, и, самое главное, накапливать собственный опыт, основанный на внимании к партнёру, а не на экранных шаблонах. И четвёртый шаг — это развитие способности обсуждать свои желания и границы словами, потому что именно слова, а не молчаливые попытки угадать, являются основой здоровой интимной жизни.

«Синдром отличника» в постели: страх сделать что-то не так

Теперь мы подошли к третьему источнику сексуального разрыва, который, возможно, является самым коварным из всех, потому что он не связан ни с травмой, ни с внешним влиянием, а рождается внутри самого человека из его собственных установок и ожиданий. Я говорю о синдроме отличника, о том состоянии, когда человек воспринимает близость как экзамен, который нужно сдать на высший балл, и любая ошибка воспринимается не как естественная часть обучения, а как провал, который может привести к катастрофическим последствиям. Такое отношение способно испортить самую прекрасную близость, потому что напряжение и страх несовместимы с удовольствием и расслабленностью, и чем больше человек старается быть идеальным, тем хуже у него получается.

Откуда берётся этот синдром? Его корни обычно уходят в детство и в те послания, которые человек получал от значимых взрослых. Если ребёнка хвалили только за успехи и наказывали или игнорировали за неудачи, он усваивает, что ценность человека определяется его достижениями, и что ошибаться нельзя, потому что за ошибками следует отвержение. Если в семье было принято сравнивать детей с другими, более успешными, если родители стыдили за промахи и требовали всегда быть лучшим, то у человека формируется глубинная установка, что он должен быть безупречным во всём, и эта установка переносится на все сферы жизни, включая интимную. И когда такой человек оказывается в постели, где невозможно быть идеальным, где тело может не слушаться, где партнёр может реагировать не так, как ожидалось, он испытывает сильнейший стресс, потому что его внутренний экзаменатор не дремлет и всегда готов поставить неудовлетворительную оценку.

Синдром отличника в интимной жизни может проявляться по-разному. Кто-то превращает близость в тщательно спланированное мероприятие, где всё должно идти по сценарию, и любое отклонение от плана вызывает панику. Кто-то, наоборот, избегает близости, потому что боится не справиться, и находит множество причин для отказа, лишь бы не оказаться в ситуации, где его могут оценить. Кто-то постоянно спрашивает партнёра о том, всё ли хорошо, ищет подтверждения своей состоятельности и не может расслабиться, пока не получит явного одобрения. Кто-то имитирует удовольствие, чтобы не расстраивать партнёра и не показаться неумелым, и в результате теряет связь с собственными ощущениями. Наконец, кто-то начинает винить партнёра в том, что близость не приносит удовлетворения, потому что признать собственную неидеальность слишком больно, и гораздо легче переложить ответственность на другого.

Особенно ярко синдром отличника проявляется у людей, которые имеют мало опыта, но при этом очень хотят произвести хорошее впечатление. Молодой человек, который впервые оказался с девушкой, может так бояться сделать что-то не так, что вообще теряет способ-

ность к спонтанности, его движения становятся механическими, его внимание рассеивается, и вместо того, чтобы чувствовать партнёршу, он думает о том, как он выглядит со стороны, правильно ли он всё делает, что она о нём подумает. Девушка, в свою очередь, может бояться показаться недостаточно страстной или недостаточно опытной, и вместо того, чтобы следовать своим желаниям, она пытается играть роль, которая, как ей кажется, должна понравиться партнёру. В результате оба партнёра заняты не друг другом, а своими внутренними переживаниями, и близость превращается в спектакль, где каждый играет для невидимого зрителя, а настоящая связь теряется.

Важно понимать, что синдром отличника тесно связан с тревогой, а тревога, как известно, является одним из самых сильных блокираторов возбуждения. Когда человек испытывает тревогу, его тело мобилизуется для борьбы или бегства, кровь приливает к мышцам, а не к органам, отвечающим за удовольствие, и физиологически он не может расслабиться и получить удовольствие. Это порочный круг: чем больше человек боится ошибиться, тем сильнее его тревога, тем хуже работает его тело, тем больше он убеждается в своей несостоятельности, тем сильнее становится страх. И разорвать этот круг можно только одним способом: перестать воспринимать близость как экзамен и начать воспринимать её как игру, как исследование, как совместное путешествие, в котором ошибки не только допустимы, но и полезны, потому что они помогают узнать друг друга лучше.

Как же избавиться от синдрома отличника? Первый шаг — это осознание того, что он у вас есть, и признание того, что он мешает вам жить. Это может быть непросто, потому что синдром отличника часто воспринимается как положительное качество, как признак ответственности и серьёзного отношения к делу, и человек может гордиться своим перфекционизмом, не понимая, что в интимной сфере он работает против него. Второй шаг — это работа с внутренним критиком, с тем голосом, который постоянно оценивает и осуждает. Полезно научиться замечать этот голос и отвечать ему, напоминая себе, что близость — это не соревнование, что партнёр не является судьёй, и что никто не ждёт от вас безупречности, кроме вас самого. Третий шаг — это практика расслабления и присутствия в моменте, потому что тревога уводит нас в будущее, где мы представляем себе провал, или в прошлое, где мы вспоминаем неудачи, и только в настоящем можно по-настоящему чувствовать друг друга. Четвёртый шаг — это открытый разговор с партнёром о своих страхах, потому что когда мы делимся своей уязвимостью, мы часто обнаруживаем, что партнёр вовсе не осуждает нас, а наоборот, поддерживает, и это поддержка способна творить чудеса.

Отдельно стоит сказать о том, как синдром отличника влияет на отношения в паре, когда он есть у одного или у обоих партнёров. Если один партнёр страдает от перфекционизма, а другой относится к близости более расслабленно, между ними может возникнуть напряжение, потому что первый будет постоянно напряжён и недоволен, а второй будет чувствовать себя неуютно в этой атмосфере. Если же оба партнёра являются перфекционистами, ситуация может быть ещё более сложной, потому что каждый из них будет бояться ошибиться, и их близость будет напоминать танец двух людей, которые боятся наступить друг другу на ноги. В таких случаях особенно важно, чтобы партнёры помогали друг другу расслабляться, чтобы они могли вместе посмеяться над неловкостями, чтобы они давали друг другу разрешение быть неидеальными, и чтобы они помнили, что близость — это не цель, а процесс, и ценность этого процесса не в результате, а в том, что двое людей находятся вместе и делят друг с другом что-то очень интимное и важное.

Наконец, хочется сказать несколько слов о том, как синдром отличника связан с сексуальным разрывом, о котором мы говорим на протяжении всей этой книги. Очень часто бывает так, что человек, который страдает от перфекционизма, имеет меньше опыта, чем его партнёр, и это сочетание создаёт особенно взрывоопасную смесь, потому что страх ошибиться усиливается чувством неполноценности по сравнению с более опытным партнёром. Такой человек

может избегать инициативы, бояться экспериментов, постоянно спрашивать, всё ли хорошо, и в результате более опытный партнёр может начать скучать или раздражаться, что ещё больше усугубляет страх первого. Разорвать этот порочный круг можно только через открытый разговор, через отказ от сравнения, через признание того, что у каждого свой путь, и через создание такой атмосферы, в которой ошибки не только допустимы, но и приветствуются, потому что они являются частью обучения и частью близости.

Как прошлое влияет на настоящее: связующие нити

Мы разобрали три источника, из которых формируется сексуальный багаж человека: первый опыт, влияние порнографии и синдром отличника. Теперь важно понять, как эти источники взаимодействуют между собой и как они влияют на отношения с текущим партнёром, потому что в реальной жизни всё это переплетается самым сложным образом и не существует в изолированном виде. Человек, у которого был неудачный первый опыт, вполне может усугубить свои страхи через просмотр порнографии, которая покажет ему, что он должен быть совершенно другим, и через перфекционизм, который заставит его считать любую неудачу катастрофой. И наоборот, человек с удачным первым опытом может быть более устойчив к влиянию порнографии и менее склонен к синдрому отличника, потому что его базовое ощущение близости как чего-то хорошего и безопасного защищает его от этих ловушек.

Понимание этих связей очень важно для того, чтобы разобраться в сексуальном разрыве между партнёрами. Когда вы видите, что ваш партнёр ведёт себя в постели определённым образом, полезно задать себе вопрос: откуда это может идти? Что в его прошлом могло сформировать такое отношение к близости? И хотя вы не всегда сможете получить точный ответ, потому что не всё рассказывается и не всё осознаётся, сама попытка понять уже меняет ваше отношение к ситуации. Вместо того чтобы обижаться на партнёра за его холодность или неуверенность, вы начинаете видеть за этим историю, которая, возможно, была непростой, и это помогает вам быть более терпеливым и более поддерживающим.

Однако важно не переусердствовать в этом анализе, потому что нельзя всё объяснять прошлым и нельзя постоянно искать причины в том, что было раньше, игнорируя то, что происходит сейчас. Прошлое влияет на настоящее, но не определяет его полностью, и у каждого человека есть возможность меняться, если он этого хочет и если у него есть поддержка. Поэтому, понимая прошлое, важно не застревать в нём, а использовать это понимание для того, чтобы строить настоящее и будущее, основанные на доверии, открытости и взаимной заботе.

Ещё один важный момент заключается в том, что багаж прошлого есть у каждого человека, включая того, кто может казаться вам уверенным и опытным. Возможно, ваш партнёр, который знает, кажется, всё и умеет всё, тоже несёт в себе страхи, которые он тщательно скрывает, тоже пережил когда-то неудачи, которые оставили след, тоже боится не соответствовать ожиданиям. И если вы будете помнить об этом, вам будет легче относиться к нему с пониманием, а не с завистью или обидой. В конце концов, все мы люди, все мы учимся, все мы ошибаемся, и близость — это не место для соревнований, а место для встречи двух несовершенных, но живых и настоящих людей.

Практические выводы из первой главы

Прежде чем мы перейдём к следующей главе, давайте подведём некоторые итоги и сформулируем практические выводы, которые можно применять в повседневной жизни. Эти выводы не являются рецептами, которые гарантируют мгновенный результат, но они могут стать отправной точкой для размышлений и для разговора с партнёром.

Первый вывод заключается в том, что у каждого человека есть своя история, и эта история объясняет многое из того, что происходит в настоящем. Если ваш партнёр ведёт себя в постели не так, как вы ожидали, если он кажется зажатым или, наоборот, слишком напористым, если он избегает чего-то или, наоборот, настаивает на чём-то, полезно помнить, что за

этим стоит его прошлое, его опыт, его страхи и его надежды, и что всё это не имеет отношения к вашей ценности как человека и как партнёра.

Второй вывод заключается в том, что порнография — это не учитель, а развлечение, и её нельзя использовать как руководство к действию. Если вы чувствуете, что экранные образы мешают вам наслаждаться реальной близостью, если вы сравниваете себя или партнёра с тем, что видите, и это сравнение не в вашу пользу, стоит задуматься о том, как ограничить влияние этих образов и заменить их более реалистичными представлениями.

Третий вывод заключается в том, что стремление к совершенству в постели — это ловушка, которая лишает вас удовольствия и мешает вам быть близкими. Разрешите себе быть неидеальным, разрешите себе ошибаться, разрешите себе учиться, и вы обнаружите, что близость становится гораздо более радостной и менее напряжённой, когда вы перестаёте сдавать экзамен и начинаете просто быть с человеком, которого любите.

Четвёртый вывод заключается в том, что разговор с партнёром — это самый мощный инструмент, который у вас есть. Никакие техники не заменят честного разговора о том, что вы чувствуете, чего вы боитесь, чего вы хотите и что вам не нравится. И хотя такой разговор может казаться неловким и страшным, он того стоит, потому что он открывает двери к настоящей близости, которая возможна только между людьми, которые знают друг друга и доверяют друг другу.

И наконец, пятый вывод, который, возможно, является самым важным: разный опыт — это не проблема, которую нужно решить, а реальность, которую нужно принять. У вас и вашего партнёра разные истории, разные тела, разные желания и разные страхи, и это нормально. Задача не в том, чтобы стать одинаковыми, а в том, чтобы научиться жить с этими различиями, уважать их, интересоваться ими и находить в них источник взаимного обогащения. Когда вы сможете это сделать, вы обнаружите, что различия не разделяют вас, а соединяют, потому что именно через различия вы можете узнать друг друга глубже и полнее, чем если бы вы были абсолютно одинаковыми.

Глава 2. Карта желаний: У каждого свой пульт управления

В предыдущей главе мы разбирались с тем, как прошлое человека формирует его отношение к близости, и говорили о первом опыте, о влиянии откровенных материалов и о синдроме отличника. Теперь пришло время сделать следующий шаг и поговорить о том, как устроено желание само по себе, потому что даже у людей с похожим прошлым оно может работать совершенно по-разному, и непонимание этого механизма является одной из самых частых причин недопонимания между партнёрами. Если представить себе, что у каждого человека есть свой собственный пульт управления возбуждением, то станет очевидно, что кнопки на этом пульте расположены по-разному, что работают они с разной скоростью и что то, что включает одного, может оставлять совершенно равнодушным другого, и в этом нет ничьей вины, это просто факт, с которым нужно считаться.

Многие пары страдают от того, что не знают, как устроены пульта друг друга, и вместо того, чтобы изучать их с любопытством и терпением, они либо обижаются, либо обвиняют, либо молча терпят, либо делают поспешные выводы о том, что «мы не подходим друг другу». Между тем понимание того, как работает желание, способно изменить отношения самым радикальным образом, потому что оно снимает с партнёров груз вины и позволяет им увидеть, что их различия не являются ни ошибкой, ни приговором, а всего лишь особенностью, которую можно учитывать и с которой можно работать. В этой главе мы поговорим о двух типах желания, о разнице в темпераментах и о том, какие факторы включают и выключают возбуждение, и я надеюсь, что этот разговор поможет вам лучше понять и себя, и своего партнёра.

Спонтанное и отзывчивое желание: почему «хочу» приходит по-разному

Начнём с одного из самых важных открытий в современной психологии близости, которое, к сожалению, до сих пор малоизвестно широкой публике, хотя способно объяснить огромное количество конфликтов и недоразумений. Речь идёт о двух типах желания, которые принято называть спонтанным и отзывчивым, и суть различия между ними заключается в том, как и когда человек начинает хотеть близости. Понимание этого различия является ключом к пониманию очень многих проблем, потому что люди с разными типами желания могут чувствовать себя непонятыми и отвергнутыми, хотя на самом деле они просто по-разному устроены.

Спонтанное желание — это то, что большинство людей считает нормой, потому что именно так оно обычно изображается в книгах, в фильмах и в рассказах. Человек со спонтанным желанием может внезапно почувствовать влечение без всякой видимой причины, оно возникает как бы само собой, изнутри, и тогда он инициирует близость, потому что чувствует потребность в ней прямо сейчас. Это может произойти утром, когда человек только проснулся, или днём, когда он увидел что-то, что его возбудило, или вечером, когда он просто расслабился и ощутил желание. Для таких людей близость начинается с ощущения «я хочу», и это ощущение приходит до того, как начинаются какие-либо действия, оно является отправной точкой, а не результатом.

Отзывчивое желание работает совсем иначе, и люди, у которых оно преобладает, часто страдают от того, что считают себя неправильными, потому что у них не возникает спонтанного «хочу». У таких людей желание появляется в ответ на стимуляцию, на прикосновения, на ласку, на атмосферу, на близость другого человека, и до того, как всё это началось, они могут вообще не думать о близости и не испытывать никакого влечения. Это не означает, что они холодны или равнодушны, это означает лишь то, что их тело и психика работают по другому принципу: сначала происходит что-то приятное, а потом возникает желание, а не наоборот. Человек с

отзывчивым желанием может согласиться на близость, не чувствуя особого влечения в данный момент, а потом, в процессе, обнаружить, что ему становится хорошо и он начинает хотеть, и это совершенно нормально, хотя многие считают, что так быть не должно.

Теперь представьте себе пару, в которой у одного партнёра преобладает спонтанное желание, а у другого — отзывчивое. Первый может чувствовать влечение часто и внезапно, он инициирует близость, ожидая, что партнёр ответит с той же готовностью, но второй в этот момент может быть совершенно не настроен, потому что его желание ещё не проснулось, и ему нужно время, чтобы оно появилось. Первый воспринимает отказ как отвержение, как знак того, что его не любят и не хотят, и обижается, а второй чувствует давление и вину, потому что не может заставить себя захотеть по команде, и в результате оба страдают, хотя настоящая причина конфликта заключается всего лишь в разнице типов желания. Если бы они понимали эту разницу, они могли бы найти решение: например, партнёр с отзывчивым желанием мог бы соглашаться на близость, даже если изначально не чувствует влечения, потому что знает, что желание придёт в процессе, а партнёр со спонтанным желанием мог бы научиться не воспринимать отказ как личную обиду и давать другому время на то, чтобы настроиться.

Важно подчеркнуть, что ни один из этих типов не является лучше или хуже другого, и что большинство людей находятся где-то посередине, сочетая в себе черты обоих типов в разных пропорциях, которые могут меняться в зависимости от обстоятельств, от возраста, от состояния здоровья, от уровня стресса и от многих других факторов. Один и тот же человек может в один период жизни быть более спонтанным, а в другой — более отзывчивым, и это тоже нормально. Проблема возникает не тогда, когда типы различаются, а тогда, когда партнёры не знают об этих различиях и не учитывают их, когда они настаивают на том, чтобы другой работал так же, как они, и когда они интерпретируют поведение друг друга в терминах любви и уважения, хотя речь идёт всего лишь о физиологии и психологии.

Отдельно стоит сказать о том, как эта разница проявляется в долгосрочных отношениях, потому что со временем всё может меняться ещё сильнее. В начале отношений, когда страсть высока и новизна стимулирует возбуждение, даже человек с отзывчивым желанием может чувствовать себя более спонтанным, потому что сам партнёр является мощным стимулом, который запускает желание почти автоматически. Но по мере того, как отношения становятся более привычными, этот эффект новизны ослабевает, и человек с отзывчивым желанием может начать замечать, что ему всё труднее «захотеть», и это может пугать его и его партнёра, хотя на самом деле это естественный процесс, и решение заключается не в том, чтобы винить себя или другого, а в том, чтобы создавать больше стимулов, больше атмосферы, больше поводов для того, чтобы желание могло возникнуть.

Что же делать, если вы обнаружили, что у вас с партнёром разные типы желания? Первый шаг — это открытый разговор, в котором вы оба можете описать, как работает ваше желание, не обвиняя друг друга и не оценивая. Полезно задать друг другу вопросы о том, что помогает вам настроиться, что мешает, сколько времени вам нужно, чтобы перейти от нейтрального состояния к возбуждённому, и что вы чувствуете, когда партнёр инициирует близость, а вы ещё не готовы. Второй шаг — это поиск компромиссов, которые учитывали бы потребности обоих. Например, если один партнёр хочет близости, а другой пока не настроен, можно договориться о том, что второй даст себе время, полежит рядом, позволит прикосновениям разбудить желание, и если оно не придёт, это не будет катастрофой, а если придёт, то оба останутся в выигрыше. Третий шаг — это отказ от сравнения с некими стандартами, потому что не существует единственно правильного способа хотеть, и ваша задача не в том, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, а в том, чтобы найти тот ритм, который подходит именно вам двоим.

Разница в темпераментах: если одному нужно чаще, а другому — реже

Ещё одна тема, которая вызывает огромное количество страданий в парах, связана с разницей в уровне влечения, или, говоря проще, с тем, что одному человеку близость нужна чаще,

а другому реже. Эта разница может быть очень болезненной, потому что она затрагивает самооценку обоих партнёров: тот, кто хочет чаще, может чувствовать себя навязчивым, нежеланным и отвергнутым, а тот, кто хочет реже, может чувствовать себя виноватым, недостаточно страстным и неправильным. В обществе существует стереотип, что мужчина всегда должен хотеть, а женщина может хотеть реже, но реальность гораздо сложнее, и влечение зависит от множества факторов, которые не сводятся к полу.

Прежде всего, важно понять, что уровень влечения — это не константа, а переменная, которая зависит от биологических, психологических и социальных факторов. Гормональный фон, возраст, состояние здоровья, усталость, стресс, приём лекарств, качество сна, уровень физической активности, наличие хронических заболеваний, фаза менструального цикла у женщин, сезонные колебания — всё это влияет на то, насколько часто человек хочет близости. Кроме того, огромную роль играют отношения: если в паре есть нерешённые конфликты, обиды, недопонимание, если партнёры давно не разговаривали по душам, если в быту накопилось напряжение, то влечение может снижаться даже у человека с изначально высоким темпераментом. И наоборот, если отношения наполнены теплом, вниманием и интересом, если партнёры чувствуют друг друга и заботятся друг о друге, то влечение может возрастать.

Когда в паре обнаруживается разница в уровне влечения, очень важно не делать поспешных выводов и не приписывать друг другу мотивы, которых нет. Например, если один партнёр хочет близости каждый день, а другой готов на это раз в неделю, первый может решить, что второй его разлюбил, что у него кто-то появился, что он стал холодным и безразличным. Второй, в свою очередь, может решить, что первый думает только о сексе, что он его не уважает, что он не понимает его усталости и его потребностей. Оба этих вывода могут быть совершенно ошибочными, потому что на самом деле речь идёт всего лишь о разнице в темпераментах, которая не имеет отношения ни к любви, ни к уважению, ни к верности.

Кроме того, важно понимать, что желание может быть разным не только по частоте, но и по интенсивности, и что эти два параметра не всегда совпадают. Человек может хотеть близости редко, но когда хочет, то очень сильно, и наоборот, человек может хотеть часто, но без особой интенсивности. Это тоже создаёт почву для недопонимания, потому что партнёры могут ожидать, что если человек хочет, то он хочет так же, как они, а если он не хочет, то не хочет вообще, и эта упрощённая картина мешает увидеть реальную сложность.

Как же быть, если вы обнаружили, что ваш уровень влечения не совпадает с уровнем влечения партнёра? Прежде всего, необходимо признать, что это реальная проблема, которая требует внимания, а не что-то, что можно просто игнорировать в надежде, что само рассосётся. Если один партнёр постоянно хочет, а другой постоянно отказывает, это создаёт напряжение, которое накапливается и может разрушить отношения, поэтому важно говорить об этом открыто и искать решение вместе. Решение может быть разным в зависимости от причин разницы: если причина в стрессе и усталости, то нужно работать над образом жизни и над распределением нагрузки; если причина в гормональных изменениях, то может помочь консультация врача; если причина в нерешённых конфликтах, то нужно заниматься отношениями в целом, а не только их интимной стороной.

Важно также понимать, что компромисс в этой сфере возможен и необходим, но он не должен быть односторонним. Если один партнёр всегда уступает и соглашается на близость, когда не хочет, это может привести к накоплению обиды и к отворачиванию к близости, что только усугубит проблему. Если другой партнёр всегда терпит отказы и подавляет свои желания, это тоже может привести к печальным последствиям, включая измены или разрыв. Поэтому компромисс должен учитывать потребности обоих: возможно, стоит договориться о том, что близость происходит с определённой частотой, которая устраивает обоих, или что один партнёр получает удовлетворение другими способами, или что пара обращается к специалисту, кото-

рый поможет найти решение. Главное — не молчать, не терпеть в одиночку и не делать вид, что всё в порядке, когда на самом деле это не так.

Отдельно стоит сказать о том, что разница в темпераментах не является признаком несовместимости, и многие пары с такой разницей живут счастливо, если они научились говорить об этом и учитывать потребности друг друга. Ключевым фактором здесь является уважение: уважение к желаниям партнёра, уважение к его праву сказать «нет», уважение к его темпу и его особенностям. Когда есть уважение, разница перестаёт быть источником конфликта и становится просто ещё одной чертой, которая делает отношения уникальными. Когда уважения нет, разница превращается в поле битвы, где каждый пытается доказать свою правоту и заставить другого измениться, и это не приводит ни к чему хорошему.

Триггеры и тормоза: что включает возбуждение и что его блокирует

Теперь мы подошли к ещё одной важной теме, которая помогает понять, почему в одних ситуациях желание возникает легко, а в других оно не появляется вовсе, несмотря на все усилия. Речь идёт о так называемой модели двойного контроля, которая описывает возбуждение как результат взаимодействия двух систем: системы возбуждения, которая включает желание, и системы торможения, которая его блокирует. Согласно этой модели, для того чтобы человек почувствовал влечение, недостаточно просто устранить тормоза, нужно ещё и активировать триггеры, и наоборот, даже при наличии сильных триггеров тормоза могут быть настолько мощными, что желание не возникнет.

Триггеры — это то, что запускает возбуждение, что заставляет тело и психику откликнуться и захотеть близости. Триггеры могут быть самыми разными: это могут быть прикосновения, поцелуи, запахи, вид обнажённого тела, слова, взгляды, атмосфера, музыка, освещение, время суток, воспоминания, фантазии. У каждого человека свой набор триггеров, и то, что является мощным триггером для одного, может быть совершенно нейтральным для другого. Например, для кого-то очень важно, чтобы партнёр говорил комплименты и выражал восхищение, а для кого-то важнее тишина и отсутствие отвлекающих факторов. Для кого-то решающую роль играет новизна и неожиданность, а для кого-то, наоборот, предсказуемость и привычная обстановка.

Тормоза — это то, что блокирует возбуждение, что мешает человеку расслабиться и отдалиться от близости. Тормоза тоже могут быть разными: это может быть стресс, усталость, тревога, чувство вины, стыд, боль, дискомфорт, отвлекающие факторы, шум, присутствие других людей, страх беременности или заболеваний, недовольство своим телом, обиды на партнёра, нерешённые конфликты. Важно понимать, что тормоза могут быть настолько сильными, что никакие триггеры не помогут, и что в таких случаях бесполезно уговаривать партнёра «расслабиться» или «не думать», нужно сначала устранить причину торможения.

Понимание этой модели имеет огромное практическое значение, потому что оно позволяет перестать винить себя или партнёра в отсутствии желания и начать искать конкретные причины. Если человек не хочет близости, это не значит, что с ним что-то не так или что он не любит партнёра, это значит, что либо недостаточно триггеров, либо слишком много тормозов, либо и то и другое одновременно. И задача пары заключается не в том, чтобы заставлять друг друга хотеть, а в том, чтобы создавать условия, в которых желание может возникать естественным образом: усиливать триггеры и ослаблять тормоза.

Как же это делать на практике? Начнём с триггеров. Полезно провести исследование и выяснить, что именно включает желание у вас и у вашего партнёра. Это можно сделать в форме разговора, в форме игры, в форме эксперимента, но важно, чтобы это было совместно и добровольно. Можно задавать друг другу вопросы о том, какие прикосновения нравятся больше всего, какие слова возбуждают, какая атмосфера помогает расслабиться, что вызывает приятные ощущения. Можно экспериментировать с разными видами стимуляции, с разной обста-

новкой, с разным временем суток, и наблюдать за реакциями. Важно не торопиться и не ожидать мгновенных результатов, потому что исследование требует времени и терпения.

Теперь о тормозах. Если вы чувствуете, что желание не возникает или что оно блокируется, полезно честно проанализировать, что именно мешает. Это может быть усталость, и тогда нужно подумать о том, как больше отдыхать. Это может быть стресс, и тогда нужно работать над его снижением. Это может быть недовольство собой, и тогда нужно заниматься самооценкой. Это может быть обида на партнёра, и тогда нужно разговаривать и решать конфликты. Это может быть страх, и тогда нужно разбираться с его причинами. Важно понимать, что устранение тормозов не всегда быстро и не всегда легко, но это необходимый шаг, без которого никакие триггеры не помогут.

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.