ИНТИМ БЕЗ ГРАНИЦ

ГЛУБЖЕ,
ЧЕМ ЖЕЛАНИЕ

БЛИЖЕ,
ЧЕМ ОТНОШЕНИЯ

СВОБОДНЕЕ,
чЕМ СТРАХИ

ИСКУССТВО ГАРМОНИЧНОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Открой новые грани себя

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Илья Пацук

ПСИХОЛОГИЯ · ОТНОШЕНИЯ · СЕКСОЛОГИЯ · ГАРМОНИЯ

Илья Пацук

Интим без границ. Искусство гармоничной сексуальности

«Автор»
2025

Пацук И. Ю.

Интим без границ. Искусство гармоничной сексуальности / И. Ю. Пацук — «Автор», 2025

Почему желание исчезает даже в хороших отношениях? Почему мужчина может хотеть секса, но столкнуться с проблемами эрекции? Почему женщине бывает трудно достичь оргазма? Откуда берутся фантазии, фетиши и сексуальные сценарии — и где проходит граница между индивидуальной особенностью и реальной проблемой?«Интим без границ: Искусство гармоничной сексуальности» — книга о сексе без стыда, мифов и навязанных стандартов.В ней разбираются мужская и женская сексуальность, либидо, возбуждение, оргазм, мастурбация, фантазии, интимность, сексуальная совместимость, практики для пар и распространённые сексуальные трудности.Эта книга не учит «правильному сексу». Она помогает лучше понимать своё тело, желания и реакции, отличать реальные проблемы от чужих ожиданий и строить сексуальную жизнь, которая подходит именно вам.

© Пацук И. Ю., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Предисловие 5
Введение 6
Часть I. Основа сексуальности 11
Глава 1. Что такое сексуальность на самом деле 14
Глава 2. Биология и психология желания 20
Глава 3. Сексуальное воспитание и влияние культуры 30
Глава 4. Эмоции, стресс и либидо 39
Часть II. Мужская и женская сексуальность 48
Глава 5. Мужская сексуальность: сила, страхи и уязвимость 51
Глава 6. Женская сексуальность: чувствительность, цикличность, свобода 61
Глава 7. Сексуальные сценарии и типы возбуждения 72
Конец ознакомительного фрагмента. 75

Интим без границ. Искусство гармоничной сексуальности

Предисловие

Когда ко мне на приём приходят мужчины, женщины или пары, в начале они чаще говорят не про секс. Они говорят про одиночество. Про страх быть непонятым. Про стыд. Про то, как сложно оставаться желанным и желающим. И только потом — если я достаточно внимательно слушаю и создаю безопасное пространство — начинает раскрываться настоящая суть их переживаний. Сексуальность, которую они давно прячут. Желания, о которых стыдно говорить. Боли, которые копятся годами.

Я — сексолог. Но прежде всего я человек, который знает, как важно быть услышанным, понятым, принятым. Секс — это не только про тело. Это про близость, уязвимость, честность. Про то, как ты можешь быть собой — и тебя не отвергнут.

Эта книга — не энциклопедия. Я не собираюсь загружать вас сухими терминами. Это живой разговор. Словно мы сидим на приёме. Без осуждения. Без спешки. С уважением к каждому пути.

Я не верю в шаблоны: «правильный» секс, «нормальное» возбуждение, «идеальный» оргазм. Я верю в разнообразие. В то, что у каждого — своя правда, и задача сексологии — не навязать новую норму, а помочь человеку понять и принять свою.

Эта книга для мужчин, которые боятся показаться слабыми. Для женщин, которым говорили, что «хорошие девочки» не чувствуют желания. Для пар, которые потерялись в быту и забыли, как быть близкими. Эта книга — для вас. И немного для меня тоже. Потому что каждый рассказ, каждая глава — это часть моего опыта. Моей практики. Моей жизни.

Я приглашаю вас пройти этот путь вместе. Без стыда. Без масок. И, возможно, с новыми открытиями о себе.

С уважением, **Илья, ваш сексолог**

Введение

Сексуальность сопровождает человека практически всю жизнь, но удивительным образом остаётся одной из тех тем, о которых многим по-прежнему трудно говорить открыто.
Илья Пацук

Мы можем обсуждать работу, деньги, путешествия, планы на будущее. Но стоит разговору приблизиться к желаниям, возбуждению, фантазиям, оргазму, проблемам в постели или неудовлетворённости партнёром — и появляется неловкость.

Иногда человек способен годами жить рядом с партнёром и ни разу по-настоящему не сказать:

«Мне этого хочется».

«Мне этого не хватает».

«Вот этого я боюсь».

«А это мне совершенно не нравится».

Именно с этого молчания часто начинаются проблемы.

Эта книга создана не для того, чтобы научить вас соответствовать какому-то сексуальному идеалу. Её задача совершенно другая: помочь лучше понять собственную сексуальность, научиться говорить о ней и отделить реальные знания от мифов, которыми окружена интимная жизнь.

Что такое сексуальность?

Сексуальность гораздо шире самого полового акта.

Она включает сексуальное влечение, возбуждение, фантазии, отношение к собственному телу, близость, привязанность, сексуальное поведение, границы, предпочтения и множество других составляющих.

Поэтому вопрос:

«Как часто вы занимаетесь сексом?»

Рассказываеть о сексуальной жизни человека гораздо меньше, чем принято думать.

Два человека могут заниматься сексом одинаково часто и переживать совершенно разный опыт.

Один чувствует желание, безопасность, возбуждение и эмоциональную близость.

Другой выполняет своеобразную обязанность, боясь отказать партнёру.

Внешне действие одно.

Внутренне — две совершенно разные сексуальные реальности.

Поэтому одна из главных мыслей этой книги будет повторяться неоднократно:

хорошую сексуальную жизнь нельзя измерить только количеством секса.

Гораздо важнее понимать, насколько происходящее соответствует желаниям и границам людей, участвующих в нём.

Почему о сексуальности необходимо говорить

Представьте пару.

Они вместе несколько лет. В начале отношений секс происходил часто и спонтанно. Со временем его стало значительно меньше.

Мужчина замечает это и думает:

«Она больше меня не хочет».

Он начинает реже проявлять инициативу, потому что очередной отказ воспринимает болезненно.

Женщина замечает его отдаление и думает:

«Наверное, я перестала его привлекать».

Она тоже перестаёт инициировать близость.

Через некоторое время оба могут оказаться убеждены, что проблема находится в другом человеке.

Хотя иногда достаточно одного честного разговора, чтобы обнаружить совершенно другую картину: стресс, усталость, накопившиеся конфликты, изменение обстоятельств, проблемы со здоровьем или различия в том, как у партнёров возникает желание.

Молчание позволяет каждому заполнить неизвестность собственными объяснениями.

И эти объяснения далеко не всегда верны.

Поэтому умение разговаривать о сексе — не дополнение к хорошей сексуальной жизни. Это одна из её основ.

Мифы, которые мы приносим в спальню

Большинство людей начинают формировать представления о сексуальности задолго до первого сексуального опыта.

Источниками становятся семья, друзья, религия и культура, фильмы, социальные сети, порнография, предыдущие партнёры и случайные разговоры.

В результате человек может войти во взрослую сексуальную жизнь с огромным количеством убеждений, которые никогда не подвергали сомнению.

Например:

«Мужчина всегда должен хотеть секса».

Не должен.

Сексуальное желание меняется и зависит от множества факторов.

«Если партнёр меня любит, он должен понимать, чего я хочу».

Не должен.

Даже очень близкий человек не способен читать мысли.

«Хороший секс обязательно заканчивается оргазмом».

Нет.

Оргазм может быть прекрасной частью сексуального опыта, но превращение его в обязательную цель способно создавать давление и мешать самому удовольствию.

«Если приходится обсуждать секс, значит между нами нет настоящей химии».

Наоборот.

Сексуальная коммуникация позволяет партнёрам узнавать предпочтения, границы и реакции друг друга. Есть и более тонкие убеждения.

Например:

«Если я расскажу партнёру о своей фантазии, он посмотрит на меня иначе».

Или:

«Если у меня пропало желание, со мной что-то не так».

Или:

«Если я не могу довести партнёра до оргазма, значит я плохой любовник».

Такие мысли способны превращать близость из пространства удовольствия в экзамен. А когда секс становится экзаменом, появляется страх провала.

Страх

Сексуальность делает человека уязвимым. Мы буквально и психологически позволяем другому человеку приблизиться к той части себя, которую обычно скрываем от окружающих. Поэтому рядом с возбуждением могут существовать совершенно другие чувства.

Страх быть отвергнутым.

Страх собственного тела.

Страх оказаться недостаточно привлекательным.

Страх не получить эрекцию.

Страх слишком быстро закончить половой акт.

Страх не испытать оргазм.

Страх показаться неопытным.

Страх сказать о необычной фантазии.

Страх услышать:

«Мне это не нравится».

И существует парадокс.

Чем сильнее человек старается доказать себе, что он должен «хорошо выступить», тем сложнее иногда становится просто чувствовать происходящее.

Вместо:

«Что я сейчас ощущаю?»

появляется:

«Всё ли я делаю правильно?»

Вместо:

«Мне приятно?»

появляется:

«Ей точно нравится?»

Вместо:

«Я хочу продолжать?»

появляется:

«Почему у меня ещё нет эрекции?»

Человек перестаёт находиться внутри сексуального опыта и становится наблюдателем за самим собой.

Стыд и внутренние блоки

Стыд обладает особой силой именно потому, что заставляет молчать. Человек может годами считать свои желания неправильными просто потому, что никогда не обсуждал их с человеком, способным дать адекватную информацию. Но здесь необходимо сделать важное уточнение.

Принятие собственной сексуальности **не означает**, что любое желание необходимо реализовывать. Фантазия и действие — разные вещи. У взрослого человека есть право на фантазии. Но реальные сексуальные действия должны учитывать согласие, безопасность, законность и границы всех участников.

Это принципиальная граница, к которой мы ещё неоднократно вернёмся.

Цель сексуального самопознания заключается не в том, чтобы реализовать всё, что когда-либо появлялось в воображении.

Цель — понимать себя достаточно хорошо, чтобы сознательно выбирать собственное поведение.

Самая опасная спальня — та, где никто ничего не говорит

Одна из наиболее распространённых ошибок в отношениях — ожидание, что хороший партнёр должен самостоятельно понимать наши желания. Но сексуальные предпочтения невозможно надёжно определить по полу, внешности, возрасту или предыдущему опыту человека. То, что нравилось предыдущей партнёрше или мужчине, совершенно не обязательно понравится следующей девушке либо парню.

То, что возбуждало мужчину пять лет назад, необязательно будет возбуждать его сегодня. Даже предпочтения одного человека могут меняться в зависимости от настроения, отношений, состояния здоровья и жизненных обстоятельств. Поэтому существует чрезвычайно простой принцип:

Спрашивать лучше, чем угадывать.

«Тебе нравится?»

«Сильнее или мягче?»

«Хочешь продолжить?»

«Есть что-нибудь, что тебе давно хотелось попробовать?»

Такие вопросы не уничтожают сексуальность.

Они позволяют двум людям перестать играть роли и начать узнавать друг друга.

Зачем понимать собственную сексуальную природу

Представьте, что вы пытаетесь объяснить партнёру, как доставить вам удовольствие, но сами не знаете, что вам нравится. Возникает очевидная проблема. Мы часто требуем от другого человека знания, которого нет даже у нас самих. Поэтому прежде чем изучать партнёра, полезно изучить себя.

Что вызывает у меня желание?

Что его подавляет?

Как я реагирую на инициативу?

Насколько для возбуждения мне необходима эмоциональная близость?

Какие прикосновения мне нравятся?

Какие вызывают дискомфорт?

Какие фантазии повторяются?

Что заставляет меня чувствовать себя желанным?

Могу ли я спокойно отказать?

Могу ли я спокойно услышать отказ?

Могу ли я сказать партнёру, чего хочу?

Это уже не просто вопросы о сексе. Это вопросы о границах, доверии, самоощущении и способности строить близость.

Сексуальность не является соревнованием

Современный человек окружён цифрами.

Сколько партнёров нормально иметь?

Сколько минут должен длиться секс?

Как часто должна заниматься сексом счастливая пара?

Какого размера должен быть член?

Сколько оргазмов должна испытывать женщина?

Сколько раз мужчина способен заниматься сексом за ночь?

Проблема подобных вопросов заключается в попытке найти универсальный стандарт там, где существует огромная индивидуальная вариативность. Статистические показатели могут быть интересны исследователю. Но среднее значение не является инструкцией для конкретного человека.

Если какая-то пара занимается сексом реже другой пары, из этого невозможно сделать вывод, какая из них счастливее. Если один человек испытывает желание чаще другого, это само по себе не делает первого более сексуальным или второго «холодным».

Сравнение становится особенно разрушительным, когда человек начинает оценивать собственную сексуальность по чужим рассказам, порнографии или тщательно отобранным образам из социальных сетей.

В спальне нет таблицы рекордов. Есть только люди.

Что даст вам эта книга

Я хочу предложить вам другой взгляд на сексуальность. Не как на набор техник, которыми нужно овладеть, чтобы стать «идеальным любовником». А как на систему, которую можно исследовать.

Мы будем говорить о теле и мозге, желании и возбуждении, мужской и женской сексуальности, оргазме, фантазиях, мастурбации, отношениях, сексуальной коммуникации и проблемах, с которыми сталкиваются реальные люди.

Но я хочу, чтобы во время чтения вы задавали себе один вопрос:

«Как это проявляется именно у меня?»

Не соглашайтесь автоматически даже со мной.

Наблюдайте.

Сравнивайте информацию со своим опытом.

Обсуждайте её с партнёром.

И если какая-либо проблема связана со здоровьем, болью, выраженным психологическим дискомфортом или длительным нарушением сексуальной функции, книга не должна заменять консультацию врача или квалифицированного специалиста.

Некоторые проблемы действительно решаются разговором. Другие требуют медицинской диагностики. Третьи — психотерапевтической или сексологической помощи. Умение различать эти ситуации тоже является частью сексуальной грамотности.

Перед тем как продолжить

Я предлагаю вам выполнить первое небольшое упражнение. Не показывайте ответы партнёру. Пока они предназначены только для вас. Возьмите лист бумаги и закончите пять предложений:

Для меня хороший секс — это…

Больше всего в сексуальной близости я боюсь…

Мне особенно трудно говорить партнёру о…

Я хотел(а) бы лучше понять в своей сексуальности…

Если бы меня совершенно не осуждали, я бы хотел(а) спросить сексолога…

Не пытайтесь отвечать красиво. Здесь нет правильных ответов. Через несколько глав вернитесь к этому листу. Возможно, некоторые ответы останутся прежними. А некоторые окажутся совершенно другими. И именно здесь начинается наша работа. Не с позиции, не с техники и не с количества оргазмов.

С понимания себя.

Часть I. Основа сексуальности

Прежде чем исследовать различия мужской и женской сексуальности, говорить об отношениях, оргазме, фантазиях или сексуальных практиках, необходимо понять фундамент — **как вообще формируется и работает человеческая сексуальность** .

Мы часто воспринимаем сексуальность как нечто интуитивное: либо человек кого-то хочет, либо нет; либо возбуждается, либо нет; либо секс приносит удовольствие, либо возникает проблема. В действительности сексуальность значительно сложнее.

На неё одновременно влияют тело и мозг, биологические процессы и психологическое состояние, воспитание и культурная среда, предыдущий опыт и нынешние отношения. Даже стресс после тяжёлого рабочего дня способен оказаться частью того, что спустя несколько часов происходит — или не происходит — в спальне. Поэтому в первой части книги мы не будем искать универсальные способы «стать лучше в постели». Сначала мы разберёмся, **что именно стоит за сексуальным желанием человека**.

1. Что такое сексуальность на самом деле

Начнём с самого фундаментального вопроса.

Что мы называем сексуальностью?

Только ли способность испытывать сексуальное возбуждение? Частоту секса? Наши предпочтения? Отношение к собственному телу? Фантазии? Способность испытывать удовольствие и строить интимные отношения?

В первой главе мы увидим, что понятие сексуальности значительно шире самого полового акта.

Мы поговорим о сексуальном желании, возбуждении, фантазиях, интимности, удовольствии и личных границах.

Отдельно разберём один из самых частых вопросов:

«Нормально ли то, чего я хочу?»

Потому что стремление сравнивать собственную сексуальность с другими людьми способно создавать проблемы там, где их изначально не было.

Мы научимся отличать статистическую распространённость от индивидуальной нормы и одновременно проведём важную границу между сексуальной свободой и поведением, нарушающим согласие, безопасность или права другого человека.

2. Биология и психология желания

Затем мы перейдём к вопросу, который кажется простым только на первый взгляд:

почему возникает сексуальное желание?

Мы посмотрим на взаимодействие мозга, нервной системы, гормональных процессов и психологического контекста.

Разберём разницу между желанием и физиологическим возбуждением.

Почему человек может хотеть секса, но испытывать трудности с возбуждением?

Почему тело иногда реагирует без сознательного желания?

Почему один сексуальный стимул сегодня возбуждает, а завтра практически не вызывает реакции?

И почему присутствие привлекательного партнёра само по себе ещё не гарантирует появления желания?

Эта глава поможет отказаться от слишком простой модели, согласно которой сексуальность работает как выключатель.

Желание не существует отдельно от человека и обстоятельств, в которых он находится.

3. Сексуальное воспитание и влияние культуры

После биологии мы обратимся к тому, что невозможно увидеть в анализе крови, — к убеждениям. Практически каждый человек приносит в сексуальную жизнь представления о том, каким «должен» быть секс.

Мужчина должен проявлять инициативу. Женщина должна вести себя определённым образом. Мужчина всегда должен быть готов к сексу. Партнёры должны понимать желания друг друга без слов. Хороший секс обязательно заканчивается оргазмом. Если люди действительно любят друг друга, сексуальное желание не должно исчезать.

Но откуда появились эти правила?

Мы рассмотрим роль семьи, воспитания, друзей, культуры, кино, социальных сетей и порнографии в формировании представлений о сексуальности.

Особенно важным станет вопрос:

«Это действительно моё желание — или я когда-то научился считать, что должен этого хотеть?»

Понимание собственных сексуальных установок позволяет человеку постепенно отделить личные предпочтения от ожиданий окружающих.

4. Эмоции, стресс и либидо

Последняя глава первой части соединит сексуальность с повседневной жизнью. Иногда человек пытается решить проблему исключительно внутри спальни, хотя её источник находится далеко за её пределами.

Работа. Недостаток сна. Тревога. Конфликты. Усталость. Неуверенность в себе. Напряжённые отношения с партнёром. Эмоциональное состояние способно непосредственно влиять на сексуальный интерес и сексуальную реакцию.

Мы разберём, почему снижение либидо не всегда означает:

«Я больше не люблю партнёра»

или

«Партнёр перестал меня привлекать».

Но одновременно научимся не объяснять любое изменение сексуального желания одной лишь психологией. Некоторые стойкие изменения сексуальной функции могут иметь медицинские причины и требовать профессиональной диагностики.

Главный вопрос этой главы будет звучать так:

«Что происходит с моей сексуальностью, когда меняется моё эмоциональное и физическое состояние?»

Четыре элемента одной системы

Эти четыре главы необходимо рассматривать вместе.

Сексуальность показывает нам общую систему.

Биология и психология объясняют механизмы желания и возбуждения.

Воспитание и культура помогают понять, откуда появились наши сексуальные убеждения.

Эмоции и стресс показывают, почему сексуальность меняется вместе с нашей жизнью.

И только собрав эти элементы вместе, мы сможем перейти к более сложным вопросам.

Почему мужчины и женщины иногда по-разному переживают сексуальность?

Почему партнёры с сильным взаимным влечением могут оказаться сексуально неудовлетворёнными?

Почему появляются определённые фантазии?

Почему одному человеку необходима нежность, а другого возбуждает более жёсткая сексуальная динамика?

Почему желание способно исчезнуть — и можно ли его вернуть?

Но прежде чем искать ответы на эти вопросы, необходимо определить само понятие, вокруг которого построена эта книга.

Поэтому начнём с основы основ.

Что такое сексуальность на самом деле?

Глава 1. Что такое сексуальность на самом деле

Когда человек слышит слово **«сексуальность»**, он может представить привлекательность, возбуждение, секс, умение соблазнять или количество сексуальных партнёров.

Но сексуальность значительно шире.

В сексологии сексуальность рассматривается не просто как способность заниматься сексом. Всемирная организация здравоохранения описывает её как центральный аспект человеческой жизни, включающий пол, гендерные идентичности и роли, сексуальную ориентацию, эротизм, удовольствие, интимность и репродукцию. Она может переживаться и выражаться через мысли, фантазии, желания, убеждения, установки, ценности, поведение, практики, роли и отношения.

Это определение даёт нам первую важную мысль этой книги:

Секс — это действие. Сексуальность — гораздо более широкая часть человеческого опыта.

Можно долго не заниматься сексом и оставаться сексуальным человеком.

Можно регулярно заниматься сексом и практически не испытывать сексуального удовлетворения.

Можно испытывать фантазии, которые никогда не захочется реализовывать.

Можно любить человека и не хотеть его в конкретный момент.

Можно хотеть человека, с которым совершенно не хочется строить отношения.

И всё это заставляет отказаться от простой формулы:

Сексуальность = секс.

Сексуальность начинается не в постели

Представьте двух людей. Они сидят друг напротив друга в ресторане. Между ними ещё не произошло ни одного прикосновения. Но появляется взгляд. Задерживается немного дольше обычного. Меняется интонация. Возникает напряжение. Один человек начинает внимательнее следить за движениями другого. Появляется желание приблизиться. Формально секса ещё нет. Но сексуальность уже присутствует.

Она может проявляться в влечении, фантазии, предвкушении, желании прикоснуться или ощущении собственной привлекательности. Поэтому сексуальный опыт нельзя измерять только тем, что происходит непосредственно во время полового контакта.

Для одного человека важнейшей частью возбуждения становится прикосновение. Для другого — слова. Для третьего — ощущение эмоциональной близости. Кого-то возбуждает инициатива партнёра. Кого-то — возможность самому контролировать происходящее. Кому-то необходима нежность.

Другому интересен контраст между нежностью в отношениях и более жёсткой сексуальной динамикой. Человеческая сексуальность индивидуальна. И именно поэтому универсальная инструкция «делай это — и партнёру обязательно понравится» почти всегда проигрывает одному простому навыку:

Умению узнавать конкретного человека.

Из чего состоит наша сексуальность

Для удобства представим сексуальность как систему из нескольких взаимосвязанных элементов. Ни один из них не существует полностью независимо от остальных.

Тело

Сексуальность имеет биологическую основу.

В сексуальной реакции участвуют мозг, нервная система, сосудистая система, гормональные процессы и половые органы.

Состояние организма имеет значение.

Усталость, недостаток сна, заболевания, боль и некоторые лекарственные препараты способны влиять на сексуальное функционирование.

Поэтому сексуальная проблема не всегда находится «в голове». Но и объяснять сексуальность исключительно физиологией тоже неправильно.

Мозг

Один из важнейших сексуальных органов человека находится между ушами. Мозг обрабатывает информацию о происходящем и придаёт ей значение. Представьте прикосновение к внутренней стороне бедра. Физически движение может быть практически одинаковым. Но если его делает желанный партнёр в ситуации взаимной близости, оно способно возбуждать.

Если то же действие совершает человек, прикосновения которого нежелательны, реакция будет совершенно другой. Изменилось не место прикосновения. Изменился **контекст**.

Поэтому сексуальная реакция зависит не только от того, **что происходит**, но и от того, **кто это делает, где, когда, почему и как сам человек воспринимает происходящее**.

Желание

Сексуальное желание часто называют либидо. Но здесь начинается одна из главных ошибок. Мы привыкли думать о желании как о голоде:

«Если организм здоров, человек периодически должен захотеть секса сам по себе».

У некоторых людей желание действительно часто возникает спонтанно. Но сексуальное желание может появляться и в ответ на подходящий контекст: близость, прикосновения, флирт, эмоциональную связь или другие эротические стимулы. Это различие особенно важно для пар.

Один партнёр может говорить:

«Почему ты никогда сама не хочешь секса?»

А другой действительно редко испытывает желание совершенно спонтанно, но способен заинтересоваться сексуальной близостью после появления подходящего контекста.

Это не означает автоматически отсутствие сексуальности или любви. Механизмы желания мы подробно рассмотрим в следующей главе.

Желание и возбуждение — не одно и то же

В бытовом разговоре эти понятия часто смешиваются. Но между ними полезно проводить различие. **Сексуальное желание** связано со стремлением к сексуальной активности. **Сексуальное возбуждение** включает субъективные ощущения и физиологические реакции организма на сексуальные стимулы.

Обычно они взаимодействуют. Но совпадают не всегда. Человек может сознательно хотеть секса, однако физиологическая реакция оказывается слабее ожидаемой.

Например, мужчина хочет близости, но испытывает трудности с эрекцией. Это не позволяет автоматически сделать вывод:

«Значит, он её не хочет».

Точно так же физиологическая реакция может возникнуть без желания продолжать сексуальный контакт. И здесь необходимо запомнить принцип, который будет действовать на протяжении всей книги: **физиологическая реакция не является согласием.**

Эрекция, вагинальная смазка или оргазм сами по себе не доказывают желания человека участвовать в сексуальном взаимодействии. Согласие определяется не реакцией тела, а добровольным участием человека.

Фантазия, желание и действие

Теперь проведём ещё одну важную границу. Представьте три уровня:

Фантазия желание действие.

Они могут пересекаться. Но не обязаны.

Человек способен фантазировать о сексуальном сценарии и совершенно не хотеть реализовывать его в реальной жизни. Это чрезвычайно важно для понимания сексуальности. Иногда человек пугается собственной фантазии:

«Если меня это возбуждает, что это говорит обо мне?»

Не обязательно то, что он предполагает. Воображение позволяет исследовать ситуации без необходимости воплощать их. Поэтому наличие фантазии само по себе ещё не говорит о намерении действовать. Можно фантазировать о доминировании и не хотеть доминировать над партнёром в реальности.

Можно возбуждаться от идеи передачи контроля и одновременно быть очень самостоятельным человеком в повседневной жизни.

Можно фантазировать о сексуальной роли, которая совершенно не соответствует обычному поведению человека.

Именно поэтому сексуальная фантазия не является полной характеристикой личности.

Почему противоположности могут возбуждать

Здесь мы впервые сталкиваемся с интересным явлением, к которому ещё вернёмся в следующих частях книги. Иногда сексуально привлекательным оказывается именно **контраст**.

Человек, который постоянно принимает решения на работе, может фантазировать о передаче контроля партнёру. Очень сдержанный в обществе человек может любить откровенную сексуальную коммуникацию.

Женщина может хотеть нежности, внимания и уважения в отношениях, но в согласованном сексуальном сценарии получать удовольствие от более грубой динамики.

Это не обязательно является противоречием. Сексуальная роль и повседневная личность — не одно и то же. Но существует важнейшее условие: **роль выбирается, а не навязывается.**

Нельзя решить, что партнёрше обязательно нравится грубость, потому что это нравилось предыдущей женщине. Нельзя считать молчание согласием.

Нельзя автоматически переносить сексуальные стереотипы на конкретного человека. То, что одного человека возбуждает, другого может оставить равнодушным, а для третьего оказаться категорически неприемлемым.

Поэтому хорошая сексуальная коммуникация начинается не с угадывания. Она начинается с вопроса.

Откуда берётся сексуальное «я»

Если сексуальность индивидуальна, возникает закономерный вопрос: **почему мне нравится именно то, что нравится?**

Простого универсального ответа нет.

На сексуальность могут влиять биологические особенности, личный опыт, отношения, культура, воспитание и множество других факторов. Причём далеко не всегда человек способен определить конкретную причину определённого предпочтения. Это нормально с исследовательской точки зрения: не каждому сексуальному предпочтению можно достоверно назначить одну причину.

Поэтому задача сексологии — не обязательно найти момент в прошлом, который «создал» каждое желание.

Гораздо полезнее понять:

что происходит сейчас?

Что меня возбуждает?

Что подавляет возбуждение?

Что приносит удовольствие?

Какие условия необходимы мне для близости?

Где находятся мои границы?

Могу ли я рассказать о них партнёру?

«Нормально ли то, чего я хочу?»

Наверное, это один из самых важных вопросов этой главы.

Люди хотят знать:

«Нормально ли хотеть секса каждый день?»

«Нормально ли почти никогда не хотеть секса?»

«Нормально ли мастурбировать?»

«Нормальна ли моя фантазия?»

«Нормально ли хотеть определённую сексуальную роль?»

Проблема заключается в самом слове **«нормально»**. Оно может означать совершенно разные вещи.

Распространено ли это?

Безопасно ли это?

Здорово ли это?

Допустимо ли это морально?

Является ли это расстройством?

Это разные вопросы. Редкое предпочтение не становится автоматически патологией только потому, что встречается реже. При этом распространённость поведения тоже не гарантирует его безопасности. Поэтому вместо одного вопроса «нормально ли это?» полезнее проверить несколько вещей.

Есть ли добровольное согласие всех участников?

Способны ли они дать такое согласие?

Уважаются ли установленные границы?

Не причиняет ли происходящее вреда?

Не нарушается ли закон?

Не вызывает ли сексуальное поведение выраженного страдания или серьёзных нарушений повседневной жизни?

Такой подход значительно полезнее попытки сравнить себя с абстрактным «нормальным человеком».

Согласие — фундамент сексуальности

Если мы говорим о здоровой сексуальной жизни взрослых людей, невозможно обойти тему согласия. Согласие — это не отсутствие сопротивления. И не предположение:

«Наверное, она хочет».

Это добровольное участие человека в происходящем. Причём согласие на одно действие не означает автоматического согласия на другое. Согласие вчера не означает согласия сегодня. Отношения или брак сами по себе не создают постоянного сексуального согласия. И человек имеет право изменить решение.

Это особенно важно при исследовании новых сексуальных практик. Чем сложнее сценарий, тем важнее предварительно понимать границы друг друга.

Парадоксально, но разговор о границах не обязательно делает секс менее спонтанным. Наоборот, знание того, что партнёр уважает твоё «нет», может создавать больше безопасности для искреннего **«да»**.

Сексуальность меняется вместе с нами

Есть ещё одна причина, почему невозможно составить одну сексуальную инструкцию на всю жизнь.

Мы меняемся. Меняется тело. Меняются отношения. Меняется психологическое состояние. Меняется опыт Меняются обстоятельства жизни. То, что возбуждало в двадцать лет, необязательно будет столь же интересно в сорок. То, что раньше казалось совершенно неприемлемым, иногда становится предметом любопытства. И наоборот — практика, которая когда-то нравилась, может перестать приносить удовольствие.

Поэтому сексуальное самопознание не заканчивается вопросом:

«Что мне нравится?»

Иногда необходимо снова спросить:

«Что мне нравится сейчас?»

И точно так же необходимо периодически узнавать заново своего партнёра.

Потому что человек, с которым вы живёте десять лет, не обязан сексуально оставаться тем же человеком, которого вы встретили десять лет назад.

Практика: составьте свою сексуальную карту

Прежде чем переходить к следующей главе, попробуйте выполнить небольшое упражнение. Не нужно никому показывать ответы.

Сначала будьте честны с собой. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре части.

1. Меня возбуждает

Запишите всё, что приходит в голову: прикосновения, слова, внешний вид, запахи, атмосфера, определённая инициатива, эмоциональная близость, фантазии.

Не оценивайте ответы. Просто записывайте.

2. Моё желание выключается, когда…

Подумайте о своих сексуальных «тормозах».

Стресс? Спешка? Ссора? Неуверенность в собственном теле? Страх не удовлетворить партнёра? Определённые слова? Отсутствие приватности?

3. Мне интересно исследовать…

Здесь могут находиться фантазии и практики, которые вызывают любопытство. Запись в этой категории не означает обязательного желания реализовать их.

4. Для меня неприемлемо…

Это ваши границы.

Попробуйте сформулировать их максимально конкретно.

После этого задайте себе ещё один вопрос:

«Насколько хорошо человек, с которым я занимаюсь сексом, знает ответы на эти четыре пункта?»

А затем второй:

«Насколько хорошо я знаю его ответы?»

Возможно, именно здесь обнаружится одна из главных проблем сексуальных отношений.

Мы проводим годы рядом с человеком и иногда знаем, какой кофе он пьёт, какой фильм любит и какую еду ненавидит, — но практически ничего не знаем о его сексуальной карте.

Главное из этой главы

Сексуальность — это не количество секса, не число партнёров и не способность соответствовать чужому представлению о хорошем любовнике. Это сложная часть человеческого опыта, в которой взаимодействуют **тело, мозг, желание, возбуждение, фантазии, отношения, опыт, культура и личные границы**.

Она индивидуальна. Она способна меняться. И её невозможно полноценно понять, постоянно сравнивая себя с другими.

Первый шаг к более гармоничной сексуальной жизни заключается не в изучении новых техник. Он значительно проще и одновременно сложнее:

Научиться понимать собственную сексуальность и говорить о ней с другим человеком.

Но теперь возникает следующий вопрос.

Если желание настолько индивидуально, **откуда оно вообще берётся?**

Почему определённый человек, запах, голос, образ или фантазия способны запустить сексуальное возбуждение?

Почему иногда желание появляется мгновенно, а иногда его невозможно вызвать даже рядом с любимым человеком?

Чтобы ответить на это, нам придётся заглянуть одновременно в тело и мозг.

Именно этим мы займёмся в следующей главе: «Биология и психология желания».

Глава 2. Биология и психология желания

В предыдущей главе мы пришли к важной мысли: сексуальность нельзя свести к половому акту, эрекции, оргазму или количеству секса.

Мы увидели, что сексуальность существует на пересечении тела, мозга, фантазий, опыта, отношений и личных границ. Мы также разделили три понятия, которые люди часто смешивают: **фантазию, желание и действие**.

Теперь необходимо сделать следующий шаг. Понять, **откуда вообще появляется сексуальное желание**. Почему один взгляд способен запустить цепочку эротических мыслей? Почему знакомый запах партнёра иногда возбуждает сильнее обнажённого тела? Почему человек может увидеть объективно привлекательного мужчину или женщину и совершенно ничего не почувствовать? Почему после нескольких лет отношений желание иногда становится менее спонтанным? Почему мы можем хотеть секса вечером и совершенно не хотеть его утром? И наконец: **Почему нельзя просто приказать себе захотеть?**

Чтобы ответить на эти вопросы, придётся отказаться от идеи, что существует одна кнопка, отвечающая за либидо.

Такой кнопки нет.

Желание рождается не в одном месте

Когда говорят о либидо, разговор часто быстро сводится к гормонам. Особенно к тестостерону. Возникает удобная формула: **много тестостерона = сильное желание; мало тестостерона = слабое желание.**

Реальность сложнее.

Гормоны действительно участвуют в сексуальном функционировании. Но сексуальное желание человека формируется благодаря взаимодействию биологических, психологических и социальных факторов.

Представьте мужчину.

Физически он здоров. Партнёрша ему привлекательна. Но последние две недели он спит по пять часов, испытывает сильное давление на работе и постоянно думает о проблемах. Вечером партнёрша проявляет инициативу.

Он понимает:

«Она красивая. Я люблю её. Обычно я её хочу».

Но желания нет.

Самая опасная интерпретация в этот момент:

«Значит, со мной что-то не так».

Следующая:

«Наверное, она меня больше не возбуждает».

И ещё одна:

«Настоящий мужчина всё равно должен хотеть секса».

Но сексуальная система не существует отдельно от остального организма. Если человек находится в состоянии сильной усталости или психологического напряжения, сексуальная реакция тоже может измениться.

Поэтому вопрос должен звучать не только:

«Почему я не хочу секса?»

но и:

«Что сейчас происходит со мной?»

Мозг — центральный участник сексуального желания

В первой главе мы уже говорили о том, что одно и то же прикосновение может восприниматься совершенно по-разному в зависимости от того, кто прикасается и в каком контексте это происходит.

Теперь посмотрим глубже. Сексуальное желание связано с работой целых систем мозга, участвующих в мотивации, вознаграждении, эмоциях, внимании и оценке значимости стимулов.

Мозг постоянно решает:

«Стоит ли обратить на это внимание?»

«Это приятно?»

«Это безопасно?»

«Я хочу приблизиться или отдалиться?»

Поэтому сексуальное возбуждение начинается не просто с тела партнёра.

Оно начинается с того, **какое значение мозг придаёт происходящему**.

Представьте поцелуй. С любимым человеком после романтического вечера он способен запустить сильное возбуждение. Тот же человек пытается поцеловать вас через десять минут после тяжёлой ссоры. Физически губы те же. Запах тот же. Человек тот же. Но психологический контекст изменился. А вместе с ним может измениться сексуальная реакция.

Система «газ и тормоз»

Для понимания сексуального возбуждения полезна модель двойного контроля сексуальной реакции, разработанная исследователями Джоном Бэнкрофтом и Эриком Янссеном.

Упрощённо её можно представить как автомобиль с двумя системами:

Сексуальным возбуждением — «газом» и **Сексуальным торможением — «тормозом».**

Система возбуждения замечает потенциально эротические стимулы

Это могут быть:

Прикосновения; Голос; Запах; Внешность; Фантазия; Флирт; Воспоминание; Ощущение желанности; Определённые слова; Эротический контекст. Но одновременно существует система торможения. Она реагирует на обстоятельства, которые могут мешать сексуальной реакции.

Например:

Страх; Стресс; Опасение беременности или инфекции; Отсутствие приватности; Боль; Конфликт; Страх быть услышанным; Неуверенность в собственном теле; Опасение «не справиться»; Нежелательные действия партнёра.

И здесь появляется очень важная мысль. Иногда проблема заключается вовсе не в том, что человеку **не хватает сексуального газа**. Проблема в том, что слишком сильно нажат **тормоз**.

Иногда нужно не возбуждать сильнее, а убрать тормоз

Представьте женщину, которой партнёр пытается создать настроение.

Свечи. Массаж. Поцелуи. Красивое бельё. Он добавляет всё больше возбуждающих стимулов. Но женщина продолжает думать:

«Ребёнок может проснуться».

«Завтра вставать в шесть».

«Мы сегодня поссорились».

«Я ужасно выгляжу».

«Он опять ждёт, что я обязательно должна получить оргазм».

Партнёр продолжает нажимать на газ. Но тормоз уже нажат. И тогда вопрос:

«Что ещё сделать, чтобы её возбудить?»

Может оказаться менее полезным, чем:

«Что сейчас мешает ей возбуждаться?»

Это принципиально разные стратегии. И они применимы не только к женщинам.

Мужчина тоже не сексуальная машина

Существует устойчивый культурный миф:

Если рядом привлекательная женщина, здоровый мужчина должен автоматически получить эрекцию.

Из этого рождается огромное количество тревоги. Представьте ситуацию.

Мужчина впервые занимается сексом с женщиной, которая ему очень нравится. Он хочет произвести впечатление. Начинаются поцелуи. И вдруг появляется мысль:

«Только бы всё получилось».

Он проверяет эрекцию.

Через несколько секунд:

«Кажется, она слабее».

Появляется следующая мысль:

«Чёрт. Почему?»

Затем:

«Она сейчас подумает, что я её не хочу».

Тревога усиливается.

Вместо того чтобы ощущать тело партнёрши, запах, прикосновения и собственное возбуждение, мужчина начинает наблюдать за собой.

Есть эрекция?

Достаточно сильная?

Не пропадает?

Секс превращается в экзамен. А он одновременно становится экзаменуемым и экзаменатором. Так может формироваться замкнутый круг:

Тревога контроль эрекции снижение возбуждения ещё большая тревога ещё больше контроля.

Именно поэтому сексуальные трудности нельзя автоматически объяснять недостатком желания. Иногда человек слишком сильно **хочет, чтобы всё получилось**.

Когда человек выходит из собственного тела

В психологии сексуальности существует важное явление — чрезмерное наблюдение за собственной сексуальной «эффективностью».

Вместо того чтобы участвовать в происходящем, человек словно смотрит на себя со стороны.

Мужчина думает:

«Достаточно ли долго я продержусь?»

Женщина:

«Как сейчас выглядит моё тело?»

Мужчина:
«Она уже должна была получить оргазм?»
Женщина:
«Почему я ещё не кончила?»
В этот момент внимание переносится с ощущений на оценку результата.
Вместо:
«Что я чувствую?»
Появляется:
«Правильно ли я всё делаю?»

Но сексуальное возбуждение плохо сочетается с постоянным внутренним экзаменом. Чем больше человек пытается контролировать каждую реакцию организма, тем труднее иногда позволить этой реакции происходить естественно.

Дофамин: не «гормон удовольствия»

В популярной культуре дофамин часто называют гормоном удовольствия. Это слишком упрощённое описание.

Дофамин — нейромедиатор, участвующий, среди прочего, в мотивации, обучении и процессах вознаграждения.

Для нашей темы особенно интересна **мотивация приближения**.

То есть:

«Я хочу получить это».

В сексуальном контексте огромное значение может иметь не только само удовольствие, но и **предвкушение**.

Сообщение от человека, который нравится. Ожидание встречи. Флирт. Взгляд. Мысль о том, что вечером может произойти секс. Иногда ожидание оказывается чрезвычайно возбуждающим. Именно поэтому сексуальное желание часто начинается задолго до того, как люди оказываются в постели.

Почему новизна бывает такой возбуждающей

В начале отношений практически всё новое.

Первый взгляд. Первое сообщение. Первое свидание. Первый поцелуй. Первый раз, когда человек видит партнёра обнажённым. Мозг ещё не знает, что произойдёт дальше. Присутствуют ожидание, неопределённость и новизна. Через несколько лет отношений многое становится предсказуемым. Мы уже знаем, как партнёр целуется. Как он инициирует секс. Что обычно происходит дальше. Даже последовательность действий иногда становится практически одинаковой. Это не означает, что любовь исчезла. Но эротический контекст может измениться.

Поэтому долгосрочным парам иногда необходимо не искать нового партнёра, а создавать **новые условия взаимодействия друг с другом**.

Не обязательно экстремальные. Иногда достаточно изменить привычный сценарий. Новое место. Неожиданное свидание. Другой способ проявить инициативу. Разговор о фантазии, о которой раньше молчали. Изменение привычной последовательности сексуального контакта. Сексуальная новизна не обязательно означает нового человека.

Тестостерон и сексуальное желание

Теперь вернёмся к гормонам. Тестостерон действительно связан с сексуальным желанием и сексуальным функционированием, особенно у мужчин, но присутствует и играет физиологическую роль у женщин.

Однако было бы ошибкой считать уровень тестостерона своеобразным регулятором, где: **больше = обязательно больше секса.**

Сексуальное желание не определяется одним показателем. Если человек жалуется на стойкое выраженное снижение либидо, особенно если одновременно появились другие физические симптомы, вопрос о здоровье действительно стоит обсудить с врачом.т Но самостоятельно объяснять любое снижение желания «низким тестостероном» и тем более начинать гормональную терапию без диагностики — плохая стратегия.

Мы ещё неоднократно будем возвращаться к принципу: сексуальная проблема может иметь психологические или медицинские причины, быть связана с отношениями между партнёрами либо возникать из сочетания нескольких факторов. Поэтому сначала необходимо понять проблему, а уже затем выбирать способ её решения.

Спонтанное и ответное желание

Теперь рассмотрим различие, которое способно изменить сексуальную жизнь многих пар. Мы часто представляем сексуальную реакцию так: **желание возбуждение секс.**

Человек внезапно думает:

«Я хочу секса».

После этого инициирует близость.

Это можно условно назвать **спонтанным желанием**. Но существует и другой сценарий. Сначала появляется подходящий контекст. Объятия. Поцелуй. Массаж. Эмоциональная близость. Флирт. Прикосновения. А затем человек замечает:

«Теперь мне хочется продолжить».

Желание возникло **в ответ** на сексуально значимый контекст. Это называют ответным, или responsive, желанием. Особенно важно понимать:

Ответное желание не означает согласия начать сексуальные действия против желания в надежде, что человек «потом захочет».

Согласие остаётся обязательным. Речь идёт о ситуации, когда человек добровольно открыт к близости, а выраженное сексуальное желание развивается уже в процессе приятного взаимодействия.

Почему это важно для отношений

Представьте пару.

У мужчины желание чаще возникает спонтанно. Он подходит к партнёрше и предлагает секс. Она часто отвечает:

«Сейчас не хочется».

Через некоторое время мужчина начинает думать:

«Она меня больше не хочет».

Но возможно, её сексуальная система чаще работает иначе. Ей необходимо сначала почувствовать эмоциональную близость. Расслабиться. Переключиться после работы. Полу-

чить приятные прикосновения без ощущения обязанности немедленно заниматься сексом. И только затем может появиться желание.

Если партнёры этого не понимают, они могут годами обвинять друг друга в проблеме, которая частично связана с различиями в том, **как возникает их желание**.

Почему нельзя использовать секс как экзамен на любовь

Из всего сказанного следует ещё один важный вывод. Количество сексуального желания не является точным измерителем любви.

Фраза:

«Если бы ты меня любил(а), ты бы меня хотел(а)»

Создаёт опасное давление. Человек начинает заниматься сексом не потому, что хочет близости, а чтобы доказать любовь. Если это повторяется, секс способен постепенно ассоциироваться не с удовольствием, а с обязанностью. А обязанность может стать новым сексуальным тормозом. Возникает цикл:

Давление секс из обязанности меньше удовольствия меньше желания ещё больше давления.

Поэтому для сохранения желания иногда необходимо парадоксальное действие: **перестать требовать его появления.**

Желание любит контекст

В первой главе мы составили сексуальную карту. Теперь добавим к ней ещё один уровень. Вспомните три ситуации, когда вы испытывали особенно сильное сексуальное желание. Не обязательно вспоминать конкретный сексуальный акт. Вспомните **условия**.

Где вы находились?

Как себя чувствовали?

Что происходило между вами и партнёром?

Был ли флирт?

Была ли новизна?

Чувствовали ли вы себя привлекательным?

Была ли эмоциональная близость?

Было ли ощущение запретности или ожидания?

Теперь вспомните ситуации, когда сексуальное желание исчезало.

Что происходило тогда?

Вы устали?

Были раздражены?

Чувствовали давление?

Боялись не удовлетворить партнёра?

Не нравилось собственное тело?

Существовал нерешённый конфликт?

Это позволяет перейти от вопроса:

«Какое у меня либидо?»

К гораздо более полезному:

«В каких условиях моё желание усиливается, а в каких — тормозится?»

Практика: ваш сексуальный газ и тормоз

Возьмите лист бумаги и создайте две колонки.

МОЙ ГАЗ

Запишите всё, что способно усиливать ваше желание.
Например:
— флирт;
— определённые слова;
— ощущение собственной привлекательности;
— инициатива партнёра;
— эмоциональная близость;
— новизна;
— определённые прикосновения;
— фантазии;
— приватность;
— ощущение, что вас действительно хотят.
Теперь вторая колонка.

МОЙ ТОРМОЗ

Запишите всё, что мешает вашему возбуждению.
Например:
— стресс;
— усталость;
— конфликт;
— страх беременности;
— страх инфекции;
— отсутствие приватности;
— боль;
— давление партнёра;
— неуверенность в теле;
— страх потерять эрекцию;
— необходимость обязательно получить оргазм;
— ощущение, что секс превратился в обязанность.
А теперь самое интересное.
Посмотрите на обе колонки и спросите:
«Когда у меня возникают сексуальные проблемы, я пытаюсь сильнее нажать на газ или сначала отпускаю тормоз?»
Для некоторых людей этот вопрос оказывается важнее десятков сексуальных техник.

Если желание исчезло — не спешите ставить диагноз

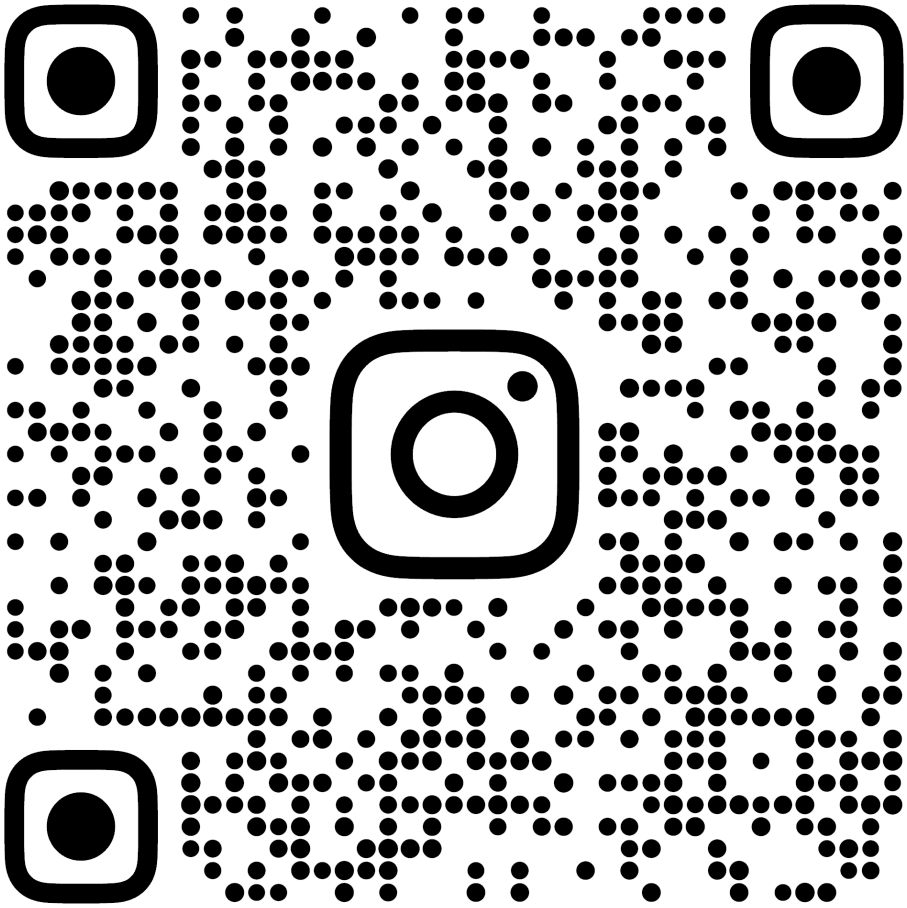
Периоды изменения либидо возможны. Но если сексуальное желание значительно изменилось, сохраняется таким продолжительное время или сопровождается другими симптомами, стоит рассматривать ситуацию шире.

Имеет значение:
Когда произошли изменения;
Принимает ли человек лекарства;
Есть ли заболевания;
Изменился ли сон;
Присутствует ли боль;
Есть ли выраженная тревога или сниженное настроение;
Что происходит в отношениях;
Возникает ли желание в других ситуациях;
Сохранились ли сексуальные фантазии и мастурбация;
Насколько сама ситуация беспокоит человека.

Иногда необходим сексолог или психотерапевт. Иногда — врач. Иногда — работа пары над отношениями.

А иногда человек обнаруживает, что пытался соответствовать уровню сексуального желания, который никогда не был его собственным.

Если во время чтения этой книги у вас появляются вопросы, которые хотелось бы разобрать подробнее, продолжение нашего разговора можно найти в моём Instagram: @eliasz.relacje



ELIASZ.RELACJE

Там я разберу ваши вопросы сексуальности, желания, отношений и интимной жизни, которые невозможно полностью раскрыть в рамках одной книги.

Главное из этой главы

Сексуальное желание — не одна кнопка и не один гормон.

Это результат взаимодействия **мозга, нервной системы, гормональных процессов, психологического состояния, сексуальных стимулов, отношений и контекста** .

Мы также увидели, что иногда проблема заключается не в недостатке возбуждающих стимулов, а в слишком сильных тормозящих факторах.

Мы разделили спонтанное и ответное желание.

Увидели, почему тревога о сексуальном результате способна сама мешать сексуальной реакции.

И главное — перестали рассматривать либидо как постоянную характеристику человека.

Вопрос:

«Почему у меня низкое либидо?»

Не всегда является самым полезным.

Иногда правильнее спросить:

«Что сейчас нажимает на мой сексуальный тормоз?»

Но остаётся ещё один важный вопрос.

Если биология и психика объясняют часть наших сексуальных реакций, **откуда мы узнаём, каким вообще должен быть секс?**

Почему мужчина может стыдиться отсутствия эрекции?

Почему женщина может стыдиться сильного желания?

Почему одни фантазии мы принимаем, а других пугаемся?

Почему существуют представления о том, сколько секса «должно» быть у счастливой пары?

Мы не рождаемся с этими убеждениями.

Мы их приобретаем.

А значит, следующим шагом необходимо понять, **кто и как учил нас сексуальности ещё до того, как мы сами начали сексуальную жизнь.**

Этому посвящена следующая глава:«Сексуальное воспитание и влияние культуры».

Глава 3. Сексуальное воспитание и влияние культуры

В предыдущих двух главах мы разобрали две важные части сексуальности.

Сначала мы увидели, что сексуальность гораздо шире самого секса. Она включает желание, возбуждение, фантазии, отношение к собственному телу, близость, границы и множество других элементов.

Затем мы заглянули глубже — в биологию и психологию желания. Мы поговорили о сексуальном «газе» и «тормозе», спонтанном и ответном желании, тревоге, контексте и о том, почему невозможно просто приказать себе захотеть секса.

Но теперь возникает следующий вопрос.

Если часть сексуальности связана с нашим телом и мозгом, **откуда берутся наши представления о том, каким секс должен быть?**

Почему мужчина может считать отсутствие эрекции личным поражением?

Почему женщина иногда стесняется сказать, что хочет секса?

Почему люди переживают из-за количества своих сексуальных партнёров?

Почему мужчина может считать, что обязан довести женщину до оргазма при каждом сексуальном контакте?

Почему женщина может имитировать оргазм вместо того, чтобы сказать партнёру, что ей необходимо что-то другое?

Почему некоторые пары практически никогда не обсуждают секс, хотя занимаются им годами?

Мы не рождаемся с этими правилами.

Большую их часть мы **усваиваем**.

Ваше сексуальное воспитание началось раньше, чем вы думаете

Когда мы слышим выражение «сексуальное воспитание», часто представляем разговор родителей с подростком о контрацепции, беременности или инфекциях, передающихся половым путём.

Но сексуальное воспитание значительно шире. Оно начинается задолго до первого секса. Ребёнок наблюдает, как взрослые относятся к телу. Какие части тела можно называть открыто, а какие становятся источником неловкости.

Можно ли задавать вопросы.

Как родители проявляют нежность друг к другу.

Как взрослые говорят о мужчинах и женщинах.

Что считается «приличным».

За что стыдят.

О чём молчат.

Иногда самым сильным сексуальным воспитанием становится именно **молчание**.

Ребёнок задаёт вопрос о теле и слышит:

«Тебе ещё рано об этом знать».

Подросток интересуется мастурбацией:

«Не занимайся ерундой».

Девочка впервые проявляет интерес к мальчикам и слышит:

«Смотри, не принеси нам проблем».

Мальчик признаётся, что боится первого сексуального опыта:

«Ты же мужик. Чего тут бояться?»

Фразы забываются.

Но послание может остаться:

Сексуальность — это то, о чём лучше молчать.

Родители могут ничего не рассказывать — и всё равно учить

Представим девушку, выросшую в семье, где о сексе никогда открыто не говорили.

При этом она регулярно слышала:

«Приличная девушка так себя не ведёт».

«Мужчинам только одно нужно».

«Главное — не дать себя использовать».

Никто прямо не говорил ей:

«Женское сексуальное желание — это плохо».

Но постепенно могла сформироваться связь:

Желание опасность стыд.

Проходит десять лет. У неё есть любимый партнёр. Она хочет близости. Но ей трудно самой проявить инициативу. Когда она чувствует сильное возбуждение, одновременно появляется внутреннее напряжение. Она может даже не понимать почему. Потому что сознательно давно считает себя современной и свободной женщиной.

Но некоторые сексуальные установки формируются значительно раньше наших взрослых убеждений. Это не означает, что любая подобная трудность обязательно объясняется воспитанием. Но семейные послания действительно могут становиться одним из факторов того, как человек воспринимает собственную сексуальность.

«Настоящий мужчина всегда хочет секса»

Теперь посмотрим на другую сторону.

Мальчик взрослеет в окружении, где сексуальный опыт мужчины воспринимается как показатель его ценности. Друзья обсуждают:

«Сколько у тебя было?»

Первый секс становится своеобразным экзаменом на взрослость.

Чем больше женщин — тем выше статус.

Отказ от секса может восприниматься как странность.

А отсутствие эрекции — как катастрофа.

Проходит несколько лет. Этот мужчина оказывается в отношениях. Однажды он устал. Партнёрша хочет секса. Он — нет. Но вместо простой мысли:

«Сегодня я не хочу»

Появляется:

«Почему я не хочу? Что со мной не так?»

Он вспоминает усвоенное правило:

Мужчина должен хотеть всегда.

И вот здесь культура начинает непосредственно влиять на физиологию.

Мы уже знаем из предыдущей главы, что тревога способна становиться сексуальным тормозом. Мужчина начинает проверять себя.

«Возбуждаюсь?»

«Есть эрекция?»

«Почему недостаточно сильная?»

К культурному убеждению добавляется тревога. Тревога усиливает контроль. Контроль мешает погружению в ощущения. И убеждение, существовавшее только в голове, начинает влиять на реальный сексуальный опыт.

Мужчина должен «уметь»

Существует ещё одно культурное ожидание:

Хороший любовник обязан интуитивно знать, что делать с женщиной.

Он должен знать, как прикасаться. Когда ускориться. Когда замедлиться. Как довести её до оргазма. И желательно сделать всё это без вопросов. Потому что вопрос якобы показывает неопытность. Но вспомним первую главу.

Сексуальность индивидуальна. То, что нравилось одной партнёрше, совершенно не обязательно понравится другой. Поэтому мужчина может иметь большой сексуальный опыт и при этом практически не знать женщину, с которой впервые оказался в постели.

Количество предыдущих партнёров не даёт способности читать мысли следующего человека. В этом смысле вопрос:

«Тебе так нравится?»

Может говорить о сексуальной зрелости гораздо больше, чем попытка молча продемонстрировать весь накопленный арсенал техник.

Женщина должна быть желанной, но не должна слишком сильно желать

К женщинам культура нередко предъявляет противоречивые требования. Женщина должна быть сексуально привлекательной. Но если она слишком открыто демонстрирует сексуальное желание, её могут осуждать.

Она должна нравиться мужчинам. Но не должна иметь «слишком много» партнёров. Она должна быть хорошей любовницей. Но одновременно не должна выглядеть слишком опытной. Получается странная задача:

Будь сексуальной, но не слишком сексуальной.

Такие двойные стандарты способны создавать внутренний конфликт. Женщина может хотеть определённую практику, но бояться предложить её партнёру:

«Что он обо мне подумает?»

Может хотеть секса первой, но ждать инициативы мужчины. Может возбуждаться от грубой сексуальной роли и одновременно переживать:

«Нормальная женщина вообще должна такого хотеть?»

Мы уже знаем из первой главы:

Фантазия не является характеристикой моральных качеств человека. А сексуальная роль не обязана совпадать с повседневной личностью.

«Принцесса» в жизни — совершенно другая роль в постели

Эта тема особенно хорошо показывает, насколько культура способна запутывать человека. Представьте женщину, которая в обычных отношениях хочет внимания, нежности, уважения и заботы.

Ей нравится, когда мужчина говорит с ней ласково. Она хочет чувствовать свою ценность. Условно говоря:

В жизни она хочет, чтобы к ней относились как к принцессе.

Но во время секса её может возбуждать совершенно другая динамика. Более властный партнёр. Команды. Грубая лексика. Передача контроля. Возможно, определённые слова, которые вне сексуального контекста она сочла бы оскорбительными. И тогда возникает внутренний вопрос:

«Как это вообще сочетается?»

Очень просто. **Сексуальная роль и реальное отношение к человеку — разные вещи.**

Женщина может хотеть уважения в отношениях и добровольно выбирать эротический сценарий, построенный на совершенно другой динамике.

Мужчина может занимать руководящую должность, принимать решения за десятки людей, а в сексуальной жизни получать удовольствие от передачи контроля партнёрше.

Это не обязательно противоречие. Иногда именно контраст и становится частью эротического возбуждения. Но здесь необходимо повторить принцип из первой главы: **сексуальная роль выбирается, а не навязывается.**

Нельзя сделать вывод:

«Женщинам нравится, когда с ними грубо обращаются».

Одной нравится. Другой нет. Третьей нравится только определённая степень грубости. Четвёртой нравится сама фантазия, но она не хочет реализовывать её. Поэтому культура даёт нам сценарии. Но конкретный человек решает, подходит ли ему этот сценарий.

Порнография как неофициальный учитель секса

Для многих людей первое подробное визуальное знакомство с сексуальными действиями происходит не на уроке сексуального образования. А через порнографию. Это создаёт особую ситуацию.

Порнография прежде всего является сексуальным медиаконтентом, а не учебным пособием по физиологии, коммуникации или отношениям. Однако молодой человек может использовать увиденное именно как инструкцию.

Он смотрит и делает вывод:

«Значит, секс выглядит так».

Отсюда могут появляться ожидания относительно тел, продолжительности сексуального контакта, размеров половых органов, сексуальных позиций, интенсивности действий и реакций партнёра. Особенно проблематично, когда человек начинает воспринимать демонстрируемую реакцию как универсальную.

«Если я сделаю это, женщина должна реагировать именно так».

Но реальный партнёр — не актёр на экране. Он не обязан издавать определённые звуки. Не обязан получать удовольствие от конкретной практики. Не обязан выглядеть определённым образом. И не обязан соглашаться на сценарий только потому, что человек видел его много раз.

Жизненный пример: «Почему она ничего не чувствует?»

Представим молодого мужчину. Большая часть его сексуальных представлений сформировалась через порнографию.

Он начинает отношения. Во время секса воспроизводит знакомую последовательность действий. Но партнёрша реагирует значительно спокойнее, чем женщины в просмотренных им сценах. Мужчина начинает нервничать.

«Ей не нравится?»

«Я плохо занимаюсь сексом?»

«Почему она не реагирует так же?»

Партнёрша замечает его напряжение. И начинает изображать более сильную реакцию, чтобы он не расстраивался. Мужчина получает подтверждение:

«Теперь я всё делаю правильно».

И возникает ловушка. Она изображает удовольствие. Он думает, что нашёл правильную технику. Поэтому продолжает делать именно то, что на самом деле может быть для неё не самым приятным. А она продолжает изображать реакцию, потому что теперь признаться становится ещё сложнее.

Проблема здесь не в одном человеке. Проблема в отсутствии коммуникации и в сценарии, который оба постепенно начали поддерживать. Один пытается соответствовать образу хорошего любовника. Вторая — образу сексуально удовлетворённой партнёрши. И оба всё дальше отходят от собственных ощущений.

Имитация оргазма: когда спектакль становится привычкой

Представим другую ситуацию. Женщина понимает, что сегодня оргазм, вероятно, не произойдёт. Мужчина продолжает стараться. Она замечает, насколько для него важен результат. Он спрашивает:

«Ну что?»

Она чувствует давление. И решает сымитировать оргазм. Не обязательно потому, что хочет обмануть. Иногда ей просто хочется закончить ситуацию без неприятного разговора. Мужчина доволен. Он запоминает:

«Вот это работает».

В следующий раз повторяет те же действия. Она снова не получает нужной стимуляции. Но теперь сказать:

«На самом деле мне нужно иначе»

Ещё сложнее. Потому что возникает очевидный вопрос:

«А раньше тебе тогда нравилось?»

Так одна маленькая ложь, созданная для защиты чувств партнёра, способна постепенно превратиться в устойчивый сексуальный сценарий. Решение начинается не с новой техники. А с возможности сказать:

«Мне приятно, но мне нужно немного по-другому».

Кино научило нас ещё одному мифу

В фильмах сексуальная сцена часто развивается очень просто. Взгляд. Поцелуй. Одежда исчезает. Оба идеально понимают, чего хочет другой. Никто не обсуждает контрацепцию. Никто не спрашивает:

«Тебе так нравится?»

Никому не нужно время, чтобы расслабиться. Никто не отвлекается. Не возникает неловких звуков. Не затекает нога. Не пропадает эрекция. Не требуется дополнительная стимуляция. И оба почти одновременно получают оргазм.

Для художественной сцены это удобно. Для реальной сексуальной жизни — плохой стандарт.

Реальный секс иногда смешной. Иногда неловкий. Иногда приходится остановиться. Иногда нужно добавить смазку. Иногда эрекция исчезает и возвращается. Иногда один партнёр получает оргазм, а другой нет. Иногда оба не получают оргазма и всё равно остаются довольны близостью.

Хороший секс не обязан выглядеть как хорошо смонтированная сцена.

Социальные сети и сексуальное сравнение

Сегодня к фильмам и порнографии добавились социальные сети. Мы видим привлекательные тела. Идеальные отношения. Путешествия. Романтические сюрпризы. Советы о том, сколько секса должна иметь счастливая пара. И постепенно появляется ощущение:

«У остальных сексуальная жизнь лучше».

Но мы сравниваем собственную повседневную реальность с отобранной частью чужой жизни. Пара может выложить красивую фотографию с отдыха и вечером поссориться. Человек может выглядеть чрезвычайно сексуально и при этом испытывать серьёзную неуверенность в собственном теле. Количество внешней сексуальности ничего не говорит нам автоматически о качестве интимной жизни человека. Поэтому социальное сравнение может стать ещё одним сексуальным тормозом, о котором мы говорили в предыдущей главе.

«Сколько партнёров считается нормой?»

Этот вопрос прекрасно демонстрирует влияние культуры. Один человек переживает:

«У меня было слишком мало партнёров. Я неопытный».

Другой:

«У меня было слишком много. Что обо мне подумают?»

Самое интересное — оба могут страдать одновременно. Один стыдится отсутствия опыта. Другой — его наличия. Получается, проблема заключается не обязательно в количестве. Проблема может находиться в значении, которое человек этому количеству придаёт. Сексуальный опыт не является соревнованием.

Большое количество партнёров автоматически не делает человека хорошим любовником. Небольшое количество не означает сексуальную некомпетентность. Гораздо важнее способность слышать партнёра, говорить о желаниях, уважать границы и адаптироваться к конкретному человеку.

Мы учимся сексуальным сценариям

Культура не только сообщает нам, что считать привлекательным. Она предлагает готовые **сексуальные сценарии**.

Кто должен инициировать.

Кто должен доминировать.

Кто должен быть более опытным.

Когда «положено» заниматься сексом.

Какая последовательность действий считается правильной.

Как должен закончиться сексуальный контакт.

Проблема возникает тогда, когда сценарий становится важнее людей.

Например: **поцелуи предварительные ласки проникновение мужской оргазм конец секса.**

Если пара бессознательно принимает именно эту последовательность как единственно правильную, огромное количество других вариантов сексуального взаимодействия начинает восприниматься как «неполноценный секс». Но сексуальный контакт не обязан строиться вокруг проникновения. И не обязан заканчиваться в момент мужского оргазма.

Когда партнёры перестают воспринимать сценарий как закон, появляется значительно больше пространства для исследования того, что действительно приносит удовольствие обоим.

А что из этого действительно моё?

Теперь мы подходим к центральному вопросу этой главы. Некоторые сексуальные предпочтения действительно наши. Другие представления мы усвоили. Но провести между ними идеально чёткую границу невозможно: человек формируется внутри общества, поэтому культура неизбежно становится частью его опыта.

Задача не в том, чтобы полностью избавиться от культурного влияния. Это невозможно. Задача — научиться его замечать. Когда в голове появляется:

«Мужчина должен…»

Остановитесь.

Когда появляется:

«Женщина должна…»

Остановитесь.

Когда появляется:

«Нормальная пара обязана…»

Снова остановитесь.

И задайте вопрос:

«Кто именно установил это правило?»

А затем:

«Подходит ли оно мне и моему партнёру?»

Иногда этого достаточно, чтобы обнаружить убеждение, которому человек следовал много лет, ни разу сознательно его не выбирая.

Практика: сексуальные правила, которые вы получили от других

В предыдущей главе мы составляли список сексуального «газа» и «тормоза».

Теперь попробуем понять, **откуда некоторые из этих тормозов могли появиться**.

Возьмите лист бумаги. Закончите предложения:

В моей семье о сексе…

Что происходило?
Говорили открыто?
Шутили?
Стыдили?
Полностью молчали?

В детстве и подростковом возрасте я понял(а), что мужчина должен…

Запишите первое, что приходит в голову.

Я понял(а), что женщина должна…

Не пытайтесь отвечать «правильно».
Нам нужны реальные установки.

Я впервые узнал(а) о сексе из…

Родителей?
Друзей?
Интернета?
Порнографии?
Фильмов?
Собственного опыта?

В сексе мне до сих пор стыдно…

Не обязательно показывать этот ответ кому-либо.

Я считаю «неправильным»…

А теперь посмотрите на написанное и задайте вопрос:
«Почему?»
Откуда появилось это правило?
Есть ли у него реальные основания?
Или оно существует только потому, что вы слышали его много лет?

Попробуйте провести небольшой эксперимент

В течение следующей недели замечайте фразы о сексуальности, которые встречаются вокруг вас.

В социальных сетях.
В разговорах друзей.
В фильмах.
В рекламе.
В комментариях.
Особенно обращайте внимание на конструкции:
«настоящий мужчина должен…»
«нормальная женщина никогда…»
«если мужчина любит, он…»
«если женщина хочет мужчину, она…»
«все мужчины…»
«все женщины…»
Не нужно сразу спорить.
Просто задавайте один вопрос:
«Это факт или культурный сценарий?»

Вы удивитесь, насколько часто чужие убеждения маскируются под биологические законы.

Главное из этой главы

Мы не рождаемся с готовым представлением о сексуальных отношениях. Мы постепенно собираем его из семейных посланий, поведения окружающих, разговоров со сверстниками, культуры, кино, социальных сетей, порнографии и собственного опыта.

Некоторые из этих знаний помогают нам. Другие создают ненужный стыд. Третьи формируют ожидания, которым реальный человек просто не способен соответствовать. Мужчина не обязан постоянно хотеть секса. Женщина не обязана скрывать своё желание. Хороший любовник не обязан читать мысли. Количество партнёров не определяет сексуальную ценность человека. Фантазия не равна намерению реализовать её. Сексуальная роль не обязана соответствовать повседневной личности. И хороший секс не обязан выглядеть как сцена из фильма или порнографии.

Чем лучше человек понимает, **откуда появились его сексуальные правила**, тем больше у него возможностей сознательно решить, какие из них оставить, а от каких отказаться.

Но теперь нам необходимо добавить последний элемент первой части книги.

Мы разобрали, **что представляет собой сексуальность**.

Разобрали, **как формируется желание**.

Посмотрели, **как культура и воспитание влияют на наши сексуальные установки**.

Остаётся понять, почему человек, который прекрасно знает себя и любит своего партнёра, всё равно иногда совершенно не хочет секса.

Почему после тяжёлого рабочего дня возбуждение исчезает.

Почему конфликт может продолжаться в спальне даже после слов:

«Всё нормально, я уже не злюсь».

Почему тревога, усталость и эмоциональное напряжение способны изменить либидо. И почему иногда проблема, которую пара пытается решить в постели, начинается утром — задолго до того, как они в неё ложатся. Этому посвящена следующая глава:«Эмоции, стресс и либидо».

Глава 4. Эмоции, стресс и либидо

В предыдущих главах мы постепенно собирали сексуальность человека как систему.

Сначала разобрались, что она гораздо шире самого секса. Затем увидели, что желание зависит не от одной кнопки или одного гормона, а от взаимодействия тела, мозга и контекста. После этого посмотрели, насколько сильно наши представления о сексе формируются воспитанием, культурой, предыдущим опытом, социальными сетями и порнографией.

Теперь осталось добавить последний элемент первой части книги.

Эмоциональное состояние.

Можно знать собственные предпочтения. Можно любить партнёра. Можно считать его сексуально привлекательным. Можно находиться в физически здоровом теле. И всё равно в определённый период практически не хотеть секса. Именно здесь люди часто начинают искать проблему не там, где она находится.

«Наверное, я её разлюбил».

«Он меня больше не хочет».

«Со мной что-то не так».

«Наверное, наши отношения закончились».

Иногда подобные опасения действительно требуют серьёзного разговора. Но иногда причина значительно прозаичнее. Человек просто пытается заниматься сексом организмом, который последние несколько недель живёт в режиме:

Работать — решать проблемы — тревожиться — не высыпаться — повторить.

Либидо не живёт отдельно от вашей жизни

Представьте обычный день. Будильник. Вы не выспались. По дороге на работу — пробка. На работе конфликт. Начальник сообщает о проблеме. В течение дня десятки сообщений. Не успели нормально поесть. Возвращаетесь домой. Есть бытовые дела. В голове продолжает крутиться работа. Наконец вы ложитесь рядом с партнёром. Он или она прикасается к вам. И возникает ожидание:

«А теперь я должен переключиться на секс».

Но человеческий организм не всегда способен переключаться настолько быстро. Тело пришло в спальню. А голова всё ещё находится на работе. И здесь нам снова пригодится модель из второй главы.

Сексуальный «газ» может работать прекрасно. Партнёр привлекательный. Прикосновения приятные. Отношения хорошие. Но одновременно нажат «тормоз».

Стресс.

Что происходит при стрессе

Стресс сам по себе не является чем-то исключительно плохим. Это нормальная адаптивная реакция организма на требования и угрозы. Кратковременная стрессовая реакция помогает мобилизовать ресурсы. Проблемы могут возникать тогда, когда стресс становится продолжительным и человек практически не успевает восстанавливаться. На уровне организма стресс связан с работой нескольких систем, включая симпатическую нервную систему и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось (п*ри стрессе мозг запускает целую цепочку реакций: активируется нервная система, повышается уровень гормонов стресса, включая кортизол, а организм переключается в режим повышенной готовности*). Но нам необязательно

превращать эту книгу в учебник нейроэндокринологии. Для сексуальной жизни важнее понять принцип:

Организм реагирует на контекст.

Если мозг занят угрозами, тревогой, нерешёнными задачами и постоянным контролем, переключение внимания на эротические стимулы может становиться сложнее. Но это не универсальное правило. У некоторых людей сексуальная активность, наоборот, может временно становиться способом расслабиться или отвлечься от напряжения. Поэтому корректнее говорить:

Стресс способен изменять сексуальное желание, но направление и выраженность этих изменений индивидуальны.

«Я люблю её, но секса не хочется»

Рассмотрим пример. Мужчина живёт с женщиной несколько лет. Раньше сексуальная жизнь его устраивала. Но последние два месяца желание постепенно снижается. Партнёрша замечает это. Сначала спрашивает:

«Ты устал?»

Через неделю:

«У тебя кто-то появился?»

Позже:

«Я тебя больше не возбуждаю?»

Мужчина начинает защищаться:

«Да всё нормально!»

Но теперь возникает новая проблема. Раньше у него просто было меньше желания. Теперь перед каждым сексуальным контактом появляется ещё одна мысль:

«Надо доказать ей, что я её хочу».

Что произошло?

К первоначальному стрессу добавилось **сексуальное давление**. Теперь секс выполняет две задачи: получить удовольствие и доказать любовь.

Мы уже знаем из второй главы, что чрезмерный контроль сексуальной реакции способен становиться дополнительным тормозом.

Получается цикл:

Стресс снижение желания тревога партнёра давление тревога мужчины ещё меньше желания.

И если никто не остановит этот цикл, проблема может продолжать усиливаться.

История, которую можно узнать во многих отношениях

Расскажу обезличенный пример ситуации, с которой вполне можно столкнуться в реальной жизни. Один мой знакомый однажды заговорил со мной о проблеме в отношениях. Назовём его Максимом. Имя и некоторые обстоятельства здесь изменены.

Максим сказал:

«Я не понимаю, что происходит. У меня есть девушка. Она красивая, мне с ней хорошо, я её люблю. Но я практически перестал хотеть секса».

Первый вопрос, который можно было бы задать:

«А ты уверен, что тебя всё ещё привлекает твоя девушка?»

Но я начал с другого.

«Когда это началось?»

Около двух месяцев назад.

«Что тогда изменилось?»

Сначала он ответил:

«Ничего».

Мы продолжили разговор. Оказалось, что примерно в этот период он получил больше ответственности на работе. Начал задерживаться. Спал по пять-шесть часов. По вечерам продолжал отвечать на рабочие сообщения. Появились финансовые переживания. Одновременно девушка заметила снижение секса и стала чаще спрашивать, любит ли он её.

Получилась знакомая нам конструкция. Его сексуальный «газ» никуда полностью не исчез. Он по-прежнему считал девушку привлекательной. Иногда фантазировал. У него сохранялись сексуальные реакции. Но количество факторов, нажимающих на «тормоз», резко увеличилось.

Я предложил ему перестать рассматривать ситуацию исключительно как проблему секса. Сначала вернуть базовые условия для восстановления. Нормализовать сон настолько, насколько позволял график. Установить время, после которого он не отвечает на рабочие сообщения без реальной необходимости. Объяснить партнёрше, что снижение желания не означает автоматически снижение чувств к ней. И самое важное — на некоторое время убрать из близости требование:

«Сегодня обязательно должен быть секс».

Они начали проводить время вместе без обязательного продолжения. Объятия. Массаж. Поцелуи. Совместный душ. Разговор. Если появлялось желание продолжить — продолжали. Если нет — никто не воспринимал это как провал. Постепенно давление вокруг секса стало уменьшаться. А вместе с уменьшением давления сексуальное желание стало возвращаться. Этот пример важен не потому, что такой подход является универсальным лечением сниженного либидо.

Не является.

У другого человека причиной могут быть заболевание, лекарственные препараты, депрессивное состояние, гормональные нарушения, боль, конфликт в отношениях или совершенно другой фактор. История Максима показывает другое:

Иногда сексуальную проблему невозможно решить, работая только с сексом.

Стресс партнёра легко принять на свой счёт

Это одна из самых болезненных ошибок в отношениях. Партнёр меньше хочет секса. Второй человек думает:

«Проблема во мне».

Появляется сравнение:

«Раньше он хотел меня чаще».

«Наверное, я поправилась».

«Наверное, появилась другая».

«Может быть, он больше меня не любит?»

Эти переживания понятны. Но отсутствие желания у партнёра нельзя автоматически интерпретировать как оценку собственной привлекательности. Иногда правильный вопрос:

«Что происходит между нами?»

А иногда:

«Что происходит с тобой?»

Разница огромна.

Невысказанная обида тоже приходит в спальню

Представьте другую пару. Утром они поссорились. Мужчина сказал что-то неприятное. Вечером конфликт формально закончен. Он подходит к женщине и начинает её целовать. Она отстраняется.

Он удивляется:

«Ты всё ещё злишься?»

Она отвечает:

«Нет. Всё нормально».

Но желания нет.

Проблема в том, что слова **«всё нормально»** не обязательно означают, что эмоциональная реакция действительно закончилась. Иногда человек сознательно хочет закрыть конфликт, но продолжает испытывать обиду, напряжение или дистанцию.

А мы уже знаем:

Контекст влияет на возбуждение.

Для некоторых людей эмоциональная безопасность и ощущение близости являются важными условиями сексуального желания. Поэтому невозможно всегда отделить отношения днём от секса вечером.

Секс не должен становиться валютой

Есть две противоположные ситуации.

Первая:

«Ты меня обидел — секса не получишь».

Вторая:

«Если ты меня любишь — займись со мной сексом».

В обоих случаях секс начинает выполнять функцию, которая постепенно может разрушать его добровольность и удовольствие. В первом случае он используется как инструмент наказания или контроля. Во втором — как доказательство чувств. В здоровых отношениях человек имеет право не хотеть секса после конфликта.

Но существует разница между:

«Я сейчас злюсь и действительно не хочу близости»

и

«Я хочу секса, но специально откажу, чтобы наказать тебя».

Точно так же существует разница между:

«Мне очень хочется близости с тобой»

и

«Ты обязан заняться со мной сексом, чтобы доказать любовь».

Сексуальное согласие плохо сочетается с эмоциональным шантажом.

Усталость — не сексуальный дефект

Иногда мы слишком усложняем проблему. Человек работает десять часов. Тренируется. Решает бытовые вопросы. Спит шесть часов. Через несколько недель говорит:

«Почему у меня снизилось либидо?»

Первое, что необходимо сделать, — посмотреть на жизнь целиком. Сон и общее физическое состояние имеют значение для сексуального здоровья.

Если организм систематически не получает достаточного восстановления, бессмысленно требовать от него одинакового уровня сексуальной энергии при любых обстоятельствах. Это не означает, что любую сексуальную проблему можно «вылечить сном». Но прежде чем искать сложное объяснение, стоит проверить очевидное.

Тревога способна войти в спальню раньше вас

Представим мужчину, у которого однажды во время секса исчезла эрекция. Такое может произойти по множеству причин. Но сам эпизод его напугал. Через несколько дней снова намечается секс. И ещё до того, как партнёрша его коснулась, появляется мысль:

«А если опять?»

Вот она.

Тревога уже в спальне. Начинаются поцелуи.

Он проверяет:

«Есть?»

Есть.

Через минуту:

«А сейчас?»

Чуть слабее.

«Чёрт. Начинается».

Внимание полностью переключается с удовольствия на контроль. Мы снова получаем цикл из второй главы:

Страх проблемы наблюдение за собой тревога ухудшение сексуальной реакции подтверждение страха.

В такой ситуации команда:

«Расслабься»

Обычно мало помогает. Человеку необходимо понять сам механизм тревоги и перестать воспринимать каждый сексуальный контакт как проверку собственной состоятельности. Если проблема повторяется, особенно регулярно, медицинские причины также необходимо исключить.

Женщина тоже может сдавать сексуальный экзамен

У женщин механизм может проявляться иначе.

Например:

«Почему я ещё не возбуждена?»

«Почему недостаточно смазки?»

«Почему я так долго не могу получить оргазм?»

«Он сейчас устанет».

«Наверное, со мной что-то не так».

И вот женщина уже не ощущает прикосновения. Она оценивает собственную реакцию. Чем больше она пытается заставить себя получить оргазм, тем больше напряжения может возникать вокруг самого результата. Поэтому иногда полезнее временно отказаться от цели:

«Сегодня я обязательно должна кончить»

И заменить её:

«Сегодня я хочу замечать, что мне приятно».

Оргазм может произойти. Может не произойти. Но сексуальный контакт перестаёт быть экзаменом.

Отношение к собственному телу

В предыдущей главе мы говорили о культурных стандартах привлекательности. Теперь посмотрим, как они могут проникать непосредственно в сексуальный контакт. Человек раздевается. Партнёр смотрит на него. Вместо возбуждения появляется мысль:

«Он сейчас увидит мой живот».

Или:

«Она заметит, что я поправился».

Человек начинает выбирать позы не по удовольствию, а по тому, как выглядит его тело. Выключает свет. Прикрывается. Не позволяет прикасаться к определённым частям тела. Получается парадокс. Партнёр может искренне считать его привлекательным. Но сексуальный тормоз находится не во взгляде партнёра. Он находится во внутреннем взгляде человека на самого себя.

Иногда дело действительно в отношениях

Важно не совершить обратную ошибку. После разговора о стрессе легко начать объяснять им всё. **«Нет желания? Наверное, устал».**

Не всегда. Иногда человек действительно перестал чувствовать эмоциональную близость. Иногда накопились обиды. Иногда исчезло доверие. Иногда сексуальные потребности партнёров сильно расходятся. Иногда один человек регулярно нарушает границы другого. Иногда отношения стали настолько конфликтными, что сексуальная дистанция является лишь одним из симптомов. Поэтому стресс не должен становиться удобным объяснением, позволяющим избегать разговора о реальной проблеме пары.

А иногда причина может быть медицинской

Это ещё одна граница, которую необходимо провести очень чётко. Сексуальное функционирование связано с состоянием организма. На него могут влиять различные заболевания, гормональные факторы, боль, психические расстройства и некоторые лекарственные препараты. Поэтому стойкое или выраженное изменение либидо нельзя автоматически объяснять психологией. Особенно если оно возникло неожиданно или сопровождается другими изменениями самочувствия. Книга не может установить причину в конкретном случае. Для этого может потребоваться медицинская оценка. И здесь действует простой принцип:

Если сексуальная функция заметно изменилась и это сохраняется или беспокоит вас — не стыдно обратиться за профессиональной помощью.

Иногда нужен сексолог или психотерапевт. Иногда — врач. Иногда — работа пары над отношениями. А иногда необходимо сочетание нескольких направлений.

И напомню: если вы узнали себя в описанных ситуациях, не понимаете, с чего начать, или хотите подробнее разобрать именно вашу историю, **вы всегда можете обратиться ко мне лично**.

Мой Instagram: **@simetrix250**

Иногда первый и самый сложный шаг — не найти готовый ответ, а решиться задать вопрос, который давно не давал покоя.

Можно ли вернуть желание?

Это вопрос, который особенно волнует людей в длительных отношениях. И универсальной кнопки «вернуть либидо» не существует. Но теперь у нас уже есть система вопросов. Вместо:

«Как заставить себя хотеть секса?»

спросите:

Что изменилось?

Когда снизилось желание?

Что происходило в моей жизни в этот период?

Как я сплю?

Как чувствует себя моё тело?

Есть ли боль или другие физические симптомы?

Принимаю ли я препараты, которые потенциально могут влиять на сексуальную функцию?

Что происходит в отношениях?

Есть ли невысказанные обиды?

Есть ли давление вокруг секса?

Чувствую ли я себя привлекательным?

Есть ли сексуальные фантазии?

Возникает ли желание в других обстоятельствах?

Что находится в моей колонке «тормоз»?

И только после этого имеет смысл искать решение.

Потому что невозможно эффективно убрать проблему, причина которой остаётся неизвестной.

Практика: аудит вашего либидо

Мы уже составляли сексуальную карту.

Затем определяли сексуальный «газ» и «тормоз».

В третьей главе исследовали сексуальные правила, полученные от семьи и культуры.

Теперь соединим всё вместе.

Оцените последние несколько недель.

1. Тело

Как я сплю?

Часто ли чувствую усталость?

Есть ли физический дискомфорт или боль?

Изменилось ли моё общее состояние?

2. Эмоции

Как часто я испытываю тревогу?

Есть ли постоянное напряжение?

Чувствую ли я эмоциональное истощение?

Могу ли я действительно расслабиться?

3. Отношения

Есть ли между нами невысказанные конфликты?
Чувствую ли я эмоциональную близость?
Могу ли я спокойно отказаться от секса?
Могу ли я проявить инициативу без страха быть высмеянным?

4. Секс

Стал ли секс обязанностью?
Есть ли давление получить определённый результат?
Что меня сейчас действительно возбуждает?
Когда я последний раз занимался сексом не потому, что «надо», а потому что действительно хотел продолжить?

5. Контекст

В каких условиях желание появляется легче?
Когда у меня больше энергии?
Что происходит перед хорошим сексуальным контактом?
Что обычно происходит перед неудачным?
После этого не пытайтесь немедленно исправить каждый пункт.
Сначала посмотрите на картину целиком.
Иногда ответ становится заметен уже здесь.

Один вечер без обязательного секса

Для пар можно провести ещё один эксперимент. Выберите вечер, когда у вас достаточно времени. Заранее договоритесь:

Проникновение и оргазм сегодня не являются целью.

Вы можете целоваться. Обниматься. Делать друг другу массаж. Лежать обнажёнными. Говорить о том, что приятно. Остановиться в любой момент. Если оба захотят продолжить — решение можно обсудить. Но изначальная задача заключается не в результате. Она заключается в возвращении внимания к ощущениям.

Что происходит, когда исчезает необходимость:

«Сегодня у нас должен получиться хороший секс»?

Некоторые пары обнаруживают, насколько большое давление раньше существовало вокруг самого факта сексуального контакта.

Когда стоит обратиться за помощью

Периодическое снижение желания само по себе ещё не позволяет сделать вывод о наличии расстройства.

Но профессиональная консультация особенно разумна, если изменение сохраняется, вызывает выраженный дискомфорт, серьёзно влияет на отношения или сопровождается другими физическими либо психологическими симптомами.

Также не стоит откладывать обращение за помощью при боли во время сексуальной активности, стойких изменениях эрекции или других заметных изменениях сексуального функционирования. Не нужно самостоятельно решать:

«Это точно психологическое»

или

«Это точно гормоны».

Иногда именно задача специалиста — помочь определить, в каком направлении искать причину.

Главное из этой главы

Сексуальное желание невозможно отделить от остальной жизни. Мы приносим в спальню не только тело. Мы приносим туда рабочий день. Усталость. Тревогу. Отношение к собственной внешности. Конфликты. Страхи. Ожидания. Обида тоже приходит с нами. Как и чувство безопасности. Как и доверие. Как и ощущение собственной желанности. Поэтому снижение либидо не всегда означает отсутствие любви. Не всегда означает потерю привлекательности партнёра.

И не всегда означает заболевание.

Но каждую стойкую проблему необходимо рассматривать в контексте конкретного человека. На протяжении первой части книги мы постепенно собрали четыре элемента одной системы:

Сексуальность;

Биологию и психологию желания;

Воспитание и культурные сценарии;

Эмоции, стресс и либидо.

Теперь у нас появился фундамент. И дальше мы сможем перейти от вопроса:

«Как вообще работает сексуальность?»

К значительно более личному:

«Как её переживают мужчины и женщины — и почему за внешней уверенностью так часто скрываются совершенно разные страхи, ожидания и уязвимость?»

Именно с этого начинается следующая часть книги:

Часть II. Мужская и женская сексуальность

В первой части этой книги мы разбирали фундамент. Теперь пришло время поговорить о людях. Не о мужчинах и женщинах из стереотипов. Не о мужчинах, которые «всегда хотят». Не о женщинах, которых якобы необходимо просто научиться «правильно возбуждать». А о реальных людях. Со своими желаниями. Страхами. Телом. Фантазиями. Комплексами. Предыдущим опытом. И вещами, которые иногда невероятно трудно произнести вслух даже человеку, рядом с которым просыпаешься каждое утро.

Мужчина и женщина: насколько мы действительно разные?

Разговор о мужской и женской сексуальности легко превратить в набор красивых формул:

«Мужчина хочет телом, женщина — эмоциями».

«Мужчинам нужна визуальная стимуляция, женщинам — романтика».

«Мужчина всегда готов, женщину необходимо настроить».

Подобные формулы привлекательны своей простотой. Но человек значительно сложнее. Между мужчинами и женщинами действительно существуют определённые биологические различия. Есть особенности репродуктивной физиологии, гормональной регуляции и сексуального функционирования, которые невозможно игнорировать. Но существует и огромная индивидуальная вариативность.

Один мужчина хочет нежности и долгой эмоциональной близости перед сексом. Другой возбуждается очень быстро. Одна женщина любит медленное развитие событий. Другая предпочитает инициативу, прямоту и интенсивность. Третья в разные дни может хотеть совершенно разного. Поэтому эта часть не будет инструкцией:

«Вот как устроены все мужчины, а вот как устроены все женщины».

Она будет исследованием закономерностей — без превращения их в правила для каждого человека.

Мужская сексуальность: за уверенностью

Мужскую сексуальность часто рассматривают через результат.

Есть ли желание?

Есть ли эрекция?

Сколько длился секс?

Получила ли женщина оргазм?

Сколько было партнёрш?

Но значительно реже мужчина слышит вопрос:

«А что ты сам чувствуешь во время секса?»

За демонстративной уверенностью иногда скрываются страхи, о которых мужчина не говорит даже партнёрше.

Страх потерять эрекцию. Страх слишком быстро закончить. Страх оказаться неопытным. Страх сравнения с предыдущими мужчинами женщины. Страх не удовлетворить её. И даже страх признаться:

«Сегодня я просто не хочу секса».

В пятой главе мы посмотрим на мужскую сексуальность именно с этой стороны. Не только через сексуальную функцию. Но через **уязвимость, которую мужчину часто учили скрывать**.

Женская сексуальность: между собственным желанием и чужими ожиданиями

С женской сексуальностью существует другая проблема. Исторически и культурно её часто пытались объяснять через то, чего от женщины ожидают другие. Как она должна выглядеть. Насколько активно должна проявлять желание. Как должна реагировать во время секса. Какие фантазии ей «позволительно» иметь. Мы попробуем посмотреть в противоположном направлении:

Чего хочет сама женщина?

Поговорим о возбуждении, физиологии, контексте, отношении к собственному телу и изменениях, которые могут происходить на разных этапах жизни. Но будет и более сложный разговор.

Почему женщина иногда хочет, чтобы в повседневной жизни мужчина относился к ней с максимальной нежностью, а сексуально её возбуждает совершенно другая динамика?

Почему некоторым нравится отдавать контроль?

Почему другим — наоборот, контролировать происходящее?

Почему одна женщина спокойно рассказывает о фантазиях, а другая испытывает стыд даже перед любимым мужчиной?

В этой главе не будет задачи определить, **«какой должна быть женщина в постели»**.

Будет другая:

Помочь женщине лучше понять, какой в постели является именно она.

У каждого есть свой сексуальный сценарий

Затем мы сделаем ещё один шаг. Два человека могут одинаково сильно хотеть друг друга и всё равно совершенно по-разному представлять хороший секс. Для одного возбуждение начинается утром с сообщения:

«Я весь день думаю о тебе».

Для другого — с неожиданного прикосновения. Третьему необходимо долгое предвкушение. Четвёртого возбуждает инициатива партнёра. Пятому важно самому контролировать происходящее. Один хочет нежности. Другой — интенсивности. А кто-то хочет и то и другое, но в разные моменты. Так появляются **сексуальные сценарии**.

В седьмой главе мы попробуем понять собственный сценарий и научимся замечать сценарий партнёра. Потому что иногда сексуальная несовместимость оказывается не отсутствием влечения, а ситуацией, в которой два человека просто разговаривают на разных эротических языках.

И наконец — сексуальность меняется

Человек в восемнадцать лет и тот же человек в сорок пять — это не две одинаковые сексуальные системы.

Меняется тело. Меняется опыт. Меняются отношения. Меняется отношение к собственной внешности. То, что когда-то вызывало тревогу, позже может перестать иметь значение. То, что раньше совершенно не интересовало, иногда становится привлекательным. И наоборот.

Поэтому в последней главе этой части мы посмотрим на сексуальность как на процесс, который развивается вместе с человеком.

От первых сексуальных переживаний и страха неопытности — к зрелой сексуальности, где количество иногда уступает место качеству, пониманию собственного тела и способности говорить о желаниях.

В этой части будет больше реальных ситуаций

Теорию сексуальности легко понять интеллектуально. Гораздо интереснее увидеть, как она проявляется между двумя людьми. Поэтому дальше я буду чаще использовать истории.

Например, историю мужчины, который был уверен, что проблема заключается в его эрекции, хотя настоящая проблема начиналась ещё до того, как он раздевался.

Историю женщины, которая много лет считала, что практически не способна испытывать оргазм, но никогда не показывала партнёру, какие прикосновения ей действительно нравятся.

Историю пары, где оба хотели больше секса — и одновременно каждый ждал инициативы от другого.

Историю мужчины, который гордился количеством своих сексуальных партнёрш, но неожиданно обнаружил, что совершенно не умеет говорить о собственных желаниях.

И историю женщины, которая считала одну из своих фантазий настолько «неправильной», что несколько лет скрывала её от партнёра, хотя именно безопасный разговор о ней впоследствии изменил их сексуальную динамику.

Некоторые истории будут составными: несколько типичных ситуаций я буду объединять в один обезличенный пример, чтобы наглядно показать определённый механизм без выдачи художественного эпизода за реальный случай конкретного человека.

Главная задача этих историй — не развлечь. А дать вам возможность иногда остановиться посреди страницы и подумать:

«Подождите. А ведь у меня происходит почти то же самое».

Мы уже знаем достаточно о механизмах сексуальности. Теперь пора посмотреть на человека за этими механизмами. И начнём с того, кому общество особенно часто предлагает изображать сексуальную уверенность даже тогда, когда внутри её совсем нет.

Глава 5. Мужская сексуальность: сила, страхи и уязвимость

Мужчину довольно рано начинают учить быть сильным. Не обязательно словами. Иногда достаточно реакции окружающих.

Упал — вставай.

Страшно — не показывай.

Больно — терпи.

Отказала девушка — сделай вид, что тебе всё равно.

Нет сексуального опыта — стыдно.

Много сексуального опыта — молодец.

А когда дело доходит до секса, появляется ещё одно негласное требование:

Мужчина должен знать, что делать.

Он должен проявить инициативу.

Должен возбудиться.

Должен получить эрекцию.

Должен сохранить её.

Должен продержаться достаточно долго.

Должен удовлетворить женщину.

И желательно никогда не показывать, насколько сильно он переживает из-за всего перечисленного.

Получается странная ситуация.

Общество ожидает от мужчины сексуальной уверенности, но практически не учит его тому, что делать со страхом сексуальной неудачи. Поэтому эту главу я хочу начать не с члена. Не с тестостерона. И даже не с секса. А с того, о чём мужчины говорят значительно реже:

Со страха оказаться недостаточным.

Мужская сексуальность часто превращается в результат

Вспомните, как мужчины обычно рассказывают друг другу о сексуальном опыте. Разговор легко превращается в цифры.

Сколько женщин?

Сколько раз?

Как долго?

Получилось или нет?

Красивой ли была партнёрша?

Значительно реже звучит:

«Мне было страшно».

«Я не чувствовал себя в безопасности».

«Я хотел нежности».

«Я переживал, что она сравнивает меня с бывшим».

«Я вообще не хотел секса, но боялся отказаться».

Так постепенно формируется очень опасная идея:

Мужская сексуальность должна подтверждать мужскую ценность.

И тогда секс перестаёт быть только удовольствием и близостью. Он становится доказательством. Получилось — я мужчина. Не получилось — со мной что-то не так.

История первая. Мужчина, который проиграл ещё до того, как начался секс

Эта история основана на типичной ситуации; имя и детали изменены. Однажды со мной заговорил знакомый. Назовём его Андрей. Ему нравилась одна девушка. Очень. Они долго общались, флиртовали, несколько раз встречались. Наконец отношения приблизились к сексу.

Казалось бы, Андрей должен был быть счастлив. Но именно тогда началась проблема. За несколько дней до встречи он начал думать:

«А что, если я облажаюсь?»

Сначала эта мысль появлялась периодически. Потом чаще. В день встречи она практически не исчезала. Андрей начал готовиться не к близости с женщиной, которая ему нравилась. Он готовился к **экзамену**. Вечером они остались вдвоём. Начались поцелуи. Всё шло хорошо. Но в определённый момент Андрей сделал то, что окончательно изменило ситуацию. Он начал проверять себя.

«Есть эрекция?»

Была.

Через несколько секунд:

«Достаточно сильная?»

Он уже не целовал девушку полностью присутствуя в моменте. Часть его внимания находилась в другом месте. Через минуту:

«Кажется, стала слабее».

И сразу:

«Вот. Началось».

Тревога усилилась. Эрекция действительно стала слабее. Андрей попытался скрыть это. Чем сильнее пытался — тем хуже становилось. Наконец девушка спросила:

«Всё нормально?»

Для неё это был обычный вопрос. Для него прозвучал приговор. Он почувствовал стыд. Секс закончился, практически не начавшись. На следующий день Андрей был убеждён:

«У меня проблемы с потенцией».

Но самое интересное произошло позже. В других обстоятельствах эрекция у него сохранялась. Утренние эрекции присутствовали. Во время мастурбации проблемы не возникало. Проблема появлялась преимущественно тогда, когда рядом находилась женщина, которая была ему особенно важна.

Почему?

Потому что вместе с её значимостью росла цена возможной «неудачи». Чем сильнее он хотел произвести впечатление, тем сильнее контролировал себя. Чем сильнее контролировал — тем меньше присутствовал в ощущениях. Мы уже разбирали этот механизм раньше. Но история Андрея показывает его с другой стороны. Иногда сексуальная проблема мужчины возникает не потому, что женщина недостаточно его возбуждает.

А потому, что она **слишком важна для него**.

Урок истории

Мужчина может потерять сексуальную уверенность именно там, где сильнее всего хочет её продемонстрировать.

Когда секс превращается в доказательство мужской состоятельности, удовольствие уступает место контролю.

Эрекция — реакция тела, а не детектор желания

Это необходимо проговорить отдельно. Эрекция может меняться. Даже во время одного сексуального контакта. На неё способны влиять психологическое состояние, усталость, алкоголь, некоторые лекарства, заболевания и множество других факторов. Поэтому формула:

Есть эрекция = хочет

и

Нет эрекции = не хочет

Слишком примитивна. Однако мужчины нередко сами верят именно в неё. А иногда верит и партнёрша.

«Если ты меня хочешь, почему у тебя нет эрекции?»

И мужчина оказывается в ловушке. Теперь ему необходимо не просто возбудиться. Ему необходимо **доказать эрекцией собственное желание**. А физиологическую реакцию нельзя надёжно вызвать требованием.

История вторая. «Она спросила про бывшего»

Другой тип мужского страха связан со сравнением. Назовём героя следующей истории Михаилом. Однажды его девушка совершенно спокойно рассказала о предыдущих отношениях. В разговоре прозвучала одна деталь о бывшем партнёре.

Для неё разговор закончился через пять минут. Для Михаила — нет. Следующие несколько дней он мысленно соревновался с мужчиной, которого даже не знал.

«А вдруг он был лучше?»

«А вдруг ей с ним нравилось больше?»

«А вдруг она сравнивает?»

Потом появился ещё более разрушительный вопрос:

«А достаточно ли я хорош?»

Во время следующего секса Михаил начал следить за реакциями девушки. Если она была тихой:

«Ей скучно».

Если просила изменить что-нибудь:

«Значит, я делаю неправильно».

Если не получала оргазм:

«С бывшим наверняка получала».

Заметьте, что реальный бывший мужчина уже вообще не участвовал в происходящем. В постели находились двое. Но психологически Михаил пригласил туда третьего.

Сравнение.

В конце концов он признался девушке, что его мучает. И услышал ответ, которого совершенно не ожидал:

«Я вообще тебя с ним не сравниваю. Это ты всё время себя с ним сравниваешь».

Урок истории

Иногда главный сексуальный конкурент мужчины существует только в его собственной голове. Пытаться победить всех предыдущих партнёров женщины бессмысленно. Она находится сейчас не с ними. Она находится с вами.

Поэтому значительно полезнее спросить:

«Что нравится тебе со мной?»
Чем пытаться выяснить:
«Лучше ли я того, кто был до меня?»

Размер: сантиметры, которые занимают слишком много места в голове

Невозможно честно говорить о мужской сексуальности, не затронув тему размера члена. Для части мужчин это становится источником серьёзной тревоги. Причём тревога может существовать независимо от того, есть ли объективная причина беспокоиться. Мужчина сравнивает себя. С порнографией.т С рассказами других мужчин. С собственными представлениями о том, что женщина якобы ожидает увидеть. И постепенно несколько сантиметров начинают занимать непропорционально большое пространство в голове.

Проблема заключается ещё и в том, что мужчина способен заранее решить за женщину:
«Ей этого недостаточно».

Хотя она никогда такого не говорила. Вместо исследования её реальных предпочтений начинается борьба с воображаемым стандартом.

История третья. Человек, который хотел исправить то, на что никто не жаловался

Назовём его Павлом. Павел был убеждён, что у него недостаточный размер. Не потому, что партнёрши регулярно выражали недовольство. Наоборот.

Его последняя девушка утверждала, что её всё устраивает. Но Павел ей не верил.

Он думал:

«Она просто не хочет меня обидеть».

Это очень интересный психологический момент. Он доверял собственной неуверенности **больше, чем словам женщины, с которой занимался сексом**.

Если она получала удовольствие, он думал:

«Притворяется».

Если говорила, что ей хорошо:

«Успокаивает меня».

Если сама проявляла инициативу:

«Наверное, просто любит меня».

Павел создал убеждение, которое невозможно было опровергнуть. Любое доказательство против него он превращал в подтверждение. В какой-то момент я спросил его:

«Если ты заранее решил, что она врёт, зачем вообще спрашивать её мнение?»

Он замолчал. Проблема оказалась не столько в теле. Проблема была в невозможности поверить, что его тело может быть достаточным.

Урок истории

Иногда человек ищет подтверждение собственного недостатка настолько настойчиво, что перестаёт замечать противоположные факты. **Невозможно получить уверенность от партнёра, если любое его подтверждение заранее объявляется ложью.**

Продолжительность секса: мужская гонка со временем

Ещё одна цифра, способная превратить секс в соревнование, — время. Некоторые мужчины входят в сексуальный контакт с секундомером в голове.

«Только бы не слишком быстро».

И чем ближе оргазм, тем меньше внимания остаётся на партнёрше и собственных ощущениях. Начинаются попытки отвлечься. Думать о работе. Считать. Представлять что-то несексуальное. Но возникает странный вопрос:

Если для того, чтобы дольше заниматься сексом, мужчине необходимо перестать получать от него удовольствие — действительно ли это улучшает секс?

Контроль эякуляции может быть важной темой, особенно если мужчина испытывает устойчивую проблему и она причиняет ему или паре выраженный дискомфорт.

Но идея:

«чем дольше, тем лучше»

Сама по себе ошибочна.

Продолжительность не является универсальным показателем качества сексуального контакта.

История четвёртая. Мужчина, который продержался — и проиграл

Один знакомый как-то с гордостью рассказал мне, что научился заниматься сексом очень долго. Назовём его Денисом. Для него это было достижением. Он был уверен:

Долгий секс = хороший любовник.

Я спросил:

«А девушке нравится?»

Он ответил:

«Конечно. Как может не нравиться?»

Через некоторое время эта тема случайно возникла уже в контексте их отношений. Оказалось, партнёрша иногда уставала значительно раньше.

Но боялась сказать:

«Мне уже достаточно».

Почему?

Потому что Денис настолько гордился своей выносливостью, что она воспринимала это как часть его мужской самооценки.

Сказать:

«Мне не нужно так долго»

Для неё означало будто бы сказать:

«Твоё главное сексуальное достижение мне не нужно».

Когда они наконец поговорили, Денис обнаружил парадокс. Он потратил много сил на развитие качества, которое считал необходимым женщине, **ни разу не спросив женщину, необходимо ли оно ей**.

Урок истории

Не улучшайте сексуальную технику ради воображаемого партнёра. Спросите настоящего. **Хороший любовник отличается не количеством минут. Он способен замечать реакцию человека рядом с собой.**

Мужчина тоже имеет право не хотеть

Эта фраза кажется очевидной. Но для многих мужчин она неожиданно сложна. Представьте:

Женщина проявляет инициативу. Мужчина устал и не хочет секса. Что он может почувствовать? Не только отсутствие желания. Иногда ещё и вину.

«Она подумает, что я её не хочу».

Или страх:

«Если я откажусь, она обидится».

Или даже стыд:

«Какой мужчина отказывается от секса?»

В результате мужчина соглашается. Не потому, что хочет. А потому, что считает отказ несовместимым со своей мужской ролью. Но право на сексуальную границу не зависит от пола. **Мужчина имеет такое же право сказать «не хочу», как женщина.** И партнёрша имеет право расстроиться из-за отказа. Но расстройство другого человека не отменяет право на отказ.

Мужчина и потребность быть желанным

Есть ещё одна тема, которую недооценивают. Мужчины хотят не только **желать**. Многие хотят чувствовать, что **желают их**. Это разные переживания. Если мужчина постоянно является единственным инициатором секса, через некоторое время может появиться вопрос:

«Если бы я перестал начинать, между нами вообще был бы секс?»

И тогда речь идёт уже не только о частоте. Речь идёт о подтверждении собственной желанности. Иногда женщине кажется:

«Но я же соглашаюсь, значит понятно, что он мне нравится».

Мужчина может воспринимать ситуацию иначе:

«Ты соглашаешься. Но ты сама меня хочешь?»

Это хороший пример того, как два человека могут совершенно по-разному интерпретировать одно поведение.

История пятая. Эксперимент длиной в три недели

Один мужчина, назовём его Артёмом, однажды решил проверить свою девушку. Обычно секс инициировал он. Ему начало казаться, что без его инициативы ничего не произойдёт. Но вместо разговора он придумал эксперимент.

«Я перестану приставать и посмотрю, через сколько она сама начнёт».

Прошёл день. Три дня. Неделя. Она ничего не делала. Артём становился всё холоднее. Две недели. Он уже был практически уверен:

«Она меня не хочет».

Третья неделя закончилась серьёзной ссорой. И тогда выяснилось неожиданное. Девушка заметила его изменение ещё в первые дни. Но интерпретировала его совершенно иначе:

«Наверное, он больше меня не хочет. Не буду навязываться».

Получилась почти идеальная ловушка. Он не проявлял инициативу, ожидая её. Она не проявляла инициативу, ожидая его. Каждый использовал молчание другого как доказательство собственного страха. Три недели они собирали доказательства того, чего на самом деле не существовало. Один разговор мог решить вопрос в первый вечер.

Урок истории

Не превращайте отношения в тайный эксперимент, условия которого известны только вам. Партнёр не может пройти тест, о существовании которого не знает.

Страх женского оргазма

Звучит странно. Почему мужчина должен бояться женского оргазма? Не самого оргазма. А его отсутствия. Некоторые мужчины воспринимают оргазм партнёрши как оценку собственной сексуальной компетентности. Она получила оргазм:

«Я молодец».

Не получила:

«Я плохо справился».

Но тогда женщина оказывается под давлением. Она замечает, насколько сильно мужчина ждёт результата. Он спрашивает:

«Ну что?»

Она чувствует, что от её реакции зависит его самооценка. И иногда выбирает самый простой способ завершить экзамен. Имитацию. Мы уже говорили об этом в предыдущей главе. Но для мужской сексуальности здесь важна другая сторона:

Если вам необходимо, чтобы женщина обязательно получила оргазм для подтверждения вашей состоятельности, её оргазм частично перестаёт принадлежать ей и становится вашей наградой.

Здоровее заменить:

«Я должен довести её до оргазма»

на:

«Я хочу узнать, что приносит ей удовольствие».

Разница кажется небольшой. Но психологически она огромна.

Сила мужчины иногда заключается в вопросе

Многие мужчины пытаются повысить сексуальную уверенность через накопление техник. Как целовать. Как прикасаться. Что делать руками. Как двигаться. Сколько продолжать. Но техника без обратной связи ограничена. Потому что перед вами каждый раз находится конкретный человек. Иногда один из самых сексуально зрелых вопросов звучит невероятно просто:

«Как тебе нравится?»

И затем мужчина действительно слушает ответ. Не защищается. Не воспринимает просьбу сделать иначе как критику.

Не отвечает:

«Но всем моим бывшим нравилось».

Потому что фраза:

«Другим женщинам это нравилось»

Ничего не говорит о женщине, которая находится рядом сейчас.

Уязвимость не противоположна мужской силе

Вернёмся к тому, с чего начали. Мужчину часто учат скрывать страх. Но сексуальная близость по своей природе предполагает определённую уязвимость. Вы позволяете другому человеку увидеть своё тело. Узнать желания. Увидеть возбуждение. Увидеть момент, когда тело реагирует не так, как хотелось бы. Услышать фантазию, о которой вы никому не рассказывали. Увидеть вас без привычной социальной брони. Именно поэтому настоящая сексуальная уверенность — это не состояние:

«У меня никогда ничего не идёт не так».

Такого человека практически невозможно гарантировать.

Зрелая уверенность выглядит иначе:

«Если что-то пойдёт не так, моя ценность как мужчины от этого не исчезнет».

Эрекция может ослабнуть. Оргазм может произойти раньше, чем хотелось. Партнёрша может сегодня не получить оргазм. Вы можете чего-то не знать. Можете спросить. Можете рассмеяться в неловкий момент. Можете остановиться. Можете попробовать снова в другой день. Секс перестаёт быть демонстрацией совершенства. И становится взаимодействием двух живых людей.

История шестая. Мужчина, который однажды сказал правду

Последняя история этой главы — самая простая. И, возможно, самая важная. Назовём мужчину Александром. После одного неудачного сексуального опыта у него появилась тревога. В новых отношениях она вернулась. Он почувствовал знакомое напряжение. Эрекция начала ослабевать. Раньше он бы попытался скрыть это. Ускорился бы. Начал бы нервничать. Придумал бы оправдание. Но на этот раз сделал другое. Он остановился и сказал женщине:

«Ты мне очень нравишься. Настолько, что я сейчас начал переживать, всё ли получится. И, кажется, сам себе всё испортил».

Он ожидал увидеть разочарование. Она рассмеялась. Не над ним. А от облегчения.

И ответила:

«А я уже подумала, что проблема во мне».

Одно честное предложение уничтожило сразу две вымышленные истории.

Он думал:

«Она решит, что я слабый».

Она думала:

«Он меня не хочет».

Ни то ни другое не было правдой. Они просто продолжили вечер без необходимости что-либо доказывать.

Урок истории

Иногда мужчина пытается сохранить сексуальную уверенность молчанием. Но именно молчание позволяет страху расти. **Уязвимость перед человеком, которому вы доверяете, иногда требует больше силы, чем попытка любой ценой сохранить образ человека, у которого никогда не бывает проблем.**

Практика: пять мужских вопросов, на которые стоит ответить честно

Если вы мужчина, не отвечайте так, как «правильно».
Ответьте так, как есть.

1. Чего я больше всего боюсь во время секса?

Потерять эрекцию?
Слишком быстро закончить?
Не удовлетворить партнёршу?
Быть высмеянным?
Получить отказ?

2. Что для меня означает хорошая эрекция?

Это просто физиологическая реакция?
Или доказательство моей мужской состоятельности?

3. Насколько для меня важен оргазм женщины?

Я хочу, чтобы ей было хорошо?
Или мне необходимо её достижение оргазма, чтобы почувствовать себя хорошим любовником?

4. Могу ли я сказать женщине: «Сегодня я не хочу»?

Если нет — чего именно я боюсь?

5. Могу ли я спросить: «Покажи мне, как тебе нравится»?

Или мне кажется, что мужчина обязан знать всё заранее?
Ответы способны рассказать о мужской сексуальности больше, чем количество предыдущих партнёрш.

Если вы женщина и читаете эту главу

Попробуйте посмотреть на мужскую сексуальность немного иначе. Отсутствие эрекции не всегда означает отсутствие желания. Быстрый оргазм не обязательно означает эгоизм. Отказ от секса не обязательно означает потерю привлекательности. Молчание мужчины не всегда означает отсутствие переживаний. Но это также не значит, что необходимо угадывать причины за него. Лучше спросить.

Иногда вместо:
«Почему ты меня не хочешь?»
можно сказать:
«Я заметила, что ты напряжён. Что сейчас происходит?»
А вместо:

«Почему у тебя не получается?»

— спросить:

«Хочешь, чтобы мы просто остановились и никуда не спешили?»

Для мужчины, который привык воспринимать секс как проверку, отсутствие необходимости что-либо доказывать может оказаться совершенно новым опытом.

Главное из этой главы

Мужская сексуальность — это не только эрекция, продолжительность секса, количество партнёрш и способность удовлетворить женщину. За внешней сексуальной уверенностью могут находиться:

Страх неудачи;

Страх сравнения;

Неуверенность в собственном теле;

Страх оказаться недостаточно опытным;

Потребность чувствовать себя желанным;

Трудность признаться в отсутствии желания;

Постоянное ощущение необходимости соответствовать образу мужчины, который всегда знает, что делать.

Но сексуальная зрелость начинается не тогда, когда мужчина перестаёт когда-либо испытывать страх. Она начинается тогда, когда страх перестаёт полностью управлять его поведением. Когда он способен спросить. Услышать ответ. Признаться, что чего-то не знает. Сказать «нет». Сказать «хочу». Рассказать о фантазии. Не разрушиться психологически из-за одной неудачной эрекции. И не использовать женский оргазм как табло с оценкой собственной мужественности.

Сила в сексуальности — не способность всегда контролировать тело.

Это способность оставаться собой даже тогда, когда тело невозможно полностью контролировать.

Но теперь необходимо посмотреть на другую сторону.

Если мужская сексуальность часто оказывается заключена между ожиданием силы и страхом неудачи, то женская сексуальность сталкивается с другим противоречием. Женщину одновременно учат быть желанной — и контролировать собственное желание. Быть сексуальной — но не «слишком». Получать удовольствие — но иногда даже не знать собственного тела. Хотеть уважения и нежности — и одновременно обнаруживать фантазии, которые совершенно не соответствуют образу «правильной женщины». Следующая глава будет именно об этом:

Глава 6. Женская сексуальность: чувствительность, цикличность, свобода

В предыдущей главе мы говорили о мужчине, которого культура часто заставляет доказывать свою сексуальность результатом.

Получилась эрекция — уверен.

Не получилось — начинается сомнение.

Удовлетворил партнёршу — хороший любовник.

Не удовлетворил — возникает ощущение поражения.

С женской сексуальностью существует другой парадокс.

Женщине постоянно предлагают быть **желанной**, но значительно реже учат понимать собственное **желание**. Она должна выглядеть сексуально. Должна привлекать внимание. Должна нравиться. Но одновременно слишком открытое проявление сексуальности до сих пор способно вызывать осуждение.

Получается противоречивое послание:

«Будь сексуальной — но не слишком».

И женщина может прекрасно знать, как выглядеть желанной, но совершенно не знать ответа на гораздо более важный вопрос:

«А чего хочу я сама?»

Именно с него начинается эта глава.

История первая. Зеркало, которое всегда лгало

Для начала расскажу составную историю, основанную на ситуациях, которые могут встречаться в реальной жизни. Назовём женщину Мариной.

Марина была привлекательной женщиной и знала об этом. Мужчины обращали на неё внимание. Комплиментов ей хватало. У неё были отношения, сексуальный опыт, внимание со стороны мужчин. Если посмотреть со стороны, можно было предположить:

«У этой женщины точно нет проблем с сексуальной уверенностью».

Но происходила интересная вещь. Перед свиданием Марина могла провести час перед зеркалом. Выбрать одежду. Сделать макияж. Посмотреть на себя и подумать:

«Сегодня я действительно хорошо выгляжу».

Но стоило ей оказаться обнажённой рядом с мужчиной, зеркало словно менялось.

Она уже не думала:

«Мне приятно».

Она думала:

«Как я сейчас выгляжу?»

Она втягивала живот. Выбирала положение тела. Не любила яркий свет. Если мужчина задерживал взгляд на определённой части её тела, она начинала гадать:

«Что он там увидел?»

Самое интересное заключалось в другом.

Мужчины, с которыми она была, практически никогда не говорили ничего плохого о её теле. Проблема существовала не в их взглядах. Марина носила собственного критика с собой. И этот критик присутствовал даже в постели.

В какой-то момент я задал бы в подобной ситуации простой вопрос:

«Когда мужчина смотрит на тебя, ты видишь его взгляд — или собственное мнение о себе?»

Вопрос кажется странным. Но он меняет перспективу. Потому что иногда женщина думает:

«Он видит мои недостатки».

Хотя единственный человек, который в этот момент активно ищет эти недостатки, — она сама.

Урок истории

Можно получать подтверждение привлекательности от десятков людей и всё равно не чувствовать себя сексуально свободной. **Быть желанной другими и чувствовать себя желанной самой — не одно и то же.**

Женское возбуждение нельзя прочитать по внешности

Одна из ошибок — считать женскую сексуальность более загадочной, чем она есть на самом деле. Иногда вместо разговора появляются теории:

«Если женщина делает это — значит, она хочет секса».

«Если она так оделась — значит, хочет внимания».

«Если она флиртует — понятно, чего она хочет».

Нет.

Одежда не является согласием. Флирт не является согласием на дальнейшие действия. Поцелуй не означает автоматического согласия на всё остальное. И даже физиологическая реакция тела, как мы уже разобрали в первой главе, не заменяет добровольного согласия. Женщина может быть сексуальной. Может флиртовать. Может хотеть поцелуев. И одновременно не хотеть продолжения. Сексуальная свобода включает не только право сказать:

«Я хочу».

Но и право сказать:

«До этого момента — хочу. Дальше — нет».

Женщина не обязана возбуждаться по расписанию

Представим пару. В начале отношений мужчина практически всегда замечал быстрое сексуальное возбуждение партнёрши. Через несколько лет всё изменилось. Теперь иногда ей требуется больше времени. Иногда желание появляется уже в процессе приятной близости.

Иногда не появляется вообще. Мужчина делает вывод:

«Раньше я возбуждал её сильнее».

Это возможная интерпретация. Но далеко не единственная. На сексуальность женщины могут влиять отношения, сон, эмоциональное состояние, беременность и послеродовой период, менструальный цикл, менопаузальный переход, состояние здоровья и некоторые лекарственные препараты.

И здесь важно не впасть в противоположный стереотип:

«У женщин всё из-за гормонов».

Нет.

Гормональные процессы — лишь одна часть картины. Женщина остаётся человеком, а не календарём гормональных колебаний.

Что на самом деле означает цикличность

Менструальный цикл сопровождается изменениями уровней половых гормонов. У некоторых женщин одновременно меняются сексуальное желание, чувствительность, настроение или субъективное восприятие собственного тела.

Но степень этих изменений различается. Одна женщина замечает выраженную закономерность.

Другая — небольшую.

Третья практически не связывает желание с фазой цикла.

Поэтому календарь может помочь женщине наблюдать за собой.

Но не должен становиться предсказанием:

«Сегодня двенадцатый день цикла, следовательно, я обязана хотеть секса».

Лучше использовать другой подход:

«Я замечаю, что происходит именно со мной».

Это и есть одна из центральных идей сексуального самопознания.

История вторая. Календарь Анны

Назовём следующую героиню Анной. Анна была уверена, что её либидо «сломано». Иногда она могла несколько дней подряд испытывать сильное сексуальное желание.

Затем наступал период, когда секс практически не интересовал её. Она сравнивала себя с партнёром. Его желание казалось значительно более предсказуемым.

И постепенно Анна начала считать себя проблемой в отношениях. Она пыталась заставлять себя хотеть. Не получалось. Тогда появилась вина.

А вместе с виной — раздражение на партнёра. Самое интересное произошло, когда вместо попытки немедленно что-то исправить она начала несколько месяцев просто наблюдать.

Отмечала:

Сон;

Цикл;

Уровень стресса;

Настроение;

Желание;

Отношения с партнёром.

Постепенно обнаружились определённые закономерности.

Но они оказались сложнее, чем:

«вот в этот день работают гормоны».

Иногда изменение совпадало с определёнными этапами цикла.

Но сильнейшим фактором неожиданно оказался другой.

Усталость.

В периоды, когда Анна много работала и плохо спала, желание снижалось независимо от календаря. Она искала одну причину. А нашла систему.

Урок истории

Человек часто хочет получить одно объяснение:

«Это гормоны».

«Это стресс».

«Это партнёр».

Но сексуальность редко обязана подчиняться одной причине. **Наблюдение иногда даёт больше информации, чем поспешный диагноз.**

Оргазм женщины — не доказательство качества отношений

Женский оргазм окружён большим количеством ожиданий. В одной крайности его долго игнорировали. В другой — превратили практически в обязательный показатель хорошего секса. Но когда оргазм становится обязанностью, женщина может начать наблюдать за собой:

«Почему ещё не получается?»

Партнёр тоже ждёт. Она замечает ожидание. И теперь вместо удовольствия появляется задача.

Нужно закончить.

Мы уже касались имитации оргазма в предыдущих главах, поэтому здесь интереснее другое. Почему женщина вообще решает изображать удовольствие вместо того, чтобы сказать, что происходит?

Иногда ответ находится не в сексе. А в страхе задеть мужское самолюбие.

История третья. Ложь, которую создали вдвоём

Назовём героиню Викторией. В начале отношений она несколько раз сымитировала оргазм.

Первый раз — потому что устала.

Второй — потому что мужчина очень старался и ей не хотелось его расстраивать.

Третий произошёл почти автоматически.

Проблема возникла через несколько месяцев.

Мужчина был уверен, что прекрасно знает её тело.

У него были доказательства.

Она ведь регулярно «получала оргазм».

А Виктория постепенно раздражалась:

«Почему он не понимает, что мне нужно по-другому?»

Но откуда ему было понять?

Она сама несколько месяцев обучала его обратному. Получился странный союз. Он повторял действия, которые считал эффективными. Она подтверждала их эффективность реакцией, которой на самом деле не было.

Оба действовали с хорошими намерениями. И оба создавали проблему. В какой-то момент Виктории пришлось сделать то, что оказалось значительно сложнее самой имитации Сказать правду.

Не:

«Ты всё делаешь неправильно».

А:

«Я сама боялась сказать тебе, что мне нужно иначе. Давай попробуем заново узнать друг друга».

Это был неприятный разговор. Но именно после него их сексуальная жизнь впервые стала строиться не вокруг спектакля, а вокруг реальной обратной связи.

Урок истории

Когда мы изображаем удовольствие ради сохранения отношений, мы можем незаметно научить партнёра делать именно то, что нам не подходит. Честность иногда создаёт кратковременную неловкость. Имитация способна создавать долгосрочную неудовлетворённость.

Знать собственное тело — не стыдно

Партнёр не может автоматически знать, какие прикосновения нравятся женщине. Но существует ещё более фундаментальная проблема:

Иногда этого не знает сама женщина. Причины могут быть разными. Недостаток сексуального образования. Стыд вокруг мастурбации. Привычка концентрироваться преимущественно на удовольствии партнёра. Отсутствие опыта исследования собственных реакций. И тогда от мужчины ожидается практически невозможное:

«Узнай моё тело лучше, чем я сама его знаю».

Но сексуальное самопознание не делает женщину менее романтичной и не лишает секс спонтанности. Наоборот. Чем лучше человек понимает собственные реакции, тем больше информации он способен дать партнёру.

Клитор и женское удовольствие

Здесь необходимо остановиться на физиологии. Клитор — важнейшая структура женского сексуального удовольствия. Его видимая часть — только часть значительно более крупной анатомической структуры. Это важно понимать ещё и потому, что культурное представление о сексе долгое время было чрезвычайно сосредоточено на проникновении. В результате некоторые женщины переживают:

«Почему мне недостаточно только проникновения?»

Сам вопрос уже содержит ложное предположение, будто именно проникновение обязано быть достаточным. Для многих женщин значительную роль в достижении оргазма играет стимуляция клитора. Это не «неправильный» способ получить удовольствие. И не запасной вариант для женщины, которая якобы должна реагировать иначе. Знание анатомии иногда освобождает человека от многолетней попытки соответствовать сексуальному сценарию, который просто не соответствует особенностям его тела.

История четвёртая. Женщина, которая считала себя «неправильной»

Назовём её Екатериной. Она несколько лет считала, что с ней что-то не так. Причина была простой:

Она не получала оргазм только от проникновения. Партнёры менялись. Ситуация оставалась. И каждый новый мужчина превращался для неё в очередной эксперимент:

«Может быть, с ним наконец получится?»

Иногда мужчины воспринимали это как вызов.

«Со мной точно получится».

Но когда не получалось, Екатерина чувствовала себя ещё хуже. Постепенно она перестала воспринимать секс как исследование удовольствия. Он превратился в попытку добиться определённого результата определённым способом.

Самое освобождающее для неё открытие оказалось удивительно простым:

Она пыталась исправить то, что не обязательно было неисправностью.

Когда исчезло требование получать оргазм только одним «правильным» способом, исчезла и часть давления.

Урок истории

Иногда человек годами пытается соответствовать сексуальной норме, которой его собственное тело никогда не обещало соответствовать. **Знание собственного тела освобождает от необходимости сдавать чужой экзамен.**

Женская сексуальность и безопасность

Слово «безопасность» легко понять слишком узко. Это не только отсутствие физической угрозы. Для сексуальной близости значение может иметь ощущение:

Я могу сказать «нет»;
Я могу попросить остановиться;
Меня не высмеют за фантазию;
Мой партнёр не расскажет другим интимные подробности;
Я могу сказать, что мне неприятно;
Я не обязана изображать удовольствие;
Если я передумаю, это будет принято.

Когда человек уверен в праве устанавливать границы, ему иногда становится легче исследовать желания. И именно здесь мы подходим к одному из самых интересных парадоксов женской сексуальности.

История пятая. Женщина, которая хотела быть «принцессой» — но только не всегда

Назовём её Софией. В обычной жизни она совершенно не производила впечатления человека, которому нравится отдавать контроль. Она руководила людьми. Принимала решения. Была прямолинейной. В отношениях требовала уважения. Не терпела грубого обращения. Её мужчина поэтому был очень удивлён, когда однажды она рассказала ему о фантазии, в которой хотела совершенно другой сексуальной динамики.

Ей хотелось, чтобы в определённом контексте инициативу и контроль значительно сильнее брал партнёр. Некоторые более грубые слова, которые в обычной жизни мгновенно вызвали бы конфликт, внутри заранее согласованной сексуальной роли её возбуждали.

Мужчина не понимал:

«Но ты же ненавидишь, когда тобой командуют».

И София ответила фразой, которая прекрасно объясняет этот парадокс:

«Именно потому, что в жизни я решаю всё сама, иногда мне нравится добровольно не решать».

Вот где находится ключевое слово. **Добровольно.** Она не хотела, чтобы мужчина относился к ней неуважительно. Она хотела иметь достаточно доверия, чтобы временно сыграть совершенно другую роль.

В обычной жизни:

Уважение, нежность, равноправие.

В определённом сексуальном сценарии:

Другая согласованная динамика.

Одно не уничтожало другое.

Наоборот. Без первого второе для неё вообще не было бы привлекательным.

Урок истории

Сексуальная фантазия иногда строится не на продолжении нашей повседневной личности, а на контрасте с ней. Поэтому невозможно определить желания женщины только по тому, какая она в обычной жизни.

«Принцесса» в жизни — другая роль в постели

Теперь мы можем сформулировать эту идею точнее. Некоторым женщинам нравится контраст. В повседневной жизни — забота. Внимание. Уважение. Нежность. Ощущение:

«Я для тебя ценна».

А внутри сексуальной игры могут появляться совершенно другие роли, включая добровольную передачу контроля, более властную инициативу партнёра или согласованную грубую лексику. Но это **не правило женской сексуальности**. Именно здесь популярные советы мужчинам часто становятся опасно примитивными:

«Женщины на самом деле хотят, чтобы с ними обращались грубо».

Нет.

Некоторые женщины хотят определённой грубой сексуальной динамики в определённых условиях с определённым человеком.

Это совершенно другое утверждение. Одну женщину подобный сценарий возбуждает. Второй необходима исключительно нежность. Третьей нравится чередование. Четвёртой интересна фантазия, но не её реализация. Поэтому мы снова приходим к принципу, который теперь должен стать практически автоматическим:

Не угадывайте человека по его полу — узнавайте человека.

Свобода заключается не в том, чтобы соглашаться на всё

Иногда сексуальную раскрепощённость понимают странным образом. Чем больше человек готов попробовать, тем якобы он свободнее. Но женщина, которая спокойно говорит:

«Нет, это мне неинтересно»

Может быть значительно свободнее женщины, которая соглашается из страха показаться скучной. Сексуальная свобода — это способность выбирать.

Да.

Нет.

Возможно.

Мне интересно, но я пока не готова.

Только при определённых условиях.

Мне нравилось раньше, но сейчас больше не нравится.

Свободный человек не обязан быть сексуально доступным. Он способен сознательно распоряжаться собственной сексуальностью.

История шестая. «Я согласилась, чтобы не показаться скучной»

Назовём следующую героиню Алисой. Она начала встречаться с мужчиной, который казался ей значительно опытнее. Ей хотелось соответствовать. Когда он предложил новую для неё сексуальную практику, она почувствовала сомнение.

Но сказала:

«Давай».

Не потому, что действительно хотела. А потому, что в голове прозвучало:

«Если откажусь, он решит, что я зажатая».

После этого Алиса чувствовала раздражение. На него. На себя. На произошедшее. Но мужчина искренне не понимал причины. С его точки зрения, он предложил. Она согласилась.

Только позже Алиса смогла сформулировать:

«Я сказала "да", хотя на самом деле боялась сказать "нет"».

Эта история показывает тонкую, но важную вещь. Формальное согласие и внутреннее желание — не всегда одно и то же переживание. Поэтому в хороших отношениях важно создать пространство, где отказ не приводит к наказанию, насмешке или угрозе потери отношений.

Урок истории

Настоящая сексуальная свобода проверяется не тем, насколько легко человек говорит «да», а тем, насколько безопасно для него сказать «нет».

Женщина тоже хочет чувствовать себя желанной

Есть разница между:

«Он хочет секса»

и

«Он хочет именно меня».

Для некоторых женщин она огромна. Если сексуальная инициатива партнёра всегда выглядит одинаково, со временем женщина может начать воспринимать её не как проявление желания к ней, а как попытку удовлетворить сексуальную потребность. Отсюда появляется важный вопрос:

Что именно заставляет конкретную женщину чувствовать себя желанной?

Для одной — слова.

Для другой — взгляд.

Для третьей — инициатива партнёра вне спальни.

Для четвёртой — внимание к деталям.

Для пятой — ощущение, что мужчина действительно замечает её реакцию, а не просто выполняет знакомую последовательность действий. Ответ нельзя получить из универсальной инструкции. Его можно получить только у самой женщины.

История седьмая. Он хотел секса. Она хотела, чтобы он хотел её

Рассмотрим ещё одну составную историю. Назовём пару Никитой и Еленой. Никита не понимал, почему жена всё чаще отказывалась от секса.

Он говорил:

«Но я же постоянно показываю, что хочу тебя».

Елена отвечала:

«Нет. Ты показываешь, что хочешь секса».

Для него это звучало одинаково. Для неё — совершенно нет. Он проявлял инициативу практически только вечером, когда они уже ложились в кровать. Днём между ними почти исчез флирт. Исчезли комплименты. Исчезли неожиданные прикосновения. Исчезло ощущение предвкушения. Вечером он словно нажимал выключатель:

«Теперь секс».

Она чувствовала себя не желанной женщиной, а доступным способом получить сексуальную разрядку. Когда Никита это понял, он сначала хотел получить новую инструкцию:

«Так что конкретно делать?»

Но это снова было бы старой ошибкой. Вместо списка техник ему пришлось заново узнать собственную жену. Что заставляет её чувствовать себя привлекательной? Что создаёт предвкушение? Что она воспринимает как флирт? Оказалось, решение находилось не только в спальне.

Урок истории

Иногда сексуальная близость начинается за несколько часов до первого поцелуя.

Человек может хотеть не просто сексуального контакта. Он может хотеть чувствовать:

«Из всех людей сейчас ты желаешь именно меня».

Женщина не обязана быть одинаковой каждый день

Одна из самых бесполезных попыток в отношениях — однажды «разгадать женщину» и больше никогда ничего не уточнять. Человеческая сексуальность меняется. Сегодня ей хочется медленности. В другой день — большей инициативы партнёра. Сегодня определённое прикосновение приятно. Завтра — раздражает. Это не обязательно означает капризность или непоследовательность. Сексуальный опыт зависит от состояния человека и контекста.

Поэтому даже фраза:

«Но тебе же всегда это нравилось»

не является аргументом.

Правильнее:

«Тебе сейчас это нравится?»

Одно слово меняет всё.

Сейчас.

Если эту главу читает мужчина

Не пытайтесь после прочтения составить инструкцию:

«Как работают женщины».

Такой инструкции не существует. Вместо этого попробуйте узнать женщину рядом.

Можно спросить:

«Что заставляет тебя чувствовать себя желанной?»

«Что тебе легче показать, чем сказать словами?»

«Есть ли что-то, чего ты стесняешься попросить?»

«Что я делаю, думая, что тебе нравится, хотя никогда тебя об этом не спрашивал?»

«Есть ли что-то, что раньше тебе нравилось, а сейчас изменилось?»

И один особенно интересный вопрос:

«Какая сторона твоей сексуальности совсем не похожа на тебя в обычной жизни?»

Ответ способен удивить даже людей, проживших вместе много лет.

Если эту главу читает женщина

Попробуйте на некоторое время забыть о том, какой вы должны быть.

Не сексуальнее. Не раскрепощённее. Не скромнее. Не активнее. Не пассивнее. Просто исследуйте.

Что нравится именно вам?

Не предыдущему партнёру. Не нынешнему. Не женщинам из социальных сетей. Не героиням фильмов. Вам.

Что заставляет вас чувствовать желание?

Что позволяет расслабиться?

Что вызывает любопытство?

Какие фантазии существуют только в воображении?

Какие хотелось бы когда-нибудь обсудить?

Где проходят ваши границы?

И способны ли вы сказать о них человеку, которому доверяете?

Практика: письмо собственной сексуальности

Вместо очередного теста я предлагаю другое упражнение. Представьте, что никто никогда не увидит написанное.

Закончите фразы:

Я чувствую себя особенно желанной, когда…

Мне легче всего возбуждаться, когда…

Я теряю желание, когда…

Мне трудно признаться партнёру, что…

Меня когда-то научили стыдиться…

Если бы меня совершенно не осуждали, я бы рассказала о фантазии…

В обычной жизни я никогда бы не позволила…, но в сексуальной фантазии меня привлекает…

Мне хотелось бы, чтобы партнёр чаще спрашивал меня…

Моя самая важная сексуальная граница — это…

И последний вопрос:

«Если убрать всё, чего от меня ожидают другие, какой становится моя сексуальность?»

Не спешите отвечать.

Иногда на этот вопрос требуется значительно больше времени, чем кажется.

Главное из этой главы

Женская сексуальность не является загадкой, которую мужчина должен однажды разгадать. И она не сводится к гормонам, циклу, романтике или одной универсальной технике возбуждения. Она существует на пересечении тела, психики, отношений, жизненного этапа, индивидуальных предпочтений и контекста.

Цикл может иметь значение. Но не диктует желание каждой женщины. Оргазм важен. Но не обязан быть экзаменом. Знание собственного тела не делает женщину менее естественной. Фантазии не определяют её моральные качества. Желание определённой сексуальной роли не означает желания такого же отношения в повседневной жизни. Уважение и интенсивная сексуальная динамика могут сосуществовать, если люди сами выбирают её и сохраняют возможность остановиться.

И главное:

Женская сексуальная свобода заключается не в количестве того, что женщина готова попробовать.

Она заключается в способности понимать:

«Я хочу».

«Я не хочу».

«Мне интересно».

«Мне неприятно».

«Я передумала».

«Я хочу по-другому».

И не считать ни одну из этих фраз поводом для стыда. Но теперь перед нами появляется новый вопрос.

Мы отдельно посмотрели на мужскую и женскую сексуальность. Однако когда два человека оказываются вместе, встречаются не просто мужчина и женщина.

Встречаются два сексуальных сценария.

Один человек ждёт инициативы. Другой тоже ждёт. Один воспринимает нежность как возбуждение. Другому необходима интенсивность. Один хочет чувствовать контроль. Другой — временно отдать его. Один возбуждается от неожиданности. Другому необходима предсказуемость и чувство безопасности. Иногда эти сценарии идеально дополняют друг друга. А иногда два человека искренне хотят близости — и годами не могут понять, почему их желания словно проходят мимо друг друга.

Именно об этом следующая глава

Глава 7. Сексуальные сценарии и типы возбуждения

Есть фраза, которая кажется признаком сексуального опыта, но иногда становится его главным врагом:

«Я знаю, как это делается».

Человек может действительно знать многое. Он может иметь десятки партнёров. Знать собственное тело. Уметь создавать возбуждение. Иметь определённый набор приёмов, которые много раз работали. Но однажды рядом оказывается человек, на котором привычная система перестаёт работать. Именно тогда появляется возможность понять одну из самых важных вещей в сексуальности:

Опыт учит нас сексу. Но иногда тот же опыт заставляет нас перестать видеть человека перед собой.

История первая. Опытный мужчина

Назовём его Марком. Марк никогда не считал себя профессионалом в сексе, но был уверен в одном:

Женщин он понимает.

У него было достаточно отношений и сексуального опыта, чтобы сформировать собственную систему. Он знал, как начать. Когда стоит замедлиться. Когда проявить инициативу. Какие прикосновения обычно вызывают реакцию. Как определить, что женщина возбуждена. Его уверенность была подкреплена опытом. Именно поэтому новая женщина поставила его в тупик. Назовём её Верой. Первый секс прошёл неплохо.

Но Марк почувствовал:

Чего-то нет.

Она реагировала. Ей было приятно. Но привычной обратной связи, которую он ожидал, не происходило. Во второй раз Марк решил постараться сильнее. Он сделал всё ещё внимательнее. Эффект оказался почти таким же. В третий раз произошло то, чего он давно не испытывал. Он начал сомневаться.

И однажды прямо спросил:

— Что я делаю не так?

Вера посмотрела на него и ответила:

— Ты всё время делаешь всё правильно.

— Тогда в чём проблема?

Она немного подумала.

— У меня ощущение, что ты занимаешься сексом не со мной.

Марк сначала не понял.

— А с кем?

— С женщинами, которые были до меня.

Она объяснила. Он постоянно угадывал следующий шаг вместо того, чтобы наблюдать за ней. Если что-то раньше работало с другими женщинами, он автоматически предполагал, что это должно работать и сейчас. Даже когда она чуть меняла движение его руки, через некоторое время он возвращался к привычному варианту. Не из эгоизма. Не из невнимательности.

А потому что был уверен:

Он знает.

Его опыт превратился в сценарий. И сценарий оказался сильнее женщины, которая находилась рядом.

Урок

Неопытный человек знает, что многого не знает. Опытный человек иногда забывает об этом. **Сексуальный опыт становится преимуществом только до тех пор, пока не превращается в убеждение, что следующий человек будет устроен так же, как предыдущий.**

Сценарий, о существовании которого мы не знаем

В сексологии существует теория сексуальных сценариев. Её основная идея проста: сексуальное поведение человека не возникает в социальном вакууме. Мы постепенно усваиваем представления о том, что является сексуальным, кто должен проявлять инициативу, как должны вести себя партнёры и каким вообще считается «правильное» сексуальное взаимодействие. Классическая теория различает три уровня сексуального сценария:

Культурный;

Межличностный;

Внутрипсихический.

Это разделение особенно полезно для нашей книги.

Первый уровень. Культурный сценарий

Культурный сценарий отвечает на вопрос:

«Как принято?»

С некоторыми из этих правил мы уже столкнулись в третьей главе.

Например:

Мужчина должен проявлять инициативу;

Женщина должна решать, насколько далеко позволить мужчине зайти;

Мужчина должен быть сексуально уверенным;

Проникновение считается центральной частью секса;

Оргазм воспринимается как доказательство успешного завершения;

Определённое поведение считается «мужским», другое — «женским».

Исследования сексуальных сценариев действительно обнаруживают устойчивые представления, связанные с инициативой, сексуальным желанием, результативностью и гендерными ожиданиями. Но культурный сценарий — только исходный материал. Дальше человек начинает его переделывать.

Второй уровень. Мой личный сценарий

Допустим, общество говорит мужчине:

«Инициативу должен проявлять ты».

Но первый серьёзный сексуальный опыт мужчины происходит с женщиной, которая сама активно проявляет желание. Его возбуждает это ощущение. Со временем появляется личная эротическая ассоциация:

«Мне особенно нравится чувствовать, что выбирают меня».

Культурный сценарий говорил одно. Личный опыт создал другое. И постепенно формируется то, что существует уже внутри самого человека:

Какие ситуации он эротизирует;

Что представляет в фантазиях;

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.