

Од Жюйен, сексолог

ЖЕЛАТЬ

Книга-спутник
сексуального самопознания
и свободы в интимной жизни

18+




БОМБОРА

Од Жюйен
**Желать. Книга-спутник
сексуального самопознания
и свободы в интимной жизни**
Серия «Голая психология. О
любви и сексе в жизни каждого»

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71606131
Желать. Книга-спутник сексуального самопознания и свободы в
интимной жизни: Эксмо; Москва; 2025
ISBN 978-5-04-218177-1*

Аннотация

Массовая культура имеет огромное влияние на женщин и на их уверенность в себе. Признанные обществом стандарты женской красоты вынуждают мечтать о более пышных ресницах, прямом и маленьком носике, узкой талии, длинных ногах.

Когда женщины испытывают подобное психологическое давление, у них падает не только самооценка, но и либидо, а за ним – желание и страсть.

Такой искусственный подход ведет только к несчастью и потере индивидуальности.

Клинический сексолог Од Жюйен за 12 лет работы успела помочь тысячам женщин из разных стран.

В своей книге она рассказывает, что делать, если:

- вам не хватает уверенности в себе, вы недовольны своим телом или думаете, что «плохо» занимаетесь любовью;
- у вас больше нет сексуального желания;
- вы не испытываете оргазм (или не знаете, что это такое);
- вы хотите узнать больше о своем теле или своем сексе.

В этой смелой книге автор приглашает читателей в путешествие-самопознание, подрывая устоявшиеся стереотипы о сексуальности и предлагая эффективные способы исследовать то, что вы действительно хотите. Од Жюйен верит, что истинное удовлетворение приходит не через соответствие внешним ожиданиям, а через глубокое понимание своих желаний и потребностей.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
I. Отрекийтесь от навязываемых представлений о сексуальности	10
Модель шаблонной и показной сексуальности	13
Скажите «нет» обезличиванию своей сексуальной жизни	16
Как мы можем вернуть себе нашу сексуальность?	19
II. Создайте собственную нормальность сексуальных отношений	23
Нормальной сексуальности не существует	24
«Нормальная» сексуальность против сексуальности удовлетворяющей	25
Внешние критерии	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Од Жюйен
Желать. Книга-
спутник сексуального
самопознания и свободы
В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ**

Aude Jullien

**Les Dix Commandements de la Sexualite: Comment
devenir l'auteur et l'acteur de sa vie sexuelle**

Copyright © 2022 Aude Jullien.

© Баттиста В. Д., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Введение

Книга, которую вы держите в руках, не поможет вам превратиться в секс-бомбу. Она не гарантирует, что, едва дочитав до последней страницы, вы начнете заниматься любовью ночи напролет, будете испытывать сильное сексуальное влечение, научитесь испытывать множественный оргазм и обнаружите свою точку G (и все прочие буквы алфавита). Благодаря ей вы не освоите новые позы, которые позволят вам вознести своего партнера на седьмое небо от счастья, или техники, которые в действительности вам совершенно не подходят, хотя и кажутся большинству людей вполне естественными и даже модными.

Нет, цель этой книги состоит не в том, чтобы наделить вас той банальной, безликой сексуальностью, которая демонстрируется в журналах и на телевидении, которую мы видим в рекламе и используем для продажи косметических товаров, кофе и даже страховки для вашего автомобиля. Если вы ищете инструкцию по применению, которая гарантировала бы всем и каждому, вне зависимости от индивидуальных особенностей, «успешную» сексуальную жизнь и сексуальное «удовлетворение», то просто поставьте эту книгу на полку и идите дальше!

С другой стороны, если вы пытаетесь понять, как пробудить свою сексуальность, чтобы она доставляла вам истин-

ное удовольствие или была наделена уникальным смыслом, если вы хотите разобраться в том, какое место занимает ваша сексуальность в повседневной жизни, насколько она удовлетворяет индивидуальным потребностям вашего партнера, как она связана с тем количеством порнографических фильмов, которые вы просматриваете, или хотите разобраться в вопросах верности или в последствиях совместного проживания для вашей интимной жизни, тогда эта книга для вас! Она тем более для вас, если вы чувствуете, что можете выразить свою сексуальность в чем-то большем, чем тусклые занятия сексом, выполняемые на автопилоте перед сном.

Книга, которую я предлагаю вам, не имеет ничего общего с «руководствами», «инструкциями» и «тренингами», в изобилии представленными на полках книжных магазинов и зачастую предлагающими универсальный, отформатированный взгляд на сексуальность. Она не содержит советов, которым необходимо четко следовать, или методик, которых нужно неукоснительно придерживаться, чтобы получить так называемую полноценную сексуальную жизнь.

Лично я не разделяю того взгляда, который предлагают подобные руководства, поскольку, не говоря уже об усеченной модели сексуальности, они выставляют человека как некое обделенное и ограниченное существо. Даже если внешне эти книги создают у читателя впечатление, что он может выстраивать свою сексуальную жизнь так, как он считает нужным, в действительности это не так! Читателю

не просто не помогают раскрыть свою сексуальность в соответствии с тем, кем он является на самом деле, ему предлагают стать *профессионалом* в своей сексуальной жизни: его приравнивают к *подмастерью*, которому следовало бы научиться, как «правильно» заниматься любовью, подобно машине, которую программируют выполнять определенную функцию.

Моя концепция раскрытия сексуальности отличается от того, что предлагают руководства по сексуальной жизни, если не сказать, что она идет вразрез с большинством их рекомендаций, поскольку основывается в первую очередь на индивидуальных особенностях человека. Вместо того чтобы отрицать индивидуальность каждого из нас, она, напротив, делает на этом акцент и побуждает искать свою практику сексуальной жизни, отвечающую личным потребностям.

В книге, которую вы держите в руках, вы найдете правила – десять заповедей, – которые помогут вам пробудить и развить свою сексуальность. Ту, что учитывает ваши персональные особенности: воспитание, моральные ценности, чувствительность, отношение к телу и получению удовольствия, эротические фантазии, жизненный опыт, чувственное восприятие, границы...

Я прекрасно осознаю, что моя концепция сексуальности не может подходить всем, поскольку она требует от нас приверженности, а также мужества и смелости, чтобы признаться самим себе в наших желаниях и заявить о себе как о твор-

це и главным героем нашей сексуальной жизни. Этот взгляд на сексуальность предполагает полную вовлеченность, самоотдачу и готовность к принятию добровольных решений, чтобы мы могли жить полноценной и удовлетворенной жизнью. Я знаю, что не все из нас готовы или даже заинтересованы в таком подходе. Я признаю, что некоторые предпочитают забыть о своей сексуальной жизни, отказаться от нее, воспринимать ее как нечто само собой разумеющееся, смотреть на нее через призму того, что диктует наша социально-культурная среда. Мы не обязаны ставить во главу всего свою сексуальную жизнь, и каждый из нас имеет право не получать от нее никакого удовлетворения. Такие варианты тоже имеют право на существование, они не кажутся мне чем-то странным или ненормальным, ведь я в принципе никого не осуждаю. Я просто хочу сказать, что работа, которую предполагают описанные мной правила, не подойдет таким людям.

Эта книга адресована тем, кто мечтает увидеть свою сексуальную жизнь в новом свете, стремится вывести ее за пределы условностей и согласованных рамок, хочет превратить ее в элемент игры и исследования личности, а также желает получить уникальный интимный опыт.

I. Отрекийтесь от навязываемых представлений о сексуальности

Сексуальность окружает нас! От нее невозможно убежать! Нравится нам это или нет, но тема секса присутствует везде: в журналах, в книгах, на телевидении, на радио, в приложениях для наших смартфонов, в интернете, на рекламных щитах...

Но давайте не будем заблуждаться: в той сексуальности, с которой мы постоянно сталкиваемся, нет ничего реального. В этом случае речь идет о постановочной сексуальности. То, что мы видим и слышим, есть не что иное, как представления о сексуальности.

И эти представления не носят нейтральный характер – они буквально диктуют, как сексуальность должна восприниматься нами сегодня. Указывают, как должна выглядеть «нормальная» сексуальная жизнь в современном обществе.

Когда я захожу в ближайший книжный магазин и вижу там обложку женского журнала с заголовком «*Как вернуть сексуальное желание?*», уже из одного названия я получаю немало информации о том, что такое женская сексуальность и как с ней нужно жить. Прежде всего я понимаю, что между желанием заниматься сексом и женской сексуальностью

существует неразрывная связь. Затем я осознаю, что у женщины есть возможность восстановить желание и что в ее распоряжении есть все необходимые для этого инструменты, в данном случае эта журнальная статья. В конечном итоге всего лишь на основании этой обложки я делаю вывод, что сексуальное желание является абсолютно нормальным, а его отсутствие – противоестественным состоянием, с которым женщина обязательно должна найти способы справиться.

Это всего лишь один пример, с которым каждый сталкивался хотя бы раз. Подобную информацию о сексуальности мы видим повсеместно: в музыкальных клипах, в политических дебатах, на радио или на телевидении, в газетах, в диалогах фильмов и телесериалов, в текстах песен, в романах, в реалити-шоу, в театральных пьесах, в беседах с друзьями... Она не всегда представлена в виде длинных речей, скорее наоборот, подается кратко, всего в нескольких фразах, словах или образах, и нам хватает доли секунды, чтобы впитать это.

То, что показывается, пишется или говорится о сексуальности, может выглядеть очевидным, естественным и невинным, поскольку представления о ней всегда подаются в разных формах и контекстах – например, в форме шутки, лести, поэзии, прикола, иногда даже в виде информационной, художественной или политической точки зрения. Тем не менее, сколь бы очевидными ни казались данные представления, они *никогда* не бывают безобидными! Они отражают

определенный взгляд на сексуальность. Если у нас создается впечатление, что эти представления правдивы, если мы думаем, что они отражают «норму» сексуальности, это происходит не потому, что в них действительно содержится истина, а потому что мы сталкиваемся с ними повсюду, постоянно и даже без нашего желания (что парадоксально, учитывая то, как много места занимает обоюдное согласие в практике современной сексуальной жизни). В конечном итоге мы соглашаемся с ними, принимаем их и следуем им, словно они – единственное, что способно помочь нам разобраться с сексуальной жизнью. Мы воспринимаем их как ориентиры, по которым должны выстраивать наши интимные отношения. Однако если мы хотим стать настоящими творцами своей сексуальной жизни, в наших интересах дистанцироваться от этих представлений и отказаться от моделей сексуальности, которые они нам навязывают.

Модель шаблонной и показной сексуальности

Ту распространенную модель сексуальности, которую повсеместно навязывают нам, я определяю как шаблонную и показную. Почему?

Во-первых, потому что она способствует *обезличиванию* сексуальности. Эта модель отрицает наши индивидуальные особенности. Независимо от того, кто мы, что мы любим, чего мы желаем, от возраста, прошлого опыта, чувственной восприимчивости и ожиданий, сексуальность, поощряемая этой моделью, носит стереотипный, *унифицированный* характер – она одинакова для всех.

Это означает, что, если мы решим принять эту модель сексуальности, мы будем вынуждены отказаться от того, что делает нас уникальными, и продемонстрировать серьезную способность к адаптации. Нам придется заставлять себя делать или не делать определенные вещи, думать и вести себя не так, как нам хочется, примерять на себя маски – проще говоря, мы должны будем переделывать, подстраивать, подгонять себя под шаблон. Таким образом, наша сексуальная жизнь будет оторвана от нашей личности и скорее давить на нас, заставляя постоянно контролировать себя, нежели доставлять нам радость, удовольствие и удовлетворение, в которых так или иначе скрыто отражение нашего внутреннего

«Я».

Во-вторых, когда я называю эту модель *показной*, я подразумеваю под этим сексуальность, которую нам представляют как идеальную, но которая не соответствует реальности, а скорее походит на театральную постановку, *спектакль*. Шаблонная и показная модель играет с нами! Она водит нас за нос, потому что заставляет сочетать сексуальность с определенными практиками, идеями и поведением, хотя это едва ли возможно, даже если приложить огромные усилия. Нам остается лишь признать очевидное: во многих аспектах у нас нет возможности сопоставить реальную сексуальную жизнь с той, которая навязывается нам в качестве модели для подражания.

Любовные сцены, показываемые во многих романтических фильмах, являются лучшим доказательством моих слов. Что мы видим в них? Преисполненных желания влюбленных, страстно занимающихся любовью, быстрые проникновения, одновременное достижение оргазма. Тем не менее мы все прекрасно знаем, что в реальности такое бывает редко. Не всегда оба партнера испытывают подобное возбуждение, на достижение эрекции может потребоваться какое-то время, проникновение может быть затруднено или вообще невозможно, и довольно часто мужчина эякулирует до того, как женщина достигает оргазма (если вообще достигает!). И это не говоря уже о позах, для которых нужно иметь неплохую акробатическую подготовку и которые вряд

ли кто-то из нас может повторить. Иными словами, ничего из того, что нам показывают, не соответствует действительности!

Модель шаблонной и показной сексуальности не имеет ничего общего с реальностью, и именно по этой причине мы не можем найти для нее применения в повседневной жизни. Невозможность соответствовать образцу у многих из нас вызывает неприятные чувства – грусть, уныние и разочарование. Когда мы не можем подстроиться под «идеальную сексуальность», несмотря на все прилагаемые усилия, мы приходим к убеждению, что это все не для нас, и решаем подвести окончательную черту под своей сексуальной жизнью.

Нам нечего взять от этой модели. Более того, следует как можно скорее забыть о ней! Она заставляет нас отказываться от своей сексуальности в пользу шаблонного идеала, который считается «модным». Мы должны решительно бороться с ней, отвергая любые идеи, которые она нам внушает, и практики, которые она пытается нам навязать.

Скажите «нет» обезличиванию своей сексуальной жизни

Распространенные представления о хорошей сексуальной жизни преследуют нас повсюду, и это придает модели шаблонной и показной сексуальности особое влияние. Они навязываются нам с такой настойчивостью, что мы начинаем верить, будто сексуальность, которую нам преподносят в качестве образца, является единственной рабочей моделью. Тем не менее это не так. Нужно учиться воспринимать эти представления как нечто относительное, расценивать их как всего лишь идеи и мнения, а не как истину в последней инстанции. К сожалению, вместо того чтобы дистанцироваться от них, мы часто принимаем их, даже не пытаясь их осмыслить. Мы охотно позволяем им влиять на нас и подстраиваем под них нашу сексуальную жизнь. Мы начинаем перенимать сексуальные практики не потому, что они соответствуют нашим желаниям или подходят нам, а потому, что они кажутся нам правильными (сперма на лице при завершении полового акта, групповой секс, походы в свингерские клубы, пересылка сексуальных фотографий и видео...). Мы перекраиваем нашу внешность, чтобы подогнуть ее под современные эстетические стандарты (примеряем на себя сексуальные образы, делаем тотальную депиляцию и подтяжку груди, меняем внешний вид гениталий, укорачивая малые половые

губы...)). Мы даже меняем наши представления о сексуальности, чтобы они соответствовали доминирующим в обществе идеям: например, убеждаем себя в том, что невозможно чувствовать себя удовлетворенным, если заниматься сексом редко, что необходимо одеваться «сексуально», чтобы возбудить партнера, или что только при виде женщины в нижнем белье у гетеросексуального мужчины быстро возникает эрекция.

Меняя таким образом нашу сексуальную жизнь, мы перестаем воспринимать ее с точки зрения наших личных потребностей и начинаем смотреть на нее исключительно через призму шаблонов. И результат этого весьма плачевен. В итоге мы получаем сексуальную жизнь, которая лишена индивидуальности, но ориентирована на практики, которые часто приносят нам больше разочарования, чем удовольствия. Потому что, как я уже говорила, даже если мы «все сделаем правильно», то есть приложим усилия и будем неизменно стремиться к «идеалу», мы никогда не сможем в полной мере достичь «эталона сексуальности» и не получим того удовлетворения, которое оно нам обещает. Это порождает в нас странное отношение к сексуальной жизни, которую мы ведем: мы начинаем осознавать, что *истинное* удовольствие от сексуальной жизни утекает от нас как песок сквозь пальцы. У нас возникает ощущение, что мы не раскрываем сексуальность *в полной мере*, и это чувство справедливо, потому что навязанные стереотипы часто далеки от того, что нужно именно

нам. Я хочу сказать, что шаблон построен не на основании элементов, которые имеют для нас смысл, а на основе представлений о сексуальности, которые нам чужды. Таким образом, мы начинаем выстраивать сексуальную жизнь, которая больше не является отражением нашего истинного «я», и все это сводится к попытке имитировать сексуальность, которая в обществе считается примером для подражания.

Мы фактически превращаем свою интимную жизнь в шоу, в котором мы являемся не актером, а зрителем. Мы переживаем своего рода *зрелищный спектакль*, состоящий из набора образов, идей, поз, жестов, слов, которые лишь отдаляют нас от наших же чувств, эмоций, ощущений... Сексуальность постепенно ускользает, пока мы совсем не перестаем ее ощущать.

Как мы можем вернуть себе нашу сексуальность?

Как нам снова стать автором и главным героем нашей сексуальной жизни? На мой взгляд, возвращение сексуальности требует проявления критического мышления и способности принять ее уникальность. Что это означает?

Я действительно думаю, что следует критически относиться ко всему, что нам показывают и говорят о сексуальности, в особенности если какая-то ее форма преподносится как идеальная. Давайте перестанем обманывать себя и принимать что-либо за правду только потому, что это показывают по телевизору, в фильмах (порнографических или нет) или в музыкальных клипах, а также потому, что об этом написано в журналах, в книгах, в интернете или в социальных сетях. Давайте перестанем верить, что ненормально, например, не иметь сексуальной жизни или редко заниматься сексом в молодом возрасте. Это полный бред! Все аспекты сексуальности, которые мы склонны считать истинными только потому, что они демонстрируются средствами массовой информации, неприменимы к абсолютному большинству. Они просто отражают особое представление о сексуальности, которое не имеет ничего общего с нашей собственной сексуальной жизнью. Мы должны быть бдительными и отказаться от следования шаблонам, потому что они уведут нас в сторо-

ну от тех сексуальных отношений, которые мы могли бы построить и которые по-настоящему могли бы привести нас к удовлетворению. Если мы не хотим лишиться этого, если мы хотим остаться главными героями нашей сексуальной жизни, то в наших интересах утвердиться в своей сексуальности, отказавшись от любых моделей и полностью отвергнув все стандарты. Пришло время самим решить, какую сексуальную жизнь мы хотим вести! Это предполагает признание уникального характера нашей сексуальности, то есть признание того, что наши желания, занятия сексом, внешность и мысли, хотя они и не соответствуют «идеалу», приносят нам удовлетворение.

Что конкретно мы можем сделать? Как мы можем восстановить контроль над своей сексуальной жизнью?

Прежде всего мы должны оградить себя от навязываемых представлений о сексуальности, то есть отказаться от чтения тематических журналов (а также книг или форумов в интернете) и просмотра рекламы. Это необходимо, чтобы защитить себя от навязчивой демонстрации шаблонной модели и не позволить кому-либо манипулировать нашей сексуальностью.

Во-вторых, мне кажется разумным критически относиться к представлениям о сексуальности, от которых мы не можем избавиться. Необходимо перестать заикливаться на сексуальности, транслируемой посредством изображений (в фильмах, рекламе, социальных сетях) или речи (в подкастах,

разговорах с друзьями или даже в книгах так называемых специалистов).

Мы также должны следить за тем, чтобы наше поведение или наши слова не использовались другими для распространения шаблонной модели. По сути своей это означает, что мы должны принять свою сексуальность. Например, в разговорах с друзьями, если мы не хотим или не решаемся рассказать о своих сексуальных отношениях (которые могут не вписываться в шаблон «модной» сексуальности), мы можем промолчать, вместо того чтобы убеждать других, будто мы живем «нормальной» сексуальной жизнью. Мы можем признать тот факт, что у нас не возникает возбуждения, как только мы видим своего партнера в нижнем белье, или что нам нужно время и/или другие стимуляции, чтобы возбуждаться. Утвердиться в своей сексуальности – значит перестать осуждать себя за то, что мы живем сексуальной жизнью, которая может казаться странной или ненормальной на фоне преобладающих в обществе шаблонов.

Наконец, мы должны отказаться следовать чьим-то рекомендациям, если они нам не подходят, и решать, как строить сексуальные отношения, исходя только из своих желаний и потребностей. Следует оценивать предлагаемые практики в соответствии с нашими чувствами и фантазиями без опоры на мнение общества. И тогда, без каких-либо комплексов и ощущения вины, мы сможем отказаться, например, от тотальной эпиляции, если у нас нет желания этого делать. Или

от походов в спортзал, чтобы похудеть или стать рельефнее, потому что и без того чувствуем себя комфортно в своем теле. Или от определенных сексуальных практик, потому что они выходят за рамки наших возможностей и желаний, – и плевать, если весь мир твердит о том, что мы должны испытать их на себе любой ценой.

II. Создайте собственную нормальность сексуальных отношений

Насколько нормальны мои сексуальные отношения? В какой степени то, что я делаю или чего я желаю, является нормальным? Что представляет собой нормальная сексуальность? Многие из нас задаются подобными вопросами. Однако, хотя все они и интересны, они не имеют большого значения, если мы хотим стать авторами и главными героями своей сексуальной жизни и стремимся к развитию сексуальности, которая будет по-настоящему отвечать нашим потребностям и желаниям.

Почему? Во-первых, потому что нормальной сексуальности как таковой не существует, а во-вторых – потому что общепринятая сексуальность не всегда приносит нам удовлетворение.

Нормальной сексуальности не существует

Я утверждаю, что нормальной сексуальности как таковой не существует, потому что есть множество измерительных критериев, которые могут служить ориентирами для определения нормальности, и все рассматривают сексуальность под своим углом. Проще говоря, одно и то же поведение может выглядеть совершенно нормальным с точки зрения одного критерия и ненормальным – с точки зрения другого. Например, давайте представим, что время от времени мне нравится переодеваться. С точки зрения статистики мое поведение выглядит ненормальным, но вот с точки зрения психиатрии это совершенно не так. Действительно, мое увлечение разделяет не так много людей, но оно носит непостоянный характер и не причиняет мне никаких психологических страданий.

«Нормальная» сексуальность против сексуальности удовлетворяющей

Также мы должны помнить, что «нормальная» сексуальность не обязательно – если не сказать нечасто – удовлетворяет нас. Это связано с тем, что нормальность определяется, исходя из критериев, которые не учитывают особенности нашей личности и наш опыт.

Например, если в статистическом исследовании говорится (я выдумываю показатели), что 72 % людей занимаются сексом 2 раза в неделю, что делать мне, если я делаю это с иной частотой? Если я хочу вогнуть свою сексуальность в рамки, то мне нужно заставлять себя заниматься любовью чаще или, наоборот, ограничивать свою сексуальную активность? И в том и в другом случае я бы перестала быть автором своих сексуальных отношений, и это не принесло бы мне больше удовольствия, потому что скорее походило бы на принуждение и необходимость. Лично мне такое положение дел не кажется завидным. Безусловно, если мы хотим быть творцами своей сексуальности, мы меньше всего должны быть заинтересованы в том, чтобы оправдывать чьи-то ожидания.

Тем не менее, хотя поиск внешних ориентиров для оценки и развития нашей сексуальности и не имеет смысла, мы должны признать, что у этого подхода все-таки есть опреде-

ленное преимущество: оперирование внешними критериями позволяет нам снять с себя ответственность.

Внешние критерии

Обращение к внешним критериям и «диагностика» нормальности позволяет нам, среди прочего, оправдать определенные аспекты нашей сексуальной жизни, которые мы не можем принять. Я говорю о некоторых желаниях или фантазиях, которые мы хотели бы, но не готовы реализовать. Используя «нормальность» или «ненормальность» нашей сексуальности (мы еще вернемся к вопросу, почему ненормальность иногда играет нам на руку), мы можем, например, манипулировать партнером, побуждая его действовать в соответствии с нашими желаниями. Это происходит, например, когда мы хотим посмотреть порнографический фильм вместе со своим супругом, но, вместо того чтобы спросить о его желании сделать это, мы просто ставим его перед фактом, утверждая, что это вполне приемлемая и банальная практика. Боясь признаться в своем желании, мы прикрываемся нормальностью (в данном случае социокультурными нормами), чтобы узаконить это действие в глазах партнера и, что самое главное, своих собственных. Чтобы это желание не выглядело для нас проблемой и мы сами смогли в полной мере его принять. Этот пример доказывает нашу заинтересованность в том, чтобы сексуальность подвергалась диагностике, основанной на внешних ориентирах, на критериях, которые к нам не относятся, но которые кажутся нам объективными.

Обращение к ним является для нас своего рода индульгенцией: это избавляет нас от необходимости брать на себя ответственность за свои желания.

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.