

МУЖЧИНА НА РУЧНИКЕ-2

ПростаТа — не только просто Та



Практикум расширенных возможностей

ИГОРЬ ПАЛАМОНОВ

18+

Игорь Паламонов

**Мужчина на ручнике-2:
ПростаТа - не только просто Та**

«Автор»

2026

Паламонов И. Ю.

Мужчина на ручнике-2: ПростаТа - не только просто Та /
И. Ю. Паламонов — «Автор», 2026

Чаще приходится думать о простате? Изменилось мочеиспускание, сексуальная уверенность, свобода в тазу? Тело будто всё время что-то удерживает, а привычное «я ещё могу» всё чаще превращается в проверку себя? Эта книга поможет разобраться, что именно происходит и что из этого действительно можно менять. Начав с «нижнего этажа», автор исследует более широкую систему: преднамерение, предготовность, привычку бороться, страх не справиться, ожидание оценки, стремление доказать и удержать достигнутое. Почему с возрастом одни способы жизни сужают возможности, а другие расширяют их? Как перейти от борьбы к поиску согласия, от дефицита — к достаточности, от проверки себя — к свободному действию? Это не инструкция по лечению, а практикум исследования себя. Что стало известно — и какое движение теперь возможно?

© Паламонов И. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Игорь Паламонов

Мужчина на ручнике-2: ПростаТа - не только просто Та

Вступление

Не только просто Та

В первой книге — «Мужчина на ручнике» — я пытался разобраться, почему желание действовать иногда остаётся, возможности вроде бы тоже есть, а тело как будто одновременно нажимает на газ и придерживает тормоз.

Постепенно я пришёл к мысли, что сдержать действие и выключить готовность к этому действию — совсем не одно и то же.

Действие может давно закончиться.

Разговор закончился.

Опасность прошла.

Доказывать уже некому.

Терпеть больше нечего.

А тело всё ещё готово.

Ждать.

Сдерживаться.

Защищаться.

Не уступать.

Дотянуть.

Выдержать.

И если такая готовность становится привычной, она перестаёт восприниматься как напряжение. Она просто становится способом жить.

На этом первая книга могла закончиться.

Но мой собственный организм предложил продолжение.

Причём довольно конкретное.

С возрастом в жизни мужчины появляется слово, которое раньше почти не замечаешь.

Простата.

Её измеряют.

Сравнивают с прежними размерами.

Обсуждают анализы.

Остаточную мочу.

Частоту посещения туалета.

Лекарства.

Сексуальные возможности.

И постепенно возникает впечатление, что где-то внизу действительно находится отдельная деталь, которая начала работать хуже и теперь требует ремонта.

У меня тоже внимание сначала пошло именно туда.

Что происходит с простатой?

Почему?

Что можно сделать?

Что вернуть?

Что уменьшить?

Что улучшить?

Нормальные вопросы.

Но чем дольше я наблюдал за собой, тем чаще возникал другой:

А почему я решил, что всё происходящее внизу — просто про простату?

Так появилась игра со словом.

ПростаТа.

Как будто есть именно **Та**, которую мы назначили главным виновником.

А если она — **не только просто Та**?

Если нижний этаж мужчины гораздо больше одного органа?

Если там сходятся движение и удержание, возбуждение и торможение, желание и возможность, опора и страх её потерять, стремление приблизиться и готовность отступить?

Если туда доходит не только кровь, но и вся организация нашей жизни?

Я не собираюсь в этой книге доказывать, что все проблемы мужчины происходят от напряжения мышц или от его представлений о мире.

Тем более я не собираюсь заменять медицинские обследования собственными гипотезами.

Мне интереснее другое.

Что я могу увидеть сам?

Что происходит в моём теле до того, как я назвал это симптомом?

Что изменяется после сна?

После долгого сидения?

После прогулки?

После еды?

После разговора?

После ожидания?

После ситуации, в которой мне пришлось сдержаться?

После ситуации, в которой сдерживаться уже было не нужно, но тело этого как будто не заметило?

И что происходит, если я не пытаюсь немедленно всё исправить, а сначала просто собираю информацию?

Когда-то мне казалось, что исследование начинается со знания.

Теперь всё чаще думаю наоборот.

Исследование начинается с момента, когда я могу сказать:

Я пока не знаю. Давайте посмотрим.

Поэтому эта книга будет немного другой.

Она более практическая.

Но я не хочу превращать её в сборник упражнений для простаты.

Упражнения легко превращаются в новые рельсы.

Выполнил утром.

Выполнил вечером.

Поставил галочку.

Прошёл двадцать один день.

А потом?

Мне хочется другого.

Небольшое действие.

Наблюдение.

Сравнение.

Новая информация.

Следующее действие уже с учётом того, что стало известно.

Именно поэтому подзаголовок этой книги — **«Практикум расширенных возможностей»**.

Не увеличенных возможностей.

Не обещание большей силы, большей потенции, более высокого тестостерона или возвращения себя двадцатилетнего.

Расширенных.

Для меня между этими словами большая разница.

Можно иметь огромную силу и всего один способ её применять.

Можно иметь меньше силы — и десяток способов действовать.

Что из этого даёт больше свободы?

В первой книге я уже пришёл к вопросу:

А нужна ли мне прежняя возможность именно в прежнем объёме?

Этот вопрос оказался неудобным.

Потому что очень легко хотеть вернуть то, что когда-то было.

Труднее спросить:

А что мне требуется теперь?

Не вообще.

Не «мужчине моего возраста».

Не так, как положено.

А мне.

Для той жизни, которую я собираюсь продолжать.

В молодости многое организовано вокруг расширения.

Стать сильнее.

Знать больше.

Заработать.

Получить положение.

Создать семью.

Расширить пространство своего действия.

Мне кажется, эта направленность мужчины наружу очень важна.

Но я всё меньше уверен, что с возрастом она должна исчезнуть только потому, что меняются способы её реализации.

Возможно, физическая экспансия может постепенно уступать место информационной.

Мне уже не обязательно отодвигать другого, чтобы расширить пространство своего влияния.

Я могу что-то исследовать.

Понять.

Создать.

Написать.

Передать.

И здесь я заметил у себя странную вещь.

Если я что-то делаю и заранее жду результата обратно — денег, признания, благодарности, одобрения, рукоплесканий, — действие как будто не заканчивается.

Часть внимания остаётся там.

Получили?

Поняли?

Оценили?

Ответят?

А когда я сначала делаю что-то для себя — потому что мне самому это нужно понять, проверить или создать, — а потом просто делюсь результатом, происходит иначе.

Я ничего не теряю.

То, что я понял, уже осталось у меня.

То, что я создал, уже изменило меня.

Я могу отдать это другому и идти дальше.

Так я понимаю **эгоистический альтруизм**.

Сначала сделать для себя.

Получить собственный результат.

Потом поделиться им, не обедняя себя.

Отдать результат и не потерять его, потому что он уже у меня.

И здесь возникает ещё одна гипотеза, которую я хочу исследовать в этой книге.

Я предполагаю, что мужскую активность может поддерживать не только силовая, но и информационная экспансия — само движение наружу, создание нового, расширение пространства собственного действия и влияния.

И возможно, такая экспансия позволяет меньше жить в режиме постоянной борьбы.

Мне не обязательно побеждать человека, чтобы моя информация распространилась.

Иногда всё наоборот.

Чем больше людей смогли ею воспользоваться, тем дальше она ушла.

Может ли при этом сохраняться та часть мужской активности, которую мы связываем в том числе с тестостероном?

Требуется ли при этом меньше постоянной стрессовой мобилизации?

И если да, как это отражается на работе нижнего этажа?

Я этого пока не знаю.

Это гипотеза.

И именно поэтому мне интересно двигаться дальше.

Не от утверждения к подтверждению.

А от вопроса к наблюдению.

Особенно потому, что простата находится в очень интересном месте.

Не только анатомически.

Она оказывается почти символически расположена там, где мужчина особенно остро замечает разницу между:

хочу и могу,

двигаться и удерживать,

приблизиться и сдержаться,

контролировать и отпустить.

Но главным героем этой книги всё равно будет не простата.

Главным героем останется мужчина.

Целиком.

Со стопами, на которые он опирается.

С тазом, который должен позволять двигаться.

С диафрагмой.

С челюстью.

С желаниями.

С привычкой терпеть.

С отношениями.

С будущим.

С тем, что он ест.

С тем, сколько сидит.

С тем, чего ждёт от других.

И с тем, куда направляет своё внимание.

Поэтому основной вопрос практикума будет не:

Как заставить тело работать лучше?

А другой:

Что уже работает — и какие возможности я могу из этого расширить?

Не исправлять себя заранее.

Сначала заметить.

Потом немного изменить условие.

Посмотреть, что произошло.

Получить новую информацию.

И только после этого решить, что делать дальше.

Возможно, именно так и стоит работать с ручником.

Не рвать его вверх.

Не ломать механизм.

И даже не стремиться однажды отпустить навсегда.

Ручник иногда нужен.

Вопрос в другом:

умею ли я замечать, когда он включён, зачем я его включил и можно ли сейчас отпустить хотя бы немного?

И если после этого появляется новое движение — попробовать его.

Потому что расширение возможностей начинается не с обещания стать сильнее.

Оно начинается с появления ещё одного доступного действия.

А теперь можно спуститься этажом ниже.

И посмотреть:

ч

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.