

ШОКУН АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

ПОРНО

ТЕБЯ ОБМАНУЛО

Что реально работает
в постели

СЕРИЯ «СЕКС БЕЗ ПОНТОВ».
КНИГА 3 ИЗ 5

18+

Шокун Алексей

**ПОРНО ТЕБЯ ОБМАНУЛО:
Что реально работает в постели**

«Автор»

2026

Алексей Ш.

ПОРНО ТЕБЯ ОБМАНУЛО: Что реально работает в постели /
Ш. Алексей — «Автор», 2026

Пара закрывает за собой дверь, делает два шага — и всё начинается сразу. Ни разговоров, ни неловкости, ни паузы. Ты видел эту сцену сотни раз и помнишь наизусть. Незаметно для себя ты запомнил готовый сценарий: последовательность, время, ожидаемую реакцию. Эта книга — разбор того, что ты вынес с экрана и почему это мешает в реальности. Что скрывает монтаж: время на разгон, паузы, смех, неловкость, разговоры и согласие. Почему настоящие реакции тише, а тела выглядят иначе. Как перестать сверяться с кадром и начать читать живого человека рядом. Как строить темп по отклику, а не по расписанию. Как разговаривать о желаниях без давления и принимать «нет» без обиды. Книга написана человеком. В работе над структурой и ясностью использовался ИИ — поэтому здесь нет воды, страшилок и «секретных техник». Только то, что можно применить уже в ближайший вечер. Без сравнений с кадром. С уважением к её телу и твоему. Согласие — процесс, а не галочка. Третья книга серии «Секс без понтов».

© Алексей Ш., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Глава 1. Сценарий, который ты выучил	6
Глава 2. Темп, которого не бывает	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шокун Алексей

ПОРНО ТЕБЯ ОБМАНУЛО:

Что реально работает в постели

Серия «Секс без понтов». Книга 3 из 5
Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Эта книга — прежде всего **личный опыт автора**: наблюдения, размышления и практические выводы, собранные в одну систему. Она не претендует на научную или медицинскую полноту и не подаётся как универсальная истина. Тема, о которой идёт речь, у разных людей устроена по-разному, и автор не выдаёт свою картину за единственно верную.

Это не медицинское руководство и не замена консультации специалиста. Автор не ставит диагнозы, не назначает лечение, не оценивает норму и не несёт ответственности за решения, которые читатель принимает после знакомства с текстом. Всё описанное — личный взгляд и ознакомительный материал, а не инструкция, обязательная к применению.

Если в близости появляются боль, жжение, стойкий дискомфорт или другие состояния, которые влияют на здоровье и отношения, разумно обратиться к профильному специалисту, а не искать решение только в книге. Это касается и случаев, когда тревога, напряжение или отсутствие интереса держатся месяцами.

Глава 1. Сценарий, который ты выучил

Пара закрывает за собой дверь, делает два шага — и всё начинается сразу. Ни разговоров, ни неловкости, ни паузы, в которой кто-то спрашивает: «Как тебе?» Свет ложится правильно, тела двигаются в такт, финал приходит в срок. Ты видел эту сцену десятки раз, может быть, сотни, и помнишь наизусть, даже если сегодня не включал. Незаметно для себя ты запомнил готовый сценарий: последовательность, время, ожидаемую реакцию — всё сразу.

Никто не садился рядом и не говорил: «Сейчас будет инструкция, запоминай». Ты впитывал увиденное так, как впитывают язык: повторением, без правил и тетрадей. Поэтому выученное включается само — в комнате, рядом с живым человеком, там, где меньше всего нужен режиссёр.

Есть момент, знакомый почти каждому. Ты рядом, всё вроде бы идёт, но внутри что-то сверяется с невидимым образцом. Долго ли это длится? Правильно ли звучит? Похоже ли на то, что должно быть? Ответ ты ищешь не в ней — в своей памяти, и ловишь себя на том, что смотришь на близость как на работу, которую надо сдать.

Почему так? Потому что часть ответов ты получил заранее, глядя на экран. Дальше по книге мы разберём, что именно ты оттуда вынес, чем это мешает и как заменить чужой образец собственной практикой.

Сразу договоримся о двух вещах, чтобы не было путаницы. Эта книга не про то, смотреть или не смотреть: запретов здесь не будет, взрослый человек сам решает, что делать со своим экраном. И речь не о том, что ты плохой или неопытный. Речь о том, что образец, с которым ты себя сравниваешь, — производство, а реальность устроена иначе. Это различие меняет всё, и с него мы начнём.

Дело в том, что то, с чем ты себя сравниваешь, — не секс. Это постановка: материал, собранный так, чтобы хорошо смотрелся на экране. Следовать ему в спальне никто не планировал, авторы сцены об этом просто не думали.

Ты никогда не видел, как это собирают: что осталось за кадром, сколько попыток ушло в корзину, сколько людей стояло вокруг площадки. На экран попадает только результат — гладкий, ровный, без швов. И ты невольно читаешь его как норму: вот как бывает.

Сравни с жанром, который тебя не смущает. В боевых сценах герой идёт под огнём и не перезаряжается, дерётся часами и не устаёт, встаёт после удара, от которого обычный человек не встает. Ты знаешь правила жанра и не пытаешься повторить это в драке: у сцены есть постановщик, дублёры и монтаж. С экранным сексом действует та же логика. Разница в том, что про боевик тебе всё понятно с детства, а про второе никто не объяснил: взрослому вроде бы и так ясно. А ему не ясно. Сцены собраны по правилам жанра, а ты принял их за руководство к действию.

Здесь важно не свалиться в самобичевание. Ошибка не в том, что ты плохо стараешься, и не в том, что с тобой что-то не так. Ошибка в образце. Ты взял за эталон то, что эталоном не является, и честно пытаешься соответствовать. Поэтому дальше речь пойдёт о перенастройке, а не о твоих недостатках: сначала снять с себя чужой сценарий, потом поставить на его место проверяемую практику.

Начнём с простого наблюдения за тем, как ведёт себя мужчина, когда в центре вечера оказывается распознавание выученного экранного сценария и отделение студийной постановки от живой близости. В первые же секунды включается старый защитный рефлекс: хочется немедленной ясности, и это толкает в работу внутреннего режиссёра, который посреди спальни сверяет каждую минуту с невидимым эталоном. Со стороны такой порыв может казаться решительностью или активным участием, но внутри спальни он почти всегда оборачивается потерей

живого контакта: ты начинаешь обслуживать собственное беспокойство вместо того, чтобы спокойно присутствовать рядом с женщиной.

Цена такой внутренней гонки всегда складывается из мелких телесных проколов: Чуть жёстче и требовательнее ложится ладонь, на полтона суше звучит голос, пропадает та короткая секунда тишины, в которой её тело могло бы само подать ясный знак. Партнёрша считает эту перемену мгновенно — не потому, что специально ищет в тебе промахи, а потому, что в близком контакте любое зажатое состояние передаётся прямо через кожу и дыхание. Понимание этой простой сцепки сразу снимает половину лишнего груза: тебе не нужно переделывать свой характер, достаточно вовремя заметить старый автопилот и не дать ему повести вечер по накатанной колее.

Чтобы снять, надо знать, из чего сценарий собран. В нём четыре части, и каждая давно живёт в твоей голове как тихая установка.

Первая — монтаж. В кадре нет пустых фрагментов. Всё, что не двигает сцену, вырезано: подготовка, усталость, смена позы, неловкое движение, поиск удобного угла, живой смех оттого, что какое-то движение вышло неловким. Ты ни разу не видел, как двое просто лежат минуту и дышат. Поэтому такие минуты не считаются у тебя частью близости: кажутся провалом, пустотой, которую хочется поскорее чем-то занять. А в реальности они и есть близость — двое разговаривают телом и подстраиваются друг под друга. Просто тебе такого не показывали, и ты не знаешь, что и в этих минутах может быть больше тепла, чем в иной активной сцене.

В монтаже нет и бытовой части, из которой в жизни состоит изрядная доля близости: кто-то пришёл уставший, у кого-то болит голова, кому-то нужно пять минут тишины, чтобы переключиться с работы на человека рядом. В постановке такие состояния не показывают — они мешают сюжету. В жизни они есть всегда, и это нормально: близость случается между делами, среди настоящих состояний двух людей, а не в идеальных условиях съёмочной площадки. Когда про это забывают, обычный вечер легко начинает казаться неудачным там, где ничего плохого не произошло.

Вторая — отбор. На экран попадают те, кто подходит под задачу: определённая внешность, определённые реакции, определённый темп. Ты годами смотрел на отобранную выборку и по ней судил, как выглядит нормальное тело и нормальная реакция. Это как судить о погоде по трём солнечным дням, которые специально выбрали для съёмок. Красиво, тепло, убедительно — и ничего общего с тем, что будет в остальные триста шестьдесят дней.

Третья — отсутствие разговора. В постановке никто ничего не обсуждает: желания совпадают заранее, потому что сценарий написан вчера, а участники знают роли и границы. В постели совпадение не выдаётся вместе с ключом от спальни. Оно складывается по ходу — из внимания, настройки и договорённостей. И согласие — не формальность и не бумага на подпись. Это то, что делает близость близостью; без него получается сцена, где один старается попасть в план, а второй изображает массовку. Право сказать «нет» или «не сейчас» — не помеха сцене; это условие, при котором всё остальное вообще имеет цену. К разговору мы вернёмся отдельно, потому что тема эта больше, чем одна глава.

Четвёртая — свет и звук. В кадре всё видно и всё слышно, потому что за картинку и звук отвечает отдельная команда. В комнате ракурс никто не подсвечивает, и вздох может быть просто вздохом, без задачи что-то сообщить зрителю. Ты же привык читать сцену по картинке и ждёшь, что жизнь сама подстроит свет.

Все четыре части работают на одну цель: чтобы смотрелось. Не чтобы было приятно участникам, не чтобы кто-то чему-то научился. В этом нет тайного зла: так устроен любой экранный жанр. Проблемы начинаются позже — когда ты переносишь его правила туда, где они не работают.

Именно поэтому бессмысленно соревноваться с кадром в гладкости. Соревноваться можно только в одном: в умении чувствовать другого человека. Этому на экране не учат, потому что там такое умение не требуется.

Проверь это на любом другом умении. Ты не учился водить машину, наблюдая за гонками, и не осваивал готовку по рекламным роликам. Там, где нужен навык, работает простая схема: делаешь, получаешь обратную связь, поправляешь себя и повторяешь. С близостью устроено так же. Единственный источник данных, который здесь что-то значит, — живой отклик человека рядом: как меняется её дыхание, куда движется тело, где оно замирает. Чужие сцены дают красивую картинку, но не дают этой обратной связи, потому что отклик в них нарисован заранее. Отсюда и ещё одно правило, которого стоит держаться. Бесполезно высматривать в ней повтор уже виденного и превращать её реакцию в отметку для себя — «получилось» или «нет». Отклик сообщает, что ей подходит сейчас, и больше ничего от него не требуется.

Теперь самое важное. Из увиденного ты вынес три слоя искажения, и они до сих пор встроены в твои ожидания.

Первый слой — время. В кадре всё стартует мгновенно: дверь закрылась, и через считанные секунды уже середина. Паузы либо отсутствуют, либо что-то значат, а финал приходит через ровный отрезок времени, будто у возбуждения есть таймер. В жизни у тела есть разгон, у дня есть усталость, а у человека — состояние, которое он не обязан изображать. У нарастания есть ступени, но в кадре их вырезают. Из-за этого ты торопишься там, где стоит подождать, и считаешь медленный вечер неудачным, хотя он ещё не начался.

Если разобрать на уровне обычной мужской практики, как работает разбор четырёх элементов съёмочного конвейера (монтаж, отбор, отсутствие разговора, выставленный свет) и трёх слоёв искажения, сразу становится понятно, почему здесь не работают готовые шпаргалки и чужие советы. Любой живой сигнал в постели существует не в вакууме, а внутри сегодняшнего дня: одно и то же прикосновение, одна и та же фраза в выпавшую субботу и в вымощенный делами вторник попадают в совершенно разную почву. Когда ты держишь в уме эту разницу, ты перестаёшь ждать от её тела стандартного отчёта по расписанию и начинаешь опираться на реальную картину вечера, не забывая при этом ловить на бумаге три-пять дежурных фраз внутреннего критика и лишать их статуса истины.

В таком подходе скрыта прямая выгода и для твоего собственного спокойствия. Как только ты переключаешь фокус внимания на разбор четырёх элементов съёмочного конвейера (монтаж, отбор, отсутствие разговора, выставленный свет) и трёх слоёв искажения, из твоих плеч, шеи и кистей уходит натужная старательность исполнителя. Тебе больше не приходится вслепую перебирать движения и гадать, попал ты в точку или промахнулся: обратная связь идёт непрерывно, малыми порциями, и каждое твоё следующее решение опирается на то, что ты только что увидел, услышал или почувствовал под собственной ладонью. Именно эта спокойная опора на живые факты и отделяет взрослое умение от утомительной угадки.

Второй слой — реакции. Ты привык, что отклик — это то, что видно и слышно: громко, ярко, с понятной последовательностью. В постановке реакция сыграна и снята так, чтобы её было легко прочитать зрителю. Реальные сигналы тише, и распознавать их — отдельный навык. Без него любая техника превращается в работу вслепую: ты что-то делаешь, не считываешь обратную связь и не понимаешь, что из этого работает и что мешает.

Третий слой — тела. На экране тело выглядит определённым образом: отбор, свет, ракурс, обработка. Ты сравниваешь с этим изображением себя, а её — с ним же. Сравнение почти неизбежно оказывается не в твою пользу: тягаться с производством бессмысленно, у него другие задачи и другие ресурсы. И когда ты ждёшь от реальности картинку, взгляд цепляется за несовпадения и теряет человека.

Три слоя складываются в одно ожидание, которое ты, скорее всего, никогда не формулировал вслух: «должно быть как в кадре, только по-настоящему». В этой фразе спрятано про-

творение. Кадр и настоящее устроены по разным правилам, и требовать от одного свойств другого — заранее проигрышная затея.

Есть у сценария ещё одно свойство, из-за которого он держится цепко. Он работает как внутренний режиссёр. Пока ты рядом с ней, часть внимания следит за соответствием: успеваю ли я, похоже ли это на то, что положено, не слишком ли медленно, не слишком ли тихо. Ты смотришь на себя со стороны и оцениваешь по невидимому секундомеру. На практике это выглядит так: тело делает одно, а голова держит протокол. И внимание уходит к проверке, минуя то место, где живёт отклик.

Есть у этого режиссёра и голос — набор коротких фраз, которыми он комментирует происходящее: «так не делают», «слишком долго», «она скучает», «надо было иначе». Ни одна из этих фраз никем не проверена, но каждая звучит как приговор. Полезно поймать их на бумаге: список таких формул обычно оказывается коротким. Три, от силы пять реплик, которые повторяются годами и незаметно решают за тебя, куда двигаться и когда остановиться. Выписанные рядом с ожиданиями, они сразу выдают свой источник: это заимствованный текст, а не твоё наблюдение.

Цена у этого двойная. Для тебя — напряжение, из-за которого проще сбиться и устать, и постоянное чувство, что ты не дотягиваешь. Для неё — то, что ты занят отчётом вместо неё: её реакция превращается в графу, которую надо закрыть. Человек в такой роли не чувствует себя желанным, даже если всё вокруг технично.

Особенно обидно, что при этом страдает и качество самой близости. Пока голова держит протокол, тело теряет чувствительность: ты механически повторяешь заученные движения и пропускаешь то, что происходит прямо сейчас. Получается чтение речи по бумаге — слова правильные, а живого контакта нет.

Скажу прямо: ты не отстающий и не испорченный. Ты хорошо обучен жанру, который в спальне не работает. Этот сценарий впитали многие твои ровесники, и многие женщины сверяют себя с экраном — с другой стороны кадра. Поэтому не нужно изображать уверенность и не нужно никого винить, ни себя, ни её. Нужно снять с себя роль и вернуть внимание туда, где оно приносит пользу.

И есть хорошая новость. Всё, что в сценарии было живым, существует и в реальности: и страсть, и резкость, и громкие моменты, и долгие медленные вечера. Разница в источнике. В кадре это создано режиссурой, в жизни — взаимным откликом, который ни один постановщик не нарисует.

Отдельно скажу про то, что мешает жить помимо сценария. Усталость, стресс, спешка, недосып, невысказанные обиды — всё это тоже влияет на близость, и иногда сильнее любых ожиданий. Про образец мы говорим потому, что он тихий и незаметный: его никто не видит и не проверяет — а он просто живёт в голове и молча задаёт планку.

С этого и начнём. Прежде чем что-то менять, надо увидеть, что именно у тебя в голове.

Проследи, что происходит с отношениями на дистанции нескольких месяцев, если регулярно скатываться в работу внутреннего режиссёра, который посреди спальни сверяет каждую минуту с невидимым эталоном. В один отдельно взятый вечер такая шероховатость почти не оставляет видимых следов: никто не затевает ссор, вы спокойно засыпаете под одним одеялом, а утром расходитесь по своим делам. Но телесная память копит эти мелкие несовпадения без всяких блокнотов. Постепенно в спальне поселяется едва заметная осторожность: она начинает чуть раньше сглаживать углы, чуть реже показывать встречный импульс, а ты всё чаще ловишь себя на ощущении, что близость идёт по какому-то вежливому, но глухому кругу.

Выход из этого замкнутого круга открывается там, где ты берёшь за правило переводить заимствованные правила «так должно быть» в открытые гипотезы и опираться только на живой отклик рядом. Для этого не нужны громкие признания или многочасовые выяснения отношений: женское тело верит спокойным переменам в твоих руках и в твоём темпе гораздо быстрее,

чем любым словам. Стоит тебе два-три вечера подряд выдержать паузу, ловить на бумаге три-пять дежурных фраз внутреннего критика и лишать их статуса истины и не пойти на поводу у прежней суеты, как настороженность в комнате начинает таять сама собой, возвращая вам обоим забытую свободу.

Практика: тест «Откуда я это взял».

Возьми лист бумаги или записку в телефоне — то, куда удобно писать руками. Это принципиально: в голове ожидания выглядят как факты о мире, а на бумаге видно, что это всего лишь версии.

Шаг первый. Выпиши от пяти до семи своих ожиданий о близости. Формулируй их как правила, в которые веришь. Например: «всё начинается сразу»; «она реагирует громко, если ей хорошо»; «пауза — провал»; «если пошло не по плану, вечер испорчен»; «финал должен случиться одновременно»; «со стороны это должно выглядеть красиво». Пиши своими словами и без стеснения: это черновик, его никто не увидит.

Шаг второй. Напротив каждого пункта поставь источник. Их четыре:

- экран: увиденное в кадре;
- опыт: то, что ты действительно пережил и проверил;
- разговоры: чужие истории, советы, обрывки рассказов;
- выводы: то, что ты додумал сам, сравнивая себя с другими.

Шаг третий. Посмотри на строки с пометкой «экран» и перечитай их другим взглядом. Это гипотезы, взятые у постановки; их статус — «не проверено». Держи их именно так: как версии, которые ждут проверки, а не как законы, которые нельзя нарушать.

Попробуй увидеть эту же самую минуту её глазами — с другой стороны подушки. Для женщины в эти минуты не существует никаких глав, терминов и схем; для неё есть только тепло твоих рук, ритм твоего дыхания рядом и то, насколько бережно ты откликаешься на её состояние. Когда вместо привычного срыва в работу внутреннего режиссёра, который посреди спальни сверяет каждую минуту с невидимым эталоном она вдруг чувствует, что ты никуда не торопишься, улавливаешь малейшую заминку и спокойно ведёшь вечер через разбор четырёх элементов съёмочного конвейера (монтаж, отбор, отсутствие разговора, выставленный свет) и трёх слоёв искажения, внутри у неё срабатывает глубокий выдох облегчения: меня видят, со мной считаются, здесь не нужно держать оборону.

Это чувство защищённости меняет глубину близости сильнее любых заученных приёмов. Освободившись от немой обязанности подстраиваться под чужой график или оберегать своё самолюбие от неудобной правды, её тело начинает отвечать в полную силу — мягче, смелее и откровеннее. В следующий раз ей не придётся долго собираться с духом, чтобы шагнуть к тебе навстречу.

Шаг четвёртый. Для каждого такого пункта вспомни хотя бы один реальный эпизод, который его не подтверждает. Доказывать себе ничего не надо — достаточно увидеть, что бывает иначе. Иногда тихо. Иногда медленно. Иногда со смехом в середине. Иногда совсем не так, как вчера.

Шаг пятый. Перепиши формулировки. «Всё начинается сразу» преврати в «бывает по-разному: иногда сразу, иногда с разгоном». «Она реагирует громко» — в «её отклик может быть тихим, и это не значит, что отклика нет». Правило «так должно быть» замени наблюдением: посмотрим, как пойдёт. Ты не теряешь опору; ты меняешь фальшивую опору на настоящую.

Покажу, как это выглядит целиком, на одном примере. Было: «Если она реагирует тихо, значит, я делаю что-то не так». Источник: экран, где тихих реакций почти не показывают, плюс чужие рассказы, услышанные краем уха. Обратный пример обычно находится в твоей же памяти: вечер, когда вы просто лежали рядом, она молчала и держала твою руку, а утром сказала, что давно так хорошо не было. По экранной шкале это провал, по человеческой — близость. Новая формулировка: «Тихий отклик — тоже отклик; я смотрю на дыхание, ладони

и движение тела, а не на громкость». Последняя строка уже почти план действий, и дальше в книге мы доведём его до точности.

Если пункт подтвердился опытом — оставь его как есть. Это твоё знание, и оно не требует правки. Тест нужен, чтобы отделить проверенное от заимствованного, а не переписать всё подряд.

Три ловушки, в которые легко попасть при выполнении теста. Первая: писать общими словами, вроде «хочу, чтобы ей было хорошо». Это пожелание, а не ожидание; ожидание звучит конкретнее: что происходит, в каком темпе, кто что делает. Вторая: защитно списывать всё в «опыт», чтобы не признавать влияние кадра. Честность здесь работает на тебя; прятать нечего и не от кого. Третья: превращать тест в самосуждение. Здесь нет оценок — есть сортировка источников.

Тест ничего не требует менять немедленно и ни к каким разговорам не обязывает. Это инвентаризация: ты выясняешь, из чего собран твой внутренний сценарий. Переставлять мебель раньше, чем увидел комнату, — занятие бестолковое; сначала состав, потом решения.

Посмотри на результат как на карту, а не как на приговор. У кого-то половина пунктов окажется из опыта — значит, часть знаний у него своя. У кого-то почти всё уйдёт в «экран» и «разговоры» — тоже нормально: карта просто покажет, что придётся проверять заново. Правильных пропорций здесь нет. Важно другое: ты впервые смотришь на свои ожидания как на версии, а не как на истину.

Перечитывать список стоит как рабочую заметку: раз в несколько дней, спокойно, без спешки. Постепенно ты заметишь, что формулировки меняются сами — по мере того, как появляется собственный опыт.

И ещё одно, о чём стоит помнить. Тест — про тебя, не про неё. Ты не можешь провести аудит её ожиданий и не должен превращать это в разговор с претензией. Мы разбираем твою часть работы, потому что только она тебе подконтрольна. Её часть — её территория, и уважение начинается с того, что ты не назначаешь себя ревизором.

Первый маленький шаг. Возьми из списка одно ожидание с пометкой «экран» — самое громкое. И назначь себе один обратный ход на ближайший раз. Если это «всё начинается сразу» — начни с нескольких минут без спешки: присутствие, дыхание, руки; посмотри, что изменится в её отклике. Если «пауза — провал» — позволь одной паузе случиться и не торопись её занимать. Смысл здесь простой: получить собственный опыт вместо заученного.

Когда приступишь к тому, чтобы опробовать в деле практику-тест «Откуда я это взял», сразу договорись с собой об одном важном условии: не превращай эту практику в очередной экзамен для самого себя. В первые два-три вечера внимание неизбежно будет немного запаздывать — ты можешь вспомнить о нужном шаге уже в середине движения или поймать старую привычку только после того, как рука сама прибавила ход. Это совершенно нормальный этап любого живого навыка: прежняя колея накатывалась годами, и телу нужно несколько спокойных повторений без давления, чтобы новая дорожка стала привычной.

Поэтому лучшая тактика на ближайшие недели — проходить практику-тест «Откуда я это взял» спокойно, с живым мужским интересом и без малейшего самоедства за огрехи. Отрабатывай отдельные элементы днём в обычных бытовых разговорах, где ставка невелика, а вечером в спальне держи в фокусе только одну простую задачу: учиться переводить заимствованные правила «так должно быть» в открытые гипотезы и опираться только на живой отклик рядом и вовремя ловить на бумаге три-пять дежурных фраз внутреннего критика и лишать их статуса истины. Уже к концу первой недели ты поймаешь себя на том, чтоходишь в комнату с совершенно ясной головой.

И не превращай это в гонку. Никто не требует переделать себя к пятнице. Перенастройка похожа на смену привычного маршрута: сначала ты просто замечаешь старую дорожку, потом начинаешь ходить новой.

Короткий чек-лист к следующему разу. Проговори его спокойно, без торжественности:

— мои ожидания: что проверено опытом, что запомнено с экрана;

— что я хочу попробовать сегодня и как это заметить, не оценивая;

— как я пойму, что ей подходит; как замечу, что не подходит;

— что я сделаю, если её отклик пойдёт не по моему плану; право сказать «нет» и «не сейчас» остаётся у неё всегда.

Снять с себя чужой сценарий — не значит остаться в спальне с пустыми руками. Наоборот: пока голова забита тем, как сцена должна выглядеть со стороны, твои собственные руки и глаза связаны по рукам и ногам чужим режиссёрским планом. Как только ты признаёшь, что экранная картинка — всего лишь монтаж для зрителя, у тебя впервые появляется свобода смотреть на реальную женщину рядом и отвечать на то, что происходит в вашей комнате.

С этого момента близость перестаёт быть пересказом чужого фильма и становится вашим собственным разговором.

И одна честная поправка. Сценарий не стирается усилием воли, и задача «забыть всё, что видел» здесь не ставится. Задача скромнее и полезнее: перестать путать постановку с реальностью и начать брать данные там, где они настоящие, — из отклика человека рядом.

Первый слой, который мы вскроем, — время. Именно по нему расхождение заметнее всего: в кадре всё мгновенно, а в жизни у близости есть разгон, ступени и паузы. О том, где находятся эти ступени, почему перескок через них читается как нажим, и как вести нарастание, не подгоняя ни себя, ни её, — в следующей главе.

Глава 2. Темп, которого не бывает

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.