ТИХО | СЕРИЯ О ТЕЛЕ И БЛИЗОСТИ

КНИГА 4 ИЗ 12

НЕ МОГУ РАССЛАБИТЬСЯ

Что мешает близости, даже когда желание есть



КАК НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕХВАТЫВАЕТ ТЕЛО

ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЯ НЕДОСТАТОЧНО

И КАК ВЕРНУТЬ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ШОКУН

ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ РАЗБОР ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

18+

Шокун Алексей

Не Могу Расслабиться. Что мешает близости, даже когда желание есть

https://litres.ru/74788219
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы хотите близости, но вместо неё включаются тревога, контроль и бесконечные мысли. Почему так трудно «просто расслабиться»? Эта книга показывает, как работают внутренние и внешние тормозящие факторы: усталость, боль, обстановка, страх оценки, невысказанные обиды и давление ожиданий. Вместо универсального совета «отключить голову» вы получите способ составить собственную карту препятствий и понять, что можно изменить, а что требует помощи специалиста. Здесь нет требования преодолеть себя ради партнёра. Для подготовки ясной структуры использовались интеллектуальные цифровые инструменты обработки материалов.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

ТИХО · серия о теле и близости · книга 4 из 12 4
Прежде чем вы начнёте 4
Часть I. Модель 7
Глава 1. «Отключить голову» 7
Глава 2. Две педали 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Не Могу Расслабиться. Что мешает близости, даже когда желание есть

ТИХО · серия о теле и близости · книга 4 из 12

Прежде чем вы начнёте

Важная информация

Предложенные в книге наблюдения и практические вопросы служат для лучшего понимания личных условий близости. Они не являются психотерапией и не должны использоваться для преодоления страха, боли или нежелания через принуждение к сексуальным действиям.

Если напряжение связано с пережитым насилием, сильным страхом, паническими реакциями или устойчивой болезненностью, обратитесь за профильной помощью. При угрозах, давлении со стороны партнёра или нарушении согласия приоритетом является безопасность, а не выполнение упражнений из книги.

Книга содержит информацию для взрослых. В ней нет эротических сцен, но есть прямые медицинские термины — без них тему невозможно обсуждать.

Если нужна помощь сейчас

Если близость происходит против вашей воли — это не тормоз и не проблема желания. Это насилие, и с ним не работают ни упражнения, ни разговоры о доверии. Обратитесь за помощью: к человеку, которому доверяете, в службу поддержки в вашей стране, к врачу.

Если близость вызывает страх, а не только нежелание, — это отдельный повод поговорить со специалистом, а не дочитывать главу.

Если появились мысли о том, чтобы причинить себе вред, — книга подождёт. Обратитесь за помощью сегодня.

Как пользоваться книгой

Если вы не знаете, с чего начать, — прочитайте первые четыре главы. Они дают модель, из которой дальше всё выводится: желание и возбуждение зависят не от одного «влечения», а от соотношения двух систем — ускоряющей и тормозящей.

Дальше книга устроена как каталог. Тормоза разделены на четыре группы: среда, тело, психика, отношения. Каждой группе посвящена своя глава — читайте те, в которых узнаёте себя, а не все подряд.

Третья часть — практическая. Там объясняется, как составить свою карту тормозов: не «вообще», а конкретно, с

порядком действий и с проверкой, работает ли выбранный шаг.

В каждой главе есть блок «Что делать» и блок «Когда идти к врачу». Граница между ними — не формальность: именно там заканчивается самопомощь и начинается медицина.

Часть I. Модель

Глава 1. «Отключить голову»

Фраза «не могу отключить голову» звучит как жалоба на поломку, а описывает работу механизма. Если понять, из чего он собран, становится видно, что выключать нечего.

Она пришла с фразой, которую я слышу чаще всех остальных: «Я не могу отключить голову». Тридцать четыре года, двое детей, работа, отношения, которые она называет нормальными. Всё в порядке — кроме одного: когда они остаются вдвоём, она начинает думать. Как выглядит, правильно ли реагирует, не слишком ли долго, не слишком ли громко, что он сейчас подумает, сколько ещё прошло времени.

Мысли не мешают ей жить — они мешают ей быть там, где она находится. И запрос у неё не «научите меня хотеть», а «научите меня выключать голову». Она говорит об этом так, будто голова — прибор, у которого есть кнопка. И будто вся задача сводится к тому, чтобы найти эту кнопку и наконец на неё нажать.

Почему этот запрос самый частый

Потому что он описывает то, что человек действительно чувствует. «У меня низкое желание» — это формулировка из статьи, а «я всё время думаю» — собственный опыт. Он

узнаётся мгновенно, с первой секунды, без объяснений и без терминов. Вторая причина проще и неприятнее: эта фраза не требует признавать проблему с желанием. Сказать «я не хочу» — значит признать что-то неприятное о себе. Сказать «я не могу расслабиться» — значит описать помеху, а не отсутствие.

Третья причина в том, что в этой формулировке уже есть виноватый — голова. Её можно ругать, на неё можно злиться, её можно пытаться отключить, и всё это не требует ни разговора с партнёром, ни визита к врачу. Это гораздо проще, чем разбираться с условиями, в которых близость происходит, и с тем, что эти условия годами никто не называл вслух.

Что на самом деле просят

За фразой «отключить голову» стоят три разных просьбы, и их важно не путать, потому что работать с ними придётся по-разному. Первая звучит как «помогите не думать о том, как я выгляжу». Это про взгляд со стороны, про воображаемую камеру, которая снимает происходящее и показывает человеку его самого. Вторая — «помогите не проверять, всё ли идёт правильно»: здесь речь про контроль, про внутренний список пунктов, по которым человек сверяется в процессе.

Третья просьба — «помогите перестать ждать, что сейчас что-то должно произойти». Это про результат, про ожидание, которое незаметно превращает близость в экзамен с

неизвестной оценкой. Все три просьбы объединяет одно: они про внимание и ни одна из них не про волю. Поэтому ни одна не решается усилием, и в этом главная ловушка — усилие здесь работает против.

Почему «отключить» не работает

Внимание не выключается: оно переключается, и это не одно и то же. Попробуйте перестать думать о том, как вы дышите, — получится примерно на четыре секунды. Дальше внимание вернётся, и вернётся с усилением: то, что вы пытались убрать, станет заметнее, чем было до попытки.

С вниманием к себе в близости происходит ровно то же самое. Человек замечает, что думает о своём виде, и первая реакция — запретить себе это, но запрет делает мысль только громче. Через минуту она уже не просто мысль, а мысль о том, что «я опять думаю не о том». Так попытка отключить голову превращается в дополнительный слой напряжения, которого до неё не было.

Голова не выключается, но переключается

Внимание устроено так, что не может быть нигде: оно всегда направлено на что-то — на ощущение, на звук, на мысль, на образ себя со стороны. Поэтому вопрос не «как перестать думать», а «на что направлено внимание, когда оно не направлено на себя». Ответ меняет задачу целиком: нужно не «убрать мысли», а «дать вниманию другое место», и такая формулировка уже выполнима — не за один вечер, но выполнима.

Три состояния, которые путают с зажатостью

Прежде чем идти дальше, стоит разделить то, что обычно приходит под одним словом. Люди говорят «я зажата», а внутри этого слова лежат три совершенно разных состояния, и работа с каждым устроена по-своему. Выглядит похоже — «ничего не происходит», — а устроено всё по-разному.

Что происходит · как это звучит · что это на самом деле · куда идти

Интереса нет неделями и месяцами. «Я вообще не хочу». Не тормоз: тормозить нечего. Другие книги серии.

Интерес есть, тело не отзывается. «Хочу, но ничего не происходит». Работа тормоза. Эта книга.

Интерес есть, но больно. «Хочу, но больно». Сигнал, а не препятствие. Книга о боли, врач.

Путаница первая: отсутствие желания

Если интереса к близости нет вообще — неделями, месяцами, — то это не тормоз: тормозить нечего. Это не значит, что случай безнадёжный и что обсуждать нечего. Это значит только, что искать надо в другом месте: в состоянии, в усталости, в отношениях, в препаратах, в гормональных изменениях.

Об этом написаны другие книги серии, и здесь важно зафиксировать одно: упражнения на расслабление не создают желание, которого нет. Они могут убрать помеху, но не могут создать интерес, и обещать обратное было бы нечестно.

Путаница вторая: отсутствие возбуждения

Вот это ближе к теме книги. Желание есть — человек хочет близости, хочет быть именно с этим человеком, — а тело не отзывается. Оно может отозваться слабо, а может отозваться и тут же перестать, стоит отвлечься на что-то постороннее. Это и есть работа тормоза: интерес есть, а реакция не идёт, и здесь книга применима полностью, от первой главы до последней.

Отдельный признак — скорость. Возбуждение, которое началось и пропало через минуту, почти всегда означает, что вмешался тормоз, а не что его не было.

Путаница третья: боль

Боль — не тормоз в том смысле, в каком это слово используется здесь: это сигнал. Тело, которому больно, тормозит возбуждение не из каприза, а потому что защищается, и защищается правильно. Работа с тормозом в таком случае начинается не с условий и не с внимания, а с боли, то есть с врача.

Боль не терпят. Об этом книга седьмая, а здесь действует только одно правило: пока боль не разобрана, всё остальное не имеет смысла. Никакое изменение обстановки её не заменит.

Что такое тормоз в этой книге

Тормоз — это то, что снижает возбуждение при наличии интереса. Формулировка скучная, но она важна, потому что отсекает половину лишнего. Тормоз — не «плохое настроение» и не «не тот человек». Тормоз — конкретное препят-

ствие, которое срабатывает в конкретный момент, и его можно описать словами, не прибегая к объяснениям про характер.

И у тормоза есть свойство, которое меняет всё: его можно назвать. Не «я зажата», а «мне мешает звук за стеной» или «я не могу перестать проверять, всё ли правильно». Названный тормоз — это уже не свойство человека, а условие, и условие можно менять, тогда как со свойством ничего сделать нельзя.

Почему тормоз не стыдно иметь

Есть устойчивая идея, что тормоз — признак незрелости или нелюбви. Что «нормальная женщина» не думает ни о чём таком и уж точно не сверяется с воображаемым секундомером. Это неправда по одной простой причине: тормозящая система есть у всех, и она работает всегда, независимо от того, знает о ней человек или нет.

Разница только в том, что у одного она срабатывает редко и слабо, а у другого часто и сильно. Ни то ни другое не характеризует человека. Это характеристика условий, в которых он живёт, и опыта, который у него был, — и то и другое меняется куда легче, чем характер.

Как выглядит тормоз в жизни

Тормоз редко выглядит как «я не хочу». Чаще он выглядит как отвлечение: человек здесь, а мыслями на незакрытой двери, или на том, что завтра рано вставать. Или на своём теле со стороны, глазами другого.

Иногда он выглядит как спешка — «давай быстрее, по-

ка никто не вошёл». Иногда как вежливость: «мне хорошо, правда», сказанное ровно в тот момент, когда стало не очень. Во всех случаях механика одна: внимание ушло от ощущения к наблюдению, и возбуждение ушло вместе с ним.

Тормоз, который вы замечаете, и тормоз, который нет

Половина всей работы — обнаружение, потому что многие тормоза человек не замечает: он привык к ним, как к шуму холодильника. Он не помнит, что дверь не закрывается на замок, он просто всегда ждёт шагов в коридоре. Он не помнит, что простыни холодные, он просто напрягается, когда ложится. Он не помнит, что в прошлый раз было неприятно, он просто старается, чтобы «этого» не повторилось.

Такие тормоза обнаруживаются не размышлением, а двумя вопросами: что я делаю автоматически, прежде чем начать, и что я проверяю по ходу. Ответы на них обычно оказываются неожиданными и почти всегда касаются вещей, которые человек считал мелочами. Самое частое, что находят люди, — это не мысль и не чувство, а деталь обстановки: свет, температура, посторонний звук, незакрытая дверь.

Как звучит тормоз в голове

Тормоз редко говорит прямым текстом, чаще он говорит короткими фразами, которые человек не считает мыслями, потому что они проходят как фон. «Сейчас слишком долго», «надо бы побыстрее», «он, наверное, ждёт», «я не то делаю», «вот опять» — эти фразы всегда оценочные и всегда в насто-

ящем времени. Они не сообщают ничего о происходящем, они выносят суждение о нём.

Если поймать одну такую фразу и записать её дословно, окажется, что за ней стоит очень конкретное требование. Не «я плохая», а «я должна уложиться в какое-то время, которое сама придумала и никому не называла».

Что происходит, когда тормоз снимают силой

Есть известный сценарий: человек решает, что надо взять и расслабиться, и начинает себя заставлять — алкоголь, смелость, «сегодня точно», «хватит уже». Иногда это срабатывает один раз, но почти всегда заканчивается откатом, потому что тело запоминает, что его вели силой, и в следующий раз тормозит заранее, ещё до начала.

Тормоз — защитная система: если её обходить, она усиливается, а если понимать, она слабеет. Третьего пути не существует, и все истории про «переступила через себя и всё стало нормально» заканчиваются на слове «однажды».

Две ошибки метода: наблюдение в моменте и всё сразу

Логика подсказывает: если мешает наблюдение за собой, надо понаблюдать за собой и понять, что не так. На практике это даёт третий слой наблюдения — человек начинает следить за тем, как он следит за собой. Внимание уходит ещё дальше от тела, и возбуждение падает ещё ниже. Поэтому записи в этой книге делаются после, а не во время. И поэтому же не стоит вести дневник в моменте: момент существует

для другого, а разбор требует спокойного времени и расстояния.

Вторая ошибка — снимать всё сразу, потому что тогда нельзя понять, что помогло. Представьте: человек убрал шум, поменял время, поговорил с партнёром, начал спать по восемь часов и сходил к врачу, и стало лучше. Что именно сработало, неизвестно, и если через месяц станет хуже, тоже будет неизвестно почему.

Правило книги простое: один шаг — один параметр. Это медленнее, чем хочется, зато результат можно повторить и можно объяснить другому человеку, а значит — и запомнить.

Что меняется, когда тормоз назван

Само по себе название ничего не лечит, и обещать этого не стоит. Но оно меняет две вещи, и обе важные. Первая: тормоз перестаёт быть свойством человека и становится условием. «Я зажата» — это про меня, с этим ничего не сделаешь. «Мне мешает звук» — это про комнату, а комнату можно изменить.

Вторая перемена в том, что появляется предмет для разговора. С «я зажата» нечего делать, такой фразой можно только обменяться. А со «мне мешает звук, и я не могу об этом сказать» уже можно что-то сделать — и в одиночку, и вдвоём. Это скромный сдвиг, но именно он определяет, будет ли дальше хоть какое-то движение.

Внутренний эталон «правильно»

Почти у каждого есть внутренний эталон: как должно происходить, сколько это должно длиться, что должно быть сказано, как должно звучать. Эталон почти никогда не сформулирован словами, но он есть, и по нему человек сверяется в процессе — как по секундомеру, которого нет.

Откуда он берётся — вопрос отдельный и не всегда разрешимый. Важнее другое: сверка с ним требует внимания, а внимание, занятое сверкой, не занято ощущением. Человек в этот момент не чувствует, он проверяет, и проверка всегда проигрывает ощущению по силе.

Почему об этом не говорят с партнёром

Потому что кажется, что это его обидит. «Мне мешает, когда ты…» звучит как претензия, даже если сказано мягко и с оговорками. Поэтому человек выбирает молчание и терпит — иногда годами, иногда всю совместную жизнь.

Тормоз при этом не исчезает, а укрепляется. Теперь к нему добавляется необходимость делать вид, что всё в порядке, а это отдельная работа, которая тоже забирает внимание. Об этом подробно в тринадцатой главе. Здесь достаточно зафиксировать: молчание про тормоз — самая частая причина, по которой он держится годами.

Чем эта книга отличается от первой

В первой книге серии была общая модель и общий перечень тормозов — по одному абзацу на каждый. Этого хватало, чтобы увидеть картину, но не хватало, чтобы что-то изменить: человек узнавал себя в списке и не понимал, с како-

го пункта начинать.

Здесь модель разбирается вглубь, а каждый тормоз получает отдельную главу: как он опознаётся, чем отличается от соседнего, что имеет смысл делать и чего делать не стоит. Плюс три вещи, которых в первой книге не было совсем. Различение тормоза и причины, потому что это разные вещи и делать с ними нужно разное. Порядок ослабления, потому что последовательность важнее старания. И отдельный разговор о тормозе, который не снимается: без него книга была бы обещанием, которого она не выполнит.

Что даст эта книга и как её читать

Книга даст каталог — не список советов, а перечень тормозов по четырём группам: среда, тело, психика, отношения. С описанием, как каждый опознаётся и чем отличается от соседнего. Даст метод: как составить свою карту и в каком порядке ослаблять. И даст честную рамку: часть тормозов не снимается до конца, и об этом будет отдельная глава, поставленная в конце не для красоты.

Чего книга точно не даст, так это техник. Здесь не будет упражнений по шагам, дыхания в постели и сценариев на вечер. Причина простая: техника работает в руках того, кто умеет подогнать её под человека. А книга этого не умеет и не должна делать вид, что умеет.

Не даст книга и диагноза, не даст обещания, что всё вернётся к прежнему, и не даст объяснения, почему именно у вас так. Книга даёт варианты, а не персональный ответ, и за-

менить врача она не может. Если в процессе чтения вы поймёте, что дело в боли, в препарате или в состоянии, — это не провал книги. Это её работа: она показала, куда идти.

Читать её стоит так: первые четыре главы — модель, их лучше прочитать подряд, потому что дальше всё опирается на неё. Дальше идёт каталог: читайте те главы, в которых узнаёте себя. Пропускать не стыдно, книга задумана как справочник, а не как роман. Третья часть — практика, её лучше читать после каталога, когда уже есть что складывать в карту.

Сколько это занимает

Ни неделю, ни год: реалистичная рамка такая — один тормоз требует от двух до шести недель, чтобы стало понятно, сработало ли изменение. Это дольше, чем хочется, и короче, чем пугает. Главное — не менять условие каждые три дня: при такой частоте нельзя отличить эффект от совпадения, и человек делает вывод из шума.

Если через шесть недель изменений нет, это тоже результат: версия не подтвердилась, и её можно вычеркнуть. Вычеркнутая версия — такое же продвижение, как подтверждённая, только менее приятное на вид.

Хорошая неделя в этой работе выглядит скромно. Вы заметили один тормоз, который раньше не замечали, и изменили одно условие. Вы проверили, стало ли что-то другое, и честно ответили себе «не знаю» или «немного». Этого достаточно, всё остальное — повторение того же шага, пока он

не станет обычным.

Та женщина, с которой началась глава, вернулась через три месяца, и голову она не отключила. Но выяснилось две вещи, и обе оказались важнее, чем казалось вначале.

Первая: сильнее всего ей мешал не вид и не «правильность», а звук. Дом старый, слышимость хорошая, и всё время казалось, что дети не спят и вот-вот войдут. Вторая — она всё это время пыталась работать с собой, а не с домом. Три месяца усилий над вниманием и ни одного шага в сторону берушей и закрытой двери.

Она не стала другим человеком и не обрела другую голову. Она просто перестала слушать коридор, и этого оказалось достаточно, чтобы стало заметно легче.

Пять утверждений, которые стоит проверить

Утверждение, что голова мешает только тем, кто себя накручивает, не выдерживает проверки. Тормозящая система есть у всех, и работает она независимо от того, считает человек себя склонным к рефлексии или нет.

Совет перестать думать невыполним, и предлагать его — значит ставить перед человеком задачу без решения. Нужно не перестать думать, а дать вниманию другое место, и это разные вещи.

Мысль «если я не могу расслабиться, значит, я не люблю партнёра» тоже неверна. Тормоз и привязанность — разные системы, и одна вполне может работать, пока другая мешает.

С годами само не проходит: меняется набор тормозов —

прибавляется усталость, меняется тело, накапливается опыт неудач, — но сам механизм не стареет. Поэтому «в мои годы уже не до этого» описывает не возраст, а конкретный тормоз, который давно не называли.

И наконец, «достаточно один раз попробовать, и получится» верно только наполовину: один раз может получиться, а устойчиво получается лишь повторением.

Что делать

1. Разделите: у вас нет интереса или есть интерес, а тело не отзывается. Это разные задачи и разные книги.

2. Вспомните обычный, не самый плохой эпизод — и опишите обстановку, а не чувства.

3. Найдите один тормоз, который не замечали: звук, свет, время, замок, присутствие кого-то в доме.

4. Измените одно условие — только одно — и проверьте через две недели.

5. Записывайте коротко: что изменили, что заметили.

6. Не работайте с собой вместо условий. Начинайте с того, что снаружи.

7. Если есть боль — сначала к врачу, потом всё остальное.

8. Если интереса нет вообще — начните с других книг серии, эта вам пока не адресована.

Когда идти к врачу

Плановый повод:

— боль при близости;

— возбуждение пропало резко, а не постепенно;

— вы принимаете препараты и не обсуждали их влияние;

— нет желания месяцами, а не неделями;

— появились выделения, зуд, жжение, изменение цикла.

Немедленно:

— кровотечение, не связанное с циклом;

— резкая боль внизу живота;

— сыпь с отёком, затруднение дыхания;

— мысли о самоповреждении;

— если близость происходит против вашей воли — это не тема книги, это повод обратиться за помощью сегодня.

Что сказать:«Меня беспокоит не только желание, но и то, что я не могу перестать думать о происходящем. Хочу понять, с чего начать разбор».

Что спросить:«Есть ли здесь медицинская причина, которую надо исключить первой? Что из моего состояния требует проверки, а что — нет?»

Важно

Голова не выключается волевым усилием, и задача главы — не выключить её, а вернуть внимание из наблюдения в ощущение.

Если тревога держится фоном месяцами и не связана с близостью, начинать стоит не с книги, а с разговора с врачом.

Итог

«Отключить голову» — не задача, а описание. За ним стоят внимание, направленное на себя, и тормоз, который это внимание вызывает. Голова не выключается: она переключа-

ется, и переключается не усилием, а изменением условий.

Поэтому книга начинается не с вас, а с того, что вокруг: место, время, звук, замок, люди за стеной. С этого и начнём — потому что это единственное, что можно изменить, не переделывая себя.

Глава 2. Две педали

Про желание принято думать как про количество, которое можно добавить. На деле работают две системы, и вторая важнее первой.

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.