Титова Юлия

АВТОРСКИЙ ГАЙД ПО СЕКСУАЛЬНОСТИ

Вернуться к желанию

О сексуальности, теле и близости



Не требовать от себя желания,
а внимательнее услышать
собственный отклик.

Издание · 2026

Желание не возникает по требованию

Этот гайд не предлагает универсального способа усилить желание и не определяет, сколько его должно быть у «нормального» человека. Сексуальность меняется в течение жизни. На неё влияют тело, здоровье, отношения, уровень энергии, прошлый опыт, внутренние запреты и тот контекст, в котором человек находится сейчас.

Иногда желание возникает легко и спонтанно. Иногда ему нужны время, безопасность и эмоциональный контакт. Иногда оно становится почти незаметным. Само по себе это ещё не говорит о том, что человек перестал любить партнёра, утратил сексуальность или с ним что-то не так.

Но если изменение желания причиняет страдание, создаёт напряжение в отношениях или сопровождается телесными симптомами, его важно не игнорировать. Исследование начинается не с требования вернуть прежнюю интенсивность, а с более бережного вопроса:

> *Что происходит со мной, моим телом и моими отношениями сейчас?*

Этот гайд поможет внимательнее исследовать, как устроено именно ваше желание: различать телесную реакцию, возбуждение, фантазию и согласие; замечать, что поддерживает интерес, а что включает защиту; понимать, как на сексуальность влияют отношения, усталость, безопасность, телесное состояние и жизненный контекст. Практики и вопросы помогут находить слова для разговора о близости, яснее обозначать свои границы и предпочтения, не соглашаясь и не отказываясь автоматически. Гайд также может помочь увидеть, с чем можно бережно поработать самостоятельно или вместе с партнёром, а что стоит обсудить с врачом, психотерапевтом или сексологом. Его задача — не привести вас к заданной норме, а дать больше ясности, свободы выбора и бережного контакта с собой.

Гайд можно читать последовательно или обращаться только к тем разделам, которые откликаются сейчас. Практики не нужно выполнять за один раз: иногда полезнее выбрать одну, записать наблюдения и вернуться к следующей через несколько дней.

Материал предназначен для взрослых. Он не заменяет медицинскую диагностику, индивидуальную, семейную или сексологическую помощь.



Слова, которыми можно говорить о сексуальности

Иногда трудность начинается ещё до прикосновения: человеку сложно произнести само слово «секс», назвать часть тела, сказать, что приятно, или сформулировать отказ. Вместо собственных слов появляются медицинские термины, шутка, неловкое молчание или неопределённое «ну, ты понимаешь».

Это не обязательно говорит о незрелости или отсутствии доверия. Язык сексуальности формируется вместе с опытом. Если в семье о теле не говорили, вопросы высмеивали, а сексуальность связывали со стыдом, опасностью или обязанностью, взрослому человеку может просто не хватать нейтральных и живых слов для описания себя.

Одни слова могут звучать слишком медицински, другие — грубо или непривычно. Не существует единственного «правильного» словаря. Важно найти язык, который понятен обоим, не унижает и позволяет ясно говорить о согласии, желаниях и границах.

Разговор можно начинать не с откровенного признания, а с обозначения самой трудности:

- «Мне неловко об этом говорить, но я хочу попробовать»;
- «Я пока не знаю, как это назвать»;
- «Можно я подберу слова не сразу?»;
- «Мне легче сначала написать, а потом обсудить»;
- «Это слово мне не подходит. Давай найдём другое».

Способность говорить о сексуальности не означает обязанность сообщать всё. У человека остаётся право на приватность, паузу и собственный темп. Но постепенно найденные слова помогают отличать желание от согласия, удовольствие от терпения, любопытство от обязанности — и делают близость яснее для обоих.

Небольшая практика. Мой словарь близости

Запишите без самоцензуры несколько слов, которыми вы называете:

- секс и сексуальную близость;
- части тела;
- возбуждение и удовольствие;
- желание приблизиться;
- отказ, замедление или изменение решения.

Рядом отметьте: это слово звучит для меня спокойно, тепло, медицински, грубо, смешно, стыдно или совсем чуждо? Какие слова хотелось бы оставить, а какие — заменить? Затем составьте три короткие фразы, которые действительно могли бы прозвучать в разговоре: о том, что вам нравится; о том, чего сейчас не хочется; о том, что вы пока не знаете.

Задача практики не в том, чтобы заставить себя говорить откровенно. Она помогает постепенно найти собственный язык, на котором можно говорить о близости, оставаясь в контакте и с другим человеком, и с собой.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

1. Сексуальное благополучие шире частоты секса

Когда люди оценивают свою сексуальную жизнь, они часто начинают с цифр: как часто бывает секс, насколько легко возникает возбуждение, удаётся ли достичь оргазма, кто чаще проявляет инициативу.

Эти вопросы могут быть важны, но сами по себе они не показывают, что человек переживает рядом с другим. У пары может быть много секса, в котором мало свободы, удовольствия и присутствия. А может быть редкая сексуальная близость, которая обоими переживается как живая и соответствующая их нынешнему периоду жизни.

Современное понимание сексуального здоровья включает не только отсутствие заболевания или дисфункции. Оно связано с физическим, эмоциональным, психическим и социальным благополучием. Но слово «благополучие» здесь не означает, что желание всегда должно быть сильным, секс — регулярным, а каждый контакт — идеальным.

Скорее речь идёт о возможности оставаться в сексуальной жизни живым человеком: чувствовать своё тело, замечать удовольствие, интерес, неоднозначность или отсутствие желания; сохранять выбор; быть достаточно свободным, чтобы говорить о своём опыте. На сексуальное благополучие влияют и состояние здоровья, и отношение к себе, и качество контакта между партнёрами, и тот смысл, который близость имеет для каждого из них.

Это не только право на согласие и безопасность, хотя без них благополучие невозможно. Это ещё и субъективное переживание: могу ли я оставаться собой, слышать собственный отклик, испытывать удовольствие без обязанности его изображать и быть рядом с другим без страха потерять границы или отношения.

Сексуальное благополучие может включать:

- контакт с телом и возможность замечать его отклик, не оценивая себя немедленно;
- доступ к удовольствию, чувственности и любопытству — в той форме, которая подходит человеку сейчас;
- возможность замечать желание, его отсутствие или постепенное появление;
- право соглашаться, отказываться, замедляться и менять решение;
- уважение к телесным и эмоциональным границам обоих;
- возможность говорить об удовольствии, дискомфорте, предпочтениях и трудностях;
- безопасность быть уязвимым и не изображать реакцию ради партнёра;
- свободу от необходимости доказывать любовь, привлекательность или «нормальность» через секс;
- способность переживать различия между партнёрами без давления и взаимного обесценивания;
- чувство, что в контакте присутствуют два человека — со своими телами, историями и выбором;
- возможность обращаться за медицинской или психотерапевтической помощью без стыда;
- право не соответствовать чужому представлению о правильной сексуальной жизни.

Поэтому хорошая сексуальная жизнь — не обязательно та, в которой секса много и всё происходит без затруднений. Скорее та, в которой есть достаточно безопасности, взаимности, телесного присутствия и свободы; где трудности можно замечать и обсуждать, а человеку не приходится уходить от себя, чтобы сохранить близость.

Небольшая остановка

Прежде чем читать дальше, попробуйте закончить фразу:

«Хорошая сексуальная жизнь — это…»

Запишите несколько ответов. Затем отметьте, какие из них принадлежат вашему опыту, а какие звучат как правила семьи, культуры, партнёра или социальных сетей.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

2. Желание не является постоянной величиной

Сексуальное желание может меняться в течение дня, цикла, жизненного периода и отношений. На него влияют сон, стресс, боль, гормональные изменения, заболевания, лекарства, беременность, время после родов, менопауза, тревога, депрессивные состояния, выгорание и отношение к собственному телу.

Меняется и контекст отношений. Накопленная обида, отсутствие доверия, конфликт, переживание неравенства, нехватка личного пространства или ощущение, что вас не слышат, могут влиять на сексуальность не меньше, чем физиологические процессы.

В длительных отношениях прикосновения иногда перестают быть самостоятельным видом близости. Человек заранее ожидает, что любое объятие должно получить продолжение. Если продолжения не хочется, он начинает избегать и самого прикосновения. Партнёр переживает это как отвержение и проявляет инициативу настойчивее. Так постепенно возникает круг давления и отдаления.

Снижение желания не имеет одного универсального объяснения. Оно может быть временной реакцией на перегрузку, способом защиты, следствием медицинского состояния, отражением трудностей в паре или изменением самих чувств. Иногда действует несколько факторов одновременно.

Небольшая практика. Расширить вопрос «Почему я не хочу?»

Снижение желания не всегда означает, что с вами или с отношениями что-то не так. Прежде чем искать единственное объяснение или торопить себя, попробуйте рассмотреть происходящее в более широком контексте.

- Когда я впервые заметил(а), что желание стало меняться?
- Что происходило в моей жизни и отношениях в этот период?
- Достаточно ли у моего тела сил на удовольствие, игру и любопытство?
- Есть ли сейчас боль, усталость, тревога, изменения здоровья или действие лекарств, которые важно учитывать?
- Не стало ли приближение связано с ожиданием, оценкой, обязанностью или страхом разочаровать другого?
- Есть ли в отношениях место прикосновениям и близости, которые не обязаны переходить в секс?
- Насколько безопасно мне говорить «да», «нет», «не сейчас», «медленнее» или «я пока не знаю»?
- Как я переживаю себя рядом с этим человеком: свободно, спокойно, настороженно, виновато, желанно или незаметно?
- Что могло бы дать мне немного больше опоры, свободы и контакта с собой?

Не обязательно отвечать на все вопросы сразу. Отметьте то, что сейчас откликается сильнее всего, и запишите свои наблюдения без необходимости немедленно принимать решение.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ



3. «Газ» и «тормоз»: как нервная система регулирует возбуждение

В исследованиях сексуальной реакции используется двухконтурная модель. Согласно ей, возбуждение зависит от взаимодействия двух процессов: сексуального возбуждения и сексуального торможения. Люди различаются по чувствительности к сигналам обеих систем.

Эмили Нагоски сделала эту модель широко известной через метафору «газа» и «тормоза».

Условный газ замечает сигналы, которые могут поддерживать сексуальный интерес: привлекательность, приятное прикосновение, ощущение близости, подходящую фантазию, новизну или чувство собственной желанности.

Условный тормоз отслеживает возможную угрозу и причины остановиться: боль, усталость, риск, страх последствий, недостаток доверия, ощущение давления, конфликт, тревогу, вероятность быть увиденным или оценённым.

Эта метафора полезна, если не превращать её в механическую инструкцию. Человек — не автомобиль, а «газ» и «тормоз» не являются двумя кнопками. Один и тот же стимул может в разном контексте восприниматься совершенно по-разному.

Прикосновение может быть приятным, если у человека есть время и свобода выбора, и вызывать напряжение, если оно означает неизбежное продолжение. Новизна может возбуждать, а может пугать. Эмоциональная близость для одного создаёт безопасность, а для другого одновременно напоминает о риске зависимости и потери контроля.

Иногда человеку не нужно сильнее нажимать на «газ». Важнее понять, почему нервная система удерживает торможение.

Практика. Моя карта «газа» и «тормоза»

Эта практика помогает увидеть не один «секрет желания», а сочетание условий, из которых складывается именно ваша реакция. Разделите наблюдения на две стороны: что поддерживает интерес и приближение — ваш условный «газ», а что усиливает напряжение, закрытость или желание остановиться — ваш условный «тормоз».

Четыре области ниже — не варианты, из которых нужно выбрать одну, и не исчерпывающий список. Это лишь подсказки и примеры, с которых можно начать внутреннее исследование. Пройдите последовательно по каждой области и спросите себя: что здесь помогает моему желанию, а что ему мешает? Добавляйте любые собственные обстоятельства, ощущения, образы, мысли и переживания, которых нет в примерах. Один и тот же фактор в разных обстоятельствах может оказаться в обеих колонках.

- Тело: сон, энергия, боль, телесный комфорт, цикл, лекарства, отношение к внешности.
- Эмоциональное состояние: тревога, интерес, спокойствие, стыд, злость, усталость.
- Отношения: доверие, обида, свобода отказа, чувство близости, распределение нагрузки.
- Обстановка: время, приватность, спешка, шум, риск прерывания, ощущение безопасности.

Слева записывайте то, что помогает интересу появляться или разворачиваться. Справа — то, что заставляет вас закрываться, напрягаться, отвлекаться или останавливаться.

Так постепенно формируется ваша индивидуальная карта желания: сочетание телесного состояния, эмоций, качества отношений и окружающей обстановки. Это не окончательная формула и не диагноз. Отметьте то, что верно для вас сейчас: карта может меняться вместе с жизнью, состоянием и отношениями.

МОЙ «ГАЗ»: ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ ИНТЕРЕС	МОЙ «ТОРМОЗ»: ЧТО МЕШАЕТ

4. Спонтанное и ответное желание

При спонтанном желании сначала возникает внутренний сексуальный импульс, а затем человек ищет возможность для близости или сексуального контакта.

Но желание может быть и ответным. Сначала возникает подходящий контекст — время, эмоциональное сближение, приятное прикосновение, ощущение безопасности. И только затем появляется субъективное желание продолжить.

Ответное желание не менее настоящее. Его наличие помогает понять, почему человек может редко думать о сексе заранее, но с удовольствием включаться в контакт при подходящих условиях.

При этом очень важно не путать ответное желание с согласием через усилие. Если человек чувствует страх, отвращение, боль или ясно понимает, что не хочет продолжения, он не обязан оставаться в контакте в надежде, что желание появится позже.

Исследовать контакт можно только там, где есть:

- внутреннее любопытство, пусть даже небольшое;
- возможность не торопиться;
- право остановиться без наказания и обиды;
- отсутствие обязанности довести контакт до определённого результата.

Вопрос не в том, появилось ли желание «достаточно быстро». Важнее, остаётся ли человек в контакте с собой и действительно ли выбирает продолжение.

Практика. Как моё желание приходит ко мне

Закончите фразы:

- Моё желание чаще появляется, когда…
- Мне требуется больше времени, если…
- Я начинаю закрываться, когда от меня ожидают…
- Для ощущения безопасности мне важно…
- Прикосновение становится приятнее, когда…
- Мне легче проявлять инициативу, если…
- Мой интерес сохраняется, когда у меня есть возможность…
- Если желание не появляется, мне важно иметь право…
- Я понимаю, что хочу замедлиться или остановиться, когда…
- Я хотел(а) бы разрешить себе…

В отношениях легко начать отвечать не из собственного опыта, а с оглядкой на партнёра: что ему понравится, что может его расстроить или каким должен быть «правильный» ответ. На время этой практики попробуйте отложить предполагаемую реакцию другого. Здесь не нужно принимать решения за двоих или немедленно обсуждать написанное. Сначала важно услышать собственный отклик — даже если он пока неоднозначен, непривычен или не совпадает с ожиданиями партнёра.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

5. Телесная реакция, возбуждение, желание и согласие

В сексуальности несколько процессов могут происходить одновременно, но они не являются одним и тем же.

Телесная реакция означает, что нервная система отреагировала на стимул. Она может быть автоматической.

Субъективное возбуждение — переживание человеком сексуального интереса или возбуждения.

Желание — ощущение, что хочется определённого контакта или продолжения.

Согласие — выбор участвовать в конкретном взаимодействии сейчас.

Фантазия — внутренний сюжет, который может возбуждать, пугать, исследовать запретное или помогать психике перерабатывать переживания. Она не обязательно является желанием воплотить сюжет в реальности.

Физиологический отклик и субъективное возбуждение могут не совпадать. Исследователи называют степень их совпадения сексуальной конкордантностью. Отсутствие совпадения не означает неисправность и не позволяет делать вывод о согласии человека.

Тело может автоматически отреагировать на сексуальный стимул, хотя человек не хочет происходящего. И наоборот: человек может желать близости, но телесной реакции требуется больше времени или ей мешают стресс, лекарства, боль или тревога.

Поэтому телесная реакция никогда не отвечает вместо человека на вопросы:

- Нравится ли мне это?
- Хочу ли я продолжения?
- Подходит ли мне происходящее именно сейчас?

Согласие можно уточнять и менять в любой момент. «Да» одному прикосновению не является согласием на всё последующее. Фразы «медленнее», «не так», «давай остановимся» и «я передумал(а)» не разрушают близость. Они помогают двум людям оставаться в ней реальными.

Практика. Различить свой отклик

Эту практику можно выполнять двумя способами — в зависимости от того, что вы хотите исследовать.

Первый вариант — обратиться к текущему состоянию вне сексуального контакта. Можно сидеть или лежать в спокойной обстановке и замечать, как тело переживает приближение, дистанцию, интерес, напряжение и возможность выбора. Здесь не нужно искусственно вызывать возбуждение: важен сам навык различать собственный отклик.

Второй вариант — вспомнить конкретный безопасный сексуальный или телесный контакт. Выберите эпизод, к которому можно мысленно обратиться без сильного страха или перегрузки, и последовательно вспомните, что происходило с телом и желанием на разных этапах. В этом случае вопросы «хочу ли я продолжения?» и «хочется ли мне приблизиться или отдалиться?» относятся к тому моменту, который вы вспоминаете.

Во время реального сексуального контакта эти вопросы тоже могут служить короткой внутренней сверкой, но практика не должна превращаться в экзамен или отвлекать от живого взаимодействия. Достаточно на мгновение заметить: что со мной сейчас и остаётся ли у меня свобода продолжить, замедлиться, изменить контакт или остановиться?

Спросите себя:

- Что я замечаю в теле: тепло, холод, напряжение, тяжесть, покалывание, движение, отсутствие ощущений?
- Это приятно, нейтрально, неоднозначно или неприятно?
- Есть ли у меня любопытство к продолжению?
- Чего хочется телу: приблизиться, остаться на этой дистанции, замедлиться или отдалиться?
- Если бы мне не нужно было заботиться о реакции другого, что бы я выбрал(а) сейчас?

Последний вопрос не предполагает, что чувства партнёра неважны. Он помогает сначала услышать собственный ответ, чтобы затем вступать в контакт, не теряя себя и не подстраиваясь автоматически.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

6. Контекст: тело, психика, отношения и жизнь

Желание не существует отдельно от остальной жизни. Иногда человек пытается найти только психологическое объяснение сексуальной трудности, хотя телу может быть необходима медицинская помощь. Иногда ищет исключительно гормональное объяснение, хотя в контакте давно присутствуют давление и обида.

Полезно рассмотреть несколько уровней одновременно. Это не диагностический перечень и не предложение найти у себя все перечисленные трудности. Читая пункты, отмечайте только то, что присутствует в вашей жизни сейчас или повторялось в значимых для вас ситуациях. Вопрос здесь не «что со мной не так?», а «что из этого может влиять на моё желание, возбуждение, телесный отклик или ощущение безопасности?»

Тело и здоровье

- боль или дискомфорт;
- изменения гормонального фона;
- беременность, послеродовой период, менопауза;
- хронические заболевания;
- нарушения сна;
- действие лекарств;
- употребление алкоголя или других веществ;
- устойчивые или непривычные изменения телесного возбуждения — например, эрекции, увлажнения, чувствительности или способности испытывать оргазм.

Такие изменения сами по себе не объясняют причину трудности: на них могут влиять здоровье, возрастные и гормональные процессы, лекарства, усталость, стресс и контекст отношений. Если они сохраняются, появились внезапно, сопровождаются болью или вызывают беспокойство, важно обсудить их с подходящим врачом, не пытаясь объяснить всё только психологически.

Эмоциональное состояние

- тревога и постоянное внутреннее напряжение;
- депрессивные состояния;
- выгорание;
- горе и утрата;
- переживание небезопасности;
- стыд тела;
- страх оценки или неудачи.

Отношения

- накопленная обида;
- недоверие;
- повторяющиеся конфликты;
- неравномерное распределение бытовой или эмоциональной нагрузки;
- нехватка отдельности;
- давление и ожидание результата;
- опыт измены или нарушения границ;

- ощущение, что близость стала обязанностью.

Внутренняя история

- семейные и культурные запреты;
- представление об удовольствии как о чём-то стыдном;
- необходимость быть удобным;
- страх потерять контроль;
- опыт принуждения или насилия;
- убеждение, что желание делает человека зависимым, слабым или «плохим».

Эти уровни не конкурируют между собой. Один и тот же человек может одновременно переживать усталость, тревогу, напряжение в отношениях и изменения телесной реакции. Психика живёт в теле, а тело — в отношениях и жизненном контексте. Задача этого раздела — не выбрать одну «правильную» причину, а заметить сочетание факторов, которое имеет значение именно для вас.

Практика. Карта контекста

Возьмите одну конкретную ситуацию, в которой желание появлялось, исчезало или становилось неоднозначным.

Запишите:

- Что происходило с телом и уровнем энергии?
- Какое эмоциональное состояние было перед контактом?
- Что происходило между мной и партнёром в последние дни?
- Было ли у меня достаточно времени и приватности?
- Мог(ла) ли я остановиться без страха последствий?
- Какие мысли о себе возникали?
- Что в этой ситуации поддерживало интерес, а что включало защиту?

Цель — не поставить себе диагноз, а увидеть желание в контексте.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

7. Фантазии и внутренняя жизнь желания

Нейрофизиологическая модель помогает понять процессы возбуждения и торможения. Психоаналитический взгляд задаёт другой вопрос: какое место желание занимает в моей внутренней истории?

В желании человек нередко сталкивается с тем, что невозможно полностью контролировать. Это может приносить живость, но одновременно делать человека уязвимым. Ответ другого становится значимым, а вместе с этим появляется риск столкнуться с отказом, стыдом или потерей привычного образа себя.

Фантазии могут давать место тому, что трудно разрешить себе в реальности: активности или подчинению, свободе, власти, вниманию, запретности, полной безопасности, возможности быть выбранным. Их содержание нельзя читать буквально и автоматически превращать в объяснение личности.

Фантазия не является планом и не требует воплощения. Она принадлежит внутреннему пространству человека. Не у каждой фантазии есть один скрытый смысл, который необходимо разгадать. Но иногда она помогает увидеть потребность, конфликт или часть себя, которой трудно найти место в реальной жизни.

Практика. Исследование фантазии

Тогда полезнее не спрашивать «почему меня возбуждает именно это?», а исследовать:

- *Что я переживаю в этой фантазии: свободу, безопасность, власть, подчинение, желанность, внимание, риск, нежность или что-то другое?*
- *Каким человеком мне разрешено в ней быть — активным, принимающим, смелым, уязвимым, требовательным, свободным от контроля?*
- *Какую роль играет другой: выбирает меня, восхищается, подчиняется, заботится, остаётся недоступным или позволяет мне не отвечать за происходящее?*
- *Что происходит в фантазии с моими границами и возможностью выбирать?*
- *От какой тревоги, ответственности, стыда или необходимости соответствовать она на время освобождает?*
- *Какое желание или чувство в реальной жизни мне труднее признавать и выражать напрямую?*
- *Есть ли в ней знакомый сюжет: необходимость заслужить любовь, страх быть отвергнутым, стремление всё контролировать или возможность наконец отказаться от контроля?*

- *Какие препятствия реальной жизни исчезают в этой фантазии — например, страх оценки, спешка, бытовая нагрузка, неуверенность в теле, необходимость угадывать желания другого или опасение его разочаровать?*

Эти вопросы не нужны для того, чтобы вынести себе заключение. Они помогают бережно отделить буквальный сюжет фантазии от того эмоционального опыта, который она делает возможным.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

Когда привычный образ заслоняет живого человека

Фантазия существует во внутреннем пространстве и создаёт собственный образ другого. В длительных отношениях мы тоже можем постепенно начать видеть не столько живого человека, сколько сложившееся представление о нём: «я знаю, чего ты хочешь», «я знаю, как ты отреагируешь», «если ты любишь, ты должен чувствовать именно так». Тогда мы встречаемся уже не только с партнёром, но и с собственными ожиданиями и привычными ролями, сложившимися в отношениях.

Это имеет значение и для желания. Когда другой кажется полностью известным, в отношениях может становиться меньше любопытства, отдельности и возможности увидеть его заново. Влечению иногда необходима не дистанция как холодность, а пространство, в котором партнёр снова воспринимается как отдельный живой человек — со своим меняющимся внутренним миром, желаниями и границами, а не только как исполнитель привычной роли.

На то, каким мы видим партнёра и чего ожидаем от близости, влияют не только личные фантазии, но и усвоенные представления о «нормальной» паре, любви, мужских и женских ролях. Следующая практика помогает отделить собственный опыт от этих правил и ожиданий.

Практика. Что принадлежит мне, а что — норме

Продолжите фразы так, как они звучат внутри вас:

- Нормальная пара должна…
- Если человек любит, он обязан…
- Мужчина должен…
- Женщина должна…
- Если партнёр меня не хочет, значит…
- Если я отказываю, значит…
- Если я проявляю желание, другой может подумать…
- Удовольствие можно позволить себе только если…

Рядом с каждым ответом поставьте отметку:

- мой непосредственный опыт;
- семейное правило;
- культурный сценарий;
- страх;
- ожидание партнёра;
- пока не знаю.

Задача не в том, чтобы объявить все нормы вредными. Важно различить, где заканчивается усвоенное правило и начинается ваш собственный выбор.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

8. Практика образов: как звучит моя сексуальность

Иногда непосредственный разговор о сексуальности затруднён: привычные слова кажутся слишком прямыми, чужими или оценочными. Тогда к собственному переживанию можно приблизиться через образы.

Это не диагностический тест с единственно правильными ответами. Образы здесь становятся способом услышать личные ассоциации, телесный отклик и те стороны сексуальности, которые пока трудно выразить напрямую.

Практика. Шесть образов

Возьмите лист бумаги и разделите его на шесть частей. Отвечайте последовательно и пока не заглядывайте в расшифровку. Записывайте первый возникший образ, но не ограничивайтесь одним словом: опишите его несколькими прилагательными, движениями, цветами и ощущениями.

Размышляя о своей сексуальности, ответьте:

- Какое я животное?
- Какое я растение?
- Какой я известный персонаж — реальный человек или герой, знакомый другим?
- Какой я вымышленный, несуществующий персонаж?
- Какая я музыка или песня?
- Какое я стихийное бедствие или природная стихия?

Для каждого образа можно дополнительно записать:

- Как он выглядит, движется и занимает пространство?
- Он заметен или старается оставаться скрытым?
- Что помогает ему раскрываться?
- Чего он опасается и от чего защищается?
- Как ему рядом с другим человеком?
- Что происходит в теле, когда я представляю этот образ?

Отдельно отметьте, какой ответ возник сразу, а над каким пришлось долго думать. О чём было легко писать, а где появлялись смущение, пустота, сопротивление или желание перейти к следующему вопросу? Быстро возникший образ может указывать на ту сторону опыта, с которой сейчас легче сохранять контакт. Затруднение не означает, что с вами что-то не так: возможно, этой области просто нужно больше времени и безопасности.

Остановитесь здесь. К расшифровке переходите только после того, как записали и описали все шесть образов. Иначе знание возможных значений невольно повлияет на ответы.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

Ключ к самоисследованию

Расшифровка не сообщает, что конкретный символ «обязательно означает». Важнее не то, выбрали ли вы льва, орхидею или шторм, а то, какими качествами вы наделили этот образ и какие личные ассоциации он вызвал.

Животное — природная сексуальная пульсация (как проявляется телесная и инстинктивная сторона моей сексуальности)

Этот образ может приближать к инстинктивной, телесной и менее контролируемой части сексуальности: как она движется, проявляет силу, приближается, отдаляется или защищается. Спросите себя: что именно в этом животном похоже на меня? Насколько свободно оно проявляется? Есть ли у него право занимать пространство и следовать своему импульсу?

Растение — образ сексуальности, который я предъявляю другим (каким или какой мне хочется быть рядом с другим)

Здесь можно исследовать, как хочется быть увиденным или увиденной партнёром и окружающими. Растение заметно или неприметно, цветёт или прячется, имеет шипы, нуждается в особой почве, тянется к свету или легко приспосабливается? Для чего вам может быть нужен именно такой внешний образ?

Известный персонаж — внутренние нормы и представления о допустимом (какой сексуальности легче получить одобрение)

Этот образ может отражать усвоенные ожидания: какой сексуальность «должна» быть, чтобы получить одобрение, не вызвать осуждения и оставаться приемлемой. Какие качества персонажа кажутся правильными или привлекательными? Что в нём принадлежит вашему выбору, а что — семейным, культурным или социальным правилам?

Вымышленный персонаж — сексуальность в отношениях с самим собой (каким или какой я могу быть вне чужих ожиданий)

Он может показывать образ, который существует во внутреннем мире, когда не нужно соответствовать чужому взгляду. Какими возможностями обладает этот персонаж? Что ему разрешено в фантазии? Есть ли между ним и тем образом, который вы показываете другим, близость или заметное расхождение?

Музыка или песня — ритм и чувственное звучание сексуальности

Обратите внимание не только на название, но и на ритм, темп, громкость, паузы и настроение. Эта музыка нежная или мощная, предсказуемая или импровизационная, мажорная или минорная, камерная или заполняющая всё пространство? Какое движение она вызывает в теле?

Стихийное бедствие или природная стихия — теневая, вытеснённая пульсация (скрытая сила, которую трудно признать, выдержать или позволить себе проявить)

Этот образ может приблизить к тому, что одновременно притягивает и пугает, кажется чрезмерным, опасным или трудным для контроля. Здесь особенно важно не давать универсальных толкований. Наводнение для одного человека связано с поглощением, для другого — с освобождением; землетрясение может переживаться и как разрушение, и как мощная пробуждающая сила. Спросите: чего я боюсь больше — проявить это самому или самой либо встретиться с этим в другом человеке? Что помогает мне сохранять безопасность рядом с такой интенсивностью?

Теперь посмотрите на все шесть образов вместе:

- Что их объединяет, а где они противоречат друг другу?
- Чем отличается моя природная сексуальность от той, которую я показываю другим?
- Что во мне уже свободно проявляется, а что остаётся в тени?
- Какой образ вызывает самый сильный телесный отклик?
- Что нового я узнал или узнала о себе?

Сложные или пугающие образы не следует воспринимать как предсказание либо скрытое требование к действию. Их можно исследовать в психотерапии, не торопясь переводить фантазию в реальность.

9. Близость вдвоём: контакт без требования продолжения

Близость вдвоём начинается не только с прикосновения или сексуального желания. Она включает возможность быть рядом, замечать другого и одновременно не терять контакт с собой. В таком контакте можно приближаться, замедляться, менять решение, говорить о своём отклике и оставлять место для различий.

В длительных отношениях близость иногда незаметно становится сценарием с ожидаемым результатом. Взгляд должен подтвердить любовь, объятие — перейти в секс, а согласие на начало контакта — означать согласие на всё последующее. Тогда даже приятное приближение может вызывать настороженность: телу трудно расслабиться, если оно не уверено, что сможет остановиться.

Контакт без требования продолжения помогает вернуть важное переживание: мы можем быть рядом и узнавать друг друга, не превращая каждое движение в обещание. Именно свобода не продолжать иногда создаёт больше пространства для живого интереса и желания. Это не техника для достижения определённой реакции, а возможность исследовать, как близость переживается именно этой парой.

Парные практики не предназначены для того, чтобы вызвать возбуждение или обязательно привести к сексу. Их задача — помочь заметить себя рядом с другим, яснее сообщать о своём отклике и сохранять выбор на каждом этапе.

Перед началом договоритесь: любой из партнёров может изменить условия, остановиться или отказаться без необходимости оправдываться. Согласие на одну практику не означает согласия на следующую. Если в отношениях есть страх, насилие или принуждение, выполнять эти упражнения небезопасно.

Практика. Встреча взглядом



- Сядьте друг напротив друга на удобном расстоянии. Стопы могут опираться на пол, а руки — лежать свободно.
- В течение одной-двух минут смотрите на лицо партнёра. Не обязательно непрерывно смотреть прямо в глаза: можно отводить взгляд и возвращаться, моргать, менять позу.
- Замечайте дыхание, напряжение, тепло, желание приблизиться, улыбнуться, спрятаться или увеличить расстояние. Ничего из этого не нужно исправлять.
- После практики каждый по очереди рассказывает только о своём опыте. Второй слушает, не объясняет, не спорит и не пытается исправить переживание партнёра.

Для разговора можно опереться на вопросы:

- Что происходило с моим телом, когда мы смотрели друг на друга?
- В какой момент мне становилось спокойнее, а в какой — напряжённее?
- Хотелось ли мне приблизиться, увеличить расстояние, улыбнуться, заговорить или отвести взгляд?
- Что помогало мне оставаться в контакте и при этом не терять себя?
- Чувствовал(а) ли я, что могу свободно изменить позу, отвести взгляд или закончить практику?
- Увидел(а) ли я в партнёре что-то живое или неожиданное, чего раньше не замечал(а)?
- Что мне хочется сейчас: продолжить контакт, побыть рядом иначе, сделать паузу или остаться наедине с собой?

Можно начать словами: «В контакте мне помогало…», «Мне становилось сложнее, когда…», «Я заметил(а) в себе…», «Сейчас мне хочется…».

Эта практика исследует не способность выдержать взгляд, а возможность оставаться собой в присутствии другого.

Практика. Карта прикосновений и живое согласие



Если каждое прикосновение начинает означать требование продолжения, тело может избегать даже той близости, которая сама по себе была бы приятна.

Возвращение к телесному контакту иногда начинается с простого различения: прикосновение может оставаться прикосновением. Оно не обязано привести к возбуждению, сексу или оргазму. Его результатом может быть просто информация: мне тепло, спокойно, любопытно, неоднозначно или сейчас не подходит.

Практика намеренно выглядит очень простой. Она не предполагает, что партнёры «разучились» прикасаться или что близость в паре должна начинаться с ладоней. Её смысл — на короткое время вынести за скобки привычный сценарий и заметить то, что обычно происходит автоматически: как звучит просьба, легко ли ждать ответа, можно ли изменить интенсивность, что чувствует тело, когда его выбор действительно учитывают.

Особенно полезной она может быть, если телесный контакт стал редким, напряжённым, связанным с обязанностью или если один из партнёров избегает прикосновений, опасаясь продолжения. Если в паре прикосновения остаются свободными и безопасными, практику можно пропустить либо выполнить как небольшой эксперимент внимания — не ради нового способа касаться, а ради более точного знакомства с откликом друг друга.

- Заранее договоритесь, что контакт продлится две-три минуты и ни к чему не должен привести.
- Один партнёр выбирает нейтральную область: ладони, предплечья, плечи или верхнюю часть спины. Второй спрашивает: «Можно я прикоснусь здесь?» — и ждёт ответа.
- Во время контакта принимающий прикосновение пробует использовать короткие слова: «да», «нет», «медленнее», «сильнее», «остановись», «достаточно». Задача второго — следовать сказанному, не угадывая и не обижаясь.
- Заметьте температуру, давление, дыхание, напряжение, удовольствие, безразличие, желание приблизиться или отдалиться.

- Поменяйтесь ролями. После каждый говорит только о своём опыте: «мне было приятно...», «я напрягся или напряглась...», «мне хотелось...», «мне стало достаточно...».

Не оценивайте реакцию партнёра и не используйте практику как проверку любви или сексуальности. Её смысл — дать телу опыт контакта, в котором выбор сохраняется на каждом этапе.

Если прикосновение вызывает флешбэк, выраженный страх, замирание, ощущение нереальности или невозможность остановить другого, практику следует прекратить. Здесь может потребоваться индивидуальная помощь специалиста, понимающего травму.

Практика. Три фразы о близости

Это парная практика. Она помогает не столько найти немедленное решение, сколько создать опыт разговора, в котором один человек может выразить свой отклик, а другой — сначала услышать его, не защищаясь, не споря и не предлагая ответных условий.

Выберите спокойное время вне сексуального контакта и острого конфликта. Сядьте так, чтобы обоим было удобно. Один партнёр заканчивает три фразы, второй пока только слушает:

- «Сегодня мне приятна близость, в которой...»
- «Сейчас мне не хочется...»
- «Мне было бы легче заинтересоваться или откликнуться, если...»

Можно говорить не только о сексе, но и о темпе, атмосфере, словах, расстоянии, прикосновениях, времени суток, усталости и эмоциональном контакте.

После этого слушавший отражает услышанное своими словами: «Я услышал(а), что тебе важно…», «Правильно ли я понимаю, что…?» Говорящий может уточнить: «Да, именно так» или «Не совсем, я имел(а) в виду…». Затем слушавший снова коротко возвращает услышанное. Только когда говорящий чувствует, что его смысл передан достаточно точно, партнёры меняются ролями.

Отражение не означает согласия со всем сказанным и не требует дословно повторять фразы. Его задача — на время отделить понимание от ответа. Часто напряжение в паре усиливается не только из-за различий, но и потому, что каждый начинает объяснять, защищаться или убеждать раньше, чем успевает услышать другого.

Во время практики замечайте:

- что я чувствую, когда должен(на) только слушать и пока не могу ответить или объясниться;
- хочется ли мне спорить, оправдываться, успокаивать партнёра или немедленно предлагать решение;
- что происходит со мной, когда партнёр возвращает мне услышанное без оценки;
- чувствую ли я себя точнее понятым(ой) после отражения;
- становится ли между нами больше спокойствия, ясности, уязвимости или, наоборот, напряжения.

После практики спросите друг друга: «Какой небольшой и реалистичный шаг мы готовы попробовать — без обещания, что за ним обязательно последует секс?» Это может быть время вдвоём, объятие, массаж рук, совместный душ, разговор или договорённость оставить друг друга в покое.

МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

10. Как говорить о желании в паре

Различие в желании почти неизбежно возникает в длительных отношениях. Боль часто появляется не из самого различия, а из значения, которое ему придают.

Для одного инициатива может означать: «я хочу почувствовать, что мы близки». Другой слышит: «я снова должен немедленно откликнуться». Один переживает отказ как подтверждение своей непривлекательности. Другой заранее напрягается, потому что ожидает обиду или давление.

Так формируется круг: чем сильнее один добивается подтверждения через секс, тем больше другой закрывается; чем больше другой закрывается, тем сильнее первый чувствует отвержение.

Сексуальная отзывчивость не означает обязанность удовлетворять любую потребность партнёра. Она включает готовность слушать и по возможности учитывать желания друг друга, сохраняя безопасность и границы обоих.

Вместо вопроса «почему ты меня не хочешь?» можно начать с другого:

- Что помогает тебе чувствовать близость и интерес?
- Что создаёт давление или заставляет закрываться?
- Какие прикосновения могут оставаться просто прикосновениями?
- Как ты хотел(а) бы показывать инициативу?
- Как мы можем говорить «нет» или «не сейчас», не превращая отказ в приговор отношениям?
- Какая близость возможна для нас сейчас, даже если желания не совпали?

Важно выбирать время, когда никто не ждёт немедленного секса и не находится в остром конфликте. Разговор о сексуальности трудно вести в момент отказа: одному больно, другому нужно защищать границу.

Полезно говорить о своём опыте, не ставя диагноз партнёру:

Фраза, которая может усилить защиту: «Ты совсем перестал мной интересоваться».

Фраза, которая открывает пространство для разговора: «Когда между нами долго нет сексуального контакта, я начинаю сомневаться в своей привлекательности и бояться, что мы отдаляемся. Мне хочется понять, что происходит с тобой».

Фраза, которая может усилить защиту: «Тебе от меня нужен только секс».

Фраза, которая открывает пространство для разговора: «Когда каждое объятие быстро переходит к сексуальной инициативе, я начинаю избегать и объятий. Мне важно вернуть прикосновения, за которыми не обязательно будет продолжение».

Понять переживание партнёра не означает отказаться от своего. Близость становится возможной, когда переживания обоих могут быть услышаны, даже если они не совпадают.

11. Когда и к какому специалисту обратиться

Не каждое изменение желания требует лечения или психотерапии. Если оно не причиняет человеку страдания, не нарушает его жизнь и не связано с принуждением, его не обязательно исправлять. Но если трудность сохраняется, вызывает тревогу или влияет на отношения, важно понять, какая помощь сейчас подходит больше.

Телесные, психологические и парные причины не всегда можно строго разделить. Иногда работа проходит параллельно: медицинское обследование помогает позаботиться о здоровье, сексологическая консультация — исследовать сексуальную трудность, а индивидуальная или семейная психотерапия — понять её эмоциональный контекст и то, как она проявляется в отношениях.

Медицинская консультация

Она особенно важна, если:

- появилась боль, кровотечение, выраженная сухость, онемение или другой новый телесный симптом;
- желание или телесная реакция изменились внезапно;
- устойчиво изменились эрекция, увлажнение, чувствительность или способность испытывать оргазм;
- трудность возникла после начала приёма лекарства или изменения дозировки;
- есть выраженная усталость, нарушения сна или другие изменения самочувствия;
- возможны гормональные, сосудистые, урологические, гинекологические или неврологические факторы.

В зависимости от симптомов первым специалистом может быть гинеколог, уролог-андролог или другой врач. При необходимости он порекомендует дополнительное обследование. Психологическое объяснение не должно заменять медицинскую диагностику. И наоборот, нормальные медицинские показатели не означают, что тревога, отношения или внутренний конфликт не имеют значения.

Сексологическая консультация

Она может быть полезна при снижении или отсутствии желания, трудностях возбуждения и оргазма, психогенных или смешанных эректильных и эякуляторных трудностях, тревоге ожидания неудачи, страхе сексуального контакта или сложности понять собственные предпочтения.

В сексологической работе можно исследовать, как взаимодействуют телесный отклик, желание, мысли, тревога, предыдущий опыт и отношения с партнёром. Такая консультация не заменяет медицинского обследования, когда оно необходимо, и при смешанных причинах может проходить параллельно с наблюдением у врача.

Индивидуальная психотерапия

Она может быть полезна, если:

- трудно различать ощущения, желание и собственные границы;
- сексуальность сопровождается сильным стыдом, виной или страхом оценки;
- близость связана со страхом зависимости, отвержения или потери контроля;

- болезненный или травматический опыт продолжает влиять на настоящее;
- человек соглашается, чтобы избежать конфликта или сохранить любовь;
- трудно говорить «да», «нет», «не сейчас» или менять решение;
- хочется исследовать отношение к телу, привлекательности, возрастным изменениям, фантазиям и праву на удовольствие.

Семейная терапия и работа с парой

Пара может обратиться, если:

- желания партнёров различаются по частоте, темпу или форме;
- инициатива и отказ превращаются в круг давления и отдаления;
- прикосновения стали восприниматься только как требование секса;
- трудно говорить о предпочтениях, фантазиях, инициативе и границах;
- один партнёр чувствует себя отвергнутым, а другой — обязанным;
- сексуальная жизнь изменилась после рождения ребёнка, болезни, переезда, утраты, измены, менопаузы или другого жизненного перехода;
- на близость влияют накопленные обиды, неравномерная нагрузка или недостаток доверия;
- физическая или сексуальная трудность одного партнёра стала общей проблемой пары;
- хочется не только уменьшить трудность, но и создать более живую и подходящую обоим форму близости.

Если человек сталкивается с сексуальным принуждением, угрозами, насилием или боится отказать партнёру, приоритетом становится его физическая и психологическая безопасность. Совместные практики и техники коммуникации в такой ситуации могут быть небезопасны. Лучше обратиться за индивидуальной помощью к специалисту, имеющему опыт работы с насилием и травмой; при непосредственной угрозе — в доступные экстренные или кризисные службы.

Можно обратиться ко мне

Если вы узнаёте в этих описаниях свою ситуацию, можно прийти ко мне индивидуально — как к психотерапевту и психологу-сексологу — или вместе с партнёром на семейную терапию. На встрече мы сможем подробнее рассмотреть ваш запрос, определить подходящий формат работы и обсудить, нужна ли параллельно консультация врача.

Запись и информация о работе: juliatitova.ru Личный Telegram: @JuliaTitovaS

12. Как работать с гайдом дальше

Если вы дошли до этой главы, вы уже проделали заметную внутреннюю работу: познакомились с разными сторонами желания, телесного отклика, фантазий, согласия и отношений. Теперь необязательно выполнять все упражнения подряд или искать один окончательный ответ.

С гайдом можно работать по-разному. Можно пройти его последовательно как исследование собственной сексуальности. Можно выбрать одну тему, которая беспокоит сейчас, и вернуться только к связанным с ней разделам. А можно время от времени повторять отдельные практики: ответы могут меняться вместе с телом, жизнью и отношениями.

Перед новой практикой полезно спросить себя: «Что я хочу сейчас лучше понять?» Выберите один маршрут, оставьте время для наблюдений и не торопитесь переходить к следующему заданию только потому, что предыдущее уже заполнено.

ЧТО Я ОБНАРУЖИВАЮ	К ЧЕМУ МОЖНО ВЕРНУТЬСЯ
Хочу пройти гайд как целостное самоисследование	Читайте разделы по порядку и выполняйте не больше одной практики за раз. Начните с раздела «Сексуальное благополучие» и личного словаря близости.
Не понимаю, есть ли у меня желание	Вернитесь к разделу «Спонтанное и ответное желание». Выполните практики «Как моё желание приходит ко мне» и «Различить свой отклик».
Желание заметно изменилось или исчезло	Составьте карту «газа» и «тормоза», затем карту контекста: тело, эмоциональное состояние, отношения и жизненная ситуация.
Трудно понять телесную реакцию или свободно сказать «нет»	Перечитайте раздел «Телесная реакция, возбуждение, желание и согласие» и выполните практику «Различить свой отклик».
Мешают стыд, запреты или непонятные фантазии	Обратитесь к разделу «Фантазии и внутренняя жизнь желания». Подойдут практики «Исследование фантазии», «Что принадлежит мне, а что — норме» и «Шесть образов».
Прикосновения вызывают напряжение или воспринимаются как требование	При взаимной безопасности попробуйте «Карту прикосновений и живое согласие». Иногда полезно начать со «Встречи взглядом».
Мы спорим из-за разницы в желании	Начните с «Трёх фраз о близости», а затем используйте вопросы из раздела «Как говорить о желании в паре».
Изменение произошло внезапно, есть боль или новый телесный симптом	Сначала вернитесь к разделу «Когда и к какому специалисту обратиться». Практики не должны заменять обследование и лечение.

Эта карта не заменяет индивидуальной рекомендации и не требует строго следовать указанному порядку. Если одновременно откликаются несколько тем, начните с той, к которой сейчас легче подойти с любопытством и ощущением достаточной внутренней опоры. Если появляется сильное напряжение, можно остановиться и вернуться к исследованию позже или вместе со специалистом.

Что важно унести с собой

Возвращение к желанию не всегда начинается с возбуждения. Иногда первым шагом становится возможность не торопиться, заметить едва уловимый интерес или почувствовать, что рядом с другим можно оставаться собой.

Иногда оно начинается с прикосновения, за которым ничего не обязано последовать. С возможности сказать «да», «нет» или «пока не знаю» — и не потерять из-за этого отношения.

Контакт с телом помогает не заставлять себя хотеть, а внимательнее слышать собственный отклик и меньше от себя отдаляться.

Иногда желание возвращается, когда становится меньше перегрузки, боли или давления. Иногда человеку важно оплакать изменение отношений или признать, что его чувства стали другими. У этого исследования нет заранее заданного правильного результата.

В центре сексуальности остаётся не функция и не норма, а живой человек — его тело, история, свобода, уязвимость и право выбирать ту форму близости, которая соответствует ему сейчас.

> Желание не обязано подтверждать любовь или ценность человека. Оно может меняться. А бережное отношение к себе начинается с возможности услышать этот отклик, не превращая его в приговор.

Если хочется продолжить это исследование

Некоторые темы трудно исследовать в одиночку — особенно если рядом с сексуальностью возникают сильный стыд, тревога, болезненный опыт, телесные трудности или повторяющиеся конфликты в паре. Можно обратиться ко мне за индивидуальной или семейной консультацией.

ЗАПИСАТЬСЯ НА САЙТЕ →

Telegram @JuliaTitovaS