

18+

РОМАН СВАЛОВ

СКАЖИ СЕКСУ ДА!

ОТ СТЫДА В ПОСТЕЛИ-
К ДЕНЬГАМ, КАРЬЕРЕ И РЕАЛИЗАЦИИ

Роман Свалов

Скажи сексу «да»!

«Издательские решения»

Свалов Р.

Скажи сексу «да»! / Р. Свалов — «Издательские решения»,

Одна и та же трещина проходит через постель, зарплату и микрофон — стыд.
«Разрешение на кайф» показывает: разрешив себе хотеть в сексе, вы учитесь
называть цену, говорить первой и доводить дело до конца.

© Свалов Р.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть I. Наблюдатель	8
Глава 1. Кто смотрит, когда нам стыдно	8
1.1. Стыд — это всегда чей-то взгляд	8
1.2. Обобщённый другой внутри нас	9
1.3. Один наблюдатель на все сферы жизни	10
1.4. Как узнать своего наблюдателя в лицо	11
Часть II. Тело	12
Глава 2. Секс как главный полигон	12
2.1. Оргазм как момент без наблюдателя	12
2.2. Фрустрация как непрожитый стыд, застрявший в теле	13
2.3. Лестница разрешений: «хотеть» — «просить» — «НАСЛАЖДАТЬСЯ»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Скажи сексу «да»!

Роман Свалов

© Роман Свалов, 2026

ISBN 978-5-0071-1854-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Стыд не единственная причина, но самая частая — и с ней проще всего начинать.

Вспомните момент, когда вам хотелось застонать громче — и вы сдержались. Не потому что было неприятно. Потому что где-то внутри сработал тормоз: *а вдруг это слишком, а вдруг он подумает обо мне не то*. Тот же тормоз включался у вас на совещании, когда хорошая идея уже была готова слететь с языка, а вы придержали её до тех пор, пока её не озвучил кто-то другой — увереннее, громче, без разрешения спрашивать. Тот же тормоз стоял между вами и суммой, которую вы хотели назвать за свою работу, — и вы называли меньше.

Это не три разных случая неуверенности. Это один и тот же зритель внутри вас, который в разных комнатах надевает разные маски: партнёра, начальника, аудитории, — но задаёт один и тот же вопрос. *Можно ли мне быть настоящей и не быть за это отвергнутой?*

Если вы узнали себя хотя бы в одной из этих сцен — в постели, где удовольствие приходится приглушать; в переговорной, где собственная цена всегда чуть занижена; перед камерой или залом, где хочется быть заметной, но тело выбирает спрятаться, — то дальше не будет книги о том, как «просто разрешить себе всё». Разрешение без разбора, что именно тормозит, работает ровно до первого разочарования и первого стыда, который вернётся с удвоенной силой. Так что же будет вместо этого? Эта книга — приглашение в контакт с собой. Не в смысле красивой фразы из ленты соцсетей, а буквально: узнать, что вы на самом деле чувствуете, и не бежать от этого. Столкнуться с раздражением, желанием, стыдом, злостью, возбуждением — и вместо привычного «отвлечься, заглушить, не придавать значения» — просто прожить это и назвать вслух, хотя бы себе самой: да, я чувствую вот это. А дальше — разобраться, что с этим делать, и один раз сказать внутреннему контролёру: спасибо, дальше я сама.

Эта книга для тех, кто хочет узнать собственные желания, даже если признаться в них поначалу стыдно. Эта книга и для тех, кто хочет действовать, но раз за разом что-то останавливает на старте — прокрастинация, оцепенение, состояние «я знаю, что нужно сделать, но не могу себя заставить». Это не пустяк и не лень: энергия, которая должна была реализоваться и не нашла выхода, никуда не девается — она копится и начинает разрушать изнутри.

Я много лет работаю семейным и возрастным психологом, а также как сексолог: веду частную практику, читаю лекции на стыке психологии и нейробиологии, эмоционального благополучия и сексуального желания, годами разбираю именно этот механизм с клиентами — в кабинете, один на один, снова и снова. И одна деталь повторяется настолько часто, что перестала казаться совпадением: женщина, которая не может попросить в сексе то, что ей нравится, почти всегда с трудом называет цену за свою работу, с трудом выходит говорить перед аудиторией, с трудом занимает место руководителя. Это не три разные проблемы. Это одна и та же комната, в которую заходишь через разные двери.

Секс здесь — не тема книги, а инструмент. Самый быстрый, самый честный и самый неудобный способ встретиться со своим внутренним контролёром, потому что тело в спальне врёт гораздо хуже, чем разум на совещании. Если вы научились разрешать себе кайф в близости — без вины, без извинений, без необходимости заслуживать удовольствие, — вы уже тренировали ровно тот навык, который потом позволит вам назвать свою цену, выйти в кадр или заявить о себе как о главной в комнате, полной людей.

Вы не найдёте здесь семи разных техник на семь разных случаев жизни. Вы найдёте один навык — отличать голос настоящего ограничения от голоса чужого зрителя внутри — и увидите, как он проходит через тело, через голос, через деньги и через право быть увиденной. Там, где это оправдано, я буду опираться на исследования — нейрофизиологию оргазма, пси-

хологию стыда и вины, работы о самозванстве и переговорной инициативе. Там, где я говорю из собственной практики, это будет сказано прямо, без маскировки под доказанный факт.

Часть I. Наблюдатель

Глава 1. Кто смотрит, когда нам стыдно

Стыд не живёт в теле. Он живёт в чужих глазах, которые тело почему-то носит с собой всюду.

1.1. Стыд — это всегда чей-то взгляд

Начнём с одного упражнения. Вспомните момент в близости, когда вам было стыдно чего-то хотеть или о чём-то попросить. Не обязательно драматичный — иногда достаточно секунды, когда вы уже открыли рот, чтобы сказать «*мне нравится так*» или «*сделай медленнее*», и передумали. Проглотили фразу и вернулись к тому, что уже привычно и безопасно.

Задержитесь на этом воспоминании чуть дольше, чем вам комфортно. Что именно там произошло? Скорее всего, не страх боли и не отсутствие желания. Произошло другое: в голове на долю секунды возник кто-то, кто мог бы вас увидеть такой, и осудить. Не обязательно партнёр — часто это фигура более общая и более старая, чем сама ситуация.

Здесь стоит остановиться и разобрать источник этой мысли подробно, потому что дальше вся книга будет на него опираться.

Американский психолог Майкл Льюис — специалист по эмоциональному развитию детей, много лет проработавший в Медицинской школе Роберта Вуда Джонсона, — посвятил разделению стыда и вины отдельную книгу, «Shame: The Exposed Self» (1992), а позже развернул и уточнил модель в главе «Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt» (в изданиях «Handbook of Emotions», в соавторстве с Джессикой Салливан, 2005/2008).

Гипотеза Льюиса звучала так: существующая на тот момент эмоциональная наука почти полностью строилась вокруг шести «базовых» эмоций Пола Экмана — радости, страха, гнева, печали, удивления и отвращения. Эти эмоции возникают рано, имеют универсальное выражение лица и явную биологическую основу. Но у человека, доказывал Льюис, есть отдельный, более поздний класс эмоций, который эта модель вообще не объясняет: стыд, вина, гордость, смущение. Он назвал их «самосознательными эмоциями» (self-conscious emotions) — и предположил, что они требуют качественно иной, более сложной когнитивной способности: не просто реагировать на мир, а видеть себя как объект, доступный оценке со стороны.

Ключевой вывод, который отличает его модель от бытового смешения «стыдно» и «виновато»: разница между стыдом и виной — это разница в том, что именно оценивается. Льюис показал, что вина возникает при специфической (specific) атрибуции неудачи — «то конкретное действие было плохим» — и оставляет пространство для исправления: сделал плохо, извинюсь, сделаю иначе. Стыд же возникает при глобальной (global) атрибуции — «плохой я целиком» — и не оставляет исправлению места, потому что судят не поступок, а само ваше существование в этот момент. Отсюда и его центральный тезис: чтобы стыд вообще возник, ребёнку (а затем и взрослому) необходимо уже владеть способностью «объективного самосознания» — видеть себя со стороны, глазами другого. Без этой способности стыд физически невозможен: младенец её ещё не имеет и потому не стыдится, хотя вполне может пугаться или расстраиваться.

Из этой гипотезы прямо следует то, ради чего мы её здесь разбираем: стыд по определению не может быть сугубо внутренним, «моим личным» переживанием в вакууме. Он струк-

турно диалогичен — устроен так, что требует зрителя, реального или воображаемого, чтобы вообще сработать. Вина — это разговор с собой о поступке. Стыд — это всегда чей-то взгляд.

Дальше в этой главе мы разберём, откуда берётся этот зритель, если рядом физически никого нет, — и почему один и тот же зритель следит за вами не только в спальне, но и в переговорной, и перед камерой. Но сначала стоит остановиться именно на этом: то, что вы вспомнили минуту назад, — не мелочь и не повод для самокритики. Это первая улика, по которой можно найти всю остальную конструкцию.

1.2. Обобщённый другой внутри нас

Хорошо, скажете вы, зритель есть. Но кто он? Назовите имя. И вот тут начинается самое интересное — потому что в девяти случаях из десяти имени не будет.

Американский философ и социолог Джордж Герберт Мид разбирал этот вопрос ещё в начале XX века, задолго до всякой психологии секса, — в курсе лекций, изданном посмертно его учениками под названием «Mind, Self, and Society» (1934). Мид не проводил лабораторных экспериментов в привычном смысле: его метод — теоретическая реконструкция того, как вообще формируется человеческое «я» через социальное взаимодействие. Но исходная гипотеза у него была вполне проверяемая и с тех пор многократно подтверждалась в возрастной психологии: ребёнок не рождается с готовым знанием о себе. Он учится видеть себя не изнутри, а снаружи — присваивая себе взгляды тех, кто его окружает.

Мид описывал это как последовательность стадий. Сначала ребёнок в игре временно принимает роль одного конкретного значимого человека — мамы, отца — и смотрит на себя её глазами. Затем, взрослея, он научается удерживать в голове не одного человека, а целую группу с её правилами, — Мид называл эту стадию «игрой по правилам» (the game), в отличие от более ранней ролевой игры (the play). И наконец происходит решающий скачок: все эти конкретные роли и правила сплавляются в одну обобщённую, безличную инстанцию — то, что Мид назвал *generalized other*, «обобщённый другой». Вывод из этой модели прямой: чтобы почувствовать оценку, больше не требуется реальный человек в комнате. Достаточно активировать саму усвоенную функцию — а что бы «они» сказали, — и она работает без физического присутствия хоть кого-то.

Вот почему, оставшись в спальне наедине с человеком, которому вы доверяете, вы всё равно можете застыть на полуслове. Физически в комнате два человека. Психологически — три, четыре, четырнадцать. Мама, которая никогда не говорила о сексе вслух, но всем своим видом транслировала: это грязно, это стыдно, не при мне. Одноклассница, которая в тринадцать лет отпустила шутку про вашу фигуру, и вы запомнили это на пятнадцать лет вперёд. Церковная тётка из детства, чей осуждающий взгляд вы, кажется, ни разу не видели по-настоящему, но каким-то образом выучили наизусть. Ни один из них не стоит физически у изголовья кровати. Но каждый из них давно переехал внутрь и получил постоянную прописку.

И вот что важно понять сразу, потому что это меняет всё дальнейшее направление работы: бороться с этим зрителем бесполезно, если вы ищите его снаружи. Вы не сможете «поговорить» с мамой и решить проблему одним разговором, потому что дело давно не в маме — дело в функции, которую она когда-то запустила, а дальше эта функция начала работать автономно, независимо от того, жив ли ещё прообраз, помнит ли он вообще тот эпизод, простил бы он вас или нет. Внутренний наблюдатель — не портрет конкретного человека. Это выученный алгоритм оценки, который продолжает крутиться сам, на холостом ходу, даже когда все реальные прототипы давно не имеют к вашей жизни никакого отношения.

Именно поэтому фантазии и запретные сюжеты так стыдны и так притягательны одновременно — мы вернёмся к этому подробнее чуть позже. Именно поэтому можно быть тридцатипятилетней успешной женщиной, руководителем, матерью, — и всё равно в момент близости

сти почувствовать себя нашкодившей десятилеткой, которую вот-вот застанут. Возраст, статус, реальные достижения тут ни при чём. Внутренний зритель не сверяется с вашим резюме. Он реагирует ровно так, как реагировал бы двадцать лет назад, потому что в последний раз обновлялся именно тогда.

Хорошая новость в том, что раз это выученный алгоритм, а не приговор судьбы, — его можно переучить. Плохая новость в том, что переучивание не происходит через разговор и не происходит через силу воли. Оно происходит через новый телесный опыт, который система физически не может игнорировать. Именно об этом — вся оставшаяся часть книги.

1.3. Один наблюдатель на все сферы жизни

Теперь самое время связать концы. Если внутренний зритель — это не портрет конкретного человека, а выученная функция оценки, то возникает закономерный вопрос: а почему, собственно, эта функция должна ограничиваться одной только спальней? У страха нет привычки быть вежливым и работать строго по расписанию, только по вторникам и только в постели. Однажды выученный, алгоритм включается везде, где возникает похожая структура риска: *я сейчас покажу настоящую себя, и меня либо примут, либо отвергнут*.

А эта структура одна и та же в трёх, казалось бы, совершенно разных комнатах.

В спальне вопрос звучит так: *можно ли мне хотеть этого вслух, можно ли попросить именно так, а не иначе, можно ли кайфовать открыто, а не тихо и виновато*. В переговорной, где обсуждается ваша зарплата или гонорар, вопрос перефразируется, но остаётся тем же самым: *можно ли мне назвать цену, в которую я на самом деле себя оцениваю, а не ту, что прозвучит скромнее и безопаснее*. На сцене, перед камерой, на совещании, где нужно заявить о себе как о главной, вопрос снова тот же: *можно ли мне быть заметной, занимать пространство голосом и телом, не растворяясь заранее в извинениях*.

Три разные декорации. Один и тот же зритель за кулисами.

Это объясняет вещь, которая на первый взгляд кажется случайным совпадением, а на практике повторяется с пугающей регулярностью: женщина, которая стесняется застонать громче, чем шёпотом, почти всегда стесняется и говорить о деньгах в полный голос. Женщина, которая ждёт, чтобы партнёр «сам догадался», чего она хочет в постели, склонна точно так же ждать, чтобы начальник «сам заметил» её вклад и сам предложил повышение, вместо того чтобы прийти и попросить прямо. Это не три отдельные черты характера, которые надо исправлять по отдельности, каждую своим тренингом. Это один и тот же мышечный узел, туго затянутый в одном месте и от этого предсказуемо тянущий за собой все остальные.

Отсюда и главная практическая ставка этой книги, которую стоит проговорить прямо сейчас, чтобы не потерять её за частностями следующих глав: если вы научитесь распускать этот узел там, где его проще всего нащупать — в теле, в близости, там, где стыд обычно ярче и очевиднее всего, — эффект неизбежно расползётся дальше. Не потому что секс магически чинит карьеру. А потому что вы тренируете не «сексуальную раскрепощённость» как отдельный навык для отдельной комнаты жизни. Вы тренируете единственное, более фундаментальное умение: выдерживать взгляд внутреннего зрителя и не сворачиваться в ответ.

Именно поэтому дальше в книге секс идёт первым, а не последним пунктом. Не потому что это самая простая тема. А потому что это самая честная арена — там, где тело меньше всего умеет притворяться и быстрее всего выдаёт, где на самом деле стоит тормоз.

1.4. Как узнать своего наблюдателя в лицо

Теория хороша тем, что даёт язык. Но узнавать зрителя вы будете не по определению, а по телу — по конкретному набору реакций, которые повторяются в разных декорациях с подозрительной точностью.

Вот три ситуации, в которых стоит понаблюдать за собой внимательнее. Первая — в постели, в момент, когда вы уже готовы попросить о чём-то конкретном, и вдруг фраза застревает, а вместо неё выходит что-то более обтекаемое или вовсе ничего. Вторая — на переговорах о цене, когда сумма в голове одна, а вслух звучит другая, чуть скромнее. Третья — там, где нужно взять слово первой, выйти в кадр, заявить о себе, — и тело почему-то выбирает сжаться, а не заявить.

Понаблюдайте, что происходит физически в каждой из этих трёх точек. Скорее всего, вы обнаружите один и тот же почерк: дыхание становится короче, голос — тише и быстрее, плечи чуть подаются вперёд, будто стараясь занять меньше места. Это не совпадение и не три разных привычки. Это один и тот же телесный ответ, каждый раз запускаемый одним и тем же вопросом внутри: *а можно ли мне сейчас быть настоящей, не будучи за это отвергнутой*.

Расскажу здесь одну историю из практики — без имён и деталей, которые могли бы кого-то выдать, но с сохранённой сутью, потому что она хорошо иллюстрирует, как это работает живую.

Ко мне обратилась женщина, руководитель среднего звена в крупной компании, с запросом, сформулированным очень по-деловому: *«помогите разобраться с прокрастинацией — я месяцами не могу сесть и подготовить презентацию для совета директоров, хотя материал давно готов»*. Мы начали разбирать саму сцену избегания — что именно происходит в теле, когда она садится за подготовку. И довольно быстро всплыла деталь, которую она сама поначалу сочла нерелевантной: точно такое же оцепенение она годами испытывала в близости с партнёром, когда хотела попросить о чём-то новом, непривычном, и в последний момент передумывала, свернув всё к уже знакомому и безопасному сценарию.

Дальше стало ясно, что дело не в прокрастинации как таковой и не в презентации. Дело было в одной и той же немой сделке с собой: лучше не пробовать вообще, чем попробовать и оказаться увиденной — какой-то не такой, слишком настойчивой, слишком много хотящей. Работа пошла не через тайм-менеджмент и не через техники публичных выступлений, а через тот самый эпизод в близости — через разрешение себе один раз попросить то новое, чего хотелось, и заметить, что мир не рухнул. Презентация совету директоров была готова и показана меньше чем через две недели после этого разговора, без единого упражнения по борьбе с прокрастинацией.

Это и есть практическая ценность диагностики: искать своего наблюдателя не в абстрактных рассуждениях о характере, а в конкретных телесных сценах, где вы его застаёте с поличным. Присмотритесь к себе: где именно в вашей жизни повторяется этот короткий выдох, эта заминка перед словом, это желание стать чуть меньше в комнате. Скорее всего, вы найдёте больше одной такой сцены. И если приглядеться внимательнее, все они окажутся дверями в одну и ту же комнату.

Часть II. Тело

Глава 2. Секс как главный полигон

Тело не умеет врать так складно, как разум. Именно поэтому оно — самое честное место для тренировки.

2.1. Оргазм как момент без наблюдателя

Всё, о чём мы говорили в первой главе, легко проверить на одном из самых изученных и одновременно самых интимных состояний человеческого тела — оргазме. И здесь у нас есть не только теория, но и данные нейровизуализации, которые стоит разобрать подробно.

В 2006 году голландская исследовательская группа под руководством Янниса Георгиадиса и Гюнтера Холстега из Университета Гронингена провела эксперимент, ставший одним из самых цитируемых в этой области. Работа называется «Regional cerebral blood flow changes associated with clitorally induced orgasm in healthy women» и опубликована в журнале *European Journal of Neuroscience*. Метод — не собственно фМРТ, как её иногда упрощённо пересказывают, а позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) с использованием радиоактивно меченой воды: этот способ позволяет отследить, куда именно в мозге в реальном времени приливает кровь, а значит — какие зоны в этот момент активны, а какие, наоборот, «выключаются».

Здоровых женщин обследовали в нескольких состояниях: в покое, во время клиторальной стимуляции без оргазма и непосредственно в момент оргазма, вызванного партнёром вручную. Гипотеза исследователей строилась на давно известном клиническом наблюдении: оргазм субъективно переживается как утрата произвольного контроля, кратковременное «отключение» рассудка. Если это не просто метафора, рассуждали авторы, то в мозге должно быть видно снижение активности именно в тех зонах, которые отвечают за самонаблюдение, тревогу и поведенческий контроль.

Так и оказалось. В момент оргазма было зафиксировано выраженное снижение кровотока в левой орбитофронтальной коре — зоне, тесно связанной с самоконтролем, оценкой социальных последствий поступка и торможением поведения, — а также в миндалевидном теле, ключевой структуре, отвечающей за страх и тревожную настороженность. Авторы прямо интерпретировали это снижение как нейронный коррелят «поведенческого растормаживания» — то есть буквально того состояния, когда внутренний контролёр на время перестаёт следить за вами.

Иначе говоря, у нас есть не просто метафора о «выключении внутреннего критика» в момент удовольствия. У нас есть измеренный, воспроизводимый в независимых исследованиях физиологический факт: структуры мозга, отвечающие за тревогу, оценку и самоконтроль, в момент оргазма снижают свою активность. Это не то состояние, которое можно волевым усилием изобразить или подделать, — воля сама производится теми же лобными структурами, которые в этот момент временно отключены.

Отсюда рождается формула, которая будет держать на себе всю эту главу: оргазм — не просто пик физического удовольствия, а единственное полностью бессознательное, нерукотворное состояние отсутствия стыда, доступное человеку. Там, где стыд всё ещё удерживает контроль, тело сопротивляется именно этому отключению — оргазм либо не наступает, либо переживается смазанно, неполно, будто вполсилы. И наоборот: разрешая себе через тело отпустить внутреннего наблюдателя в близости, вы нарабатываете не абстрактный, а вполне физио-

логический навык — тот же самый, который потом придётся включать в комнате для переговоров или перед камерой.

2.2. Фрустрация как непрожитый стыд, застрявший в теле

Если оргазм — это момент, когда тело физически показывает нам, что значит отсутствие стыда, то фрустрация — обратная сторона той же медали: то, что происходит, когда разрешения так и не случилось. Желание возникло, тело подготовилось, а путь к разрядке был прерван — сознательно, из осторожности, из вины, из того самого голоса внутреннего наблюдателя. И это не исчезает бесследно. Оно оседает — причём в самом буквальном, физиологическом смысле слова.

Здесь стоит опереться на исследование, которое напрямую не про секс, но даёт научную опору именно для этого тезиса: эмоции живут в теле не метафорически, а в виде вполне конкретных, измеримых телесных карт.

В 2014 году финская группа под руководством Лаури Нумменмаа (при участии Энрико Глереана, Риитты Хари и Яри Хиетанена) опубликовала в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)* работу «*Bodily maps of emotions*». В исследовании приняли участие в общей сложности более семисот человек из Финляндии, Швеции и Тайваня. Метод был устроен так: участникам показывали два силуэта человеческого тела и последовательно предъявляли эмоциональные стимулы — слова, короткие истории, фильмы, фотографии лиц, — а затем просили закрасить на силуэтах те зоны тела, где ощущения, по их субъективному чувству, усиливались, и те, где, наоборот, ощущения словно гасли.

Гипотеза исследователей была прямой: если соматическая обратная связь от тела действительно участвует в формировании сознательного переживания эмоции, как давно предполагали некоторые теории эмоций, то разные эмоции должны иметь разные, статистически различимые телесные карты, — а не восприниматься одинаково расплывчато, «где-то во всём теле».

Результат подтвердил гипотезу с редкой ясностью. Каждая из исследованных эмоций — среди них были не только шесть базовых (гнев, страх, отвращение, радость, печаль, удивление), но и более сложные, включая стыд, — получила устойчивую, статистически воспроизводимую телесную карту, причём один и тот же паттерн повторялся у финских, шведских и тайваньских участников независимо от языка и культуры. Важная деталь для нашей темы: стыд в этом исследовании попал в один кластер с депрессией и печалью — эмоциями низкого возбуждения, для которых характерно не локальное усиление ощущений в какой-то одной зоне, а общее, разлитое снижение телесной активности, будто тело в буквальном смысле сворачивается и гаснет.

Это и есть научная опора для того, что многие женщины интуитивно чувствуют, но редко формулируют вслух: непрожитый стыд не растворяется в воздухе после того, как неловкий момент миновал. Он оседает в теле как накопленное общее снижение чувствительности — тем самым притупляя не только способность стыдиться, но заодно и способность чувствовать удовольствие, потому что оба процесса используют одну и ту же телесную «проводку».

Отсюда и практический вывод этой подглавы: фрустрация в близости — не досадная случайность и не признак «плохого секса» в бытовом смысле. Это накопленный остаток моментов, где тело готовилось раскрыться, но получало сигнал притормозить. И чем чаще повторяется этот сценарий, тем более привычным, «фоновым» становится общее притупление — то самое разлитое снижение чувствительности, которое Нумменмаа зафиксировал именно для стыда. Возвращать телу способность чувствовать полностью — это не работа с одним конкретным эпизодом, а постепенное снятие этого фонового притупления, слой за слоем.

2.3. Лестница разрешений: «хотеть» — «просить» — «НАСЛАЖДАТЬСЯ»

Стыд в близости редко снимается одним махом. Он устроен слоями, и у каждого слоя — своя цена, своя степень риска, своя порция страха быть отвергнутой. Разберём эту лестницу подробно, потому что дальше по книге мы будем возвращаться к ней снова и снова, уже в других декорациях — в деньгах, в публичности.

Первая ступень — разрешить себе хотеть. Звучит банально, но именно здесь чаще всего стоит первый и самый упрямый затор. Многие женщины годами не позволяют себе даже внутренне, наедине с собой, признать конкретное желание — не абстрактное «хочу близости», а именно вот это: определённую позу, определённый темп, определённую фантазию. Внутренний наблюдатель встречает желание раньше, чем оно успевает оформиться в мысль, и глушит его на подлёте — вы получаете не запрещённое желание, а его отсутствие, которое ошибочно принимаете за «просто не хочется».

Вторая ступень — разрешить себе попросить об этом вслух. Здесь риск ощутимо выше, потому что теперь в комнате появляется свидетель. Попросить — значит показать, что вы чего-то конкретного хотите, а значит, отдать другому человеку информацию, которой можно воспользоваться против вас же — высмеять, отказать, запомнить как повод для будущего упрёка. Именно поэтому так распространена стратегия намёка вместо прямой просьбы: намёк оставляет путь к отступлению, прямая просьба — нет. Мы подробно разберём это в следующей части книги, где голос выходит за пределы спальни.

Третья, самая высокая ступень — разрешить себе кайфовать открыто. Не просто получить удовольствие, а не прятать его: не сдерживать звук, не гасить лицо, не убирать реакцию тела, потому что она «слишком заметна». Это ступень, на которой стыд встречается с удовольствием лицом к лицу и либо отступает, либо забирает победу молча, изнутри, там, где этого никто не увидит и не заметит, кроме вас самой.

Расскажу здесь один случай, который хорошо иллюстрирует, как выглядит движение по этой лестнице на практике. Ко мне обращалась клиентка с запросом, сформулированным почти дословно так: *«я вроде бы всё делаю правильно в сексе, но чувствую, что где-то полностью не включаюсь, будто наблюдаю за собой со стороны»*

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.