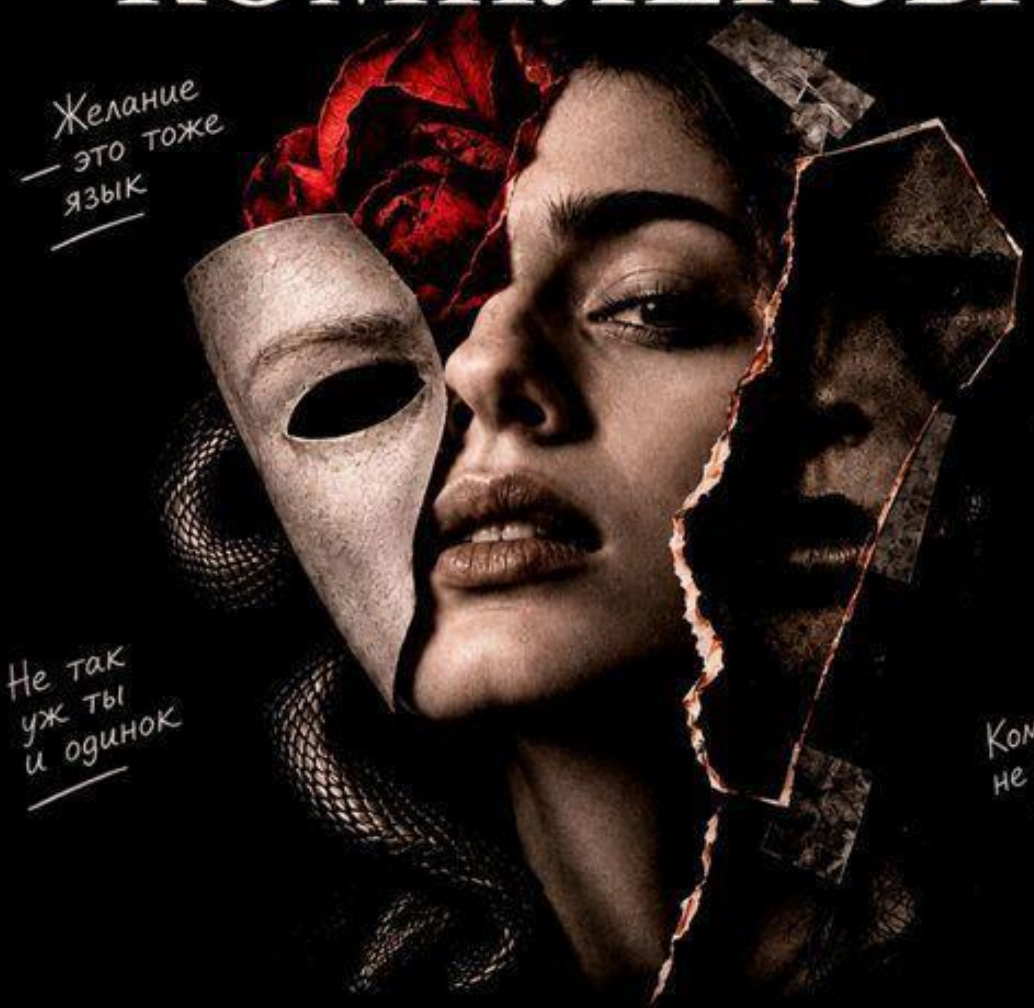
18+

ПСИХОЛОГИЯ • СЕКСУАЛЬНОСТЬ • ЛИЧНОСТЬ

Не стесняйся себя:

ФЕТИШИ СТРАХИ КОМПЛЕКСЫ

Как они работают, откуда берутся и почему есть у каждого из нас



Желание — это тоже язык

Страх не всегда враг

Не так уж ты и одинок

Комплекс не приговор

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР
О ТОМ, ЧТО КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

ГЕРАСИМОВ СТЕПАН ОЛЕГОВИЧ

Степан Герасимов

Не стесняйся себя: Фетиши, страхи, комплексы

«Издательские решения»

Герасимов С. О.

Не стесняйся себя: Фетиши, страхи, комплексы /
С. О. Герасимов — «Издательские решения»,

Что, если то, что вы годами скрываете от других, вовсе не делает вас неправильным? Фетиши, необычные желания, сексуальные фантазии, страхи и комплексы — темы, окружённые стыдом, мифами и предрассудками. Эта книга исследует, откуда они берутся, как формируются и почему мы боимся признаться даже самим себе в собственных желаниях. Честный разговор о человеческой сексуальности без осуждения, ярлыков и навязанных представлений о норме.

© Герасимов С. О.
© Издательские решения

Содержание

Зачем эта книга 6
Глава 1. Что такое фетиш: от амулета до эротики 9
Глава 2. Фетиш, кинк, парафилия: в чём разница 17
Глава 3. Норма и патология: кто решает, что правильно 22
Глава 4. История и культура: как фетишизм описывали, изображали и запрещали 28
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Не стесняйся себя: Фетиши, страхи, комплексы

Степан Олегович Герасимов

Дизайнер обложки Dall-E

© Степан Олегович Герасимов, 2026
© Dall-E, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-7378-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зачем эта книга

Есть темы, о которых принято молчать. Не потому, что они запретны, а потому что вокруг них слишком много стыда, страха и недосказанности. Фетиши, страхи, комплексы — из этого ряда. Мы можем годами жить с чем-то внутри, что кажется нам странным, постыдным или неправильным, и не находить слов, чтобы это назвать. А если слов нет — нет и понимания. Если нет понимания — растёт страх. Если растёт страх — мы прячемся. И так по кругу.

Эта книга — попытка разорвать круг.

Я пишу её как исследователь. Не как врач, не как пациент, не как судья. Я не ставлю диагнозы и не выдаю рецепты. Я не скажу вам, что «нормально», а что «нет», — потому что сама граница нормы исторически подвижна и культурно изменчива. Я постараюсь сделать другое: показать, как устроены фетиши, страхи и комплексы, откуда они берутся, как взаимодействуют друг с другом и почему они есть у гораздо большего числа людей, чем принято думать.

Эта книга для тех, кто хочет понять. Для тех, кто узнал себя в чём-то, о чём стыдно говорить вслух, и хочет наконец услышать: с вами всё в порядке. Не потому, что «всё можно», а потому что понимание — первый шаг к тому, чтобы перестать воевать с собой.

И ещё одно. Эта книга для широкой аудитории. Я старался писать так, чтобы её мог читать человек без психологического образования, без специальной подготовки, без предварительного знакомства с темой. Возрастное ограничение — 16+. В книге не будет откровенных сцен, инструкций и того, что принято называть «взрослым контентом». Но будут честные разговоры о том, что касается каждого: о желании, о страхе, о стыде, о том, как мы становимся теми, кто мы есть.

Договор с читателем

Прежде чем мы начнём, я хочу заключить с вами договор. Это важно.

Первое. Я не буду вас осуждать. Ни на одной странице этой книги вы не найдёте оценки «это плохо» или «это хорошо». Я описываю, объясняю, анализирую. Выводы вы делаете сами.

Второе. Я не буду вас патологизировать. Фетиш — не болезнь. Страх — не слабость. Комплекс — не приговор. Это части человеческого опыта, которые могут быть болезненными, а могут быть нейтральными или даже приятными. Разница между «особенностью» и «расстройством» — не в содержании желания, а в том, мешает ли оно вам жить и причиняет ли вред вам или другим.

Третье. Я не буду давать упражнений и техник. Это не практическое руководство и не рабочая тетрадь. Если после чтения вы захотите обратиться к специалисту — прекрасно. Но эта книга не заменяет терапию, диагностику и помощь.

Четвёртое. Я буду говорить с вами как исследователь, но по-человечески. Не ждите сухого академического языка. Я буду ссылаться на исследования, данные, теории, но переводить их на язык, понятный каждому.

Пятое. Я не обещаю, что после прочтения вы «избавитесь» от фетиша, страха или комплекса. Я обещаю другое: вы начнёте понимать, как они работают. А понимание — это уже немало.

О чём эта книга

Есть три слоя, которые я предлагаю рассмотреть.

Фетиш — это язык желания. Способ, которым психика получает возбуждение, безопасность, власть или принятие. Фетиш может быть связан с тканью, обувью, частью тела, предметом, сценарием. Он может быть лёгким предпочтением, а может — устойчивой фиксацией. Он не выбирается сознательно и не лечится по желанию. Он просто есть — как часть сексуальности, как часть личности.

Страх — это охрана и запрет. Внутренний голос, который говорит: «нельзя», «стыдно», «опасно», «тебя отвергнут», «ты будешь наказан». Страх защищает, но он же и ограничивает. Он может быть союзником, а может быть тюрьмой.

Комплекс — это рана или убеждение о себе. «Я недостаточно хорош». «Я грязный». «Я слабый». «Меня нельзя любить таким, какой я есть». Комплекс может быть связан с телом, с сексуальностью, с социальным статусом, с семейной историей. Он формируется годами и может казаться незыблемым.

Часто эти три слоя сплетаются в один узел. Запрет создаёт тайну. Тайна усиливает возбуждение. Возбуждение приводит к разрядке. Разрядка — к стыду. Стыд — снова к запрету. Круг замыкается. И чем сильнее запрет, тем сильнее желание. Чем сильнее желание, тем больше стыда. Чем больше стыда, тем сильнее запрет.

Эта книга — попытка распутать этот узел. Не разрубить, не разорвать, а именно распутать — бережно, внимательно, шаг за шагом.

Почему я взялся за эту тему

Я не буду притворяться беспристрастным наблюдателем. У каждого исследователя есть свой интерес, своя точка входа, своя история. Я пришёл к этой теме потому, что видел слишком много людей, которые страдали не от своих желаний, а от того, что считали их неправильными. Видел, как стыд разрушает отношения, как страх мешает близости, как комплексы крадут годы жизни.

Я видел, как люди годами ходят к психологам, пытаясь «исправить» то, что не нуждается в исправлении. И видел, как другие годами прячутся, не находя в себе сил даже произнести вслух то, что чувствуют.

Эта книга — не исповедь и не манифест. Это исследование. Но исследование, написанное человеком, которому не всё равно.

Как устроена книга

Книга состоит из нескольких частей.

В первой части мы разберёмся с языком. Что такое фетиш, чем он отличается от кинка и парафилии, где проходит граница между нормой и патологией, какие мифы окружают эту тему и почему о ней так трудно говорить.

Во второй части мы посмотрим на историю и культуру. Как фетишизм описывали врачи и исследователи, как он проявлялся в искусстве, моде, религии, как интернет изменил всё, и почему «норма» — это не универсальная категория, а исторически изменчивое понятие.

В третьей части мы займёмся психологией. Разберём, как работают страх, стыд, вина, комплекс. Поговорим о привязанности, близости, внутреннем критике. Поймём, почему мы хотим и боимся одновременно.

В четвёртой части мы посмотрим, как формируется фетиш. Какие есть теории, что говорит нейронаука, какую роль играют ранний опыт, травма, фантазия. И почему не всё сводится к травме.

В пятой части мы составим карту. Разберём фетиши по объекту, по сценарию, по сенсорике. Поговорим о BDSM, о согласии, о safe words, о фантазии и реальности.

В шестой части мы разберём страхи и комплексы, связанные с сексуальностью: страх отвержения, страх близости, телесные комплексы, религиозное воспитание, травму.

В седьмой части поговорим о жизни с этим. О принятии, об отношениях, о безопасности, о том, когда нужна помощь, о сообществе и одиночестве.

В восьмой части дадим слово голосам. Истории людей, истории партнёров, дневник исследователя.

В девятой части подведём итоги. Соберём полную карту: фетиш — страх — комплекс. Поговорим о том, что общество может сделать. И закончим тем, с чего начали: без стыда, но с ответственностью.

Что вы не найдёте в этой книге

Я хочу быть честным до конца.

Здесь не будет откровенных сцен. Не будет инструкций. Не будет советов «как попробовать». Не будет романтизации насилия. Не будет патологизации желания. Не будет обещаний «излечения». Не будет диагнозов. Не будет морализаторства.

Здесь будет другое: попытка понять. Попытка описать. Попытка дать язык для того, что часто остаётся без слов.

Обращение к тем, кто узнал себя

Если вы читаете эти строки и чувствуете, что это про вас, — я хочу сказать вам несколько слов.

Вы не один. Вы не больной. Вы не извращенец. Вы не сломанный. Вы не обязаны рассказывать о себе никому, если не хотите. Вы не обязаны «исправляться». Вы не обязаны соответствовать чьим-то представлениям о норме.

Но вы имеете право понять себя. Имеете право на информацию. Имеете право на бережное отношение к себе. Имеете право на жизнь без стыда.

Эта книга — не истина в последней инстанции. Это приглашение к разговору. К размышлению. К пониманию.

Если после прочтения вы почувствуете себя чуть менее одиноким, чуть менее испуганным, чуть более принятым — значит, я писал её не зря.

Как читать эту книгу

Можно читать подряд, от начала до конца. Можно — по частям, возвращаясь к тому, что откликается. Можно — с карандашом, делая пометки. Можно — медленно, давая себе время на осмысление. Можно — с паузами, если что-то задевает.

Эта книга не требует от вас ничего, кроме внимания. Она не просит верить на слово. Она предлагает думать вместе.

Если что-то в ней покажется вам спорным — хорошо. Если что-то вызовет несогласие — прекрасно. Если что-то заставит задуматься — значит, мы движемся в правильном направлении.

Я не претендую на полноту. Тема слишком большая, слишком сложная, слишком живая, чтобы её можно было исчерпать одной книгой. Но я постараюсь дать вам карту. А дальше будет только ваш путь.

Предупреждение

Эта книга затрагивает темы, которые могут быть чувствительными. Сексуальность, травма, стыд, страх, комплексы — всё это может отзываться болью. Если вам тяжело, если вы чувствуете, что не справляетесь, — пожалуйста, сделайте паузу. Отложите книгу. Вернитесь к ней, когда будете готовы. Или обратитесь за поддержкой к специалисту.

Эта книга не заменяет терапию. Она не заменяет друзей, близких, поддержку. Она — только приглашение к пониманию. Остальное — за вами.

С чего мы начнём

Мы начнём с языка. Потому что без языка нет понимания. Без понимания нет принятия. Без принятия нет свободы.

Мы разберёмся, что такое фетиш, чем он отличается от кинка и парафилии, где проходит граница между нормой и патологией, и почему об этом так трудно говорить.

Глава 1. Что такое фетиш: от амулета до эротики
Слово, которое притворяется простым

Начнём с парадокса, который будет сопровождать нас всю книгу.

Слово «фетиш» мы используем легко и часто, почти не задумываясь. «Он фетишизирует порядок». «У неё фетиш на дорогие часы». «Этот бренд — чистый фетиш». Мы говорим так о привычках, о вкусах, о привязанностях, о людях, о вещах. Слово кажется понятным, почти бытовым. Но стоит задать простой вопрос — что именно оно означает? — и простота исчезает, как утренний туман.

Фетиш — одно из тех слов, которые все знают, и никто не может точно определить. И это не случайно. За ним стоит долгая история, несколько научных традиций, пласты культурных смыслов, которые наслаивались друг на друга столетиями. Это слово прошло путь от колониальных наблюдений до психоаналитических теорий, от медицины до интернет-сообществ. Оно меняло значение, обрастало новыми оттенками, спорило само с собой.

Чтобы понять, что такое фетиш сегодня — в психологии, в сексологии, в обыденной речи, — нам придётся начать издалека. С амулетов, с колоний, с антропологов. С того времени, когда это слово вообще не имело никакого отношения к сексуальности.

Это может показаться странным. Какое отношение имеют амулеты к тому, о чём мы собираемся говорить? Но поверьте: без этого пути мы не поймём главного. А главное — в том, что фетиш всегда был связан с одной идеей: **вещь обладает силой, которой у неё, казалось бы, быть не должно.**

Именно эта идея — что неодушевлённый предмет может обладать властью, вызывать чувства, управлять поведением, притягивать и отталкивать — лежит в основе и антропологического, и психологического, и эротического значения слова. Эта идея объединяет амулет, который защищает воина в бою, и туфельку, которая вызывает сексуальное возбуждение. Между ними — пропасть культурных различий, но есть и общее: предмет, который значит больше, чем предмет.

Португальское слово и его путешествие

Начнём с этимологии. Слово «фетиш» происходит от португальского *feitiço* — «чары», «колдовство», «заклинание». Это слово, в свою очередь, восходит к латинскому *facticius* — «искусственный», «сделанный», «поддельный». Оттуда же английское *factitious* — «искусственный», «надуманный», «неподлинный».

Уже в этимологии заложена двойственность. С одной стороны — чары, волшебство, сила. С другой — искусственность, подделка, что-то ненастоящее. Это напряжение будет сопровождать слово на протяжении всей его истории. Фетиш — это всегда и сила, и иллюзия. И то, что притягивает, и то, что обманывает.

В XV—XVI веках португальские мореплаватели и торговцы, осваивая западное побережье Африки, столкнулись с практиками, которые им были непонятны и казались странными. Люди носили с собой маленькие предметы — ракушки, камни, кости, фигурки, кусочки дерева, — которым приписывали особую силу. Эти предметы защищали, приносили удачу, помогали в делах, отводили беду, исцеляли болезни. Португальцы назвали их *feitiços* — «чары». А почитание таких предметов — *fetichismo*.

Важно понимать: слово изначально было не нейтральным. Оно несло оттенок снисхождения, превосходства, даже осуждения. «Фетишизм» означал веру в то, что «просвещённому» человеку казалось суеверием. Это был взгляд колонизатора на чужую культуру — взгляд, который не пытался понять, а сразу навешивал ярлык.

Этот оттенок — снисходительность к тому, что непонятно, — позже перейдёт и в психологию, и в обыденную речь. «Фетишист» долго будет звучать почти как «дикарь», «примитивный человек», который не способен на «нормальную» любовь и цепляется за «неживое». Это слово станет оружием, инструментом исключения. Оно будет отделять «нас» от «них», «цивилизованных» от «примитивных», «здоровых» от «больных».

Но не будем забегать вперёд. Пока что мы находимся в XVI веке, на побережье Западной Африки, где португальские моряки впервые записывают слово, которому суждено пройти долгий путь.

Шарль де Бросс и рождение термина

Прошло два столетия, прежде чем слово «фетишизм» попало в научный оборот.

В 1760 году французский учёный Шарль де Бросс опубликовал работу «О культе богов-фетишей» (*Du culte des dieux fétiches*). Он обобщил наблюдения путешественников и миссионеров, которые к тому времени накопились в изобилии, и ввёл термин «фетишизм» в научный язык.

Де Бросс описывал фетишизм как «первую» форму религии — самую примитивную, по его мнению. Он утверждал, что люди на ранних стадиях развития не способны понять абстрактные идеи и потому поклоняются конкретным предметам: камням, деревьям, животным, изображениям. Эти предметы, по его мысли, наделяются сверхъестественной силой не потому, что они действительно её имеют, а потому, что люди невежественны и суеверны.

Эта концепция — «фетишизм как примитивная религия» — надолго закрепилась в европейской науке. Она была частью более широкой эволюционистской схемы: человечество проходит стадии развития, и фетишизм — одна из самых ранних. Потом появляется политеизм, затем монотеизм. Прогресс, восхождение от тьмы к свету. От суеверия к истине. От примитивного к цивилизованному.

Сегодня такой взгляд кажется наивным и высокомерным. Но именно он создал ту рамку, в которой слово «фетиш» стало использоваться. И когда в конце XIX века врачи и сексологи начали описывать необычные сексуальные предпочтения, они позаимствовали именно это слово — со всей его историей, со всеми его обертонами.

Важно отметить: де Бросс и его последователи не просто описывали. Они оценивали. Они выстраивали иерархию, в которой фетишизм оказывался внизу. Эта иерархия была не только научной, но и политической. Она оправдывала колониализм, миссионерство, «цивилизаторскую миссию» Европы. Фетишизм был не просто «примитивной религией» — он был доказательством того, что другие народы нуждаются в «просвещении».

Эта политическая подоплёка важна для понимания того, почему слово «фетиш» до сих пор несёт на себе отпечаток стигмы. Оно родилось не в нейтральном пространстве науки, а в пространстве власти и подчинения.

Антропология и философия: фетиш как проблема

В XIX веке фетишизм стал предметом не только антропологии, но и философии. Мыслители пытались понять, что стоит за этим явлением, почему люди наделяют предметы силой, что это говорит о человеческой природе.

Огюст Конт, основатель позитивизма, включил фетишизм в свою теорию стадий развития человечества. Для него фетишизм был первой, «теологической» стадией, когда люди объясняют мир через сверхъестественные силы. Потом наступает метафизическая стадия, а затем — позитивная, научная. Фетишизм — это детство человечества.

Эдуард Тайлор, один из основателей антропологии, развил эту идею. В своей работе «Первобытная культура» (1871) он описал фетишизм как часть «анимизма» — веры в то, что все предметы обладают душой или духом. Для Тайлора фетишизм был не отдельной религией, а одним из проявлений более общей склонности человеческого ума — одушевлять мир.

Но были и другие голоса. Некоторые антропологи указывали, что «фетишизм» — не универсальная категория, а конструкция европейских наблюдателей. То, что португальцы называли «фетишами», в самих культурах имело свои названия, свои значения, свою логику. Европейцы видели «поклонение предметам» там, где было сложное символическое отношение, ритуал, традиция.

Эта критика стала особенно сильной в XX веке, когда антропологи начали отказываться от эволюционистских схем и признавать множественность культурных форм. «Фетишизм» как универсальная категория был поставлен под сомнение. Но слово уже укоренилось — и в науке, и в обыденной речи.

Карл Маркс и товарный фетишизм

Прежде чем перейти к психологии, нужно упомянуть ещё одно важное использование слова — в экономике и философии.

Карл Маркс в первом томе «Капитала» (1867) ввёл понятие «товарный фетишизм». Он описал, как в капиталистическом обществе товары приобретают загадочную власть над людьми. Вещи, которые являются продуктами человеческого труда, начинают казаться самостоятельными сущностями, обладающими собственной силой. Люди поклоняются товарам, стремятся к ним, оценивают себя и других через них.

Маркс использовал слово «фетишизм» сознательно. Он проводил параллель между религиозным фетишизмом, где люди поклоняются предметам, и капиталистическим, где люди поклоняются товарам. В обоих случаях — иллюзия, отчуждение, потеря контроля.

Это использование слова важно для нас по двум причинам. Во-первых, оно показывает, что «фетишизм» — не только сексуальный или религиозный термин. Это понятие, которое используется для описания широкого круга явлений, связанных с властью предметов над людьми. Во-вторых, оно подчёркивает: фетишизм — это всегда про отношение, про связь между человеком и объектом. Не просто «любовь к вещам», а особая форма отношения, в которой вещь занимает место, которое должна занимать другая вещь или другой человек.

От религии к психологии: как слово сменило значение

В XIX веке произошёл важный сдвиг.

С одной стороны, антропологи продолжали изучать «фетишизм» как религиозный феномен. С другой — психологи и врачи начали использовать это слово для описания того, что происходит в психике отдельного человека. Не в культуре, а внутри личности.

Считается, что в психологическом смысле термин «фетишизм» впервые применил французский психолог Альфред Бине в 1887 году. Он описал случаи, когда сексуальное возбуждение вызывается определёнными предметами — например, мехом или обувью. Бине назвал это «фетишизмом» по аналогии с религиозным фетишизмом: как «примитивный» человек наделяет силой амулет, так «фетишист» наделяет силой предмет, который для других нейтрален.

Эта аналогия — ключевая. Она показывает, как мыслили первые исследователи: они видели в фетишизме не просто предпочтение, а **ошибку**, **искажение**, **застревание** на примитивной стадии. Фетишист — это человек, который не смог «дорасти» до нормальной сексуальности, где объектом желания является другой человек, а не вещь.

Именно этот взгляд — фетишизм как отклонение, как недоразвитость, как патология — будет доминировать в медицине и психологии больше века. И именно от него мы будем постепенно отходить только во второй половине XX века.

Но важно понимать: Бине не был злодеем. Он был учёным своего времени, который пытался описать то, что видел. Его работа была шагом вперёд по сравнению с морализаторством и религиозным осуждением. Он говорил о фетишизме как о психологическом явлении, а не как о грехе. Это был прогресс, пусть и с ограничениями.

Крафт-Эбинг: фетиш как патология

Важную роль в закреплении «патологического» взгляда сыграл австрийский психиатр Рихард фон Крафт-Эбинг. В 1886 году он опубликовал книгу «Сексуальная психопатия» (*Psychopathia Sexualis*), которая стала настольной для нескольких поколений врачей.

Крафт-Эбинг описал множество случаев «извращений» и среди них — фетишизм. Он определял его как «чрезмерное, патологическое половое возбуждение, вызываемое определёнными частями тела или предметами одежды».

Обратите внимание на слова: «чрезмерное», «патологическое». Крафт-Эбинг не просто описывал — он оценивал. Фетишизм для него был болезнью, симптомом вырождения, признаком психической неполноценности.

Он классифицировал фетиши по объекту: части тела (ноги, волосы, руки), предметы одежды (перчатки, обувь, нижнее бельё), материалы (мех, шёлк, кожа). Он описывал случаи, когда человек не мог возбудиться без присутствия фетиша, и считал это трагедией.

Крафт-Эбинг оказал огромное влияние на то, как западная культура стала думать о фетишизме. Его книга была переведена на многие языки, его классификации вошли в учебники, его язык — язык патологии, отклонения, болезни — стал привычным.

Но у этой медали была и другая сторона. Описывая «патологию», Крафт-Эбинг и его коллеги создали язык для разговора о том, о чём раньше не говорили вообще. Они вывели тему из тени. Пусть и с диагнозом в руках.

Кроме того, Крафт-Эбинг собрал огромный материал — сотни случаев, описанных подробно и тщательно. Его работа, несмотря на всю её предвзятость, остаётся важным историческим документом. Она показывает, как люди того времени понимали сексуальность, как классифицировали её отклонения, как относились к тем, кто не вписывался в норму.

Фрейд: фетиш как защита

Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, подошёл к вопросу иначе. Он не просто описывал фетишизм как патологию — он пытался объяснить, откуда он берётся.

В работе 1927 года «Фетишизм» Фрейд предложил теорию, которая стала одной из самых известных и самых спорных в психоанализе.

Суть теории такова. Ребёнок мужского пола, развиваясь, переживает момент, когда обнаруживает, что у матери нет пениса. Это открытие вызывает у него тревогу — страх кастрации. Чтобы справиться с этой тревогой, психика находит компромисс: она «замещает» отсутствующий пенис другим объектом — фетишем. Фетиш становится «заменителем», который одновременно признаёт и отрицает различие полов.

Фрейд считал фетишизм защитным механизмом. Фетишист не просто предпочитает определённый предмет — он спасается от тревоги, которую вызывает реальность. Фетиш — это «ширма», за которой прячется страх.

Эта теория вызвала множество споров. Её критиковали за фаллоцентризм, за спекулятивность, за отсутствие эмпирических доказательств. Но она важна по другой причине: Фрейд впервые попытался связать фетиш не с «вырождением», а с **психической защитой**. Фетиш перестал быть просто извращением — он стал способом справляться с внутренним конфликтом.

Сегодня психоаналитические объяснения фетишизма не считаются единственно верными. Но идея, что фетиш может быть связан с тревогой, страхом, защитой — эта идея вошла в культуру и осталась.

Более того, Фрейд предложил важный принцип: фетиш — это не просто «любовь к вещам». Это **отношение**, в котором вещь занимает место, которое должно принадлежать чему-то или кому-то другому. Фетиш — это всегда замена, всегда компромисс, всегда решение проблемы, которая не может быть решена напрямую.

Хэвлок Эллис: взгляд без осуждения

Британский сексолог Хэвлок Эллис, современник Фрейда, предложил более мягкий взгляд. В своём многотомном труде «Исследования по психологии пола» (*Studies in the Psychology of Sex*, 1897—1928) он описал множество случаев фетишизма и пришёл к выводу, что это не обязательно патология.

Эллис считал, что фетишизм — это **преувеличение** нормального механизма. В той или иной степени все люди реагируют на детали: запах, причёску, одежду, голос. У фетишиста эта реакция просто сильнее и устойчивее. Это не болезнь, а вариация.

Эллис также отмечал, что фетишизм может быть связан с ранним опытом, с ассоциациями, с эмоциональными переживаниями. Он не сводил всё к биологии или к «вырождению» — он видел в фетишизме человеческую историю, индивидуальную и сложную.

Работы Эллиса были менее известны, чем работы Крафт-Эбинга или Фрейда. Но именно его взгляд — не осуждающий, не патологизирующий, описательный — постепенно набирал силу в XX веке.

Эллис был одним из первых, кто заговорил о сексуальности без стыда и осуждения. Он считал, что разнообразие сексуальных предпочтений — это норма, а не отклонение. Он выступал за сексуальное просвещение, за права женщин, за терпимость. Его работа была не только научной, но и этической.

Сексология XX века: от патологии к спектру

В XX веке изучение фетишизма продолжалось. Альфред Кинси в своих знаменитых отчётах о сексуальном поведении человека (1948, 1953) показал, что многие «отклонения» на самом деле широко распространены. Фетишизм, по его данным, встречался гораздо чаще, чем считалось.

Кинси и его коллеги опросили тысячи людей и обнаружили, что сексуальные предпочтения образуют спектр, а не делятся на «нормальные» и «патологические». Многие люди имеют те или иные фетишистские наклонности, но не считают их проблемой. Они живут с ними, наслаждаются ими, встраивают их в свою жизнь.

В 1960—70-х годах началось движение за права сексуальных меньшинств, и фетишисты — наряду с другими — стали говорить о себе открыто. Появились сообщества, журналы, клубы. Фетишизм начал выходить из подполья.

В 1980 году в DSM-III (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам, США) фетишизм был включён в список расстройств, но с важной оговоркой: только если он вызывает **дистресс** или **нарушение функционирования**. Если человек с фетишем не страдает и не причиняет вреда другим — это не расстройство.

Это был принципиальный сдвиг. Медицина перестала автоматически считать фетишизм болезнью. Теперь вопрос ставился иначе: **мешает ли это жить?** Если нет — это не патология, а особенность.

В DSM-5 (2013) и ICD-11 (2019) этот подход закрепился. Фетишистское расстройство диагностируется только при наличии дистресса или вреда. Сам по себе фетиш — не болезнь.

Этот сдвиг был результатом долгой борьбы. Активисты, исследователи, врачи, сами люди с фетишами — все они способствовали тому, чтобы изменить взгляд на тему. Это не значит, что стигма исчезла. Она осталась. Но официальная медицина перестала считать фетишизм болезнью по определению.

Что такое фетиш сегодня: рабочее определение

Итак, мы прошли долгий путь. От амулетов к колониальным наблюдениям, от антропологии к психологии, от патологии к спектру. Теперь можно сформулировать рабочее определение.

Фетиш — это объект, часть тела, материал, ситуация или сценарий, которые вызывают сексуальное возбуждение и/или эмоциональную привязанность, часто устойчивую и повторяющуюся.

Это определение намеренно широкое. Оно включает:

— **Объекты**: обувь, перчатки, нижнее бельё, одежда, ткани.

— **Материалы**: кожа, латекс, мех, шёлк, бархат.

— **Части тела**: ноги, волосы, руки, ягодицы, живот.

— **Ситуации**: доминирование, подчинение, наказание, забота, наблюдение.

— **Сценарии**: ролевые игры, ритуалы, определённые формы взаимодействия.

Важно: фетиш — это не просто «нравится». Это **устойчивая связь** между определённым стимулом и возбуждением. Она может быть слабой или сильной, эпизодической или постоянной, осознанной или не очень.

И ещё одно: фетиш не выбирают. Никто не просыпается утром с решением «стать фетишистом». Фетиш формируется — под влиянием опыта, ассоциаций, нейробиологии, личной истории. Он может меняться со временем, но не подчиняется прямой воле.

Фетиш — это не просто «интерес» и не просто «предпочтение». Это часть сексуальной карты человека, часть его эротического ландшафта. Он может быть центральным или периферийным, может быть источником радости или страдания, может быть скрытым или открытым. Но он есть — как часть человеческого разнообразия.

Фетиш и не-фетиш: где граница

Теперь важный вопрос: если фетиш — это широкое понятие, то где граница между фетишем и просто предпочтением? Между фетишем и «нормальной» сексуальностью?

Чёткой границы нет. Это спектр.

На одном конце — лёгкие предпочтения, которые есть почти у всех. Кто-то возбуждается от запаха духов, кто-то — от определённой одежды, кто-то — от голоса. Это не фетишизм в клиническом смысле, но это его «родственники».

В середине — устойчивые фетиши, которые человек осознаёт и которые играют заметную роль в его сексуальной жизни. Он может возбуждаться и без фетиша, но с ним — сильнее.

На другом конце — фетиши, которые становятся **необходимым условием** возбуждения. Без них сексуальность не работает вообще. Это может быть источником страдания, а может — просто особенностью, с которой человек научился жить.

Клинический вопрос не в том, «какой у вас фетиш», а в том, **страдаете ли вы от него**. Если да — это повод обратиться к специалисту. Если нет — это часть вашей сексуальности, такая же, как любая другая.

Важно также понимать: граница между фетишем и не-фетишем может меняться. То, что сегодня кажется лёгким предпочтением, завтра может стать центральным. И наоборот. Сексуальность — не статична. Она живёт, дышит, меняется.

Фетиш и культура: почему это важно

Мы привыкли думать о фетише как о чём-то маргинальном. Но посмотрите вокруг.

Реклама использует фетишистские образы постоянно: обувь на высоких каблуках, кожа, латекс, власть, подчинение. Мода играет с фетишистскими мотивами: корсеты, перчатки, чулки, униформа. Кинематограф эксплуатирует фетишистскую эстетику: нуар, триллер, киберпанк.

Фетиш — не только сексуальная практика. Это **культурный код**. Он встроен в искусство, моду, рекламу, музыку. Он окружает нас, даже если мы этого не замечаем.

Возьмите, например, моду. Высокие каблуки, которые подчёркивают ногу, — это фетишистский образ. Кожаные куртки, которые создают образ власти и силы, — это фетишистский образ. Корсеты, которые формируют тело, — это фетишистский образ. Мода постоянно играет с этими мотивами, то усиливая их, то смягчая.

Возьмите кинематограф. Фильмы о вампирах, о властных героях, о подчинении и доминировании — это фетишистские повествования. Они эксплуатируют те же механизмы, что и фетишизм: власть, тайна, запрет, притяжение.

Возьмите рекламу. Духи, которые обещают соблазн. Обувь, которая обещает власть. Машины, которые обещают контроль. Всё это — фетишистские обещания, которые обращены к нашим желаниям, часто неосознанным.

И это ещё одна причина, по которой о фетишах стоит говорить. Не только потому, что это касается миллионов людей. Но и потому, что это касается культуры в целом — того, как мы видим тело, одежду, власть, желание.

Почему о фетишах так трудно говорить

Теперь, когда мы разобрались с историей и определениями, можно задать вопрос: почему эта тема окружена таким стыдом?

Причин несколько.

Первая: историческое наследие. Слово «фетиш» родилось в контексте колониализма и несло оттенок превосходства. Потом оно попало в медицину и стало синонимом патологии. Даже сегодня, когда медицина перестала считать фетишизм болезнью, культурный осадок остался. Фетиш — это «что-то не то», «что-то странное», «что-то постыдное».

Вторая: сексуальность как табу. В большинстве культур сексуальность — тема, о которой не принято говорить открыто. А фетишизм — это сексуальность в её наиболее «непонятной» форме. Он вызывает больше вопросов, больше недоумения, больше страха.

Третья: непонимание. Большинство людей не знают, что такое фетиш. Они путают его с извращением, с насилием, с болезнью. Это непонимание порождает страх, а страх — стигму.

Четвёртая: личный опыт. Многие люди с фетишами пережили травлю, отвержение, осуждение. Они научились прятаться, молчать, скрывать. Этот опыт закрепляется и передаётся из поколения в поколение.

Пятая: культурные различия. В разных культурах отношение к фетишам разное. В некоторых — табу. В других — более терпимое. Но глобальная культура, во многом сформированная западными медиа, распространяет западные стереотипы.

Всё это вместе создаёт стену молчания. О фетишах не говорят. О них не пишут. О них не спрашивают. И это молчание делает тему ещё более пугающей.

Эта книга — попытка пробить эту стену. Не громко, не агрессивно, а спокойно и внимательно. Шаг за шагом.

Что мы узнали в этой главе

Подведём итог.

— Слово «фетиш» прошло долгий путь: от португальского *feitiço* — «чары» — до психологического термина.

— Изначально оно означало поклонение предметам в «примитивных» религиях и несло оттенок снисхождения.

— В XIX веке врачи (Крафт-Эбинг) стали использовать его для описания сексуальных предпочтений и считали их патологией.

— Фрейд связал фетишизм с тревогой и защитой.

— Хэвлок Эллис предложил взгляд без осуждения.

— В XX веке медицина перешла от патологизации к спектру: фетиш — не болезнь, если он не вызывает страдания.

— Сегодня фетиш — это устойчивая связь между определённым стимулом и возбуждением.

— Граница между фетишем и предпочтением размыта; ключевой критерий — страдание и вред.

— Фетиш — не только сексуальность, но и культурный код.

— О фетишах трудно говорить из-за исторического наследия, табу, непонимания и личного опыта.

Что дальше

В следующей главе мы разберёмся с терминами. Фетиш, кинк, парафилия, предпочтение — в чём разница? Почему это важно? И как не запутаться в словах, которые часто используют как синонимы, хотя они означают разное.

Это поможет нам говорить точнее. А точность — первый шаг к пониманию.

Глава 2. Фетиш, кинк, парафилия: в чём разница Почему слова важны

В первой главе мы проследили, как слово «фетиш» прошло путь от амулетов до сексологии. Теперь перед нами стоит задача не менее сложная: разобраться в терминах, которые мы используем, когда говорим о необычных сексуальных предпочтениях.

Это может показаться скучным — игра в определения. Но поверьте: это не академическое упражнение. От того, какими словами мы пользуемся, зависит очень многое. Слова формируют отношение. Отношение формирует политику. Политика формирует жизни людей.

Когда человека называют «извращенцем», это не просто оскорбление. Это ярлык, который может определить его судьбу: отношение семьи, друзей, коллег, врачей, закона. Когда то же самое называют «кинком», это звучит иначе — легче, свободнее, без приговора. Когда говорят «парафилия», это звучит клинически, нейтрально, но за этим стоит медицинская традиция, которая долго считала такие предпочтения болезнью.

Одно и то же явление — разные слова — разные последствия.

Поэтому в этой главе мы разберёмся с тремя ключевыми терминами: **фетиш**, **кинк** и **парафилия**. Мы посмотрим, откуда они взялись, что означают, чем отличаются и почему путаница между ними — не просто терминологическая небрежность, а серьёзная проблема.

Фетиш: возвращение к определению

Мы уже дали рабочее определение в первой главе, но теперь пришло время уточнить его и рассмотреть с разных сторон.

Фетиш — это объект, материал, часть тела, ситуация или сценарий, которые вызывают сексуальное возбуждение и/или эмоциональную привязанность, часто устойчивую и повторяющуюся.

Это определение включает несколько важных элементов.

Первый элемент: объект или стимул. Фетиш всегда имеет «предмет» — не в буквальном смысле, а в смысле того, на что направлено возбуждение. Это может быть физический объект (обувь, перчатка, ткань), часть тела (нога, волосы, рука), ситуация (подчинение, наблюдение) или сценарий (ролевая игра, ритуал). В клинической литературе обычно разделяют фетишизм (направленный на объекты) и партиализм (направленный на части тела), но в обыденной речи и то и другое называют фетишем.

Второй элемент: возбуждение. Фетиш вызывает сексуальное возбуждение — это его определяющая функция. Без возбуждения нет фетиша. Если человеку просто нравится обувь, но она не вызывает эротического отклика, это не фетиш, а эстетическое предпочтение.

Третий элемент: устойчивость. Фетиш — не случайная реакция. Он повторяется, закрепляется, становится частью сексуальной карты человека. Это не значит, что он неизменен: фетиши могут эволюционировать, ослабевать, усиливаться, менять форму. Но они не мимолётны.

Четвёртый элемент: эмоциональная привязанность. Фетиш — это не только возбуждение. Это часто ещё и чувство: привязанность, безопасность, комфорт, власть, принадлежность. Фетиш может быть «местом», куда человек возвращается, чтобы справиться с тревогой, почувствовать себя собой, восстановить контроль.

Пятый элемент: спектр. Фетиши бывают разной интенсивности. На одном конце — лёгкие предпочтения, которые почти незаметны. На другом — настолько сильные, что без них сексуальность не работает. Большинство людей находятся где-то посередине.

Важно понимать: фетиш — это не диагноз. Это описание. Человек может иметь фетиш и не иметь никакого расстройства. Фетиш становится проблемой только тогда, когда причиняет страдание или вред.

Кинк: слово, которое пришло из сообщества

Теперь поговорим о слове, которое в русскоязычном пространстве стало популярным относительно недавно, — **кинк**.

Это слово пришло из английского языка. *Kink* изначально означало «изгиб», «петля», «перекрут». В XVII веке так называли завиток на веревке или проволоке. Позже слово стало использоваться для описания «отклонения» от прямой линии — в прямом и переносном смысле.

В сексуальном контексте *kink* начали использовать в XX веке, особенно в сообществах, связанных с BDSM и альтернативной сексуальностью. Постепенно оно стало зонтичным термином для всех «нестандартных» сексуальных практик и предпочтений.

Что важно: **кинк — это слово из сообщества, а не из клиники**. Оно не несёт оттенка патологии. Оно не предполагает диагноза. Оно не оценивает. Это слово, которое люди выбрали сами, чтобы описать свой опыт без стигмы.

Кинк может включать:

— **BDSM** (бондаж, дисциплина, доминирование, подчинение, садизм, мазохизм).

— **Фетишизм** (в узком смысле — направленность на объекты).

— **Ролевые игры** (например, «учитель и ученица», «врач и пациент»).

— **Сенсорные практики** (использование льда, воска, давления, температуры).

— **Власть и подчинение** (доминирование, подчинение, обмен властью).

— **Демонстрация и наблюдение** (эксгибиционизм, вуайеризм — в этичных рамках).

— **И другие практики**, которые не вписываются в «традиционную» сексуальность.

Кинк — это широкое понятие. Фетиш — его часть. Но не всякий кинк является фетишем. Например, человек может практиковать BDSM, но не иметь фетиша на конкретный объект. И наоборот: фетишист может не интересоваться BDSM как таковым.

Кинк-сообщество выработало свою этику: **согласие, безопасность, добровольность**. Эти принципы — не просто слова. Они лежат в основе того, как люди договариваются о практике, как устанавливают границы, как заботятся друг о друге после. Об этом мы поговорим подробнее в следующих главах.

Парафилия: клинический термин

Теперь — слово, которое вызывает больше всего споров и недопонимания. **Парафилия**.

Термин происходит от греческих *para* — «около», «рядом», «вне» — и *philia* — «любовь», «влечение». Буквально: «влечение в сторону», «отклоняющееся влечение».

Слово было предложено в 1900-х годах и постепенно вошло в психиатрическую литературу. Оно заменило более грубые термины — «извращение», «перверсия», «девиация». Замена была не случайной: она отражала попытку говорить о таких предпочтениях нейтрально, без моральной оценки.

В DSM-5 (2013) парафилия определяется как **любое интенсивное и устойчивое сексуальное влечение, направленное на объекты, ситуации или людей, не являющихся согласными взрослыми партнёрами**. Это может быть влечение к детям (педофилия), к причинению страдания (садизм), к демонстрации себя (эксгибиционизм) и так далее.

Но — и это ключевой момент — **парафилия не равна парафилическому расстройству**.

Согласно DSM-5, парафилия становится расстройством только тогда, когда:

— Она вызывает **клинически значимый дистресс** или **нарушение функционирования** в социальной, профессиональной или других важных сферах жизни.

— ИЛИ она предполагает **действия, направленные на других людей без их согласия** (например, педофилия, эксгибиционизм, вуайеризм в реальной жизни).

Если человек имеет парафилию, но не страдает от неё и не причиняет вреда другим — это не расстройство. Это просто особенность сексуальности.

Это важное различие. Оно означает, что **не всякая парафилия — болезнь**. И не всякий фетиш — парафилия.

Фетишизм, например, может быть диагностирован как расстройство только при наличии дистресса. Если человек с фетишем на обувь живёт полноценной жизнью, имеет отношения, не страдает — он не пациент. Он просто человек с фетишем.

Как соотносятся термины: иерархия и пересечения

Теперь, когда мы разобрали каждый термин, посмотрим, как они соотносятся.

Парафилия — самый широкий и самый клинический термин. Он охватывает все «нетипичные» сексуальные влечения, включая фетишизм, педофилию, садизм, мазохизм, эксгибиционизм, вуайеризм и другие.

Кинк — самый широкий и самый социальный термин. Он охватывает все «нестандартные» практики и предпочтения, но без клинического оттенка. Кинк — это то, что люди делают или хотят делать, и что выходит за рамки «традиционной» сексуальности.

Фетиш — более узкий термин. Он относится к конкретному типу предпочтений: направленность на объекты, материалы, части тела, ситуации. Фетиш может быть кинком (если рассматривать его как практику) и может быть парафилией (если рассматривать его как влечение). Но фетиш — это всегда конкретика, а не общая категория.

Можно представить это так:

— **Парафилия** — зонтик клинический. Под ним — фетишизм, педофилия, садизм, мазохизм и так далее.

— **Кинк** — зонтик социальный. Под ним — BDSM, фетишизм, ролевые игры, сенсорные практики и так далее.

— **Фетиш** — конкретный тип предпочтения, который может попадать и под парафилию, и под кинк.

Пересечения неизбежны. Один и тот же человек может иметь фетиш на латекс (фетиш), практиковать BDSM (кинк) и иметь парафилию, которая не вызывает дистресса (парафилия без расстройства).

Почему путаница опасна

Теперь давайте поговорим о том, почему различение этих терминов — не просто академическое упражнение.

Первая проблема: стигма. Когда фетиш называют «парафилией», это звучит как диагноз. Человек начинает думать, что с ним что-то не так, что он болен, что его нужно лечить. Это может привести к стыду, к сокрытию, к отказу от себя. Когда то же самое называют «кинком», это звучит иначе: как часть человеческого разнообразия, как предпочтение, как особенность.

Вторая проблема: юридическая. В некоторых странах парафилии используются в юридических контекстах. Если человека с фетишем ошибочно причисляют к «парафиликам» в юридическом смысле, это может иметь последствия — от дискриминации до уголовного преследования. Точность терминов здесь — вопрос свободы.

Третья проблема: медицинская. Врачи и психологи, которые не различают фетиш, кинк и парафилию, могут неправильно диагностировать и неправильно лечить. Человека с фетишем, который не страдает, могут отправить на терапию, которая ему не нужна. Человека с парафилическим расстройством, которое требует вмешательства, могут не заметить, потому что спутали с «просто кинком».

Четвёртая проблема: культурная. Слова формируют культуру. Если мы говорим о фетишах только в клинических терминах, мы создаём культуру патологизации. Если мы гово-

рим о них только в терминах кинка, мы можем недооценивать реальные страдания людей. Нужен баланс: точность без стигмы, понимание без осуждения.

Спектр: от предпочтения до расстройства

Чтобы разобраться окончательно, представьте спектр. На одном конце — «обычные» предпочтения, на другом — клинические расстройства. Фетиш, кинк и парафилия располагаются на этом спектре в разных точках.

Уровень 1: Предпочтение. Человеку нравится что-то конкретное — например, определённый запах, ткань, часть тела. Это не фетиш в клиническом смысле, но это его «родственник». Такие предпочтения есть почти у всех.

Уровень 2: Фетиш (неклинический). Человек имеет устойчивое влечение к определённому объекту или ситуации. Это часть его сексуальности. Он может возбуждаться и без фетиша, но с ним — сильнее. Он не страдает. Он не причиняет вреда. Это не расстройство.

Уровень 3: Фетиш (клинически значимый). Фетиш становится необходимым условием возбуждения. Без него сексуальность не работает. Человек может страдать от этого — от чувства зависимости, от невозможности построить отношения, от стыда. Это может быть поводом для обращения к специалисту.

Уровень 4: Парафилическое расстройство. Влечение вызывает клинически значимый дистресс или нарушение функционирования. ИЛИ влечение направлено на несогласных людей (дети, животные, несовершеннолетние). Это требует вмешательства — медицинского, психологического, а иногда и юридического.

Важно: переход между уровнями не всегда чёткий. Человек может находиться «между» уровнями. Он может двигаться по спектру — в сторону большего принятия или в сторону большего страдания. Спектр — это не жёсткая классификация, а инструмент для понимания.

Фетиш и кинк: в чём разница на практике

Многие используют слова «фетиш» и «кинк» как синонимы. Это не совсем верно. Разница есть, и она важна.

Кинк — это про практику. Кинк — это то, что человек делает или хочет делать. Это может быть BDSM, ролевая игра, сенсорная стимуляция, обмен властью. Кинк может не иметь ничего общего с фетишем на объект.

Фетиш — это про влечение. Фетиш — это то, что вызывает возбуждение. Это может быть объект, материал, часть тела. Фетиш может не требовать практики — достаточно присутствия объекта.

Пример: человек может иметь фетиш на кожу. Ему достаточно прикоснуться к коже, почувствовать её запах, увидеть её — и он возбуждён. Это фетиш. Но он может не практиковать BDSM, не участвовать в ролевых играх, не интересоваться властью и подчинением. Это не кинк.

Другой пример: человек может практиковать BDSM — доминирование, подчинение, бондаж. Но у него нет фетиша на конкретный объект. Его возбуждает сам процесс, сама игра, сам обмен властью. Это кинк. Но это не фетиш в узком смысле.

Конечно, бывает и так, что фетиш и кинк пересекаются. Человек с фетишем на латекс может практиковать BDSM, потому что латекс часто используется в BDSM-контексте. Но это не обязательно. Пересечение — не тождество.

Парафилия и фетиш: клиническая разница

Теперь разберём разницу между парафилией и фетишем.

Парафилия — это клинический термин. Он используется в психиатрии и сексологии. Он обозначает влечение, которое отклоняется от «нормы» (хотя само понятие нормы спорно). Парафилия может быть диагностирована как расстройство, если вызывает дистресс или вред.

Фетиш — это описательный термин. Он не обязательно клинический. Он обозначает конкретный тип влечения — направленность на объект. Фетиш может быть парафилией (если рассматривать его как влечение), но может и не быть. Если фетиш не вызывает дистресса и не причиняет вреда, он не является парафилическим расстройством.

В DSM-5 фетишизм включён в раздел парафилических расстройств. Но — и это важно — диагностируется только при наличии дистресса или вреда. Если человек с фетишем не страдает, он не получает диагноз. Он не пациент.

Это различие критично. Оно означает, что **фетиш — не болезнь**. Болезнью он становится только в определённых условиях. И эти условия — не содержание фетиша, а его последствия для жизни человека.

Культурный контекст: почему на Западе иначе

Мы говорим об этих терминах в контексте западной науки и культуры. Но важно понимать: в других культурах отношение к фетишам, кинку и парафилии может быть совершенно иным.

В некоторых культурах фетишистские практики встроены в религиозные или социальные ритуалы. В других — табуированы настолько, что о них нет даже слов. В третьих — существуют свои термины и свои классификации.

Даже внутри западной культуры отношение меняется. В пуританских обществах фетиш — это грех. В секулярных — болезнь. В либеральных — особенность. В кинк-сообществах — идентичность.

Это значит, что наши термины — не универсальные истины, а культурные инструменты. Они работают в определённом контексте. Они отражают определённые ценности. Они могут быть полезны, но они не абсолютны.

Что мы узнали в этой главе

Подведём итог.

— **Фетиш** — это устойчивое влечение к объекту, материалу, части тела, ситуации или сценарию. Это описательный термин, не обязательно клинический.

— **Кинк** — это широкий социальный термин для «нестандартных» сексуальных практик и предпочтений. Он не несёт оттенка патологии.

— **Парафилия** — это клинический термин для «нетипичных» сексуальных влечений. Она становится расстройством только при наличии дистресса или вреда.

— Термины соотносятся иерархически: парафилия — клинический зонтик, кинк — социальный зонтик, фетиш — конкретный тип предпочтения.

— Путаница между терминами опасна: она ведёт к стигме, юридическим проблемам, медицинским ошибкам и культурной патологизации.

— Существует спектр: от лёгких предпочтений до клинических расстройств. Большинство людей находятся где-то посередине.

— Фетиш и кинк — не одно и то же: кинк про практику, фетиш про влечение.

— Парафилия и фетиш — не одно и то же: парафилия клинична, фетиш описателен.

— Термины культурно обусловлены: они работают в определённом контексте и отражают определённые ценности.

Что дальше

В следующей главе мы разберёмся с одной из самых сложных и спорных тем: **норма и патология**. Что считать «нормальной» сексуальностью? Кто это решает? Почему «норма» меняется от эпохи к эпохе и от культуры к культуре? И как не потеряться в этом лабиринте, если вы просто хотите понять себя.

Глава 3. Норма и патология: кто решает, что правильно
Самый неудобный вопрос

Есть вопрос, который стоит за всеми разговорами о фетишах, страхах и комплексах. Он редко произносится вслух, но всегда присутствует фоном. Он звучит так: **что считать нормальным?**

Этот вопрос неудобен по многим причинам. Во-первых, на него нет простого ответа. Во-вторых, любые попытки ответить рискуют кого-то обидеть, осудить, исключить. В-третьих, сам вопрос предполагает, что «норма» существует — а это, возможно, иллюзия.

И всё же без этого разговора мы не сможем двигаться дальше. Потому что фетиш, страх и комплекс — это категории, которые определяются через отношение к норме. Фетиш — это «отклонение» от нормальной сексуальности. Страх — это «ненормальная» реакция на то, что другие считают безопасным. Комплекс — это «искажение» нормального самовосприятия.

Но что такое норма? Кто её устанавливает? На каком основании? И почему она меняется от эпохи к эпохе, от культуры к культуре, от человека к человеку?

В этой главе мы разберёмся с этими вопросами. Мы посмотрим, как менялись представления о норме в истории, как разные институты — религия, медицина, закон, культура — пытались её определить, и почему сегодня всё больше исследователей сомневаются в самом понятии «нормы», применяемые к сексуальности.

Это будет непросто. Но без этого разговора мы не сможем понять, почему фетиши вызывают столько стыда, почему люди с фетишами прячутся, и почему общество так настойчиво пытается классифицировать одни желания как «правильные», а другие — как «неправильные».

Норма как статистика: большинство решает?

Первый и, пожалуй, самый простой способ определить норму — статистический. Нормально то, что делает большинство.

Этот подход кажется интуитивно понятным. Если большинство людей предпочитают партнёров противоположного пола — это норма. Если большинство возбуждаются от прикосновений к коже, а не к латексу — это норма. Если большинство не испытывают сексуального влечения к обуви — это норма.

Но у статистического подхода есть серьёзные проблемы.

Первая проблема: большинство не всегда право. История знает множество примеров, когда большинство ошибались. Большинство когда-то считало, что Земля плоская. Большинство поддерживало рабство. Большинство считало, что женщины не способны к науке. Статистическое большинство — не гарант истины.

Вторая проблема: большинство может быть репрессивным. Если норма определяется большинством, то всё, что выходит за её пределы, автоматически становится «отклонением». Это создаёт давление на меньшинства, заставляет их прятаться, притворяться, страдать. История сексуальных меньшинств — это история борьбы с тиранией большинства.

Третья проблема: статистика не говорит, что делать. Даже если мы знаем, что большинство людей не имеют фетишей, это не означает, что фетиши — это плохо. Статистика описывает, но не предписывает. Из того, что что-то встречается редко, не следует, что это нужно лечить или осуждать.

Четвёртая проблема: норма меняется. То, что было нормой сто лет назад, сегодня может считаться отклонением, и наоборот.

И всё же статистический подход нельзя сбрасывать со счетов. Он даёт нам важную информацию: что распространено, а что редко. Эта информация может быть полезна — например,

для понимания, что человек с фетишем не одинок, что таких людей много, даже если они не видны. Но статистика не должна становиться основанием для осуждения или патологизации.

Норма как мораль: религия и традиция

Второй способ определить норму — моральный. Нормально то, что соответствует моральным нормам, установленным религией, традицией, обществом.

Этот подход доминировал на протяжении большей части человеческой истории. В традиционных обществах сексуальность регулировалась религиозными предписаниями: что можно, что нельзя, с кем, когда, как. Отклонение от этих предписаний считалось грехом, преступлением, нарушением порядка.

Религиозные традиции предлагали свои классификации сексуальности. В христианстве, например, сексуальность долго рассматривалась через призму греха: любое сексуальное удовольствие, не направленное на продолжение рода, считалось греховным. Фетишизм, мастурбация, оральный секс — всё это попадало в одну категорию «противоестественного».

Ислам, иудаизм, индуизм, буддизм — каждая традиция имела свои правила и свои запреты. Где-то они были строже, где-то мягче. Но общий принцип оставался: сексуальность подлежит моральному регулированию.

У морального подхода есть свои проблемы.

Первая проблема: чья мораль? В плюралистическом обществе сосуществуют разные моральные системы. Христианин, мусульманин, атеист, буддист — у каждого свои представления о должном. Чья мораль должна определять норму? Большинства? Государства? Традиции?

Вторая проблема: мораль меняется. То, что считалось грехом сто лет назад, сегодня может считаться нормой. И наоборот. Моральные системы не статичны — они эволюционируют вместе с обществом.

Третья проблема: мораль может быть репрессивной. Моральные нормы часто использовались для оправдания насилия, дискриминации, подавления. Обвинение в «аморальности» было инструментом власти, способом контролировать людей, особенно женщин и меньшинства.

Четвёртая проблема: мораль не учитывает индивидуальность. Моральные нормы универсальны — они обращены ко всем одинаково. Но люди разные. То, что для одного грех, для другого — потребность. Мораль не оставляет места для нюансов, для контекста, для личной истории.

Сегодня религиозная мораль уже не имеет той власти, что раньше. Но её отголоски сохраняются. Стыд, который испытывают люди с фетишами, часто имеет религиозные корни. Внутренний голос, который говорит «это грех», может звучать даже у атеистов — потому что он впитался с детства, с культурой, с языком.

Норма как здоровье: медицина и патология

Третий способ определить норму — медицинский. Нормально то, что здорово. Патологично то, что болезненно.

Этот подход сформировался в XIX веке, когда медицина начала активно изучать сексуальность. Врачи — Крафт-Эбинг, Фрейд, их коллеги и последователи — создали систему классификации, в которой одни сексуальные предпочтения объявлялись здоровыми, а другие — патологическими.

Медицинский подход имеет свои преимущества. Он претендует на объективность, на научность, на нейтральность. Он не ссылается на грех или мораль — он ссылается на биологию, на психологию, на данные.

Но у медицинского подхода есть не менее серьёзные проблемы.

Первая проблема: медицина не свободна от ценностей. Врачи — люди своего времени. Их представления о норме отражают культурные стереотипы, а не только научные данные.

Вторая проблема: диагностические критерии меняются. То, что вчера считалось болезнью, сегодня может быть признано нормой. Гомосексуальность была исключена из DSM только в 1973 году. Трансгендерность — ещё позже. Фетишизм — до сих пор в списке, но с оговоркой о дистрессе. Медицинские нормы не абсолютны — они историчны.

Третья проблема: медицина может быть инструментом контроля. Диагноз — это власть. Назвать человека «больным» — значит лишить его голоса, права на самоопределение, права на сопротивление. Медицинская патологизация использовалась для подавления инакомыслия, для наказания «неудобных», для поддержания порядка.

Четвёртая проблема: дистресс — не всегда патология. Если человек страдает от своего фетиша, это может быть не потому, что фетиш «патологичен», а потому, что общество его отвергает. Дистресс может быть следствием стигмы, а не самого фетиша. Лечить нужно не фетиш, а отношение общества.

Современная медицина пытается учитывать эти проблемы. DSM-5 и ICD-11 вводят критерий дистресса и вреда, отказываясь от автоматической патологизации. Но даже эти критерии не свободны от критики. Кто определяет, что такое «дистресс»? Кто решает, что такое «нарушение функционирования»? Эти понятия расплывчаты и могут использоваться для злоупотреблений.

Норма как право: закон и государство

Четвёртый способ определить норму — юридический. Нормально то, что разрешено законом. Патологично то, что запрещено.

Закон регулирует сексуальность во всех обществах. Он определяет возраст согласия, запрещает определённые практики, наказывает за нарушения. Юридическая норма — самая жёсткая: за её нарушение следует наказание.

Но и здесь всё не так просто.

Первая проблема: закон не всегда справедлив. Законы могут быть репрессивными, дискриминационными, устаревшими. В некоторых странах до сих пор действуют законы, запрещающие гомосексуальность. В других — законы, ограничивающие права женщин. Закон не гарантирует справедливости — он лишь фиксирует соотношение сил в обществе.

Вторая проблема: закон меняется. То, что вчера было преступлением, сегодня может быть нормой. И наоборот. Юридические нормы подвижны, как и все остальные.

Третья проблема: закон не может регулировать всё. Сексуальность слишком сложна, слишком интимна, слишком многообразна, чтобы её можно было полностью уложить в юридические рамки. Закон может запретить насилие, но не может предписать, что такое «правильное» желание.

Четвёртая проблема: закон и мораль не совпадают. То, что законно, не всегда морально. И то, что морально, не всегда законно. Юридическая норма — не истина, а компромисс.

Для людей с фетишами юридический аспект особенно важен. В некоторых странах фетишистские практики могут быть квалифицированы как «хулиганство», «развратные действия», «нарушение общественного порядка». Это создаёт дополнительный риск — не только стигму, но и уголовное преследование.

Норма как согласие: этический подход

Пятый способ определить норму — этический. Нормально то, что не причиняет вреда и происходит по взаимному согласию.

Этот подход набирает силу в современном обществе. Он не ссылается на статистику, мораль, медицину или закон. Он ссылается на принцип: **взрослые люди имеют право на любые сексуальные практики, если они добровольны и не причиняют вреда другим.**

Этот подход лежит в основе кинк-сообщества, BDSM-этики, современного секс-просвещения. Он предполагает, что сексуальность — это сфера личной свободы, а не общественного

регулирования. Государство, религия, медицина не должны вмешиваться, если нет вреда и нарушения согласия.

У этического подхода тоже есть проблемы.

Первая проблема: что такое вред? Вред может быть физическим, психологическим, эмоциональным, социальным. Как его измерить? Кто определяет, что считать вредом? Если человек согласен на практику, которая ему вредит, — это всё равно вред или уже нет?

Вторая проблема: что такое согласие? Согласие может быть информированным или не очень, добровольным или вынужденным, осознанным или незрелым. Как отличить настоящее согласие от принуждения? Как учесть неравенство сил, зависимость, манипуляцию?

Третья проблема: границы свободы. Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого. Но где именно проходит эта граница? Общество имеет право вмешиваться, если практика угрожает общественному порядку? Если она оскорбляет чувства верующих? Если она «развращает» молодёжь?

Четвёртая проблема: культурные различия. То, что считается этичным в одной культуре, может быть неприемлемо в другой. Этический подход претендует на универсальность, но на практике он культурно обусловлен.

Несмотря на эти проблемы, этический подход сегодня кажется наиболее перспективным. Он не патологизирует, не осуждает, не навязывает. Он уважает автономию, разнообразие, свободу. Он ставит в центр человека, а не норму.

Норма как спектр: отказ от бинарности

Мы рассмотрели пять подходов к определению нормы. У каждого свои сильные и слабые стороны. Ни один не даёт окончательного ответа.

Возможно, проблема в самом вопросе. Возможно, «норма» — это не то, что можно определить раз и навсегда. Возможно, норма — это не точка, а спектр. Не «нормально или патологично», а «насколько, в каком контексте, для кого».

Современная сексология всё больше склоняется к спектральному подходу. Сексуальность рассматривается не как набор дискретных категорий («норма» и «отклонение»), а как континуум, в котором каждый человек занимает свою уникальную позицию.

В этом подходе нет «нормальных» и «ненормальных». Есть разные люди с разными предпочтениями, разной интенсивностью, разными историями. Есть спектр, на котором можно расположить любую сексуальную особенность — от лёгкого предпочтения до клинического расстройства.

Спектральный подход не отменяет вопросов о вреде и согласии. Он не говорит, что «всё можно». Он говорит, что «всё разнообразно». И что оценка должна быть не огульной, а индивидуальной: не «это нормально», а «это работает для этого человека в этом контексте».

Почему это важно для нашей темы

Теперь вернёмся к фетишам, страхам и комплексам.

Если мы принимаем спектральный подход, многое меняется.

Фетиш перестаёт быть «отклонением». Он становится одной из точек на спектре сексуальности. Не хуже и не лучше других. Просто другой.

Страх перестаёт быть «слабостью». Он становится реакцией, которая может быть адаптивной или дезадаптивной в зависимости от контекста. Не «ненормально бояться», а «бояться так, что это мешает жить».

Комплекс перестаёт быть «приговором». Он становится историей, которая сформировала человека. Не «я сломан», а «я так устроен, и это можно понять».

Спектральный подход не решает всех проблем. Стигма не исчезает. Закон не меняется. Мораль не отступает. Но он даёт язык, который позволяет говорить о сексуальности без осуждения. Язык, который признаёт разнообразие, но не отказывается от этики. Язык, который уважает индивидуальность, но не игнорирует контекст.

Исторические примеры: как менялась норма

Чтобы увидеть, насколько относительны наши представления о норме, посмотрим на несколько исторических примеров.

Гомосексуальность. В Древней Греции отношения между мужчинами были частью культуры, частью педагогики, частью эротики. В Древнем Риме — тоже, хотя с другими акцентами. В средневековой Европе гомосексуальность стала грехом, за который карали смертью. В XIX веке — болезнью, которую пытались лечить. В XX веке — преступлением во многих странах. В XXI веке — нормой во всё большем числе стран. Одно и то же явление — разные оценки в разные эпохи.

Мастурбация. В XVIII—XIX веках мастурбация считалась причиной безумия, слепоты, импотенции, смерти. Врачи изобретали чудовищные устройства для предотвращения онанизма. Сегодня мастурбация — нормальная часть сексуальности, рекомендованная даже сексологами.

Оральный секс. В некоторых культурах — табу. В других — обычная практика. В одних религиях — грех. В других — часть ритуала. В XX веке в США оральный секс был запрещён законом в некоторых штатах. Сегодня — норма.

Секс до брака. В традиционных обществах — грех и позор. В современных — обычная практика. Норма меняется вместе с институтом брака, с экономикой, с культурой.

Женская сексуальность. Долго считалось, что женщины не испытывают сексуального желания, что их роль — пассивное принятие. Сегодня мы знаем, что это не так. Но стереотипы сохраняются.

Межрасовые отношения. Когда-то запрещены законом во многих странах. Сегодня — норма. Хотя предрассудки сохраняются.

Эти примеры показывают: норма — не константа. Она меняется. То, что сегодня кажется «естественным» и «очевидным», завтра может казаться странным и устаревшим. И наоборот.

Что это значит для человека с фетишем

Если вы читаете эту книгу и узнаёте себя в чём-то, что общество называет «отклонением», этот исторический экскурс может быть полезен. Он показывает: то, что сегодня считается «неправильным», завтра может стать «нормальным». И то, что сегодня «нормально», завтра может быть переосмыслено.

Это не значит, что нужно ждать, пока общество изменится. Это значит, что не стоит принимать текущие нормы как абсолютную истину. Нормы — это человеческие конструкции. Они меняются. Они ошибаются. Они могут быть несправедливыми.

Ваша задача — не соответствовать норме, а понять себя. Найти свой путь. Определить свои границы. Жить так, чтобы не причинять вреда себе и другим. Это не всегда легко. Но это возможно.

Что мы узнали в этой главе

Подведём итог.

— Вопрос о норме — центральный для понимания фетишей, страхов и комплексов.

— Существует пять основных подходов к определению нормы: статистический, моральный, медицинский, юридический, этический.

— У каждого подхода есть сильные и слабые стороны; ни один не даёт окончательного ответа.

— Статистическая норма изменчива и не гарантирует справедливости.

— Моральная норма культурно обусловлена и может быть репрессивной.

— Медицинская норма исторична и может использоваться как инструмент контроля.

— Юридическая норма не всегда справедлива и не может регулировать всё.

— Этический подход (согласие и отсутствие вреда) сегодня кажется наиболее перспективным, но и он не свободен от проблем.

— Спектральный подход отказывается от бинарности «норма/патология» и рассматривает сексуальность как континуум.

— История показывает, что норма меняется от эпохи к эпохе и от культуры к культуре.

— Для человека с фетишем важно не соответствовать норме, а понять себя и жить без вреда.

Что дальше

В следующей главе мы углубимся в историю и культуру. Мы посмотрим, как фетишизм описывали врачи и исследователи, как он проявлялся в искусстве, моде, религии, как интернет изменил всё, и почему «норма» — это не универсальная категория, а исторически изменчивое понятие.

Это поможет нам увидеть тему в широком контексте — не только психологическом, но и культурном. А контекст, как мы уже поняли, определяет очень многое.

Глава 4. История и культура: как фетишизм описывали, изображали и запрещали
Фетишизм как культурный феномен

В первой главе мы проследили, как слово «фетиш» прошло путь от амулетов до психологии. Во второй — разобрались с терминами. В третьей — поставили под сомнение само понятие нормы. Теперь пришло время посмотреть на фетишизм шире: не только как на психологическое явление, но как на культурный феномен, который пронизывает искусство, моду, религию, литературу, кино и повседневность.

Это важно по нескольким причинам.

Во-первых, фетишизм — не изобретение XIX века. Он существовал задолго до того, как врачи дали ему имя. Просто его называли иначе, понимали иначе, встраивали в другие системы смыслов. Если мы хотим понять фетишизм, мы должны увидеть его в исторической перспективе — не как «отклонение», появившееся вчера, а как часть человеческой культуры, которая стара как мир.

Во-вторых, фетишизм — не только сексуальная практика. Это эстетика, это язык, это способ говорить о власти, о теле, о желании, о запрете. Фетишистские образы окружают нас повсюду: в рекламе, в моде, в кино, в музыке. Мы можем не замечать их, но они формируют наши представления о привлекательности, о власти, о гендере.

В-третьих, фетишизм — это история стигмы. То, как общество относилось к фетишистам, — это история исключения, патологизации, преследования. И одновременно — история сопротивления, принятия, борьбы за право быть собой.

Эта глава — попытка увидеть фетишизм в широком культурном контексте. Мы пройдём путь от древности до современности, от религиозных ритуалов до интернет-сообществ, от медицинских трактатов до модных подиумов. Мы посмотрим, как менялось отношение к фетишизму, как он изображался, как запрещался, как осваивался культурой.

Древность: фетиш до фетиша

Слово «фетиш» появилось в XVI веке, но само явление — наделение предметов особой силой, эротической или сакральной, — существовало задолго до этого.

В древних культурах предметы часто наделялись магической или религиозной силой. Амулеты, талисманы, идолы, реликвии — всё это было частью повседневной жизни. Люди верили, что определённые вещи могут защищать, приносить удачу, исцелять, связывать с богами.

Но было ли в этом что-то эротическое?

Ответ сложнее, чем может показаться. В древних культурах сексуальность и сакральность часто переплетались. Ритуалы плодородия включали сексуальные элементы. Храмы украшались эротическими изображениями. Боги и богини изображались обнажёнными, в позах, которые сегодня мы назвали бы эротическими.

В Древней Греции, например, существовал культ Приапа — бога плодородия с огромным фаллосом. Его изображения ставились в садах, на полях, у домов. Фаллос как объект поклонения — это не фетишизм в современном смысле, но это признание того, что определённый объект (в данном случае — изображение фаллоса) может обладать особой силой, притягивать внимание, вызывать эмоции.

В Древнем Риме существовали амулеты в форме фаллоса, которые носили дети и взрослые для защиты от сглаза. Эти предметы были одновременно сакральными и эротическими — грань, которую мы сегодня провели бы с трудом.

В древних культурах Востока — Индии, Китае, Японии — сексуальность и сакральность также переплетались. Тантрические практики, эротическое искусство, храмы с изображениями сексуальных сцен — всё это было частью культуры, в которой тело, желание и дух не разделялись.

Это не значит, что в древности не было фетишизма в современном смысле. Это значит, что отношение к предметам, телу и желанию было другим. То, что сегодня мы назвали бы фетишизмом, тогда могло быть частью ритуала, искусства, религии. Грань между «нормальным» и «отклонением» не была проведена так, как сегодня.

Средневековье: запрет и табу

С приходом христианства отношение к сексуальности и предметам изменилось.

Христианская традиция, особенно в её аскетических формах, рассматривала сексуальность как нечто подозрительное, связанное с грехом, с падением, с плотским. Желание следовало обуздывать, тело — умерщвлять, удовольствие — избегать.

В этом контексте фетишизм — как и любое другое «отклонение» — становился не просто странностью, а грехом. Наделять предмет эротической силой — значит потворствовать плотскому, отвлекаться от духовного, служить не Богу, а дьяволу.

Средневековые теологи и проповедники описывали различные формы «противоестественных» желаний, включая влечение к предметам. Эти описания были частью морального дискурса — они должны были предостеречь, напугать, направить на путь истинный.

Но даже в средневековой Европе существовали практики, которые сегодня мы назвали бы фетишистскими. Религиозные реликвии — кости святых, куски одежды, предметы, связанные с чудесами, — наделялись огромной силой. Люди прикасались к ним, целовали их, носили на себе. Это была сакральная форма того же отношения: предмет, который значит больше, чем предмет.

Рыцарская культура Средневековья также знала формы, близкие к фетишизму. Рыцари поклонялись дамам, носили их цвета, хранили их платки, сражались за них. Предмет, принадлежащий возлюбленной, становился талисманом, источником силы. Это была сублимированная, романтизированная форма фетишизма — но всё же форма.

Ренессанс и Новое время: от сакрального к эротическому

В эпоху Возрождения отношение к телу и желанию начало меняться. Античные идеалы вернулись, искусство стало более светским, эротика заняла своё место в культуре.

В искусстве Ренессанса тело изображалось с любовью к деталям: кожа, волосы, одежда, украшения. Художники уделяли внимание материи, фактуре, блеску. Это не было фетишизмом в клиническом смысле, но это было эстетикой, которая подчёркивала чувственность предметов.

В XVII—XVIII веках, с развитием буржуазной культуры, появились новые формы эротики. Мода стала более изощрённой: корсеты, кружева, шёлк, бархат. Одежда подчёркивала тело, скрывала и открывала, привлекала внимание к определённым частям.

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.