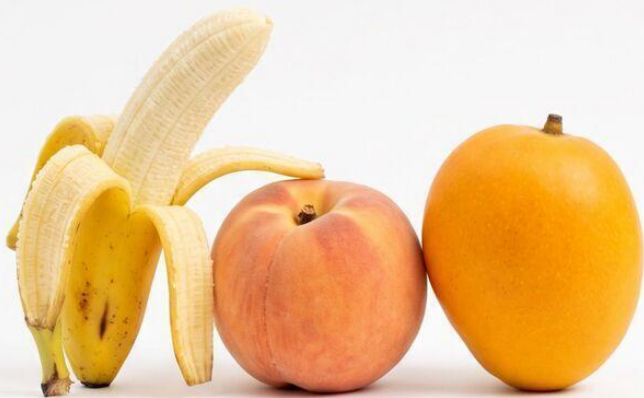


18+

РОМАН СВАЛОВ

ПСИХОЛОГИЯ НЕМОНОГАМНОГО СЕКСА

ХОЧУ ВТРОЁМ



КАК НАЙТИ ПАРТНЁРОВ И НЕ СТАТЬ ГОСТЕМ
НА СОБСТВЕННОМ ПРАЗДНИКЕ

Роман Свалов

Хочу втроём

<https://litres.ru/74591737>

ISBN 9785007146807

Аннотация

Больше половины людей хотя бы раз ловили себя на этой мысли — и почти каждый начинал разговор о ней со слов «только не думайте, что я псих». Практикующий психолог и сексолог разбирает секс втроём без пошлости и без нравоучений: биология желания, тринадцать типажей партнёров, как читать интерес и отказ в разговоре и в переписке, что на самом деле стоит за ревностью, комперсией и кандаулезизмом. Главный тезис: хороший секс втроём — это не когда пара ищет третьего. Это когда каждый сам за себя.

Содержание

Введение. Тот, кто собирает вокруг себя	5
Глава 1. Природа не подписывала брачный контракт	8
Глава 2. Гость на сцене и игрок за себя	11
Глава 3. Полевой атлас: кто вам встретится	14
Глава 4. Как читать сигнал — под каждый типаж свой ключ	20
Глава 5. Чего боятся он и она, когда в комнате появляется третий	24
Глава 6. Страх, который бьёт по самоощущению	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Хочу втроём

Роман Свалов

© Роман Свалов, 2026

ISBN 978-5-0071-4680-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Тот, кто собирает вокруг себя

День рождения общего знакомого, кухня, вино заканчивается быстрее, чем разговоры. В какой-то момент вы ловите себя на том, что смотрите на пару у окна на полсекунды дольше, чем позволяет приличие. Ничего не происходит. Просто мысль мелькнула и осела где-то под рёбрами — тёплая, немного стыдная, слишком знакомая, чтобы быть случайной.

Если вы держите в руках эту книгу — скорее всего, вы уже встречались с этой мыслью не один раз. И скорее всего, каждый раз она приходила с одним и тем же вопросом на хвосте: а что вообще с этим делать?

Большинство книг на эту тему отвечают одинаково: находите пару, договаривайтесь, ищите «третьего». Я предлагаю зайти с другой стороны. Потому что когда пара ищет кого-то себе в компанию, этот «кто-то» почти всегда оказывается на сцене — обслуживает уже готовый сценарий двоих, у него нет собственной повестки, только роль. Работающий формат, но не тот, о котором эта книга.

Эта книга — про другое состояние. Про то, когда каждый заходит в ситуацию сам за себя: без хозяев и гостей, без того, кто задаёт сценарий, и того, кто в него вписывается. Вы не

ждёте, когда вас позовут в чужую историю. Вы сами её автор. Именно этому я и учу в этой книге — не ждать приглашения, а собирать нужных людей и нужную ситуацию вокруг себя.

Заодно сразу закрою формальности. Дальше в книге вы встретите отсылки к биологии и эволюционной психологии — коротко, по делу, без диплома антрополога. Предмет книги — гетеросексуальные пары и союзы, а форматы, где в комнате оказываются два мужчины или две женщины, разбираются как форматы группового секса между гетеросексуальными людьми, а не как что-то иное. Эта граница вам ещё встретится в тексте отдельно — там, где без неё не обойтись.

И раз уж я предупреждаю — предупрежу до конца. Если вы патологически ревнивы, помешаны на контроле партнёра и искренне считаете, что кому-то «положено» принадлежать кому-то безраздельно — закрывайте книгу прямо сейчас. Я не буду вас переубеждать, у меня и так много работы. Домострой, «муж — голова, жена — шея» и прочие семейные заповеди на скрижалях — это тоже не сюда: там своя литература, обширная и без меня. Здесь вам будет скучно, а потом обидно, а мне не хочется быть виноватым ни в том, ни в другом. Так что — совершенно серьёзно — если это про вас, отложите книгу сейчас, пока не поздно.

Ну а если вы дочитали досюда и не захлопнули — видимо, я говорю дело. Идём дальше.

И последнее, прежде чем начнём. За годы практики я выслушал сотни признаний, которые начинались одинаково: «я

вам сейчас скажу, только не думайте, что я псих». Ни одного психа среди них не оказалось. Оказались живые люди, которым просто не с кем было это обсудить. Если по ходу чтения вы поймаете себя на этом же чувстве — знайте, что вы в очень хорошей и очень большой компании.

Ко мне на приём как-то пришла пара — вместе восемь лет, всё спокойно, всё привычно. Мужчина начал издалека: «мы тут подумали, может, стоит... ну, для остроты...». Жена молчала и разглядывала свои руки. Через пятнадцать минут выяснилось, что «мы подумали» — это он подумал ещё три года назад, а она узнала об этом впервые здесь, на кресле напротив меня. Не потому что она была против — просто её никто не спросил. Её позвали в сценарий, который уже был написан без неё.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы кого-то устыдить. А для того, чтобы обозначить разницу с самого начала: одно дело — тащить кого-то в свою фантазию, и совсем другое — построить ситуацию, где у каждого есть право на собственное «хочу». Вся эта книга — про второй вариант.

— *Слушай, а что если нам... ну, кого-то ещё? Разок, для эксперимента.*

— *«Нам» — это ты или правда «нам»?*

— ...

— *Вот именно. Давай сначала разберёмся, чего хочешь ты, потом — чего хочу я, а уже потом будем искать третьего. Не наоборот.*

Глава 1. Природа не подписывала брачный контракт

Если моногамия — это норма, то почему её приходится каждый раз объяснять заново?

Ни один человек за всю мою практику не сказал мне, что хочет секса втроём, не оговорившись при этом, что вообще-то он нормальный. Ни один. Формулировки разные, суть одна — сначала оправдание, потом желание.

Чаще всего оправдание сводится к одному аргументу, который произносят шёпотом и с видом человека, признающегося в чём-то постыдном: «но ведь это же неестественно». Обычно после этой фразы я прошу уточнить — что именно естественно. И вот тут разговор обычно затягивается, потому что внятного ответа не находится ни у кого. Есть только ощущение, что правильная норма где-то существует, а все вокруг от неё слегка отклонились.

Так вот: нормы нет. Есть спектр. У человека, как и у большинства социальных млекопитающих, в репертуаре одновременно прописаны разные брачные стратегии — от строгой парности до вольного **промискуитета** (от латинского *promiscuus* — «смешанный, общий»: беспорядочные, ничем не ограниченные связи), и какая из них включится, зависит от условий среды, ресурса, конкуренции и десятка других

вещей, к морали не имеющих никакого отношения. Я подробно разбираю эту эволюционную механику в другой своей книге — здесь достаточно одного вывода: когда вам говорят, что «природой заложена» именно моногамия, вам продают не биологию, а чьё-то удобное убеждение.

Дальше — вещь, которую я обожаю рассказывать на консультациях просто ради лиц собеседников. У видов с высокой конкуренцией спермы — то есть там, где самка регулярно спаривается больше чем с одним самцом за короткий срок — самцы эволюционно обзавелись увеличенным относительно тела объёмом семенников: организм готовится не к сексу, а к соревнованию внутри партнёрши. У человека семенники — среднего размера: не как у моногамного гиббона, но и не как у промискуитетного шимпанзе. Тело носит в себе честный компромисс, который никто не подписывал сознательно, а эволюция утвердила без референдума. Мужчины, которых эта новость откровенно бесит, обычно и есть те, для кого мысль о партнёрше с кем-то ещё звучит как персональное оскорбление — но об этом я ещё расскажу отдельно и подробно.

С женской стороны — зеркальная история, которую почему-то куда реже произносят вслух. Избирательное влечение к нескольким партнёрам за ограниченный период — не признак «испорченности» и не сбой, а рабочая эволюционная стратегия: она увеличивает генетическое разнообразие потомства и, по некоторым данным, помогает избегать

слишком похожего иммунного профиля партнёра. Женщина, которая время от времени ловит в себе интерес не только к одному человеку, никак не нарушает биологический сценарий — она в него как раз идеально вписывается.

Ко мне как-то пришла клиентка — успешный юрист, отличная семья, ни единой видимой причины для недовольства собой. Она открыла разговор фразой: «наверное, со мной что-то не так, я иногда фантазирую о том, что рядом ещё кто-то». Мы проговорили это сорок минут, и в конце она рассмеялась и сказала: «то есть я не сломанная, я просто — вид?» Именно так. Вы не сломаны. Вы вид.

Я вспоминаю эту фразу почти каждый раз, когда напротив садится очередной человек и начинает разговор со слов «наверное, со мной что-то не так».

— Слышала, что у мужчин размер яичек — как компромисс между моногамией и промискуитетом?

— Заманчивое начало для свидания.

— Это не начало свидания, это я тебе книгу пересказываю.

— А жаль.

Глава 2. Гость на сцене и игрок за себя

Спросите не «кого позвать», а «кто здесь на самом деле хочет».

Расскажу вам, как обычно выглядит классический сценарий «пара ищет третьего», если снять с него романтическую упаковку. Пара приходит с готовой картинкой в голове: примерно как выглядит вечер, примерно кто нужен, примерно что должно произойти. Дальше находится человек, который в эту картинку вписывается: по фото, по общему ощущению, по совпадению свободного вечера. И вот тут начинается самое интересное: у этого человека нет своей повестки. Есть только роль. Хорошая, интересная, желанная роль — но написанная не им. Он приходит на уже готовую сцену, где решения приняты заранее, темп задан заранее, и даже финал более-менее прописан.

Через мой кабинет прошло достаточно таких историй, чтобы я мог сказать: сам по себе этот сценарий никого не губит. Губит другое — когда его выдают за равноправный, будучи при этом уверенными, что так оно и есть.

Я не говорю, что это плохой формат. Он рабочий, распространённый и вполне может быть честным — если все стороны понимают правила игры. Но это не тот формат, о кото-

ром эта книга.

А теперь загляну туда, куда обычно никто не заглядывает — внутрь самой пары, которая якобы действует как единое целое. На практике единого целого не бывает почти никогда. Есть тот, кто предложил идею, и есть тот, кто на неё согласился. И вот что важно: предложивший обычно рассчитывает на новые ощущения сильнее, чем согласившийся. Формула «мы решили попробовать» почти всегда переводится как «один из нас решил, а второй не придумал, как отказать». Третий человек в этой конструкции обслуживает не пару — он обслуживает желание одного конкретного человека внутри пары, просто оформленное демократично.

Именно из-за этой скрытой асимметрии я предлагаю другую точку сборки. Когда каждый заходит в ситуацию сам за себя — нет хозяев вечера и нет гостя. Есть три человека с тремя своими желаниями, тремя своими границами и равным правом управлять тем, что происходит. Никто не обслуживает ничью фантазию — каждый строит своё удовольствие рядом с чужим.

Как понять, в какой из двух сценариев вы оказались, часто видно уже в первые пятнадцать минут разговора. Один простой маркер: кто говорит больше и с большим энтузиазмом. Если один из пары почти не открывает рта, а второй с горящими глазами описывает, «как было бы здорово» — вы смотрите на скрытого инициатора и на человека, которого уговорили. Разница чувствуется физически, даже если оба

вслух повторяют «мы» с одинаковой частотой.

Пришла ко мне пара после не самого удачного опыта: мужчина был подавлен, женщина — раздражена. Разговорились — идею предложил он, три месяца уговаривал жену «для разнообразия», она согласилась, чтобы не показаться скучной. В итоге на вечере она провела большую часть времени, наблюдая за тем, как её партнёр наслаждается ситуацией, которую придумал сам. «Я вроде тоже была там, — сказала она мне потом, — но чувствовала себя декорацией на его дне рождения».

— *Слушай, а давай позовём кого-нибудь?*

— *«Давай» — это ты предлагаешь или мы вместе решили?*

— *...Ну я предлагаю. А что, это важно?*

— *Очень. Потому что если решение моё наполовину, а желание — только твоё, третий будет обслуживать не нас, а тебя. И тогда это уже не «втроём».*

Глава 3. Полевой атлас: кто вам встретится

Люди не делятся на плохих и хороших. Они делятся на тех, кто пугается вслух, и тех, кто пугается молча.

Прежде чем идти искать партнёров, полезно научиться их различать — не по внешности и не по профилю в приложении, а по тому, как устроена их психика в моменты неопределённости. Я пользуюсь двумя осями сразу. Первая — тип привязанности: надёжный, тревожный, избегающий или дезорганизованный, классика, которую вы наверняка встречали применительно к обычным отношениям, а здесь она работает не хуже. Вторая ось — **примативность и сапиентность** (от латинских *primat* — «первый, изначальный», отсюда же «приматы», и *sapiens* — «разумный», как в *Homo sapiens*), о которых я подробно пишу в другой книге: грубо говоря, насколько человека вообще тянет к новизне и риску, а насколько — держит рациональный контроль. Одна ось показывает, как человек справится с тревогой и ревностью в моменте, вторая — насколько он в принципе готов пойти на эксперимент. Вместе они дают гораздо более точный портрет, чем любая ось по отдельности, и именно поэтому я не сваливаю всех «тревожных» в одну кучу — тревожный турнир-

ный самец и тревожный интеллектуал ведут себя абсолютно по-разному, хотя оба одинаково боятся.

Скажу честно, откуда эти портреты взялись. Не из учебника — в учебниках типы привязанности описаны применительно к детям и к обычным романтическим отношениям, а не к ситуации, где в комнате появляется третий. Это результат сотен разговоров, где я год за годом замечал, что люди спотыкаются об одни и те же несколько сценариев, и в какой-то момент перестал считать это совпадением.

Дальше — атлас. Не диагноз, не приговор, а рабочий набор портретов, чтобы вы могли на лету понимать, с кем разговариваете.

Начнём с мужчин.

Спокойный хищник — надёжная привязанность плюс высокий примат. Классический турнирный тип: реально хочет новизны, не путает секс с угрозой отношениям, и если партнёрше хорошо с кем-то ещё, для него это скорее трофей, чем катастрофа. Узнаётся по фразе, сказанной без единой запинки: «а давай, если тебе интересно — мне тоже интересно».

Философ-свингер — та же надёжность, но высокий сапиент. Идёт в формат через разговор, через смысл, через долгое обсуждение «а зачем нам это». Медленный, иногда до занудства, зато самый надёжный партнёр по договорённостям — если он сказал «да», он это «да» продумал со всех сторон.

Ревнивый теоретик — тревожность плюс высокий примат: хочет сильно, физически, до дрожи в коленях, а потом сам себе устраивает допрос с пристрастием: «а что если он ей понравится больше меня». Именно этот типаж чаще всего доводит дело почти до реализации и соскакивает в последний момент.

Кабинетный сомневающийся — тревожность плюс высокий сапиент. Заговаривает тему до дыр: статьи, форумы, три года обсуждений с партнёршей на кухне — а до действия так и не доходит. Не из трусости, а потому что для него анализ и есть форма контроля над тревогой.

Охотник без привязки — избегающий тип плюс высокий примат. Соглашается легко, почти без раздумий, но и включается эмоционально почти никак. С ним легко договориться и почти невозможно понять, действительно ли ему хорошо, или он просто выполняет пункт программы.

Наблюдатель со стороны — избегающий тип плюс высокий сапиент. Говорит о теме как о теории: «в принципе интересный опыт», «многие практикуют», третье лицо вместо первого. За этой отстранённостью часто прячется тревога, которую он даже сам себе боится назвать.

Импульсивный вулкан — дезорганизованная привязанность. Сегодня «да» с таким жаром, что кажется, будто вечер уже забронирован, а завтра — ледяное «я вообще не понимаю, о чём ты». С ним не работает считывание одной точки — только амплитуда за несколько разговоров подряд.

Теперь женщины.

Хозяйка положения — надёжность плюс избирательная **полиандрия** (от греческого *poly* — «много» и *aner, andros* — «мужчина»: стратегия, при которой самка выбирает нескольких партнёров). Знает, чего хочет, сама держит темп, и ей в принципе не требуется чьё-то одобрение, чтобы признать собственное желание законным. Разговор с ней короткий: «мне интересно, вот мои условия».

Собственница на автопилоте — тревожный тип с унаследованным сценарием «хорошая женщина так не думает». Декларация звучит громче реального отношения: «я никого не потерплю» — сказано с такой театральной уверенностью, что сразу хочется спросить, для кого спектакль. Разберу её отдельно и подробно чуть позже.

Свободный агент — избегающий тип. Легко скажет «да» на словах, но эмоционально останется за стеклом. Проверка на неё простая — не что она говорит, а меняется ли что-то в её поведении с окружающими после этого «да».

Тихая исследовательница — надёжность плюс высокий сапиент. Долго присматривается, задаёт много уточняющих вопросов, может показаться, что раздумывает вечно — а потом однажды решает и идёт твёрдо, без метаний.

Американские горки — дезорганизованный тип. То сама предлагает, то в панике откатывает назад в рамках одного вечера. Требуем самой бережной и самой частой сверки из всех типажей книги.

Нейтральная скала — вариант, когда интереса просто нет, и это абсолютно нормально. Спокойный, невозмутимый отказ без единой нотки драмы — с ней даже спорить не о чем, потому что спорить не с чем.

Проверить, с кем вы имеете дело, можно буквально за один вечер — если задать несколько простых вопросов и внимательно послушать не что человек отвечает, а как. Спрашивайте о его собственном опыте, а не о теме в целом — тревожный уйдёт в общие рассуждения, надёжный ответит про себя. Спрашивайте, что он чувствовал, а не что думал — избегающий переведёт разговор обратно на факты. И понаблюдайте, возвращается ли человек к теме сам в течение вечера — это лучший индикатор, чем любой прямой вопрос.

На консультациях я часто вижу одну и ту же путаницу: человек уверенно называет своего партнёра «тревожным», хотя на самом деле имеет дело с избегающим — просто оба выглядят как «не горит желанием». Ко мне пришёл мужчина, жаловавшийся, что жена «то хочет, то передумывает» — типичный портрет дезорганизованного типа в его пересказе. Оказалось, что передумывала она ровно один раз, а всё остальное время просто спокойно, без надрыва говорила «не сейчас». Мужчина слышал в этом драму, которой не было — потому что сам был из тревожных и проецировал на неё собственную турбулентность.

— Ты вообще как это узнаёшь — тревожный человек или избегающий?

— Спрашиваю не что он думает, а что чувствовал в моменте.

— И что, все сразу отвечают честно?

— Нет. Но по тому, как человек уходит от ответа, тоже всё понятно.

Глава 4. Как читать сигнал — под каждый типаж свой ключ

Один и тот же жест на разных языках означает разное. Проблема не в жесте — в переводчике.

Расскажу одну и ту же сцену дважды. Пара сидит на кухне, звучит фраза «а что если как-нибудь попробовать» — и в ответ звучит одинаковое «ну давай, посмотрим». В первом случае это произносит человек с надёжной привязанностью, и «посмотрим» здесь значит именно «посмотрим»: он открыт, спокоен, готов разговаривать дальше. Во втором случае то же самое «посмотрим» произносит тревожный тип, и оно значит «я не готов сказать нет прямо сейчас, но мне физически плохо от этой мысли». Слова одинаковые. Люди — нет. Вот почему я не даю единый список «признаков интереса» — такой список работает только для одного типа из четырёх и обманывает вас в остальных трёх случаях.

С надёжным типом всё довольно просто, и в этом его прелесть. **Спокойный хищник, Философ-свингер, Хозяйка положения и Тихая исследовательница** говорят то, что думают, почти без потерь при передаче. Интерес звучит как конкретный вопрос по существу — «а как вообще это организуют», а не общие рассуждения. Отказ звучит как ров-

ное «нет, не моё» без последующей тревоги ни у него, ни у вас. Если такой человек сказал «да» — он не будет через час придумывать причину отступить, и если сказал «нет» — не будет мучиться, не обидел ли он вас.

С тревожным типом сложнее, потому что сигнал буквально спрятан внутри самой тревоги. **Ревнивый теоретик, Кабинетный сомневающийся и Собственница на автопилоте** сигналият через избыточность: шутят на тему чаще, чем того требует разговор, сами возвращаются к ней спустя полчаса после того, как вы её уже закрыли, задают вопросы, которых равнодушный человек просто не стал бы задавать. Здесь легко перепутать испуг интереса с отказом — разница в том, что настоящий испуганный интерес возвращается сам, а настоящее «нет» закрывает тему один раз и больше к ней не подходит. Подробную карту именно этих страхов я разворачиваю чуть позже, отдельно.

Избегающий тип — самый обманчивый, потому что сигнала почти нет вообще, и это его нормальное состояние, а не тревожный звоночек. **Охотник без привязки, Наблюдатель со стороны и Свободный агент** легко скажут «да» на словах при полном эмоциональном нуле внутри. Главная ловушка здесь — решает не то, что человек говорит вам напрямую, а то, как он ведёт себя с окружающими параллельно разговору: расслаблен ли он в компании, шутит ли с другими так же легко, как обычно, или вдруг стал заметно тише. Согласие из вежливости и согласие из настоящего интереса у

этого типа звучат абсолютно одинаково — отличаются только за кадром.

С дезорганизованным типом одной точки считывания просто не существует. **Импульсивный вулкан** и **Американские горки** сегодня скажут «да» с таким жаром, что вечер уже кажется бронированным, а завтра выдадут ледяное «я вообще не понимаю, о чём ты». Здесь не стоит вопрос «что он сейчас сказал» — стоит вопрос «какая амплитуда у этих качелей за последние несколько разговоров», и чем чаще вы сверяетесь, тем меньше риск попасть на пике колебания.

На консультациях я иногда предлагаю простое упражнение: вспомнить последние три разговора с человеком и честно ответить, сколько раз он возвращался к теме сам, без вашего участия. Люди почти всегда сначала говорят «да ни разу», а потом, покопавшись в памяти, обнаруживают два-три эпизода, которые в моменте казались случайной шуткой. Память устроена так, что она сохраняет наши выводы и стирает сырые факты — а в этой теме сырые факты информативнее любых выводов.

Есть один универсальный инструмент, который работает поверх всех четырёх типов и особенно выручает с избегающим и тревожным: смотрите не только на то, как человек ведёт себя с вами, а как он ведёт себя с компанией вокруг. Поведение с окружающими врёт гораздо реже, чем прямой ответ вам в лицо — там ниже ставки, меньше социального

давления понравиться или не обидеть.

И последнее правило, самое простое и самое часто нарушаемое: один жест — ничего не значит. Совпадение двух-трёх сигналов из словаря конкретного типа даёт основание действовать. Один-единственный жест — нет.

Ко мне на консультацию пришёл мужчина, чуть не сорвавший отношения из-за одной этой ошибки. Его партнёрша — классический избегающий тип — сказала «мне, наверное, было бы интересно» и за весь вечер больше ни разу не подняла тему. Он решил, что она передумала, обиделся, устроил разговор на повышенных тонах. На деле она просто не умела сигналить иначе — для неё это «наверное, интересно» было максимальным проявлением энтузиазма, на который она вообще способна в моменте неопределённости. Он читал её по словарю тревожного типа, хотя перед ним был совсем другой язык.

— Она сказала «ну давай попробуем», а потом весь вечер вообще не касалась темы. Значит, передумала?

— А как она вообще обычно ведёт себя, когда что-то реально хочет?

— Ну... тоже особо не показывает.

— Вот тебе и ответ. Ты ждёшь от неё чужого языка.

Глава 5. Чего боятся он и она, когда в комнате появляется третий

Страх редко называет себя страхом. Обычно он представляется занятостью.

У страха перед форматом «втроём» есть общая логика, хотя у мужчин и женщин он одевается в разные костюмы. То, что редко называется вслух, почти всегда и управляет отказом — не сама ситуация, а тревога вокруг неё, которая маскируется под усталость, неподходящий день или «давай не сегодня». Дальше — карта, а не приговор: у каких типов какой страх звучит громче, и, главное, что с этим можно сделать, а не просто констатировать факт.

Начнём со страха тела, потому что он самый физиологичный и самый стыдный одновременно.

У него это звучит как «а вдруг не встанет» — и это не преувеличение, а буквально то, что происходит внутри: тревога перед свидетелем запускает **спектаторство** (от латинского *spectator* — «зритель»; термин ввели Мастерс и Джонсон) — наблюдение за собой со стороны, будто часть сознания уходит в сторону и следит за результатом вместо того, чтобы участвовать в процессе. Особенно сильно это у **Кабинетного сомневающегося** и **Ревнивого теоретика** — оба и без того склонны анализировать себя вместо того, чтобы просто

быть. Подбадривание «да всё получится» здесь бесполезно. Работает смена самой рамки: разговор о сценарии заранее снимает эффект внезапного экзамена, а формулировка «это не проверка, а совместный эксперимент» отменяет тот единственно правильный результат, которого вообще-то никто и не назначал.

У неё то же самое звучит иначе — как тревога перед ещё одним взглядом на собственное тело, отдельно от вопроса ревности. Часто маскируется под придирки к обстановке: свет слишком яркий, комната слишком холодная, «давай в другой раз, когда я больше выпалась». Уговоры тут не помогут. Помогут темп и среда: тело расслабляется постепенно, а не от того, что кто-то дважды повторил «ты прекрасна».

Один принцип работает одинаково для обоих: тревога снижается тогда, когда давление снимают, а не наращивают. Чем больше усилий кто-то тратит на то, чтобы убедить партнёра, что «всё будет хорошо», тем сильнее это звучит как подтверждение, что повод для тревоги реален.

Дальше — страх сравнения, который редко звучит как признание и почти всегда — как внезапная логистическая придирка.

У него это тревога быть сопоставленным с другим мужчиной в комнате — по технике, по выносливости, по всему, что можно молча сравнить. Замаскирован обычно под «не сегодня» или «не с этим человеком», хотя причина в другом — в воображаемом табло, которое сам себе выставил задолго

до вечера. У неё это тревога быть сопоставленной с другой женщиной — по телу, по реакции партнёра, и главное, что сравнение окажется не в её пользу и это будет заметно.

Работает здесь один и тот же приём для обоих: смещение рамки с «конкурса» на «два разных опыта без судьи». Формулировка, которую я обычно предлагаю проговаривать заранее прямо вслух: «мы здесь не соревнуемся, мы пробуем разное». Звучит просто, работает почти всегда, потому что снимает саму метафору соревнования до того, как она успела прорасти.

Один мой клиент отменил уже почти согласованный вечер — за час до встречи он написал партнёрше «давай в другой раз, устал». Разобрались — «устал» появилось ровно после того, как он посмотрел фото второго участника и мысленно сравнил себя с ним по параметрам, которые вообще не обсуждались вслух. Настоящая причина отмены не имела отношения к усталости. Она имела отношение к воображаемому табло, о существовании которого он сам узнал только на консультации. Это, кстати, обычное дело: собственный страх почти невозможно рассмотреть изнутри, зато он ментально становится виден, стоит произнести его вслух при ком-то, кто не станет вас за него судить.

— *Слушай, а третий вообще как выглядит?*

— *А это важно?*

— *...Наверное, нет. Но почему-то важно.*

— *Вот с этим «почему-то» и будем разбираться.*

Глава 6. Страх, который бьёт по самоощущению

Самый громкий страх редко бывает самым честным.

Есть страх, который звучит громче остальных именно потому, что бьёт не по телу и не по эго, а по самоощущению — кто я вообще такой, если хочу этого.

У него это вытесненная паника вокруг формата **МЖМ** (мужчина — женщина — мужчина; соответственно **ЖМЖ** — женщина — мужчина — женщина): «а это что, вообще как-то не по-мужски», «а не значит ли это чего-то там про меня». Нормативная мужская социализация с детства запрещает мужчинам тактильность друг с другом даже в абсолютно безопасном контексте — рукопожатие можно, объятие дольше секунды уже подозрительно. Именно эта многолетняя запрещённость, а не реальное отсутствие интереса к формату, чаще всего стоит за резким и неожиданно эмоциональным отказом. Особенно остро это у **Наблюдателя со стороны** — он вообще склонен интеллектуализировать тревогу вместо того чтобы её просто назвать, а здесь интеллектуализировать особенно нечего, и это раздражает вдвойне. Работа со страхом начинается с одного разграничения, которое стоит проговорить и вслух, и про себя: находиться рядом

в сексуальном контексте — это факт. Испытывать влечение — это отдельный, никак логически из первого не вытекающий вопрос. Одно не означает другого, и мужская тревога здесь обычно идёт не от реальности, а от воображаемой реакции окружающих.

У неё это звучит куда прямее и куда обиднее: «ты чё, со всем что ли». Внутренний голос, который путает «я хочу» с «я плохая, раз хочу» — механизм интернализированного стыда, причём это не чужое осуждение, а собственный, давно усвоенный голос, который включается автоматически и без спроса. Громче всего этот голос звучит у **Тихой исследовательницы** — она и без того долго присматривается, а тут добавляется ещё и внутренний цензор, который тормозит любое движение к действию. Работа со страхом — практика разделения желания и оценки себя на конкретных, проговорённых словах, а не попытка заглушить этот голос усилием воли: чем сильнее его игнорировать, тем громче он потом возвращается.

Следующий слой — страх потери контроля, и здесь у мужчин и женщин он целится в разные точки. У него — это тревога, что партнёрша переключит внимание не на него, чистая эго-угроза, не имеющая отношения к физиологии вообще. Звучит парадоксально чаще всего у **Спокойного хищника**, который на словах абсолютно уверен в себе, но на деле плохо переносит, когда фокус смещается не туда, куда он привык. У неё — тревога, что опыт изменит расстановку сил внутри

пары не в её пользу, даже если формально инициатор — она сама. Работает здесь одно и то же средство для обоих: заранее оговорённые **чек-ины** (от английского check in — «сверяться, отмечаться»: короткие сверки состояния по ходу) и явное, а не подразумеваемое право в любой момент вернуть себе управление ситуацией — не декларация, а реальный, заранее продуманный инструмент.

Дальше — страх осуждения, и тут интересно, что у женщин он часто выворачивается наизнанку. У него это прямая репутационная тревога: «а что если узнают», особенно тяжёлая для мужчин с заметной социальной ролью. У неё это нередко превращается в собственнический скрипт «я никого не потерплю» — заранее произнесённое «нет», сказанное прежде, чем кто-то вообще успел бы осудить. Работа со страхом для него — разговор о реальной, а не символической конфиденциальности; для неё — честная проверка, скрипт это или подлинное нежелание, причём проверка мягкая, без попытки взломать чужую защиту силой.

Амбивалентность — желание и тревога одновременно — звучит у каждого из тринадцати типажей по-своему. У **Импульсивного вулкана** это буквально видно невооружённым глазом: горящие глаза и паническое отступление в течение одного разговора. У **Наблюдателя 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.