

Анжелика Золотова



СВИНГ



Честно о том,
что происходит



ОТНОШЕНИЯ
БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ



ЧЕСТНЫЕ РАЗГОВОРЫ
О ЖЕЛАНИЯХ



ДОВЕРИЕ, ГРАНИЦЫ
И ВЫБОР

ЧЕСТНОСТЬ
ВДОХНОВЛЯЕТ
БЛИЗОСТЬ



18+

18+

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ОТ СЕКСОЛОГА
ДЛЯ ПАР, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

Анжелика Золотова

**Свинг. Честно о
том, что происходит**

«Автор»

2026

Золотова А.

Свинг. Честно о том, что происходит / А. Золотова — «Автор», 2026

Свинг — это не про измену и не про экстремальный опыт. Это про честный разговор с самим собой и с партнёром, про желание понять границы, страхи и желания. Анжелика Золотова объясняет, как пары могут исследовать отношения, оставаясь честными друг с другом, и как эмоциональная открытость помогает справляться с ревностью, сомнениями и давлением. Книга показывает, что свинг — это не формула развлечений и не испытание моральной стойкости, а инструмент для осознанного изучения собственных желаний, реакции партнёра и глубины доверия. Читатель найдёт здесь практические советы о первых шагах, согласовании границ и работе с эмоциями, без морализаторства и сенсаций, только честное понимание сложного процесса. Иллюстрация создана в Chat GPT

© Золотова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Кто такие свингеры	7
Глава 2. Почему возникает желание	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анжелика Золотова

Свинг. Честно о том, что происходит

Вступление

Давай договоримся сразу. Я не буду делать вид, что мы с тобой на лекции. И ты не обязан читать это с умным лицом. Можно злиться, можно смеяться, можно закрыть книгу и вернуться через неделю. Я пишу для живого человека, а не для абстрактного «читателя».

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, слово «свинг» уже где-то зацепилось. Может, мелькнуло в разговоре. Может, всплыло в фантазии. Может, ты наткнулся на него случайно и почему-то не пролистнул дальше. Это всегда неслучайно.

Скажи честно, без красивых формулировок. Когда ты слышишь «свингеры», какая первая картинка появляется в голове? Оргия. Маски. Люди без тормозов. Предательство, замаскированное под свободу. Или наоборот – что-то запретное, притягательное, почти опасное.

Я слышу это каждый раз в кабинете, на консультациях, в письмах. И почти всегда за этим стоит не секс, страх или стыд.

Стыд – самая удобная вещь для общества. Он тихий, почти незаметный. Он не кричит «нельзя». Он шепчет «нормальные люди так не делают». И вот ты уже сам себя контролируешь, даже если никто не смотрит.

Свинг – тема, в которой стыда больше, чем фактов. Люди готовы обсуждать измены, разводы, любовниц, тайные переписки. Но как только речь заходит о договорённости, о честности, о проговорённом желании – начинается нервный смех.

Почему так?

Потому что свинг ломает несколько удобных иллюзий сразу. Первую – что любовь автоматически равна сексуальной исключительности. Вторую – что желание можно выключить усилием воли. Третью – что если партнёры смотрят в одну сторону, значит, они обязательно смотрят только друг на друга.

Я не собираюсь тебя убеждать. Я не адвокат свинга и не его проповедник. Я не считаю его высшей формой отношений. И точно не считаю обязательным этапом «развития». Это просто один из вариантов. Он ни хороший, ни плохой, он сам по себе.

Но давай честно. Мы живём в мире, где люди изменяют постоянно, врут, прячут переписки, живут двойной жизнью. При этом именно свинг считается чем-то особенно грязным. Не ложь, не тайна, не предательство, а разговор.

Ты замечал этот парадокс?

Когда человек приходит ко мне и говорит: «Я думаю о свинге», он почти всегда добавляет что-то вроде: «Анжелика, я здоровый?» Или: «Я нормальная?» Или: «Это же ненормально, да? А как вы относитесь к свингу?»

И вот тут я всегда возвращаю разговор не к сексу, а к честности. Потому что вопрос не в том, хочешь ли ты кого-то ещё. Это скучный вопрос, на него ответ знают все. Вопрос в другом – что ты с этим делаешь.

Свинг начинается не с постели. Он начинается с разговора, который страшнее любого секса. Разговора, в котором нельзя спрятаться за красивые слова. Нельзя сказать «это просто фантазия» и оставить всё как есть. Придётся признавать реальные чувства. Свои и чужие.

Ты можешь сейчас думать: «Я так не думаю. Мне просто интересна эта тема». Хорошо. Интерес – честная позиция. Гораздо честнее, чем отрицание.

Я видела разные пары. Те, кто пришёл к свингу из любопытства. Те, кто из-за кризиса. Те, кто хотел спасти отношения, но на самом деле просто боялся расставания. И те, кто не ожи-

данно обнаружил, что разговор о свинге сблизил их сильнее, чем любые эксперименты. Но так или иначе они стали это экспериментировать.

Есть одна вещь, о которой почти никто не говорит. Свинг не делает людей другими. Он лишь усиливает то, что уже есть внутри абсолютно каждого человека. Если в паре много уважения, внимания, способности слышать – это станет заметнее. Если там много боли, конкуренции, недосказанности, то просто она вылезет наружу.

Поэтому я всегда настораживаюсь, когда вижу глянцевого описания. Где все улыбаются, никто не ревнует, никто не плачет в ванной после первой ночи. Это неправда. Люди остаются людьми. Даже если в глаза говорят, что всё нормально, что это они просто экспериментируют, что потом всё наладится.

И ещё. Свинг – это не про «разрешённую измену». Это важное различие. Измена – это когда один знает, а другой нет. Или знает, но его чувства не считаются. В свинге чувства – это не помеха, а материал для работы. Иногда тяжёлый, неприятный, но реальный.

Ты можешь спросить: а зачем вообще туда лезть?

Хороший вопрос. И у него нет универсального ответа. Для кого-то это способ вернуть живость в отношения. Для кого-то – исследование себя. Для кого-то – форма игры. А для кого-то просто ошибка, после которой становится ясно, что прежняя форма отношений больше не подходит.

Я не обещаю, что эта книга тебе понравится. Скорее всего, местами будет неудобно и неприятно её читать. Возможно, ты будешь спорить со мной, но это нормально. Хуже всего – если тебе будет всё равно.

В следующих главах мы будем говорить прямо про страхи, про ревность, про ситуации, где хочется всё отменить. А также поговорим про ошибки, которые совершают почти все. Про то, как люди уговаривают партнёров и чем это заканчивается. Про первые шаги и первые разочарования.

Но прежде чем идти дальше, я хочу, чтобы ты задал себе один простой вопрос. Не мне, а себе.

Готов ли ты говорить со мной честно?

Нет, не соглашаться, не пробовать, не решать, а просто поговорить. Потому что если на этом этапе возникает желание закрыть книгу и сделать вид, что ничего не было – возможно, это уже ответ на твой вопрос.

Если нет, тогда давай продолжим.

Глава 1. Кто такие свингеры

Если убрать нервный смех, фантазии и страшилки, останется простой вопрос: о ком мы вообще говорим, когда произносим слово «свингеры»?

Свингеры – это не тип личности и не отдельная порода людей. Это не диагноз, не философия жизни и не тайный орден. Это пары, которые в какой-то момент договорились о формате сексуального взаимодействия с другими людьми и признали этот формат допустимым именно для себя. Нет, не для всех, не как норму, а как конкретное решение конкретной пары.

Важно сразу прояснить одну вещь, без которой дальше будет путаница. Свинг – это всегда парная история. Даже когда в комнате больше двух тел, даже когда контакт происходит по отдельности, даже когда внешне кажется, что каждый живёт своей сексуальной жизнью. Если договорённость разрушается и решения принимаются в одиночку, это перестаёт быть свингом и становится чем угодно другим.

Очень часто свинг путают с открытыми отношениями. Это близкие, но не одинаковые вещи. В открытых отношениях партнёры могут иметь самостоятельные сексуальные или эмоциональные связи вне пары. В свинге фокус остаётся на паре, а внешний контакт существует как совместный опыт, даже если он происходит не одновременно и не в одной комнате. Это тонкое различие, но оно принципиальное.

Ещё одна распространённая путаница – сравнение свинга с изменой. Снаружи кому-то кажется, что раз есть другой партнёр, значит, это одно и то же. Но внутри отношений разница колоссальная. Измена строится на сокрытии и асимметрии власти, когда один знает больше и решает за двоих. Свинг возможен только там, где информация, выбор и ответственность разделены.

Теперь о людях. Среди свингеров нет единого социального портрета. Я видела пары двадцати пяти лет и пары за шестьдесят. Людей с высоким доходом и тех, кто живёт очень скромно. Интровертов, для которых сам выход в клуб – это уже стресс, и экстравертов, для которых общение – половина удовольствия. Попытка нарисовать средний образ всегда проваливается.

Единственное, что действительно объединяет такие пары, это способность говорить о сексе не абстрактно, а конкретно. Не намёками, не шутками, не после бокала вина, а в нормальном трезвом разговоре. Эта способность редко возникает на пустом месте. Чаще она формируется через опыт, который иногда оказывается болезненный.

Многие пары приходят к свингу не потому, что им «мало» друг друга, а потому что они достаточно долго вместе, чтобы признать: желание не всегда линейно и не всегда направлено только в одну сторону. Это не отменяет привязанности, заботы и любви, но перестаёт быть тайной, за которую стыдно.

При этом важно сказать и обратное. Не каждая пара, которая говорит о сексе открыто, рано или поздно приходит к свингу. И не каждая фантазия должна становиться действием. Умение обсуждать и умение реализовывать являются разными навыками, и путать их не стоит.

Существует несколько устойчивых мифов о свингерах, которые я слышу постоянно.

Первый миф – это люди без ревности. В реальности ревность никуда не исчезает. Она просто перестаёт быть чем-то запретным. Её не прячут и не стыдятся, с ней учатся обходиться, иногда это успешно, иногда нет.

Второй миф – это всегда про секс. На практике значительная часть процесса – это разговоры, договорённости, обсуждение границ и последствий. Секс занимает гораздо меньше места, чем кажется со стороны.

Третий миф – это обязательно про кризис. Да, кризисы часто становятся поводом для разговора, но далеко не всегда они являются причиной. Есть пары, которые входят в свинг из позиции устойчивости, а не из отчаяния.

Теперь о форматах. Свинг не существует в одном виде. Есть мягкий формат, где допускаются флирт, поцелуи, тактильный контакт без проникновения. Есть классический формат с полным сексуальным взаимодействием. Есть закрытые пары, которые ищут постоянных партнёров, и есть открытые, для которых важна вариативность. Есть клубная культура и есть частные встречи.

Формат выбирается не потому, что так «принято», а потому, что он совпадает с внутренними границами обоих партнёров. И эти границы не высечены в камне. Они могут меняться, сужаться, расширяться, и это будет нормально.

Одна из самых частых ошибок – думать, что свинг начинается с тела. На самом деле он начинается с языка. С того, какими словами партнёры описывают свои желания, страхи и ограничения. Если язык бедный, если всё сводится к «нормально» или «не знаю», любые эксперименты будут шаткими.

Свингеры – это не люди, которым всегда легко. Это люди, которые осознанно выбирают сложность вместо иллюзии простоты. Они сталкиваются с теми же эмоциями, что и все остальные, просто у них меньше возможностей притворяться, что ничего не происходит.

Отдельно стоит сказать о мотивации. Есть пары, для которых свинг – это игра и способ добавить остроты. Есть те, кто через него исследует свою сексуальность и тело. Есть и те, кто надеется с его помощью решить проблемы, не решая их напрямую. Последний вариант почти всегда заканчивается разочарованием.

Свинг не лечит холод, не возвращает утраченное доверие и не заменяет близость. Он может подсветить проблемы, ускорить процессы, сделать выбор очевиднее, но он не работает как пластырь.

Важно понимать и социальный контекст. Большинство свингеров живут двойной жизнью не потому, что им так нравится, а потому что среда всё ещё не готова к честному разговору о немоногамных практиках. Тайна становится не частью удовольствия, а способом самозащиты.

Это накладывает дополнительное напряжение. Нужно помнить, кому что можно говорить, кого куда можно приглашать, какие фотографии можно хранить. Не все пары выдерживают эту нагрузку, и это тоже часть реальности.

Если попробовать подвести промежуточный итог, то свингеры – это не про сколько было партнёров и не про экзотику. Это про выбор, сделанный осознанно, и про готовность нести за него последствия. Про отказ от самообмана и про риск увидеть себя и партнёра без привычных социальных фильтров.

В следующей главе мы будем говорить о том, почему вообще возникает желание сделать этот выбор и в какой момент обычного разговора о фантазиях становится недостаточно. Это важный переход, потому что именно здесь чаще всего совершаются первые ошибки.

Глава 2. Почему возникает желание

Часто пары приходят ко мне с одинаковым вопросом, но разными словами: «Почему это происходит? Почему мы хотим трахаться с другими и видеть, как партнер трахает другую? Почему всё это происходит? Мы больные?» Ответы на эти вопросы всегда многослойные, потому что сексуальность – это не только тело, не только гормоны, не только фантазии. Это ещё страхи, прошлый опыт, культурные установки и способность говорить о себе честно.

Первое, что нужно понять: свинг никогда не возникает из ниоткуда. Это не случайное желание, которое выскакивает, как пылесос из коробки. Он формируется постепенно, как ощущение, что привычная схема отношений перестала соответствовать реальности. Иногда это скука, иногда это хроническая сексуальная неудовлетворённость. Иногда – желание испытать пределы собственной смелости или доверия партнёра.

Пары, которые приходят ко мне с интересом к свингу, почти всегда умеют говорить о сексе, но при этом сталкиваются с одним из ключевых барьеров: фантазии не совпадают с реальной жизнью. Один хочет видеть партнёра с другим человеком, второй просто этого боится. Один хочет попробовать новую позу с новым человеком, второй, как обычно, боится утратить связь. Это смешение страха и желания становится первой точкой, где честность проявляется ярче всего.

Мотивации бывают разными, и важно их различать, чтобы понять, к чему готова пара и где кроются риски:

Любопытство и исследование. Иногда это чисто экспериментальная позиция: «Давай посмотрим, что будет». Здесь нет отчаяния, нет необходимости спасти отношения. Есть желание увидеть новые ощущения, проверить свои границы и насладиться разнообразием. Такие пары чаще всего спокойны, осторожны и внимательно обсуждают правила.

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.