

Разный темперамент: как жить, а не терпеть



ОЛЕСЯ САРКИСЯН



Олеся Саркисян

**Разный темперамент:
как жить, а не терпеть**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Разный темперамент: как жить, а не терпеть / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — для пар, которые устали терпеть вместо того, чтобы жить. Если вы когда-нибудь ловили себя на мысли «со мной что-то не так», «мы слишком разные», «секс стал обязанностью», — вы не одиноки и не сломаны. Автор разбирает, откуда берётся миф о «нормальном» сексе, как биология и гормоны влияют на желание, почему одни хотят «здесь и сейчас», а другим нужно время, и как перестать винить себя и партнёра. Без осуждения, с юмором и примерами из жизни, вы научитесь говорить о сложном, находить компромиссы и возвращать близость. Эта книга не обещает идеальных отношений. Она помогает принять реальность: разный темперамент — не приговор, а особенность, с которой можно договориться. Жить, а не терпеть — возможно.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Миф о «нормальном» сексе	5
Глава 1. Нейробиология страсти: Химия, которая нас разводит	12
Глава 2. Психотипы в постели: Кто ты — «Пламя» или «Уголёк»?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Олеся Саркисян

Разный темперамент: как жить, а не терпеть

Введение. Миф о «нормальном» сексе

Глава, в которой мы разбираемся, откуда взялось убеждение, что с нами что-то не так, и почему это убеждение ломает жизни миллионов людей

Прежде чем вы перевернёте эту страницу и отправитесь в долгое путешествие по лабиринтам человеческого желания, автор считает своим долгом честно признаться: эта книга не обещает вам волшебной таблетки, не предлагает семи простых шагов к головокружительному наслаждению и не гарантирует, что после её прочтения ваш партнёр внезапно превратится в неугомонного любовника или страстную искусительницу, если раньше он или она таковыми не являлись. Более того, автор обязан предупредить: если вы ищете книгу, которая подтвердит вашу правоту в бесконечном споре о том, кто в паре «нормальный», а кто «сломанный», вы держите в руках не тот том, потому что эта книга написана не для того, чтобы судить, а для того, чтобы понимать не для того, чтобы обвинять, а для того, чтобы договариваться, и не для того, чтобы терпеть, а для того, чтобы жить.

Итак, начнём с самого начала, с той самой точки, откуда берут начало почти все трагедии в спальнях, разводы в судах и слёзы в подушку по ночам, а именно с мифа о так называемом «нормальном» сексе, потому что именно этот миф, этот невидимый, но всепроникающий эталон, этот фантом, который никто никогда не видел, но все почему-то считают себя обязанными ему соответствовать, является главным врагом человеческого счастья в интимной сфере, и именно с ним нам предстоит сразиться на страницах этой книги.

Представьте себе на минуту, что где-то существует некая идеальная пара, некий эталон, некая золотая середина, к которой должны стремиться все остальные, и эта пара, разумеется, занимается сексом ровно столько, сколько нужно, всегда в одно и то же время, всегда с одинаковым желанием, всегда с одинаковым удовольствием, и никогда, ни при каких обстоятельствах, не испытывает ни малейшего диссонанса между своими желаниями и желаниями партнёра, и вот именно этот фантом, этот мифический эталон, эта выдуманная кем-то и когда-то норма, становится тем мериллом, к которому мы начинаем прикладывать свои собственные отношения, и именно это сравнение, это бесконечное соотнесение себя с выдуманным идеалом, это мучительное вопрошание «а нормально ли это?» становится источником такого количества страданий, такого количества разрушенных пар и такого количества искалеченных судеб, что в пору написать об этом не одну книгу, а целую библиотеку.

Откуда же берётся этот миф, откуда растут его корни, откуда взялось это убеждение, что существует некая универсальная норма, некий стандарт, некий правильный способ желать, любить и заниматься сексом, и почему мы, взрослые, разумные, образованные люди, так легко попадаемся в его сети, так доверчиво принимаем его на веру и так беспощадно казим себя и своих партнёров за несоответствие ему, и вот на этот вопрос, пожалуй, самый важный вопрос этой книги, нам предстоит ответить в самых первых главах, потому что без понимания истоков проблемы невозможно найти путь к её решению.

Первым и, пожалуй, самым мощным источником этого мифа является кинематограф, эта фабрика грёз, этот волшебный фонарь, который с самого детства показывает нам, каким должен быть секс, и показывает он нам, надо признать, картину настолько далёкую от реальности, настолько приглаженную, настолько отфильтрованную, что если бы кто-то решил снять

честный фильм о реальной интимной жизни реальной пары, этот фильм, скорее всего, собрал бы в прокате сущие копейки, потому что в нём не было бы ни идеальных тел, ни безупречного освещения, ни страстных взглядов, ни мгновенного возбуждения от одного прикосновения, ни одновременного оргазма, ни той лёгкости, той непринуждённости, той безоблачности, которая в кино сопровождает каждую интимную сцену, и вот именно этот кинематографический идеал, этот глянцевогообраз, эта отретушированная картинка становится тем недостижимым ориентиром, с которым мы начинаем сравнивать свою реальную, живую, несовершенную, но настоящую жизнь, и сравнение это, разумеется, всегда не в нашу пользу, потому что реальность никогда не может конкурировать с фантазией, потому что живые люди никогда не смогут соперничать с персонажами, которых придумали сценаристы, и потому что настоящие отношения, с их усталостью, с их бытом, с их неловкостями и с их несовершенством, всегда проигрывают той идеальной картинке, которую нам показывают с экрана.

Вспомните хотя бы одну из тех сцен, которые мы все видели десятки, если не сотни раз, когда герой и героиня встречаются взглядами в переполненном баре, и между ними словно пробегает электрический разряд, и вот они уже целуются в лифте, и вот они уже врываются в квартиру, и вот они уже срывают друг с друга одежду, и вот они уже на кровати, и обоим хорошо, и обоим прекрасно, и обоим не нужно ни о чём договариваться, ни о чём говорить, ни к чему готовиться, потому что желание возникает мгновенно, потому что возбуждение нарастает синхронно, потому что тела идеально подходят друг другу, и никому не приходит в голову спросить, а что если один из них устал после рабочего дня, а что если другой думает о том, как бы не забыть завтра оплатить коммунальные услуги, а что если у третьего болит голова, а что если четвёртый просто хочет спать, потому что в кино таких вопросов не возникает, в кино всё происходит само собой, легко и просто, и вот эта лёгкость, эта простота, эта беспроblemность и становится тем стандартом, с которым мы, зрители, выходим из кинотеатра и начинаем мерить свою собственную жизнь, и своё собственное несовершенство, и своего собственного партнёра, который почему-то не врывается в квартиру и не срывает с нас одежду, а вместо этого спрашивает, не купить ли хлеба по дороге домой, и вот это несоответствие между экранной сказкой и реальной жизнью становится первым звеном в той длинной цепи разочарований, которая в итоге приводит к убеждению, что с нами что-то не так, что мы недостаточно страстные, недостаточно привлекательные, недостаточно желающие, недостаточно нормальные.

Однако кинематограф был бы не так страшен, если бы он был единственным источником этого мифа, но за ним следует второй, не менее мощный, не менее разрушительный и, пожалуй, ещё более коварный источник, а именно порнография, и вот здесь нужно быть предельно честным и предельно осторожным, потому что порнография, с одной стороны, дала человечеству то, о чём предыдущие поколения не смели даже мечтать, а именно возможность увидеть, как выглядят другие люди во время интимной близости, возможность узнать, что существует множество разных способов заниматься сексом, возможность, наконец, перестать считать секс чем-то постыдным, грязным и запретным, но с другой стороны, та же самая порнография создала и продолжает создавать искажённое представление о том, как этот секс должен выглядеть, как он должен происходить и как долго он должен длиться, потому что порнография, будучи продуктом коммерческим, подчиняется законам рынка, а законы рынка требуют яркости, зрелищности и, главное, продолжительности, и вот эта продолжительность, эта невероятная выносливость порнографических персонажей, эта их способность заниматься сексом часами, не уставая, не отвлекаясь, не испытывая ни малейшего дискомфорта, становится тем невидимым эталоном, с которым мужчины и женщины по всему миру начинают сравнивать свою собственную выносливость, свою собственную продолжительность, своё собственное желание, и сравнение это почти всегда оказывается не в их пользу, потому что реальный человеческий секс, секс живых людей, секс уставших, занятых, думающих о тысяче разных вещей людей, длится совсем не так долго, как в порнографическом фильме, и это нормально,

но миллионы людей по всему миру этого не знают или, зная, не могут в это поверить, потому что порнография, которую они смотрят с подросткового возраста, убедила их в обратном, и вот эта убежденность в том, что нормальный секс должен длиться час, два, три часа, что нормальный мужчина должен быть неутомимым, что нормальная женщина должна быть всегда готовой, всегда желающей, всегда достигающей оргазма, эта убежденность становится вторым звеном в той же самой цепи, которая ведёт нас к выводу, что мы, живущие в реальном мире, с нашими реальными телами, реальной усталостью и реальными ограничениями, мы, выходит, какие-то неправильные, какие-то неполноценные, какие-то ненормальные.

И если кинематограф и порнография действуют на нас через образы, через визуальные картинки, которые мы видим на экранах, то третий источник мифа о нормальном сексе действует куда более тонко и куда более опасно, потому что он действует через слова, через разговоры, через те обрывки фраз, которые мы слышим от друзей, от коллег, от знакомых, от случайных собеседников, и которые, складываясь вместе, создают иллюзию некоего коллективного знания о том, как должно быть, и вот эта иллюзия коллективного знания, это убеждение, что все вокруг знают, как правильно, и только мы одни не знаем, что все вокруг занимаются сексом каждый день, и только мы одни так устаём, что все вокруг испытывают оргазм одновременно, и только у нас одних что-то не получается, вот эта иллюзия, которая в психологии получила название «плюралистического неведения», становится третьим, пожалуй, самым коварным источником наших страданий, потому что она создаёт эффект снежного кома, когда каждый молчит о своих трудностях, думая, что только у него одного эти трудности есть, а все остальные, глядя на это молчание, тоже думают, что только у них одних что-то не так, и в результате все страдают в одиночку, все считают себя ненормальными, и никто не решается признаться, что реальная жизнь, реальный секс, реальные отношения выглядят совсем не так, как их описывают в анекдотах, не так, как их изображают в фильмах, и не так, как их представляют себе те, кто никогда не жил с человеком под одной крышей больше года.

Приведу пример из жизни, который, возможно, покажется вам знакомым, потому что подобные истории случаются сплошь и рядом, но о них принято молчать, потому что говорить о них вслух считается неприличным, и вот эта самая неприличность, это самое молчание, это самое табу и становится той питательной средой, в которой процветает миф о нормальном сексе. Итак, жила-была пара, назовём их условно Алексей и Марина, люди вполне себе обычные, ничем не примечательные, познакомились они на работе, встречались полгода, потом решили съехаться, потом решили пожениться, и всё у них было хорошо, вот только с сексом, как им обоим казалось, что-то шло не так. В начале отношений, в тот сладкий период, который принято называть конфетно-букетным, они занимались любовью по три, по четыре, а иногда и по пять раз в неделю, и это казалось им обоим абсолютно нормальным, потому что так пишут в книгах, так показывают в фильмах, и так рассказывают друзья, когда хвастаются своими победами за ужином. Но прошёл год, потом два, потом три, и страсть, как это обычно и бывает, начала понемногу утихать, и вот уже Алексей, уставший после десятичасового рабочего дня, всё чаще стал засыпать, едва коснувшись головой подушки, а Марина, у которой, в свою очередь, тоже была работа, тоже были заботы и тоже была усталость, стала замечать, что желание возникает у неё всё реже и реже, и вот эти изменения, которые были абсолютно естественными, абсолютно нормальными, абсолютно предсказуемыми для любой долгосрочной пары, стали для них обоих источником глубокого беспокойства, потому что и Алексей, и Марина были воспитаны на том самом мифе о нормальном сексе, согласно которому настоящая любовь никогда не угасает, настоящее желание никогда не ослабевает, и настоящие партнёры хотят друг друга всегда, везде и с одинаковой интенсивностью, и вот это несоответствие между реальностью и мифом привело к тому, что Марина начала подозревать, что с ней что-то не так, что она перестала быть привлекательной, что она фригидна, что она не любит своего мужа, а Алексей, в свою очередь, начал подозревать, что с ним что-то не так, что он пере-

стал быть мужчиной, что он не может удовлетворить свою жену, что она нашла кого-то другого или, что ещё хуже, просто его разлюбила, и вот эти взаимные подозрения, эти взаимные обиды, это взаимное молчание, потому что говорить о сексе вслух, как мы уже упоминали, считается неприличным, привели к тому, что пара, у которой в действительности не было никаких серьёзных проблем, кроме разве что усталости и неумения разговаривать друг с другом, оказалась на грани развода, и только когда они, наконец, решились обратиться к психологу, только когда они, наконец, осмелились произнести вслух то, о чём так долго молчали, только тогда они узнали, что их ситуация не только не является чем-то из ряда вон выходящим, но наоборот, является настолько типичной, настолько распространённой, настолько универсальной, что психолог, выслушав их историю, лишь улыбнулся и сказал, что за двадцать лет практики он слышал подобное сотни, если не тысячи раз, и что единственная их настоящая проблема заключается не в том, что они стали реже заниматься сексом, а в том, что они считают это чем-то ненормальным, потому что именно это убеждение, а не реальное снижение частоты, и стало источником всех их страданий.

Этот пример, при всей своей кажущейся простоте, на самом деле поднимает очень важный вопрос, а именно вопрос о том, откуда мы вообще берём представление о том, как должно быть, и почему мы так уверены, что знаем норму, и вот здесь нужно сказать прямо и недвусмысленно: никакой универсальной нормы не существует, потому что норма — это статистическое понятие, которое описывает средние значения, но не описывает конкретных людей, и потому что то, что нормально для одной пары, может быть совершенно ненормально для другой, и потому что человеческая сексуальность настолько разнообразна, настолько многогранна, настолько индивидуальна, что любые попытки загнать её в рамки одной единственной нормы обречены на провал, и вот это признание, это понимание, это осознание того, что норма — это фикция, это выдумка, это миф, становится первым и, пожалуй, самым важным шагом на пути к освобождению от тех оков, в которых мы сами себя держим.

Подумайте только, насколько абсурдной была бы ситуация, если бы кто-то попытался установить норму для такого же индивидуального и многообразного явления, как, скажем, аппетит, и сказал бы, что все люди должны съедать ровно триста граммов еды за один приём пищи, ни больше, ни меньше, и что тот, кто съедает больше, — обжора, а тот, кто съедает меньше, — больной, и что тот, кто хочет есть чаще, чем другие, — ненормальный, а тот, кто хочет есть реже, — тоже ненормальный, и вот эта аналогия, при всей своей кажущейся утрированности, на самом деле очень точно описывает то, что происходит в сфере сексуальных отношений, где точно так же, как и в сфере питания, у каждого человека есть свой собственный, уникальный, врождённый или приобретённый уровень потребности, своя собственная интенсивность желаний, свой собственный ритм, и где попытки привести всех к единому знаменателю так же бессмысленны и так же вредны, как попытки заставить всех людей есть одинаковое количество пищи в одинаковое время суток.

И вот здесь мы подходим к ключевому понятию этой книги, к тому понятию, которое вынесено в её название, к понятию темперамента, потому что именно темперамент, именно эта врождённая или сформированная в раннем детстве особенность нервной системы, определяет тот базовый уровень сексуальной потребности, который есть у каждого человека, и который, подобно темпераменту в его классическом понимании, не поддаётся произвольному изменению, потому что нельзя по заказу стать более страстным или менее страстным, точно так же, как нельзя по заказу стать более активным или более медлительным, и вот именно этот разный темперамент, именно это несовпадение базовых уровней желаний и становится источником большинства проблем в долгосрочных отношениях, потому что если один партнёр хочет секса каждый день, а другой хочет его раз в неделю, то это не значит, что один из них извращенец, а другой фригиден, это значит лишь то, что у них разный темперамент, и вот это осознание, это понимание, это принятие того факта, что разный темперамент — это не патология, а норма,

становится фундаментом, на котором только и можно построить здоровые, счастливые, долгосрочные отношения, потому что до тех пор, пока мы считаем, что существует некая единая норма, до тех пор, пока мы меряем себя и своего партнёра по этой выдуманной мерке, до тех пор мы обречены на страдания, на обиды, на взаимные обвинения и на то самое терпение, которое вынесено в подзаголовок этой книги и от которого мы хотим вас избавить.

Говоря о терпении, нужно сказать несколько слов о том, почему эта книга называется именно так, как она называется, и почему слово «терпеть» вынесено в её подзаголовок как антагонист слова «жить», потому что в этом противопоставлении заключена самая суть той проблемы, которой посвящена эта книга, и потому что миллионы пар по всему миру живут именно в режиме терпения, а не в режиме жизни, и вот это различие между терпением и жизнью заслуживает того, чтобы остановиться на нём подробнее. Терпеть — значит подавлять свои желания, значит молчать о своих потребностях, значит делать вид, что всё хорошо, когда на самом деле всё плохо, значит соглашаться на секс, когда не хочется, или отказываться от секса, когда хочется, значит носить в себе обиду, значит копить раздражение, значит медленно, но верно разрушать отношения изнутри, и вот это терпение, это молчаливое страдание, это тихое увядание, к сожалению, стало нормой для огромного количества пар, которые считают, что так и должно быть, что страсть уходит, что секс становится обязанностью, что желание — это удел молодых, и что единственное, что им остаётся, — это терпеть, но эта книга написана для того, чтобы сказать вам: нет, это не так, и не должно быть так, потому что вместо того, чтобы терпеть, можно жить, а жить — значит говорить, значит договариваться, значит искать компромиссы, значит уважать свои желания и желания партнёра, значит принимать тот факт, что вы разные, и находить способы сосуществовать с этой разностью, значит превращать секс из поля битвы в пространство для творчества, и вот этот переход от терпения к жизни, от молчания к диалогу, от обвинений к пониманию и составляет главную цель этой книги.

Теперь, когда мы разобрались с тем, что такое миф о нормальном сексе, откуда он берётся и почему он так разрушителен, пришло время поговорить о том, какие конкретно последствия этот миф имеет для реальных людей и реальных отношений, потому что понимание проблемы — это только половина дела, а вторая половина заключается в том, чтобы увидеть, как эта проблема проявляется в повседневной жизни, как она отравляет отношения, как она разрушает самооценку и как она в конечном итоге приводит к тем печальным результатам, которых можно было бы избежать, если бы люди знали то, что им предстоит узнать из этой книги.

Первое и, пожалуй, самое очевидное последствие мифа о нормальном сексе заключается в том, что он порождает чувство собственной неполноценности у тех, кто не соответствует выдуманному эталону, и это чувство неполноценности может быть настолько сильным, настолько всепроникающим, настолько разрушительным, что оно отравляет не только сексуальную жизнь человека, но и всю его жизнь в целом, потому что человек, который считает себя ненормальным в постели, начинает считать себя ненормальным вообще, начинает сомневаться в своей привлекательности, в своей мужественности или женственности, в своей способности любить и быть любимым, и вот эта цепная реакция, этот снежный ком, который начинается с одного маленького зерна сомнения, а заканчивается лавиной саморазрушения, и есть то, что делает миф о нормальном сексе таким опасным.

Вспомним уже упоминавшихся Алексея и Марину, которые, столкнувшись с естественным снижением частоты интимной близости, вместо того чтобы поговорить друг с другом и выяснить, что оба они просто устали, оба они просто загружены работой, оба они просто находятся в той фазе отношений, когда страсть уступает место чему-то более глубокому и более спокойному, начали искать причину в себе, начали подозревать друг друга, начали накручивать себя, и вот эта внутренняя работа, эта незаметная для посторонних глаз душевная работа, которая на самом деле была работой разрушения, привела к тому, что Марина, считавшая себя фригидной, начала избегать любых прикосновений мужа, потому что каждое прикосновение

напоминало ей о том, что она не соответствует норме, а Алексей, считавший себя несостоятельным мужчиной, начал избегать жены, потому что каждый отказ, каждый намёк на усталость, каждое «не сегодня» он воспринимал как подтверждение своей неполноценности, и вот эта взаимная замкнутость, это взаимное отдаление, это взаимное молчание, вызванные не реальными проблемами, а мифом о том, что должно быть по-другому, чуть не привели их к разводу, хотя на самом деле им нужно было всего лишь поговорить, всего лишь признаться друг другу в своей усталости, всего лишь понять, что их ситуация не только не уникальна, но наоборот, является абсолютно типичной.

Второе последствие мифа о нормальном сексе заключается в том, что он превращает секс из источника удовольствия и близости в источник стресса и тревоги, и это превращение, это смещение акцентов, эта подмена целей происходит настолько незаметно, настолько постепенно, что люди не успевают заметить, как то, что раньше приносило им радость, начинает приносить им боль, и как то, чего они ждали с нетерпением, становится тем, чего они начинают избегать, и вот эта трансформация, этот переход от желания к отвращению, от предвкушения к тревоге, от близости к отчуждению, и есть та цена, которую мы платим за веру в миф о нормальном сексе.

Подумайте о том, что происходит с человеком, который считает, что нормальный мужчина должен хотеть секса каждый день, и который на самом деле хочет его раз в неделю, и вот каждое утро он просыпается с мыслью о том, что он снова не соответствует норме, каждый вечер он ложится спать с чувством вины перед женой, которая, как ему кажется, ждёт от него того, чего он не может ей дать, и каждый раз, когда он слышит от друзей или коллег шутки о том, как часто они занимаются сексом, он чувствует укол зависти и стыда, и вот эта постоянная тревога, это постоянное напряжение, это постоянное чувство собственной несостоятельности, которое он носит в себе день за днём, месяц за месяцем, год за годом, не может не отразиться на его отношении к сексу, потому что то, что вызывает тревогу, неизбежно начинает вызывать отвращение, и то, что вызывает чувство вины, неизбежно начинает вызывать желание избежать, и вот человек, который изначально просто имел более низкий уровень желания, чем, как ему казалось, должен был иметь, постепенно превращается в человека, который вообще не хочет секса, но не потому, что с ним что-то не так физиологически, а потому, что сам секс стал для него источником негативных эмоций, и вот этот механизм, этот порочный круг, где миф порождает тревогу, тревога порождает избегание, а избегание, в свою очередь, подтверждает миф, и есть то, что делает миф о нормальном сексе таким живучим и таким разрушительным.

Третье последствие мифа о нормальном сексе заключается в том, что он лишает людей возможности вести честный и открытый диалог о своих желаниях, потому что если ты считаешь, что твои желания ненормальны, то ты никогда не решишься рассказать о них партнёру, и если ты считаешь, что твои потребности чрезмерны или недостаточны, то ты никогда не осмелишься произнести их вслух, и вот это молчание, эта закрытость, эта непроницаемость, которая является прямым следствием страха показаться ненормальным, становится той стеной, которая разделяет двух людей, которые могли бы быть счастливы вместе, если бы только могли говорить друг с другом откровенно, и вот эта стена, этот барьер, эта преграда из стыда и страха, и есть то, что убивает отношения медленнее и вернее, чем любые измены и любые ссоры.

Представьте себе женщину, которая хочет секса чаще, чем её муж, и которая выросла с убеждением, что инициатива должна исходить от мужчины, что женщина должна быть более сдержанной, что если она хочет секса больше, чем её партнёр, то с ней что-то не так, и вот эта женщина, вместо того чтобы сказать мужу о своих желаниях, вместо того чтобы предложить ему поговорить о том, как они могли бы сделать их интимную жизнь более разнообразной, вместо того чтобы искать компромисс, начинает молчать, начинает терпеть, начинает страдать в одиночку, и вот это молчание, это терпение, это одиночество вдвоём, которое она сама себе создала, постепенно приводит к тому, что она начинает видеть в муже виновника своих стра-

даний, хотя на самом деле виновником является не муж, а тот самый миф, который она усвоила в детстве и который теперь мешает ей жить, и вот эта подмена реального виновника вымышленным, эта проекция своей внутренней проблемы на внешний объект, эта готовность обвинить партнёра в том, что является следствием собственных убеждений, и есть тот механизм, который превращает обычные, нормальные, решаемые проблемы в неразрешимые конфликты, которые в конечном итоге разрушают пары.

Четвёртое последствие мифа о нормальном сексе, и, пожалуй, самое трагическое, заключается в том, что он заставляет людей отказываться от того, что могло бы сделать их счастливыми, только потому, что это не вписывается в представления о норме, и вот эта готовность пожертвовать своим счастьем ради соответствия выдуманному эталону, эта готовность отказаться от удовольствия ради сохранения иллюзии нормальности, и есть то, что делает миф о нормальном сексе не просто вредным, а поистине разрушительным, потому что нет ничего печальнее, чем человек, который мог бы быть счастлив, но отказывается от счастья, потому что считает его неправильным.

Вспомните о парах, которые годами живут без секса, потому что один из партнёров считает, что после определённого возраста это уже неприлично, или потому что другой считает, что секс без проникновения — это не настоящий секс, или потому что оба считают, что эксперименты в постели — это удел молодых и безответственных, и вот эти люди, которые могли бы открыть для себя новые грани удовольствия, которые могли бы узнать друг друга заново, которые могли бы вернуть в свои отношения ту искру, которая когда-то их соединила, отказываются от всего этого не потому, что не хотят, а потому, что считают, что хотеть этого неправильно, и вот это добровольное самоограничение, эта добровольная капитуляция перед мифом, эта добровольная сдача позиций без боя, и есть то, что делает миф о нормальном сексе таким жестоким и таким беспощадным.

И вот теперь, когда мы разобрались с тем, что такое миф о нормальном сексе, откуда он берётся, какие последствия он имеет и почему он так опасен, пришло время поговорить о том, что же нам со всем этим делать, как нам противостоять этому мифу, как нам освободиться от его власти, как нам научиться жить, а не терпеть, и вот об этом, собственно, и написана вся эта книга, потому что каждая из её глав, каждый из её разделов, каждая из её страниц есть не что иное, как попытка ответить на этот главный вопрос, попытка вооружить читателя теми знаниями, теми инструментами и теми техниками, которые помогут ему вырваться из плена выдуманных норм и обрести свободу быть собой, свободу желать то, что он желает, с той интенсивностью, с которой он желает, и в том ритме, в котором ему комфортно, потому что только такая свобода, только такое принятие себя и своего партнёра, только такое уважение к различиям и только такое умение договариваться и составляют основу здоровых, счастливых и долгосрочных отношений.

Эта книга не обещает вам, что после её прочтения ваш партнёр внезапно захочет того же, чего хотите вы, точно так же, как она не обещает, что вы внезапно захотите того же, чего хочет ваш партнёр, потому что темперамент, как мы уже говорили, не поддаётся произвольному изменению, и попытки переделать друг друга всегда заканчиваются неудачей, но эта книга обещает вам кое-что другое, кое-что гораздо более ценное, а именно понимание того, что разный темперамент — это не приговор, не патология и не повод для развода, а особенность, с которой можно и нужно работать, и вот это понимание, это принятие, это осознание того, что вы разные, но это не значит, что вы несовместимые, и есть тот первый шаг, с которого начинается путь к счастью.

Глава 1. Нейробиология страсти: Химия, которая нас разводит

Прежде чем мы отправимся в путешествие по извилинам человеческого мозга и по лабиринтам гормональных систем, автор считает необходимым сделать одно важное предупреждение, а именно предупреждение о том, что эта глава, как и вся эта книга, не является учебником по нейробиологии и не претендует на исчерпывающее изложение всех тех сложных процессов, которые происходят в человеческом организме, когда человек испытывает желание, потому что наша цель заключается не в том, чтобы превратить читателя в специалиста по нейротрансмиттерам и эндокринной системе, а в том, чтобы дать ему общее, доступное и практическое понимание того, как биология влияет на его интимную жизнь, как химические процессы, происходящие в его собственном теле, определяют его желания, его возможности и его ограничения, и как понимание этих процессов может помочь ему перестать винить себя и своего партнёра в том, что является не результатом личных недостатков, а результатом работы сложнейшей биологической машины, которая досталась нам в наследство от миллионов лет эволюции.

Начнём с самого главного и, пожалуй, самого фундаментального вопроса, а именно с вопроса о том, что такое желание с точки зрения биологии, откуда оно берётся, что его вызывает и что его подавляет, и вот здесь нам придётся познакомиться с двумя главными действующими лицами этого биологического спектакля, с двумя нейромедиаторами, которые во многом определяют наше сексуальное поведение, с дофамином и серотонином, потому что именно соотношение этих двух веществ, именно их баланс или дисбаланс, именно их взаимодействие и противоборство во многом объясняет то, почему одни люди являются страстными охотниками, которые готовы заниматься сексом в любое время дня и ночи, а другие являются спокойными хранителями очага, которые предпочитают стабильность, предсказуемость и умеренность во всём, включая интимную сферу.

Дофамин, который часто называют гормоном удовольствия, на самом деле является не столько гормоном удовольствия, сколько гормоном предвкушения, гормоном желания, гормоном стремления, потому что он выделяется не столько в момент получения награды, сколько в момент ожидания этой награды, и именно поэтому люди с высоким уровнем дофамина, люди, у которых дофаминовая система работает особенно активно, являются теми самыми охотниками, о которых мы говорили выше, потому что они постоянно находятся в состоянии поиска, постоянно стремятся к новому, постоянно ищут стимулы и впечатления, и секс для них является одним из самых мощных источников дофаминового подкрепления, потому что новизна, потому что риск, потому что предвкушение, потому что сама атмосфера охоты, погони и завоевания стимулирует выработку этого нейромедиатора, и вот эти люди, эти дофаминовые охотники, они хотят секса часто, они хотят его разнообразно, они хотят его страстно, и им трудно понять тех, кто хочет его реже, спокойнее и однообразнее, потому что их собственная биология подталкивает их к постоянному поиску новых стимулов.

Серотонин, напротив, часто называют гормоном удовольствия, но на самом деле он является гормоном удовлетворения, гормоном спокойствия, гормоном стабильности, потому что он выделяется не в момент предвкушения, а в момент насыщения, не в момент охоты, а в момент отдыха, и именно поэтому люди с высоким уровнем серотонина, люди, у которых серотониновая система работает особенно активно, являются теми самыми хранителями очага, о которых мы говорили выше, потому что они ценят покой, ценят предсказуемость, ценят уют и стабильность, и секс для них является не столько источником острых ощущений, сколько источником близости, тепла и уверенности в завтрашнем дне, и вот эти люди, эти серотониновые хранители, они хотят секса реже, они хотят его спокойнее, они хотят его в знакомом, проверенном,

предсказуемом формате, и им трудно понять тех, кто хочет его чаще, разнообразнее и страстнее, потому что их собственная биология подталкивает их к сохранению того, что уже есть, а не к поиску того, чего ещё нет.

И вот здесь мы подходим к ключевому моменту этой главы, к тому моменту, который, возможно, объяснит читателю его собственные отношения лучше, чем все предыдущие главы вместе взятые, потому что если один партнёр в паре является дофаминовым охотником, а другой — серотониновым хранителем, то конфликт между ними является не результатом их личных недостатков, не результатом их нелюбви друг к другу и не результатом их эгоизма, а результатом их биологии, результатом того, что их нервные системы работают по-разному, результатом того, что их мозг выделяет разные химические вещества в разных количествах в разных ситуациях, и вот это понимание, это осознание того, что вы разные не потому, что вы плохие, а потому, что вы разные, и есть тот первый шаг, который может привести вас к примирению, к компромиссу и к той самой жизни, о которой мы говорим в подзаголовке этой книги.

Приведу пример из жизни, который, возможно, покажется вам знакомым, потому что подобные истории случаются сплошь и рядом, но о них принято молчать, потому что говорить о таких вещах вслух считается неприличным, и вот эта самая неприличность, это самое молчание, это самое табу и становится той питательной средой, в которой процветают недопонимание, обида и отчуждение. Жила-была пара, назовём их условно Дмитрий и Елена, люди вполне себе обычные, ничем не примечательные, познакомились они на дне рождения общего друга, встречались год, потом решили съехаться, потом решили пожениться, и всё у них было хорошо, вот только с сексом, как им обоим казалось, что-то шло не так. Дмитрий был человеком активным, энергичным, ему постоянно нужно было что-то новое, он любил спонтанность, любил риск, любил неожиданные решения, и в постели он хотел того же, он хотел секса часто, он хотел его разнообразно, он хотел его страстно, и ему казалось, что если Елена его любит, то она должна хотеть того же, а если она не хочет, то, значит, она его не любит, значит, она его не желает, значит, с ней что-то не так. Елена, напротив, была человеком спокойным, уравновешенным, она любила уют, любила предсказуемость, любила, когда всё идёт своим чередом, и в постели она хотела того же, она хотела секса реже, она хотела его спокойнее, она хотела его в знакомом, проверенном, предсказуемом формате, и ей казалось, что если Дмитрий её любит, то он должен уважать её желания, а если он не уважает, то, значит, он её не любит, значит, он её не ценит, значит, с ним что-то не так. И вот эти взаимные ожидания, эти взаимные обвинения, эти взаимные подозрения, которые на самом деле были не чем иным, как столкновением двух разных нейробиологических систем, двух разных дофаминово-серотониновых балансов, двух разных темпераментов, привели к тому, что пара, у которой в действительности не было никаких серьёзных проблем, кроме разве что биологической разности и неумения разговаривать друг с другом, оказалась на грани развода, и только когда они, наконец, решились обратиться к специалисту, только когда они, наконец, осмелились произнести вслух то, о чём так долго молчали, только тогда они узнали, что их ситуация не только не является чем-то из ряда вон выходящим, но наоборот, является настолько типичной, настолько распространённой, настолько универсальной, что специалист, выслушав их историю, лишь улыбнулся и сказал, что за двадцать лет практики он слышал подобное сотни, если не тысячи раз, и что единственная их настоящая проблема заключается не в том, что у них разный темперамент, а в том, что они считают это чем-то ненормальным, потому что именно это убеждение, а не реальная биологическая разность, и стало источником всех их страданий.

Этот пример, при всей своей кажущейся простоте, на самом деле поднимает очень важный вопрос, а именно вопрос о том, можно ли изменить свой нейробиологический профиль, можно ли из дофаминового охотника превратиться в серотонинового хранителя или наоборот, и вот здесь нужно сказать прямо и недвусмысленно: нет, нельзя, потому что нейробиологический профиль, как и темперамент, является в значительной степени врождённым, он форми-

руется под влиянием генетики, гормонов, раннего детского опыта и множества других факторов, которые находятся за пределами нашего сознательного контроля, и попытки изменить его с помощью силы воли обречены на провал, потому что вы не можете заставить свой мозг выделять больше дофамина или больше серотонина по своему желанию, точно так же, как не можете заставить своё сердце биться медленнее или быстрее, и вот это признание, это понимание, это осознание того, что ваш нейробиологический профиль — это данность, с которой нужно работать, а не недостаток, который нужно исправлять, и есть тот второй шаг, который может привести вас к примирению с самим собой и со своим партнёром.

Однако нейробиология желания не исчерпывается одним лишь соотношением дофамина и серотонина, потому что существует ещё один гормон, который играет в этой истории не менее важную роль, а именно тестостерон, и вот здесь нам придётся разобраться с одним из самых живучих и самых вредных мифов, которые существуют в сфере человеческой сексуальности, с мифом о том, что тестостерон — это исключительно мужской гормон, что он определяет мужское сексуальное поведение и что женщины если и имеют его, то в таких количествах, которые не играют никакой роли в их интимной жизни, и вот этот миф, это заблуждение, это искажение научных фактов настолько глубоко укоренилось в массовом сознании, что даже многие врачи, даже многие психологи, даже многие сексологи продолжают повторять его, не задумываясь о том, насколько он далёк от реальности.

На самом деле тестостерон присутствует в организме как мужчин, так и женщин, и у обоих полов он играет важнейшую роль в регуляции сексуального желания, и хотя у мужчин его уровень в среднем в десять, а то и в двадцать раз выше, чем у женщин, это не означает, что у женщин он не имеет значения, потому что даже небольшие количества этого гормона могут оказывать существенное влияние на женское либидо, и исследования показывают, что женщины с более высоким уровнем тестостерона в пределах женской нормы обычно имеют более высокое сексуальное желание, чем женщины с более низким уровнем, и вот этот факт, этот научный факт, который почему-то остаётся за пределами массового сознания, должен быть усвоен каждым, кто хочет понять, почему он или его партнёрша хочет секса больше или меньше, чем другие люди.

Но и это ещё не всё, потому что тестостерон — это не единственный гормон, влияющий на женское желание, и не единственный гормон, влияющий на мужское желание, потому что помимо тестостерона существует ещё эстроген, прогестерон, окситоцин, пролактин и множество других веществ, каждое из которых вносит свой вклад в сложнейшую симфонию человеческой сексуальности, и вот эта сложность, эта многокомпонентность, эта многослойность гормональной регуляции и объясняет, почему так трудно предсказать, как поведёт себя желание того или иного человека в той или иной ситуации, почему один и тот же человек может хотеть секса страстно и часто в один период своей жизни и почти не хотеть его в другой, и почему попытки свести всё многообразие человеческой сексуальности к одному единственному гормону или к одному единственному фактору обречены на провал.

Отдельно стоит поговорить о мифе, согласно которому уровень тестостерона определяет не только желание, но и поведение, и что мужчины с высоким тестостероном обязательно являются агрессивными, доминантными и склонными к изменам, а женщины с высоким тестостероном обязательно являются мужеподобными, агрессивными и неспособными к материнству, и вот этот миф, это заблуждение, это искажение, которое не имеет под собой никаких серьёзных научных оснований, привело к тому, что миллионы людей по всему миру живут с клеймом, которое им навесили на основании одного лишь анализа крови, и миллионы других людей боятся проверять свой уровень тестостерона, потому что боятся узнать о себе то, что может их напугать, и вот эта боязнь, это невежество, это суеверие, которое выдаёт себя за науку, и есть то, с чем нам предстоит бороться на страницах этой книги.

Приведу ещё один пример из жизни, который, возможно, покажется вам знакомым, потому что подобные истории случаются сплошь и рядом, но о них принято молчать, потому что говорить о таких вещах вслух считается неприличным. Жила-была женщина, назовём её условно Ольга, которая всю свою жизнь считала себя фригидной, потому что она хотела секса реже, чем, как ей казалось, должна была хотеть нормальная женщина, и вот эта уверенность в собственной неполноценности, эта убеждённость в том, что с ней что-то не так, это чувство вины перед мужем, который, как ей казалось, страдал от её холодности, привели к тому, что она годами терпела, годами делала вид, годами соглашалась на близость, которую не хотела, и всё это время считала себя сломанной, неполноценной, неправильной. И только когда ей исполнилось сорок пять и она, наконец, решилась сдать анализ на гормоны, она узнала, что уровень тестостерона у неё находится на нижней границе нормы, и что это, возможно, и объясняет её невысокое либидо, и что существуют способы скорректировать этот уровень, и что она не фригидна, а просто имеет гормональный профиль, который отличается от среднестатистического, и вот это открытие, это осознание, это понимание того, что её проблема имеет биологическую основу и биологическое решение, а не является результатом её личностных недостатков, перевернуло её жизнь, потому что она перестала винить себя, перестала считать себя сломанной, перестала терпеть и начала жить, и вот эта история, эта трансформация, этот переход от самообвинения к самопринятию и есть то, чего мы хотим для каждого читателя этой книги.

Теперь, когда мы разобрались с дофамином, серотонином и тестостероном, пришло время поговорить о третьем факторе, который определяет наше сексуальное поведение, а именно о так называемом эффекте торможения и возбуждения, о том, как стресс, усталость и тревожность влияют на либидо, и вот здесь нам придётся познакомиться с одной из самых полезных и самых практичных концепций современной сексологии, с концепцией, которая была разработана исследователями и которая объясняет, почему одни люди хотят секса больше, когда они устали, а другие хотят его меньше, почему одни люди возбуждаются от стресса, а другие теряют всякое желание, и почему понимание этого механизма может помочь вам лучше понять себя и своего партнёра.

Согласно этой концепции, сексуальное возбуждение является результатом взаимодействия двух противоположных сил, а именно силы возбуждения, которая подталкивает человека к сексу, и силы торможения, которая удерживает его от секса, и вот эти две силы, эти два механизма, эти два процесса постоянно взаимодействуют в нашем мозге, и результат этого взаимодействия определяет, хотим мы секса в данный конкретный момент или не хотим, и вот здесь важно понять, что у разных людей соотношение этих двух сил различно, потому что у одних людей система возбуждения работает особенно активно, и тогда даже небольшой стимул может вызвать у них желание, а у других людей система торможения работает особенно активно, и тогда даже сильный стимул может не вызвать у них никакой реакции, и вот это различие, это соотношение, этот баланс между возбуждением и торможением и объясняет, почему одни люди являются более страстными, а другие более сдержанными, и почему одни люди легче возбуждаются, а другие труднее.

Но самое интересное в этой концепции заключается не в том, что она объясняет различия между людьми, а в том, что она объясняет, как стресс, усталость и тревожность влияют на наше желание, и вот здесь мы подходим к тому моменту, который может объяснить многие проблемы в ваших отношениях, потому что стресс, усталость и тревожность являются мощнейшими факторами торможения, они активируют систему торможения и подавляют систему возбуждения, и вот почему человек, который весь день работал, весь день решал проблемы, весь день нервничал, весь день тревожился, приходит домой и не хочет секса, потому что его система торможения активирована до предела, потому что его мозг находится в режиме выживания, а не в режиме размножения, и потому что секс в такой ситуации воспринимается не как удовольствие, а как дополнительная нагрузка, от которой хочется отгородиться.

Однако здесь есть один важный нюанс, который часто упускают из виду, а именно тот факт, что у некоторых людей стресс, наоборот, усиливает желание, потому что секс для них является способом снять напряжение, способом расслабиться, способом убежать от проблем, и вот эти люди, эти люди, у которых стресс активирует не торможение, а возбуждение, они хотят секса больше, когда они устали, больше, когда они нервничают, больше, когда у них проблемы, и вот это различие между людьми, для которых стресс является фактором торможения, и людьми, для которых стресс является фактором возбуждения, и есть ещё одна причина, по которой партнёры могут не понимать друг друга, потому что если один из них относится к первой категории, а другой ко второй, то они будут хотеть секса в прямо противоположных ситуациях, и вот это несовпадение, это противоречие, этот конфликт между двумя разными реакциями на стресс и есть то, что делает отношения особенно сложными и особенно требующими понимания и терпения.

Приведу пример из жизни, который, возможно, покажется вам знакомым, потому что подобные истории случаются сплошь и рядом. Жила-была пара, назовём их условно Сергей и Анна, люди вполне себе обычные, ничем не примечательные, и вот у них была одна особенность, которая отличала их от других пар, а именно то, что они хотели секса в прямо противоположных ситуациях. Сергей был человеком, для которого стресс был фактором возбуждения, и когда у него были проблемы на работе, когда он уставал, когда он нервничал, он хотел секса больше, потому что секс для него был способом снять напряжение, способом расслабиться, способом убежать от проблем. Анна, напротив, была человеком, для которого стресс был фактором торможения, и когда у неё были проблемы на работе, когда она уставала, когда она нервничала, она хотела секса меньше, потому что секс для неё был дополнительной нагрузкой, дополнительной обязанностью, дополнительным источником стресса. И вот эта разность, это несовпадение, это противоречие привело к тому, что Сергей, уставший после тяжёлого дня, приходил домой и хотел близости, а Анна, тоже уставшая после тяжёлого дня, хотела только одного, чтобы её оставили в покое, и вот эти взаимные ожидания, эти взаимные обиды, эти взаимные обвинения, которые на самом деле были не чем иным, как столкновением двух разных реакций на стресс, двух разных способов справляться с усталостью, двух разных темпераментов, привели к тому, что пара, у которой в действительности не было никаких серьёзных проблем, кроме разве что биологической разности и неумения разговаривать друг с другом, оказалась на грани развода, и только когда они, наконец, решились обратиться к специалисту, только когда они, наконец, осмелились произнести вслух то, о чём так долго молчали, только тогда они узнали, что их ситуация не только не является чем-то из ряда вон выходящим, но наоборот, является настолько типичной, настолько распространённой, настолько универсальной, что специалист, выслушав их историю, лишь улыбнулся и сказал, что за двадцать лет практики он слышал подобное сотни, если не тысячи раз, и что единственная их настоящая проблема заключается не в том, что у них разные реакции на стресс, а в том, что они считают это чем-то ненормальным, потому что именно это убеждение, а не реальная биологическая разность, и стало источником всех их страданий.

Этот пример, при всей своей кажущейся простоте, на самом деле поднимает очень важный вопрос, а именно вопрос о том, можно ли изменить свою реакцию на стресс, можно ли научиться хотеть секса в те моменты, когда раньше не хотелось, или научиться не хотеть секса в те моменты, когда раньше хотелось, и вот здесь нужно сказать прямо и недвусмысленно: да, можно, но не с помощью силы воли и не с помощью простого решения, а с помощью глубокой работы над собой, с помощью понимания своих собственных реакций, с помощью осознания того, что происходит в вашем теле и в вашей психике, когда вы испытываете стресс, и с помощью постепенного, шаг за шагом, изменения тех паттернов, которые были сформированы годами, и вот эта работа, эта постепенность, эта глубина и есть то, что отличает реальные изменения от пустых обещаний, и то, что делает возможным переход от терпения к жизни.

Теперь, когда мы разобрались с дофамином, серотонином, тестостероном и эффектом торможения и возбуждения, пришло время подвести итог этой главы и сформулировать те выводы, которые читатель может из неё извлечь, потому что без этих выводов вся предыдущая информация останется лишь набором интересных, но бесполезных фактов, и вот эти выводы, эти формулировки, эти практические следствия и есть то, ради чего мы написали эту главу.

Первый вывод заключается в том, что различия в сексуальном желании между партнёрами имеют биологическую основу и не являются результатом личных недостатков, эгоизма или нелюбви, и что понимание этого факта может помочь вам перестать винить себя и своего партнёра в том, что является результатом работы сложнейшей биологической машины, которая досталась нам в наследство от миллионов лет эволюции.

Второй вывод заключается в том, что нейробиологический профиль человека является в значительной степени врождённым и не поддаётся произвольному изменению, и что попытки переделать себя или своего партнёра обречены на провал, потому что вы не можете заставить свой мозг выделять больше дофамина или больше серотонина по своему желанию, точно так же как не можете заставить своё сердце биться медленнее или быстрее.

Третий вывод заключается в том, что стресс, усталость и тревожность являются мощнейшими факторами, влияющими на сексуальное желание, и что понимание того, как эти факторы действуют на вас и на вашего партнёра, может помочь вам найти те условия, в которых ваше желание будет проявляться наиболее естественно, и те условия, в которых оно будет подавляться, и что это понимание, это осознание, эта способность различать внешние факторы и внутренние состояния и есть то, что отличает зрелые отношения от незрелых.

Четвёртый вывод заключается в том, что разный темперамент — это не приговор, не патология и не повод для развода, а особенность, с которой можно и нужно работать, и что понимание биологических основ этого различия может помочь вам перейти от взаимных обвинений к взаимному пониманию, от конфронтации к сотрудничеству, от терпения к жизни.

И вот теперь, когда мы разобрались с нейробиологией страсти, с химией, которая нас разводит, пришло время перейти к следующей главе, к главе о психотипах в постели, о том, кто ты — «Пламя» или «Уголёк», потому что биология — это только половина дела, а вторая половина заключается в психологии, в том, как мы воспринимаем себя, как мы воспринимаем своего партнёра и как мы воспринимаем сам секс, и вот об этом, собственно, и пойдёт речь в следующей главе.

Глава 2. Психотипы в постели: Кто ты — «Пламя» или «Уголёк»?

Прежде чем мы начнём разбираться с психотипами, с этими самыми «Пламенами» и «Угольками», с этими спонтанными и реактивными, с этими страстными и сдержанными, автор считает своим долгом сделать одно важное уточнение, а именно уточнение о том, что любые типологии, любые классификации, любые попытки разложить человеческую сексуальность по полочкам являются не более чем инструментами, не более чем картами, не более чем упрощёнными моделями, которые помогают нам ориентироваться в сложном и многомерном пространстве человеческих желаний, но которые никогда не могут заменить собой живую, уникальную, неповторимую реальность конкретного человека, потому что каждый из нас представляет собой сочетание множества разных черт, каждый из нас находится в постоянном движении и изменении, и каждый из нас не может быть полностью описан ни одной, даже самой совершенной, типологией.

С этим уточнением мы можем двигаться дальше, потому что, несмотря на всю условность любых классификаций, они всё же помогают нам понять себя и своего партнёра, они дают нам язык, на котором мы можем говорить о своих желаниях, они предлагают нам рамки, в которых мы можем осмыслить свои различия, и вот эта практическая польза типологий и есть то, ради чего мы решили посвятить эту главу описанию двух основных психотипов сексуального желания, которые мы условно назвали «Пламя» и «Уголёк», потому что эти два образа, эти две метафоры, эти два символа как нельзя лучше отражают ту разницу, которая существует между людьми со спонтанным желанием и людьми с реактивным желанием.

Начнём с «Пламени», с этого яркого, жаркого, стремительного типа, с этого человека, который хочет секса здесь и сейчас, который возбуждается мгновенно, который готов к близости в любое время дня и ночи, и вот этот тип, этот психотип, этот способ желания, который в научной литературе получил название спонтанного желания, является, пожалуй, наиболее распространённым и наиболее изученным, потому что именно такой тип желания приписывался мужчинам, именно такой тип желания описывался в книгах и показывался в фильмах, и именно такой тип желания долгое время считался единственно нормальным и единственно правильным.

Человек-«Пламя» устроен таким образом, что его желание возникает как бы само собой, без всякого внешнего стимула, без всякой подготовки, без всякого разогрева, и вот эта спонтанность, эта мгновенность, эта внезапность и есть главная отличительная черта этого типа, потому что «Пламя» может проснуться утром с мыслью о сексе, может за завтраком подумать о сексе, может на работе среди совещаний и отчётов внезапно почувствовать желание, и это желание будет настолько сильным, настолько ощутимым, настолько телесным, что человеку-«Пламени» будет трудно сосредоточиться на чём-либо другом, пока он не удовлетворит эту потребность, и вот эта навязчивость, эта неотступность, эта всепоглощающая природа спонтанного желания и есть то, что делает жизнь человека-«Пламени» одновременно и более яркой, и более сложной, потому что он постоянно находится в состоянии готовности, постоянно находится в режиме поиска, постоянно находится на взводе, и это состояние может быть как источником радости и удовольствия, так и источником напряжения и тревоги, особенно если партнёр не разделяет его желания.

Как же живётся партнёру человека-«Пламени», как чувствует себя тот, кто оказался рядом с этим вечным огнём, с этим неутомимым искателем, с этим человеком, который хочет секса всегда, везде и с одинаковой интенсивностью? Ответ на этот вопрос, к сожалению, не может быть однозначным, потому что многое зависит от того, к какому типу относится сам

партнёр, и если партнёр тоже является «Пламенем», то их союз можно назвать счастливым, потому что они оба хотят одного и того же, оба находятся на одной волне, оба говорят на одном языке, и им не нужно объяснять друг другу, почему они хотят секса так часто, потому что они оба это чувствуют, они оба это понимают, они оба это разделяют.

Однако если партнёр человека-«Пламени» является «Угольком», о котором мы поговорим чуть позже, то ситуация становится гораздо более сложной, потому что «Уголёк» не хочет секса так часто, не возбуждается так мгновенно, не горит так ярко, и вот это несовпадение, это противоречие, этот конфликт между двумя разными типами желания и становится источником тех проблем, о которых мы говорили в предыдущей главе, потому что человек-«Пламя», сталкиваясь с отказом или с недостаточной, как ему кажется, страстностью партнёра, начинает чувствовать себя отвергнутым, ненужным, нежеланным, и эти чувства, эти эмоции, эти переживания могут быть настолько сильными, настолько болезненными, настолько разрушительными, что человек-«Пламя» начинает искать подтверждение своей привлекательности на стороне, начинает изменять, начинает уходить, начинает разрушать те отношения, которые можно было бы спасти, если бы он понимал, что проблема не в нём и не в его партнёре, а в разнице между двумя типами желания.

Приведу пример из жизни, который, возможно, покажется вам знакомым, потому что подобные истории случаются сплошь и рядом, но о них принято молчать, потому что говорить о таких вещах вслух считается неприличным. Жил-был мужчина, назовём его условно Игорь, который был типичным «Пламенем», потому что он хотел секса каждый день, а иногда и по несколько раз в день, и его желание возникало спонтанно, без всякой причины, без всякого повода, без всякой подготовки, и вот эта спонтанность, эта постоянная готовность, эта неутолимая жажда и были главной чертой его сексуального профиля. Его жена, назовём её условно Наталья, была типичным «Угольком», потому что она хотела секса реже, возбуждалась медленнее, и ей нужно было время, чтобы настроиться, чтобы расслабиться, чтобы почувствовать желание, и вот эта разность, это несовпадение, это противоречие и стало источником постоянных конфликтов, потому что Игорь, сталкиваясь с отказами Натальи, чувствовал себя отвергнутым, ненужным, нежеланным, а Наталья, сталкиваясь с настойчивостью Игоря, чувствовала себя принуждаемой, обязанной, используемой, и вот эти взаимные чувства, эти взаимные обиды, эти взаимные обвинения, которые на самом деле были не чем иным, как столкновением двух разных типов желания, двух разных психотипов, двух разных способов любить, привели к тому, что пара, у которой в действительности не было никаких серьёзных проблем, кроме разве что биологической разности и неумения разговаривать друг с другом, оказалась на грани развода, и только когда они, наконец, решились обратиться к специалисту, только когда они, наконец, осмелились произнести вслух то, о чём так долго молчали, только тогда они узнали, что их ситуация не только не является чем-то из ряда вон выходящим, но наоборот, является настолько типичной, настолько распространённой, настолько универсальной, что специалист, выслушав их историю, лишь улыбнулся и сказал, что за двадцать лет практики он слышал подобное сотни, если не тысячи раз, и что единственная их настоящая проблема заключается не в том, что у них разные типы желания, а в том, что они считают это чем-то ненормальным, потому что именно это убеждение, а не реальная психологическая разность, и стало источником всех их страданий.

Теперь, когда мы разобрались с «Пламенем» и с тем, как живётся партнёру человека с спонтанным желанием, пришло время поговорить о «Угольке», о том типе, который в научной литературе получил название реактивного желания, и вот здесь нам придётся развеять один из самых живучих и самых вредных мифов, которые существуют в сфере человеческой сексуальности, а именно миф о том, что если человек не хочет секса сразу, если ему нужно время, чтобы настроиться, если он не возбуждается мгновенно, то с ним что-то не так, то он фригиден, то он холоден, то он не любит своего партнёра.

На самом деле реактивное желание является не менее нормальным, не менее естественным и не менее распространённым, чем спонтанное желание, потому что миллионы людей по всему миру устроены таким образом, что их желание возникает не само по себе, а в ответ на стимул, не мгновенно, а постепенно, не спонтанно, а реактивно, и вот эта реактивность, эта постепенность, эта зависимость от внешних условий и есть главная отличительная черта человека-«Уголька», потому что «Уголёк» может не думать о сексе весь день, может не чувствовать никакого желания, может быть полностью погружён в работу, в заботы, в проблемы, и только когда он оказывается в подходящей обстановке, только когда он чувствует прикосновения партнёра, только когда он начинает расслабляться и настраиваться, только тогда в нём разгорается тот самый огонь, который у «Пламени» горит постоянно.

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.