АЛЕКСЕЙ ШОКУН

МЕЖДУ ВЕРОЙ И СОБОЙ

О ТЕЛЕ, ЖЕЛАНИЯХ И ПРАВЕ ЖЕНЩИНЫ ВЫБИРАТЬ

ПРАВО ХОТЕТЬ

Как перестать стыдиться
своих желаний и услышать себя
за голосом религиозных запретов



18+

КНИГА 1

Между Верой и Собой

Шокун Алексей

Право хотеть как перестать стыдиться своих желаний и услышать себя за голосом религиозных запретов

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Право хотеть как перестать стыдиться своих желаний и услышать себя за голосом религиозных запретов / Ш. Алексей — «Автор», 2026 — (Между Верой и Собой)

Вы никому не обязаны объяснять, почему хотите жить по-своему. Но почему даже мысль об этом вызывает вину?Религиозные запреты, семейные установки и ожидание быть «хорошей» способны надолго заглушить собственный голос. «Право хотеть» помогает увидеть, где заканчиваются ваши убеждения и начинаются чужие требования. Это разговор о женских желаниях, телесности и границах — без насмешек над верой и готовых ответов за читательницу.А что, если желание само по себе ещё не делает вас виноватой?
При редакционной подготовке применялись интеллектуальные текстовые инструменты для организации материала и уточнения формулировок. Содержание, авторская позиция и выводы принадлежат автору.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы начнёте 5
Глава 1. Девочка, которой сказали «нельзя» 7
Глава 2. Четыре слоя: доктрина, институт, семья, личная вера 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Шокун Алексей
Право хотеть как перестать стыдиться своих желаний и услышать себя за голосом религиозных запретов

Серия «Между Верой и Собой».
Книга 1 из 8
Шокун Алексей Владимирович

Прежде чем вы начнёте

Эта книга — не про то, как правильно верить, и не про то, как правильно жить с телом. Она про то, что происходит на границе между этими двумя вещами, и почему эта граница у многих женщин проходит через боль.

Важно. Книга адресована взрослым читательницам: здесь говорится о взрослой сексуальности, о теле и о желании. Всё сказанное относится к женщинам восемнадцати лет и старше; ни одна история в книге не касается несовершеннолетних.

Книга не заменяет психотерапию, медицинскую помощь и разговор со священником, имамом, раввином или ламой. Она не выносит богословских вердиктов и не решает, что правильно в вере. Она помогает разобраться в том, что происходит с вами, и найти язык для разговора с теми, кто может помочь.

Кому эта книга

Женщине, которая выросла в религиозной семье и до сих пор слышит её голос — даже если давно не была в храме.

Женщине, которая живёт в своей вере сейчас и не собирается из неё уходить, но устала чувствовать себя неправильной.

Женщине, которая ушла из религии и обнаружила, что стыд остался и прекрасно работает без всякой церкви.

Женщине, которая никогда не была верующей, но выросла в культуре, где «хорошая женщина» определяется через сдержанность, а не через живость.

И тому, кто рядом с такой женщиной: мужу, партнёру, подруге, психологу, — если он хочет понять, а не переубедить.

Как устроена книга

Часть первая. Откуда берётся «нельзя».Как формируется внутренний запрет, почему он сильнее любого внешнего, и чем стыд отличается от вины и греха.

Часть вторая. Карта традиций.Православие, ислам, иудаизм, буддизм, протестантизм и католицизм, а также жизнь вне религии. Не для того, чтобы сравнить и выбрать лучшую, а для того, чтобы вы увидели: у вас есть своя традиция, и в ней есть разные голоса.

Часть третья. Как это живёт в женщине. Шесть историй, мужчина внутри той же традиции, мать и дочь, брак как разрешение и как клетка.

Часть четвёртая. Открытие.Что значит «открыть» сексуальность, если это не про разрешение себе большего. Язык, тело, границы.

Часть пятая. Помощь.Когда нужен специалист, как его выбрать и какие признаки говорят о том, что помощь, которую вам предлагают, — не помощь.

Три правила, по которым написана эта книга

Первое: я не спорю с верой.Здесь нет ни одного места, где религиозность выставлена глупостью или пережитком. Наоборот: в каждой традиции есть то, что даёт женщине силу, и об этом сказано столько же, сколько о боли. Критика, которая в книге есть, адресована не вере, а конкретным людям, которые от её имени причиняют вред.

Второе: я не обвиняю женщину.Если вы читаете и узнаёте себя в описании стыда, это не значит, что вы «слабая» или «внушаемая». Стыд — не дефект характера, а усвоенный рефлекс, и он вырабатывается у нормальных людей в нормальных условиях.

Третье: я не обещаю.Ни «оргазм за тридцать дней», ни «полную свободу после прочтения». Обещание здесь одно и скромное: вы начнёте понимать, что с вами происходит, и у вас появятся слова, которых раньше не было.

Три слова, которые здесь значат не то, что вы думаете

Стыд — «я плохая». Не «я сделала плохо», а «со мной что-то не так». Стыд не исправляется поступком, потому что он не про поступок.

Вина — «я сделала плохо». Она про действие, и она поправима: признать, извиниться, изменить.

Грех — категория религиозная. У неё есть своя процедура: признание, покаяние, исправление. Внутри традиции грех — не то же самое, что стыд, и работа с ним не предполагает самоуничижения.

Разделение этих трёх — половина работы, которую предстоит сделать. Пока они слиты в одно, любое телесное ощущение переживается как приговор себе. Когда они разделены, появляется пространство: можно о чём-то сожалеть, что-то менять — и при этом не считать себя испорченной.

Чего в этой книге нет. Здесь нет богословских оценок и советов, как «правильно» верить. Нет пошаговых инструкций по сексу и описаний, которые превращают книгу о свободе в пособие по технике. Нет обещания, что после прочтения вы уйдёте из религии или, наоборот, придёте к ней. Нет советов, как «переубедить» мать, мужа или духовника.

Есть другое: разбор того, как устроен внутренний запрет, карта традиций, голоса женщин и практические формулировки для разговоров, которые вы, возможно, откладывали годами.

Все истории в книге — сборные. Детали изменены, имена героинь вымышлены, совпадения случайны. Ни одна история не является чьей-то биографией целиком — но каждая собрана из того, что женщины рассказывают друг другу и психологам.

Глава 1. Девочка, которой сказали «нельзя»

Взрослая женщина редко помнит сам момент. Она помнит другое: тон, которым это было сказано, и то, как после этого стало холодно. Проходит двадцать пять лет, и тот же тон звучит внутри, когда она собирается сказать мужу, чего хочет.

То, что запомнилось

Анне тридцать шесть. Она работает в школе, замужем одиннадцать лет, двое детей. На приёме у психолога она говорит: «У меня всё нормально, просто я не понимаю, о чём вы спрашиваете, когда спрашиваете, чего я хочу».

Дальше выясняется деталь, которую она сама сначала не считает важной. Ей семь лет, она в ванной, вечер, мать заходит без стука. Что именно произошло, Анна не помнит — она помнит фразу: «Так делают только плохие девочки». И помнит, как мать вышла и больше никогда об этом не говорила.

Ничего страшного не случилось. Не было ни крика, ни наказания, ни разговора на повышенных тонах. Мать была усталой женщиной, которая сказала то, что говорили ей. Через двадцать девять лет Анна не может вспомнить интонацию — только то, что после этой фразы в ванной стало очень тихо, а у неё самой появилось ощущение, будто она сделала что-то, чего нельзя даже назвать.

Вот это «нельзя даже назвать» — и есть то, с чего начинается книга.

Запрет приходит раньше желания

Психологически здесь происходит вот что. Девочка узнаёт, что с её телом связано что-то запретное, *до того*, как у неё появляется желание. Она получает правило раньше, чем опыт, к которому это правило относится.

Это принципиальный момент. Если бы запрет приходил после желания, всё было бы проще: был бы опыт, было бы ощущение, была бы возможность сравнить — «вот это я чувствую, а вот это мне говорят». Тогда запрет оставался бы внешним правилом, с которым можно спорить, соглашаться или нарушать.

Но запрет приходит первым. И тогда он не ложится поверх ощущения — он занимает его место. У девочки нет ещё никакого «своего» опыта, с которым можно сверить чужое утверждение, поэтому утверждение становится её собственным знанием о себе. Не «мне сказали, что это плохо», а «я знаю, что я в этом плохая».

Именно поэтому взрослая женщина, которая умом прекрасно понимает, что «в сексе нет ничего плохого», может годами не чувствовать ничего или чувствовать только тревогу. Она не «зажата» и не «не раскрепощена» — её тело выучило правило раньше, чем научилось чувствовать.

Пять фраз, которые слышат девочки

Формулировки разные, но их немного. Вот те, что встречаются чаще всего, — и то, что каждая из них на самом деле сообщает.

«Не трогай себя, это грех». Самая распространённая. Сообщение: твоё тело — источник греха, а ты — его носительница. Не «есть поступки, которые считаются грехом», а «твоё тело устроено так, что оно тебя подводит».

«Это грязно». Сообщение: есть часть тебя, которая требует отмывания. Девочка делает вывод не про действие, а про себя — она грязная по факту рождения в этом теле.

«Потерпи, потом привыкнешь».Обычно говорится в другой ситуации — про боль, про укол, про неудобную обувь. Но если это единственный язык, которым семья говорит о телесном неудобстве, девочка выучивает главный навык: терпеть и не сообщать.

«Мужчины хотят только одного».Сообщение двойное: желание — это то, что приходит извне и угрожает; а твоё собственное желание не упоминается вовсе, как будто его не существует.

«Хорошие девочки так не делают».Самое коварное, потому что здесь нет ни действия, ни запрета — только категория. «Так» может означать что угодно: громко смеяться, коротко стричься, смотреть в глаза, хотеть. Правило не сформулировано, поэтому его невозможно проверить и невозможно соблюсти до конца.

Обратите внимание: ни в одной из этих фраз нет слова «секс». Речь всегда о чём-то другом — о грехе, грязи, терпении, мужчинах, хорошести. Именно поэтому запрет такой всеобъемлющий: он не привязан к конкретному действию, а значит, распространяется на всё.

Двойное послание: храм и опасность

Есть особенность религиозного языка о теле, которая создаёт особый тип путаницы. О теле говорят двумя способами одновременно, и оба звучат торжественно.

Первый способ: тело — храм. Его нужно беречь, он достоин уважения, в нём живёт душа. Это язык высокий и, вообще говоря, целительный: он говорит женщине, что её телесность имеет ценность.

Второй способ: тело — источник опасности. Оно соблазняет, оно тянет вниз, оно требует обуздания. Это язык аскезы, и у него тоже есть смысл: он говорит о том, что человек не сводится к своим импульсам.

Проблема в том, что девочка слышит оба языка сразу, не различая источников. И тогда получается послание, которое невозможно выполнить: *ты храм, в котором живёт то, что нужно постоянно подавлять.*

Из этого послания вырастает характерная взрослая позиция. Женщина относится к своему телу с уважением — и одновременно с подозрением. Она заботится о нём, но не доверяет ему. Она может прекрасно выглядеть, следить за здоровьем, ходить к врачу — и при этом считать, что её собственные ощущения — это то, что нужно контролировать, а не слушать.

Показательная деталь: многие женщины, выросшие с этим двойным посланием, спокойно говорят о теле в терминах ухода и совершенно теряются, когда речь заходит об удовольствии. Уход — это про храм. Удовольствие — это про то, что в храме, по их внутреннему ощущению, делать нечего.

Возрастные слои

Запрет не приходит один раз. Он наслаивается, и в каждом возрасте у него своя форма.

Лет в пять-семь — телесный слой. Ребёнок исследует тело так же, как исследует всё остальное, и получает первую реакцию взрослых. Если реакция — испуг, отвращение или резкое «нельзя», ребёнок делает вывод не про действие, а про себя.

Лет в одиннадцать-тринадцать — слой стыда за изменение. Тело меняется, и вместе с ним меняется отношение окружающих: взгляды, замечания, шутки. Девочка узнаёт, что её тело теперь видно другим, и что это видимое — опасно. Именно здесь чаще всего появляется привычка прятаться: в одежде, в позе, в молчании.

Лет в пятнадцать-семнадцать — слой морали. Появляется желание, и вместе с ним — система оценок: «такая», «доступная», «порядочная». Религиозный язык на этом слое соединяется с подростковым и получает особую силу, потому что подросток и так живёт под постоянной оценкой.

Двадцать и дальше — слой роли. Женщина входит в отношения, и выясняется, что запрет не снялся автоматически: замужество не является разрешением, потому что разрешение выдавалось не на брак, а на отказ.

Это важно понимать, потому что работа с каждым слоем разная. Телесный слой возвращается через ощущения, моральный — через слова и смыслы, ролевой — через отношения.

Универсального упражнения нет, и любая книга, которая обещает одно средство на все слои, лукавит.

Три уровня запрета

Если разобрать, что именно запрещается, обнаруживаются три уровня, и они выстраиваются в последовательность.

Первый: запрет на знание. Не называть. У тела нет слов — есть «это», «туда», «такое». Девочка растёт, зная анатомию по учебнику, но не имея языка для ощущений. Во взрослом возрасте это оборачивается тем, что женщина не может объяснить партнёру, что ей приятно, — не потому, что стесняется, а потому, что слов действительно нет.

Второй: запрет на ощущение. Не чувствовать. Не замечать, отвлекаться, терпеть. Это самый телесный уровень: внимание уходит из тела, и ощущения притупляются — не исчезают, а именно притупляются, как фон, на который перестают обращать внимание.

Третий: запрет на желание. Не хотеть. Самый глубокий, потому что здесь запрещается не действие и не ощущение, а направленность: сама возможность чего-то хотеть. Женщина может годами жить половой жизнью и при этом не иметь ни одного собственного желания — только согласие или отказ.

Уровни связаны: если нельзя знать, то труднее замечать; если нельзя замечать, то почти невозможно хотеть. Поэтому работа идёт в обратном порядке — сначала слова, потом ощущения, потом желание. Об этом в четвёртой части книги.

Что стыд делает с телом

Стыд — не идея, а физиологическая реакция. У него есть телесная картина, и она у большинства людей одинаковая: приливает кровь к лицу и шее, опускаются глаза, сжимаются плечи, голос становится тише или пропадает совсем, появляется желание исчезнуть, провалиться, стать меньше.

Это не метафора. Стыд запускает ту же систему, что и страх, но с другой задачей: при страхе организм готовится бежать или драться, при стыде — сжаться и стать незаметным. Психологи называют это реакцией замирания. Она полезна, когда ты маленький и слабее всех в комнате: замереть — единственный доступный способ снизить угрозу.

Проблема в том, что эта реакция не выключается с возрастом. Взрослая женщина в постели с мужем, который ничего ей не сделал, может испытывать ровно то же: сжаться, замолчать, ждать, когда закончится. Тело работает по программе, которую когда-то выбрало правильно.

Отсюда практический вывод, который многих удивляет: стыд нельзя «переубедить» логикой. Можно двадцать лет знать, что «в сексе нет ничего плохого», и всё равно сжиматься. Работать нужно не с убеждением, а с реакцией — медленно, через опыт, в котором тело получает новые данные. Об этом в четвёртой части.

Почему нельзя просто перестать

Женщины часто приходят с задачей: «скажите, как перестать стыдиться». Задача понятная, но невыполнимая в такой формулировке, и вот почему.

Стыд — это не привычка и не ошибка мышления. Это усвоенная система ориентации в отношениях: она говорит, что можно, а что нельзя показывать другим людям, чтобы остаться принятой. Убрать её усилием — значит убрать навигацию, не поставив новую. Организм этому сопротивляется, и правильно делает.

Поэтому цель не «перестать стыдиться», а изменить отношения со стыдом: замечать его раньше, понимать, откуда он, и решать, слушать его или нет. Это звучит менее эффектно, чем «избавиться», но работает — в отличие от попыток запретить себе чувство, которое и так выросло из запретов.

Есть и вторая причина, по которой «просто перестать» не получается: стыд даёт вторичную выгоду. Он объясняет мир и защищает от риска. Женщина, которая не хочет, не рискует быть отвергнутой. Пока эта защита нужна, стыд не уйдёт, сколько бы она о нём ни читала.

Что это даёт во взрослой жизни

Последствия не выглядят как «проблемы с сексом». Чаще они выглядят как особенности характера, за которые женщину хвалят.

«Я не знаю, чего хочу».Не только в постели — в ресторане, в отпуске, в выборе профессии. Если желание запрещено в одной области, оно не работает изолированно. Женщина, которая не может сказать «я хочу этого», часто не может и «я не хочу этого» — она просто ждёт, что решат другие.

Взгляд со стороны.В постели она не чувствует, а наблюдает: как выглядит, как звучит, правильно ли всё. Это состояние психологи описывают как позицию наблюдателя — и оно само по себе выключает ощущение, потому что внимание занято оценкой.

Тело, которое не отвечает.Напряжение, отсутствие смазки, боль — не потому, что «что-то не так физиологически», а потому, что тело в этот момент не расслабляется: оно выполняет обязанность под наблюдением.

Отсутствие себя в моменте.Некоторые женщины описывают это как «я как будто выхожу из комнаты и возвращаюсь потом». Это не поза и не каприз — это защитный механизм, который когда-то был единственным доступным.

Удобность.Привычка быть удобной — самый социально одобряемый симптом. Женщину хвалят за то, что она не создаёт проблем. Проблема в том, что «не создавать проблем» и «иметь желания» — плохо совместимые стратегии.

Долг.Секс как обязанность, которую нужно выполнить, чтобы в семье было тихо. Иногда это формулируется прямо: «я должна», «это мой долг», «он же мужчина». За этим стоит не холодность, а усвоенная модель, в которой близость — это услуга, а не встреча.

Слова, которых нет

Отдельно стоит сказать про язык. У женского телесного опыта в русском языке очень мало нейтральных слов. Есть медицинские термины — точные, но холодные, и в разговоре с мужем они звучат как справка. Есть грубые — и они сразу переводят разговор в другую плоскость. Есть уменьшительные, которые делают тему несерьёзной. А нейтрального, спокойного слова, которое можно произнести вслух, почти нет.

Это не мелочь. Отсутствие слов — один из механизмов, которыми держится запрет: если явление нельзя назвать, о нём нельзя и договориться. Женщина, у которой нет языка, вынуждена объясняться намёками, а намёк легко неверно понять — и тогда она решает, что «лучше вообще не говорить».

Поэтому в четвёртой части книги будет отдельная глава про язык: как находить слова, как их проверять и как обходиться без них, если слова всё ещё не находятся. Пока важно зафиксировать: то, что вам трудно говорить об этом, — не признак вашей неразвитости. Это признак того, что язык вам не дали.

Анна, тридцать шесть

Вернёмся к Анне. На первом приёме она сформулировала свой запрос так: «Хочу понять, почему я фригидная». Слово «фригидная» она произнесла с той же интонацией, с какой, вероятно, говорила мать: как диагноз, который давно известен и обсуждать его неприлично.

Выяснилось несколько вещей. Что она никогда не говорила мужу, чего хочет, — потому что «а вдруг он подумает, что я извращенка». Что ей никогда не приходило в голову, что можно чего-то хотеть: она считала, что желание — это то, что бывает у мужчин, а у женщин — согласие. Что на исповеди она один раз попробовала сказать о том, что её беспокоит, и получила ответ, после которого больше не пробовала.

Ни один из этих фактов по отдельности не объясняет её состояния. Вместе они складываются в систему, которую она никогда не видела целиком: запрет на знание (нет слов), запрет на ощущение (не замечаю), запрет на желание (не хочу, а соглашаюсь), и поверх всего — религиозный язык, который придаёт этой системе вес.

Через два года она говорит иначе. Не «я стала другой» — она не стала. Она говорит: «Оказалось, что я всё это время была не холодной, а осторожной. Я просто очень хорошо научилась не хотеть, чтобы не попасть в беду».

Это точная формулировка. Стыд не убивает желание — он учит его не показывать, причём так рано и так глубоко, что женщина сама перестаёт его замечать.

Важное различение: религия здесь не всегда виновата

Есть соблазн объяснить всё религией. Это было бы удобно и неправильно.

Стыд за тело существовал задолго до того, как девочка услышала первую цитату. Он передаётся в семьях, где нет ни икон, ни молитв: через вздох, через «надень по длиннее», через молчание в ответ на вопрос. Религия часто не создаёт этот стыд, а даёт ему язык и авторитет — превращает семейное «так не принято» в «так велит Бог». Разница огромная: с семейным «не принято» можно спорить, с «так велит Бог» — почти нет.

Бывает и наоборот. Встречаются семьи, где вера живёт спокойно и не касается тела: мать ходит в храм, но на вопросы дочери отвечает просто и без ужаса. И встречаются совершенно секулярные семьи, где стыд достигает такой силы, что девочка вырастает с ощущением, что её тело — это проблема, которую нужно решать.

Поэтому в этой книге нет тезиса «религия портит женщинам сексуальность». Тезис другой: религия — один из самых мощных источников языка для стыда, и поэтому с ней нужно уметь обращаться. Иногда она этот стыд усиливает, иногда даёт ему форму, а иногда, наоборот, даёт то, чего нет ни у кого другого: смысл, опору и язык для разговора о том, что больше тела.

Если вам кажется, что вас это не касается

У этой главы есть читательница, которая не узнаёт себя. У неё не было ни строгой матери, ни фразы в ванной, ни исповеди, после которой хочется исчезнуть. Она выросла в спокойной семье, верит или не верит без надрыва и в постели чувствует себя нормально.

Это не значит, что книга не про неё. Стыд бывает негромким. Он может проявляться не как ужас, а как лёгкое отступление: не сказать, чего хочешь, потому что «как-то неудобно»; согласиться, потому что проще согласиться; не заметить, что уже полгода живёшь по чужому расписанию.

И есть вторая читательница — та, которая, наоборот, ищет в своём прошлом травму и не находит. Это тоже нормально. Не всякий стыд вырастает из события; часто он складывается из сотни мелочей, каждая из которых по отдельности ничего не объясняет. Отсутствие «страшной истории» не означает отсутствия проблемы — и наоборот, отсутствие проблемы не требует искать историю.

Первый шаг: услышать голос

Прежде чем что-то менять, нужно заметить, что именно звучит. У внутреннего запрета всегда есть голос — часто это голос конкретного человека, иногда нескольких, слившихся в один.

Есть вопросы, которые можно задать себе в любой момент, когда накрывает, — и они не требуют ни тишины, ни отдельного времени.

Первый: чей это голос?Не «что я думаю», а «кто это говорит». Мать? Бабушка? Священник из детства? Учительница? Часто оказывается, что голос принадлежит человеку, которого уже нет в жизни, а он всё ещё звучит.

Второй: что именно он говорит?Дословно. Не «мне плохо», а «так делают только плохие девочки». Когда фраза произнесена целиком, она часто обнаруживает свою нелепость — и это уже половина работы.

Третий: что было бы, если бы этого голоса не было?Не «что я сделала бы» — а «что я почувствовала бы». Ответ на этот вопрос обычно и есть то, от чего женщина давно отказалась.

Это не упражнение на один вечер. Голос возвращается годами, и задача не в том, чтобы его уничтожить, а в том, чтобы перестать принимать его за собственный. Иногда достаточно паузы в полсекунды между «мне нельзя» и «я не буду» — в этой паузе и появляется выбор.

Что делать. В течение недели записывайте моменты, когда появляется стыд или неловкость, связанные с телом, — не анализируя, просто фиксируя. Достаточно одной строки: ситуация и фраза, которая прозвучала в голове. Через неделю перечитайте. Почти всегда обнаруживается, что фраз пять-шесть, и они повторяются. Это и есть ваш внутренний текст — с него начинается разговор.

Глава 2. Четыре слоя: доктрина, институт, семья, личная вера

Когда женщина говорит «религия запрещает», она почти всегда имеет в виду что-то конкретное, но называет это общим словом. А за общим словом стоят четыре разных источника, и они говорят не одно и то же. Различить их — значит перестать спорить с туманом.

Три ответа на один вопрос

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.