# Голая правда
# *Мужской манифест*

О чём мы фантазируем, но стесняемся сказать

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

ДМИТРИЙ РОГОВ

автор блога «Голая правда» · 18+

18+

Дмитрий Рогов

# Голая правда. Мужской манифест

«Автор»
2026

**Рогов Д.**

Голая правда. Мужской манифест / Д. Рогов — «Автор», 2026

Книга о том, о чем мы годами молчим в постели. Чего на самом деле хотят мужчины и женщины, откуда берется стыд, почему фантазия не план и не измена, как сказать вслух то, что откладываете годами, и что делать, если в ответ «нет». Ее тело и его тело по-взрослому, с картой. Руки, рот, позы, игрушки, все пошагово и с согласием. И как не растерять желание через десять и двадцать лет брака. Без морали и воды, от мужика, который почти двадцать лет любит одну женщину и не стесняется об этом говорить. Только для взрослых.

© Рогов Д., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Вступление. Я устал молчать 7
Часть I. Манифест 10
Глава 1. Манифест. 12 вещей, которые я знаю точно 10
Глава 2. Тишина в спальне 15
Глава 3. Откуда стыд 18
Глава 4. Фантазия — не план и не измена 23
Конец ознакомительного фрагмента. 27

# Голая правда. Мужской манифест

## СТОП.

Эта книга для двоих.

Можно читать и одному. Но потом всё равно придется отдать её второму. Или прочитать ему вслух. Готовьтесь.

## Вам точно есть восемнадцать?

А лучше — двадцать пять.

Дело не в законе. Просто дальше будет много слов, которые вы знаете, но вслух ещё ни разу не произносили.

## Проверка.

Вспомните, когда вы последний раз говорили о сексе. Не шепотом, не в шутку и не с друзьями, а с тем, с кем вы им занимаетесь.

Если вспомнили сразу — можно пропустить следующие четыре страницы.

Если думаете дольше трёх секунд — читайте всё подряд.

## Если вы нашли эту книгу

на тумбочке у мужа или жены, —

не прячьте обратно.

Откройте на любой странице и прочитайте вслух. Можно прямо за ужином. Посмотрите, что будет. Скорее всего, это будет первый честный разговор за полгода.

## Если вы чьи-то родители —

нет.

Ваши дети взрослые. Они уже это делают. И, судя по тому, что купили эту книгу, — хотят делать лучше.

Положите на место. Тихо.

## Если у вас «всё нормально»,

это самое опасное слово в браке.

«Нормально» — это когда трахаетесь по субботам, молча и в одной позе, а потом каждый думает о своем. Если узнали себя — вам сюда. Если не узнали - тем более, проверьте.

## Последнее предупреждение.

Дальше будут слова «клитор», «минет», «хочу» и «мне страшно».

Последние два — самые трудные. Первые два, кстати, тоже, но к середине книги привыкнете.

## Нет, правда последнее.

Это не книга про технику. Техника тут есть, и много. Но она работает, только когда двое перестали молчать.

Если хотели просто список поз — то вам в книжный, за Камасутрой. А если хотите, чтобы вас хотели годами, - читайте с начала.

## Клятва двоих.

Возьмитесь за руки. Если читаете один — держите за руку хотя бы книгу.
*Мы обещаем:*
*не смеяться над тем, что другой решился сказать;*
*не вспоминать это через месяц в ссоре;*
*слышать «нет» и не обижаться;*
*говорить «да» вслух, а не делать вид;*
*и не молчать, когда хочется сказать.*
*Даже если стыдно. Особенно если стыдно.*

## Добро пожаловать.

Раздевайтесь.

Шутка. Пока только словами. А дальше — как пойдет.

# Вступление. Я устал молчать

Долгое время я был откровенным только по пьяни.

Сидишь с мужиками, пара рюмок - и понеслось: кто как с женой, кто сколько, кто чего хочет, но никогда не попросит. Люди, которые трезвыми говорят только про работу, машины и рыбалку, после третьей выдают такое, что хоть записывай. «Я бы хотел, чтобы она хоть раз сама меня захотела». «Я не помню, когда она последний раз кончала, и боюсь спросить». «Я дрочу в душе, потому что так проще, чем подкатить и опять услышать „я устала“».

А утром все делают вид, что ничего такого не говорили. Всё нормально, всё как у всех.

Я был такой же. Откровенничал и раздавал советы, только когда выпью, — и советы, кстати, были неплохие. Но в какой-то момент меня самого начало бесить, что самые важные вещи про секс мы говорим пьяными, вполголоса и не тем людям. Не жене, а приятелю, который наутро всё равно половину не вспомнит.

Так появился блог «Голая правда». А потом и эта книга. Она была первой — после нее я написал ещё две: для мужчин, «Вся анатомия ~~вашей~~ ее страсти», и для женщин, «Вся анатомия ~~вашей~~ его страсти», где тело разобрано сантиметр за сантиметром.

## Кто я такой

Сразу, чтобы не было иллюзий: я не психолог, не сексолог и не коуч. Дипломов «по отношениям» у меня нет.

Я мужик за сорок, почти двадцать лет в браке, двое детей. И я до сих пор хочу свою жену — не в смысле «люблю, конечно, но...», а именно хочу. Мы трахаемся как кролики, и без всякого повода.

Я знаю, как она стонет, когда я никуда не тороплюсь, — сначала тихо, а потом уже не может сдерживаться. Как по ней бегут мурашки, как твердеют соски, как она сжимает меня собой, когда кончает, шепчет на ухо и прикусывает мочку. Моя цель - два-три ее оргазма, и от её стонов я кайфую больше, чем от чего-либо еще в постели.

Хвастаться я не собираюсь. Просто многие всерьез уверены, что через пятнадцать лет брака секс - это раз в месяц по расписанию, и спорить тут не о чем. Бывает по-другому. И не в кино и не в порно, а в обычной семье, где работа, дети, усталость и гора посуды в раковине. Только само оно так не получается, получается когда двое не молчат о том, чего хотят.

## Почему эту книгу пишет мужчина

Про секс и отношения пишут в основном женщины и для женщин. Женщины читают, обсуждают, пересылают подругам. А мужики делают вид, что им и так всё понятно.

Нас с детства учили, что настоящий мужик всё знает сам: всегда хочет, всегда может, не просит и не сомневается. И вот этот знающий всё мужик лежит в темноте рядом с любимой женщиной, не понимает, почему она давно не стонет и не течет, как раньше, — и спросить не может. Настоящие же не спрашивают.

Мне хочется, чтобы в этом разговоре был слышен мужской голос. Нам тоже бывает страшно и стыдно, нам тоже хочется нежности, и у нас тоже есть фантазии, которые мы ни разу не решились сказать вслух.

Но книга не «для мужиков». Она для пары. Женщина найдет здесь то, что её мужчина думает, но не скажет. Мужчина - то, что, возможно, думает она. Сразу оговорюсь: за женщин я говорить не берусь, и там, где я только догадываюсь, я так и пишу.

## Что здесь будет

Фантазии — те самые, которые прячут под подушкой вместе с вибратором. Стыд: откуда он взялся и как его потихоньку из себя вытаскивать. Слова: как сказать «хочу вот так» и не сгореть, и не обидеть.

И много практики. Как ласкать ее клитор пальцами и как ей отлизать, чтобы она потекла. Как отсосать ему так, что у него подкашиваются ноги. Какие позы помогают ей кончить, а не только дают тебе вдуть поглубже. С какой игрушки начать, как подготовиться к аналу, если хотят оба. А в конце - как всё это не растерять с годами, когда меняется тело и наваливается быт.

Называть вещи я буду своими именами: член, клитор, вульва, кончить, куни, минет, анал, трахаться. Не ради шока. Пока мы говорим «там» и «это самое», нормального разговора не выйдет — эвфемизм, по-моему, тот же стыд, только вежливый.

Чего здесь не будет:

— морали и нотаций;

— деления секса на «правильный» и «неправильный»;

— стыда за желания;

— давления и «уговоров».

## Одно правило на всю книгу

Всё, о чём я пишу, — только по обоюдному «да». Любая поза, игрушка, игра, фантазия. «Ну ладно», «чтобы не обиделся» и «я же жена, надо» - это не «да». «Да» — это когда хочется обоим.

Если один говорит «нет», мир не рушится и обижаться не на что, про это будет отдельная глава. Скажу только одно, чтобы потом не повторяться: рядом с человеком, которому можно спокойно сказать «нет», почему-то гораздо легче говорить «да».

## Как читать эту книгу

Можно одному, под одеялом, краснея. Но лучше вдвоём. Читать по главе и обсуждать вечером. Читать вслух в постели по очереди. Подчеркивать то, что «прямо про меня», и молча оставлять книгу открытой на тумбочке партнёра — пусть найдет. В конце некоторых глав есть короткие задания для двоих: делайте те, что зацепили, остальные пропускайте без угрызений.

Подряд читать не обязательно. Нужна практика щас - открывай четвёртую часть. Давно не говорите о сексе вообще — начни с третьей. Но я бы всё-таки начал с манифеста, он короткий.

И если где-то станет неловко и захочется захлопнуть книгу, задержись на этом месте на минуту. Подумай, что именно тебя зацепило. Почти всегда то, от чего краснеешь сильнее всего, и есть то, что тебе давно надо сказать...

Я долго говорил правду только выпивши и только друзьям, а не той, кто лежит рядом. Хватит. Давай поговорим без трусов, но с уважением, и без розовых соплей.

Будет жарко.

# Часть I. Манифест

## Глава 1. Манифест. 12 вещей, которые я знаю точно

Сначала картинка, которую, думаю, узнают многие. Вечер, дети наконец уснули, свет выключен, у каждого в руке телефон. Он думает: «Может, сегодня?» Она думает: «Если сейчас полезет — притворюсь, что сплю. Хотя если бы он сначала просто обнял...»

Он не лезет, потому что не хочет опять услышать «я устала». Она не обнимает, потому что он поймёт это как «давай». Минут через десять оба спят спиной друг к другу. И так неделями, а у кого-то и годами.

Обидно тут то, что хотят оба. Скучают оба. Просто никто не говорит первым.

Ниже — двенадцать вещей, которые я понял за почти двадцать лет брака. Можно называть это манифестом, можно — мужским разговором на кухне, только трезвым. Это не заповеди и не инструкция, как жить. Многое из этого вы и сами знаете, просто вслух не говорите. Каждый пункт потом подробно разбирается в книге, а здесь — коротко, как на салфетке.

### 1. Хотеть не стыдно. Стыдно делать вид, что не хочешь.

Ты хочешь секса. Часто, по-разному: иногда нежно, а иногда так, что потом неловко смотреть в глаза. Для живого взрослого человека в любом возрасте это нормально.

Проблемы начинаются, когда ты изображаешь, что тебе «уже не до этого». «Да ладно, мы же не молодожены». Дрочка тайком в душе, а в постели - усталость и «давай завтра». Желание — топливо, без него брак едет на ручнике. И гордиться тем, что ты его в себе задавил, — странная гордость.

Мужик, который через пятнадцать лет хочет свою жену, не озабоченный - ему повезло, и ей тоже. А женщина, которая хочет, не «распущенная». Она просто перестала себе это запрещать.

### 2. Фантазия — не измена. Измена — это ложь.

Тебе снилась другая. Или другой. Ты представлял(а), как это было бы с коллегой, с незнакомцем, втроём, в лифте, на капоте, — а потом весь день ходишь с ощущением, будто изменил(а).

Фантазия — это кино в голове, и ты не изменяешь, когда смотришь кино. Измена - это тайная переписка, встречи, вторая жизнь, о которой второй не знает. А фантазия, с которой ты пришел домой и завёлся со своим человеком, вашей постели скорее на пользу.

Полезно различать три вещи: что заводит в голове, что хочется попробовать по-настоящему и на что вы оба сказали «да». Это три разные коробки, и валить всё в одну не надо. Подробно — в четвёртой главе.

## 3. Молчание — не верность, а медленный уход.

Многие пары гордятся: «Мы никогда не ругаемся». А я часто слышу в этом другое: «Мы давно ничего друг другу не говорим».

Снаружи всё мирно. А внутри копится: «мне не хватает», «мне больно, когда он так делает», «я давно не кончаю», «я хочу по-другому, но как сказать после стольких лет?» Каждое несказанное «хочу» — кирпич. Лет через пять из них получается стена, и вы вдруг замечаете, что живёте как соседи, которые вежливо здороваются у холодильника.

Правда может обидеть — на вечер, ну на неделю. Молчание обижает годами, и тихо.

**Сказать - страшно. Не сказать — дороже.**

## 4. Секс — не награда и не долг.

«Будешь хорошо себя вести — получишь». «Ты жена — значит, обязана». Оба варианта убивают желание быстрее любой усталости. Награда превращает секс в торговлю, долг - в повинность, и через какое-то время не хочется уже никому.

Для меня секс — способ сказать то, что словами говорить неловко или долго: «я скучал», «прости», «ты моя», «мне с тобой хорошо», «я рядом, даже когда всё летит к чертям». Выдавать его за хорошее поведение не надо. Требовать, как алименты, — тоже. А пользоваться им можно часто и по-разному.

## 5. Мужчине тоже можно хотеть нежности. И говорить «не хочу».

Нас с детства учили, что настоящий мужик всегда хочет, всегда может и всегда знает, что делать. Звучит красиво, ну вранье же.

Мужик устает. Боится, что не встанет. Хочет, чтобы его гладили, а не только «давали». Хочет, чтобы его хотели - чтобы она пришла сама, взяла за руку и повела. Мы об этом молчим, потому что «не по-мужски», а потом не понимаем, почему секс превратился в обязаловку по пятницам.

Тебе можно сказать «я сегодня не хочу». Можно — «обними меня просто так». Можно — «мне страшно, что я тебе надоел». Мужиком ты от этого быть не перестанешь. Зато она наконец узнает, что у тебя в голове, а не будет гадать по твоему молчанию и придумывать худшее.

**Сильный мужик не тот, кто никогда не просит. А тот, кто не боится попросить.**

## 6. Женщине можно хотеть громко, грязно и первой.

Это я говорю как мужчина, а не как человек, который знает, что женщине чувствовать.

Когда жена начинает первой, она не «навязывается». Для мужиков, которых я знаю, это вообще лучший комплимент, который может быть. Мы об этом мечтаем - и тоже стесняемся сказать. Хочется, чтобы он тебя отодрал жестко, — можно. Хочется, чтобы прижал к стене, — можно. Хочется, чтобы лизал сорок минут, а не «ну чуть-чуть, чтобы не обиделся», — тем более. Сказать «трахни меня» и не чувствовать себя потом «не такой» - тоже можно.

И еще. Его не надо ждать, пока догадается. Если ты знаешь, от чего кончаешь, — покажи рукой, положи его пальцы куда надо, скажи «медленнее». Он не телепат. Обычно он просто мужик, который очень хочет, чтобы тебе было хорошо, и не всегда понимает как.

## 7. «Нет» — это ответ на предложение, а не приговор человеку.

Ты наконец решился и сказал, чего хочешь. В ответ - «нет». И кажется, что отвергли не идею, а тебя целиком: ты теперь извращенец, или неудачник, или всё сразу.

Но «нет» было про конкретное действие. Не про тебя и не про вашу любовь. Тот, кто умеет спокойно услышать отказ — без надутых губ на три дня и без «ну и ладно, больше никогда ничего не предложу», — со временем слышит «да» гораздо чаще. Рядом с ним просто не страшно.

Обратная сторона: «да» должно быть настоящим. «Ну ладно, если тебе так надо» и «лишь бы отстал» — это уступка. А уступки в постели копятся и потом вылезают боком.

## 8. За удовольствие партнёра ты отвечаешь наполовину. За своё — целиком.

Классика: он старается, она лежит и ждёт. Или наоборот: она старается, а он «ну давай быстрее». Потом оба недовольны и не понимают, кто виноват. Виноваты как обычно оба.

Стараться, учиться, спрашивать — это твоя половина работы для другого. Но чувствовать за него ты не можешь, и он за тебя тоже. Поэтому вторая половина — твоя собственная: знать, что тебе нравится, говорить об этом, направлять рукой и стонать, когда хорошо, а не когда «положено». Если один всё время обслуживает, а второй только принимает, скучно со временем становится обоим.

Правило простое. Хочешь, чтобы было хорошо тебе, — подскажи. Хочешь, чтобы хорошо было ему, - спроси.

## 9. Учиться сексу не стыдно. Стыдно двадцать лет делать одно и то же.

Готовить учимся, плавать учимся, работать учимся. А сексу — нет, как будто он должен получаться сам. Не получается. Большинство из нас училось по слухам, по пьяным рассказам друзей и по порно. А в порно никто не показывает, как сделать, чтобы она реально кончила, — там это никому не нужно.

Поэтому практики в книге много, и она конкретная. Как ласкать ее клитор пальцами. Как делать куни, чтобы её трясло. Как сделать минет, от которого у него подкашиваются ноги.

Какие позы помогают ей кончить. С какой игрушки начинать. Как готовиться к аналу, если хотят оба. Пошагово, как взрослым.

## 10. Тело — не экзамен.

Размер члена. Размер груди. Растяжки после родов, живот, сколько минут продержался, кончила она или нет. В постель многие приходят как на экзамен и боятся завалить. А с таким страхом ни расслабиться, ни кайфануть не получится.

Тот, кто тебя хочет, хочет тебя целиком: с животом, с растяжками, с сединой и с тем размером, который есть. Свет можно не выключать. А если член стал подводить или она мокнет меньше, чем раньше, — это вопрос к врачу и к тюбику смазки на тумбочке, а не повод ставить на себе крест.

## 11. Доверие строится из мелочей.

Она однажды рассказала тебе фантазию, а ты засмеялся. Всё, следующую ты не услышишь. Он однажды признался, что боится не справиться, а ты через месяц припомнила это в ссоре. Больше он не откроется.

Доверие складывается не из клятв, а из десятков мелких случаев, когда человек открылся — и ему за это ничего не было. Ни смешка, ни «фу», ни упрека потом. Правило тут одно: что сказано в постели, остаётся в постели. Не используется против, не пересказывается друзьям и не становится семейной шуткой.

## 12. Секс начинается задолго до спальни.

Не тогда, когда выключили свет. А утром, когда ты поцеловал ее не на автомате. Днём, когда она написала тебе что-то такое, от чего у тебя встал прямо посреди рабочего дня. Вечером, когда ты сам помыл посуду и уложил детей, чтобы у нее остались силы не только на то, чтобы уснуть.

Шлепнуть по заднице, проходя мимо на кухне. Шепнуть на ухо в очереди в магазине что-нибудь неприличное. Положить руку на колено за рулём. Если весь день вы были друг другу коллегами по быту, вечером никакая поза не спасет. А если весь день хоть как-то напоминали друг другу, что хотите, - вечер обычно складывается сам.

## Что дальше

Дальше по порядку. Сначала - откуда в нас столько стыда и почему мы молчим. Потом самое интересное: о чем на самом деле фантазируют мужчины и женщины, со всеми «странными» мыслями. Потом — как говорить об этом вслух и никого не ранить. Потом практика, много практики. И в конце — как не растерять всё это за годы.

## Сделайте сегодня

— Прочитайте эти двенадцать пунктов вслух, вдвоём, по очереди.

— Каждый назовите номер того, который зацепил сильнее всего. Пока без объяснений, просто номер.

— Потом спросите друг друга: «Почему этот?» И дослушайте ответ до конца, не перебивая и не споря.

Займет минут 20. Многие пары за год не говорят друг другу о сексе и этого.

# Глава 2. Тишина в спальне

Свет выключен, оба лежат и не спят. Каждый ждёт, что начнет другой, и никто не начинает. Через полчаса кто-то засыпает первым, и вопрос сам собой закрывается до следующего вечера. Никто ни с кем не ругался, никто никого не обидел, а осадок такой, будто поругались.

Эта вежливая тишина есть почти в каждом браке. Просто у кого-то она случается раз в месяц, а у кого-то тянется годами, и оба давно считают её нормой.

## Два монолога в одной кровати

Давай подслушаем.

**Он:**«Опять отвернулась. Последний раз было... когда? Две недели назад? Три? Если сейчас положу руку ей на бедро, она вздохнет — этот вздох я знаю, он значит „ну начинается“. Не буду. Лучше утром в душе подрочу, быстро и без отказов. А ведь мне не просто кончить надо. Мне надо, чтобы она меня хотела. Как раньше. Чтобы сама. Но такое не скажешь — прозвучит как нытьё».

**Она:**«Опять не подошел. Может, я ему уже не нравлюсь — живот этот, растяжки? Хотя если бы подошёл, я бы, наверное, сказала, что устала. Я правда устала. Но если бы он сначала просто обнял, поцеловал в шею, сказал что-нибудь такое... Если бы не сразу пальцами в трусы. Я бы потекла, я себя знаю. Только как ему это сказать? „Ты всё делаешь не так“? Обидится. Столько лет делал — и вдруг не так».

Вслух за весь вечер не прозвучало ни слова. Он думает: если бы ей хотелось, она бы сказала. Она думает: если бы он меня хотел, он бы догадался. И оба ждут первого шага от другого. Так можно пролежать рядом очень долго.

## Почему мы молчим

Молчат обычно не те, кому всё равно, а как раз те, кому есть что терять. За тишиной почти всегда сидит какой-нибудь страх, и чаще всего один из этих.

**Что засмеют.**Скажешь «хочу, чтобы ты меня связала», а в ответ смешок, даже лёгкий, — и больше ты эту тему не поднимешь. Одного такого смешка хватает на годы.

**Что сочтут извращенцем.**«А вдруг она решит, что я больной?» «А вдруг он подумает, что я шлюха?» Мы прогоняем свои желания через внутренний тест на нормальность и почти всегда его проваливаем. Зря — про это вся вторая часть книги.

**Что обидишь.**Особенно если надо сказать «мне не нравится, как ты это делаешь». Звучит так, будто все прошлые годы были ошибкой. Проще потерпеть. Или изобразить.

**Что откажут.**Признался в желании - значит, дал человеку возможность сказать «нет». А «нет» после признания бьет сильнее, чем «нет» на обычное «давай?». Поэтому мы не признаёмся и не получаем ни «да», ни «нет».

**«Уже поздно».**Пятнадцать лет вместе — и вдруг про фантазии? Как будто признать, что всё это время чего-то не хватало. Ну да, не хватало. Молчать об этом ещё пятнадцать лет точно не лучше.

**«У нас и так всё нормально».**Самая коварная фраза. «Нормально» — это когда не болит. Но и не горит.

## Сколько стоит молчание

Кажется, что тишина бесплатная: ну не поговорили, ну не попробовали, ничего же не случилось. Случилось, просто счёт приходит не сразу.

**Симуляция.**Она стонет громче, чем чувствует, иногда изображает оргазм — чтобы он не расстраивался или чтобы уже закончилось. Мне кажется, так делают куда больше женщин, чем принято думать. А он годами уверен, что всё делает правильно, ведь она ни разу не сказала обратного. Одна маленькая ложь из заботы - и вот уже десять лет секса, в котором она не кончает.

**Секс по одной схеме.**Поцелуй, грудь, пальцы на клитор, вошёл, кончил, спать. Всё одинаково, потому что любое отклонение требует слов, а слов нет. Тела делают привычное, головы думают про свое — она про завтрашний утренник, он про то, не слишком ли быстро сегодня.

**Одиночество вдвоем.** Едите вместе, растите детей, спите в одной кровати - а ощущение, будто живёте в разных городах и созваниваетесь по делу.

**Тайная жизнь.**Он дрочит в душе, она — под пледом, когда он уехал. Само по себе ничего страшного. Плохо, когда это становится единственным местом, где каждый честен со своим желанием. Если внутри пары желанию некуда деться, оно найдёт выход снаружи: сначала в голове, потом в телефоне. А потом все удивляются: «Как он мог, у нас же всё было нормально».

**Ссоры не о том.**Несказанное «мне не хватает» никуда не девается. Оно вылезает в скандалах из-за носков, посуды, денег и родственников. И ругаетесь вы при этом вовсе не из-за носков.

## Как это у нас

Меня спрашивают: «А у вас-то как, тоже молчите?»

Нет. Мы с женой давно говорим друг другу всё: какую позу хочется, что не так, и прямо по ходу — «быстрее», «чуть левее», «медленнее», «глубже». Можем заржать посреди секса и продолжить. А когда я в командировке, пишу ей комплименты и пошлости — подробно, что бы я с ней сделал, если бы был рядом. Она отвечает коротко, но по ответу понятно, что она там уже мокрая.

Только тишина бывает не одна. Есть та, когда молчат о сексе. А есть другая, тише: когда люди вроде бы давно не стесняются, но перестают друг друга замечать. Она проходит мимо, он проходит мимо. Вместо того чтобы остановиться и прижать ее к себе хотя бы секунд на десять, идут дальше: «ещё успею», «она же рядом», «вечером обниму».

От этой тишины не застрахован никто, кто живёт вместе долго, — ни стеснительные, ни самые раскованные. И слова, которые легко пишутся за тысячу километров, почему-то застревают, когда вы лежите в одной кровати. Это когда вы не молчите о сексе, а просто перестали напоминать друг другу, что хотите... Страшного в ней ничего нет, главное вовремя заметить.

## Как понять, что у вас тишина

Ответь себе честно. Себе, не партнеру.

— Ты знаешь, о чём фантазирует твой партнер? Не догадываешься, а знаешь, потому что он сам тебе говорил?

— Ты хоть раз говорил(а) вслух, что именно тебе нравится в постели? Не стоном. Словами.

— Когда вы в последний раз пробовали что-то впервые? Не позу из прошлого года, а правда новое?

— Ты уверен(а), что партнёр кончает? Откуда ты это знаешь?

— Есть желание, о котором ты думаешь годами, но ни разу не говорил(а)?

— Когда ты последний раз писал(а) партнеру что-то откровенное просто так, без повода?

— После секса вы хоть иногда говорите о том, что было?

Если хотя бы на три вопроса ответ «нет» или «не знаю», тишина у вас есть. Ну и ладно, не катастрофа - зато теперь понятно откуда начинать.

## Тишину нарушают не громко

Многим кажется, что для откровенного разговора нужен особый вечер: вино, свечи и фраза «нам надо поговорить». От этой фразы у любого мужика сжимается всё, что может сжаться. Не надо так.

Тишину нарушают мелочами, между делом, каждый день:

— «Мне вчера понравилось, как ты...» — и назвать конкретно, что именно.

— «Ты сегодня очень красивая. Я бы тебя прямо сейчас...» — и не договаривать.

— «Весь день хожу и думаю, как вечером тебя трахну». Можно сообщением, посреди рабочего дня.

— «Я тут подумала об одной штуке. Расскажу вечером». И пусть он ждет до вечера.

— «Знаешь, чего мне не хватает? Твоих рук. Просто рук, без продолжения».

— «Слушай, а ты никогда не хотел попробовать...»

Это не исповедь, а приоткрытая дверь. Партнёр может заглянуть не сразу, может сначала отшутиться или сделать вид, что не услышал. Дай ему время и повтори через пару дней.

И начинает тот, кто первым понял. Не тот, кто «должен» по каким-то старым правилам — мужчина, потому что «мужик ведёт», или женщина, потому что «она же про чувства». Если ты дочитал(а) до сюда, первый шаг, скорее всего, твой.

## Сделайте сегодня

Вечером, когда выключите свет, не берите телефоны. 5 минут просто полежите рядом. Потом каждый скажет одну фразу, которая начинается со слов «Мне нравится, когда ты...». Только про тело или про секс, и только правду. Не обсуждайте и не оправдывайтесь — в ответ достаточно «спасибо, запомню».

Ничего страшного за эти пять минут не случится. Зато в вашей кровати впервые за долгое время прозвучит что-то кроме тишины.

**Тишина в спальне - это двое, которые хотят друг друга и ждут, кто скажет первым.**

# Глава 3. Откуда стыд

Ты взрослый человек. У тебя работа, дети, машина, кредитка и мнение по любому поводу. Ты можешь отчитать начальника, поругаться с соседом из-за парковки и торговаться на рынке за каждую сотню.

А сказать любимому человеку «полижи мне подольше» — не можешь. Язык не поворачивается, щёки горят, и внутри такое чувство, будто тебя поймали за чем-то нехорошим.

Откуда это? Почему люди, которые давно спят вместе, рожали вместе, видели друг друга больными, пьяными и в самом неприглядном виде, краснеют от слова «клитор»?

Потому что стыд появился у нас задолго до первого секса. Его в нас положили, когда мы ещё не знали, что такое секс, — и он сидит там до сих пор, как старый жилец, который давно не платит, но и съезжать не собирается.

Я не хочу никого обвинять. Родители, учителя, дворовые друзья — все делали как умели, им тоже никто ничего не объяснял. Смысл в другом: этот стыд не твой, тебе его выдали. А что выдали, то можно и вернуть.

## «Не трогай там»

Первый урок про секс многие из нас получили лет в пять. Ребенок трогает себя — и слышит: «Фу! Убери руки!» Резко, с тем самым лицом. Взрослый ничего плохого в виду не имел, ему просто было неловко. А ребёнок запомнил: там — плохо, там - стыдно, про это не говорят.

Потом нас учили называть всё вокруг: ручки, ножки, глазки, носик. А «там» так и оставалось без нормального названия. «Писька», «пиписка», «это самое». Попробуй потом, в 40 лет, сказать партнеру «потрогай мой клитор вот здесь», если у этой части тела в твоей голове до сих пор нет человеческого имени.

Вот откуда берется «там». И вот почему в этой книге я называю всё прямо - чтобы вернуть телу слова.

## Тишина в родительском доме

Вспомни, твои родители обнимались при тебе? Целовались по-настоящему, а не «чмок в щёку на день рождения»? Ты хоть раз слышал от них, что им хорошо вместе?

У многих ответ — нет. Родители жили, работали, ругались, мирились, и всё это где-то за закрытой дверью. Секса в доме как будто не существовало вовсе. Начиналась по телевизору постельная сцена - щелк, другой канал. Или «иди-ка на кухню, помоги».

И ребёнок делал вывод: про это нельзя, это что-то стыдное, что взрослые прячут даже друг от друга. Мы выросли и повторяем то же самое. Только закрываем дверь уже не от детей, а друг от друга.

Трахаться на глазах у детей, понятно, никто не предлагает. Но обниматься при них можно. Целоваться можно. Обнять жену сзади у плиты, сказать при детях «мама у нас самая красивая», хлопнуть мужа по заднице, проходя мимо. Ребенок, который видит, что родители друг другу нравятся, вырастает с ощущением, что это нормально и хорошо, а не стыдно.

## Хорошие девочки и настоящие мужики

Дальше - больше. Нас разделили на два лагеря и каждому выдали свою инструкцию.

**Девочкам говорили:**

— Не будь доступной.

— Порядочная сама не предлагает.

— Мальчикам только одно и нужно.

— Ноги вместе, юбку пониже, не смейся громко.

— Кто тебя замуж такую возьмет?

И вот этой девочке тридцать пять, у нее любимый муж, а внутри по-прежнему сидит та самая «хорошая девочка». Которая не может первой сказать «хочу». Стесняется стонать в голос. Боится, что если попросит что-то смелое, муж задумается, где она этому научилась. И фантазирует о том, как её прижимают к стене и трахают, — а потом сама себя за это грызет.

**Мальчикам говорили:**

— Не реви, ты же мужик.

— Мужик всегда должен.

— Чем больше, тем лучше.

— Нежности — для девчонок.

— Настоящий мужик знает, что делать.

А этому мальчику сорок, у него любимая жена, а внутри всё тот же пацан, который боится показаться слабым. Не может сказать «мне страшно, что не встанет». Не просит ласки, потому что это «не по-мужски», и не просит отсосать ему, потому что вдруг она подумает, что он «только об одном». Не спрашивает «тебе так нравится?», потому что настоящий мужик должен знать сам. Очень хочет, чтобы его хотели и чтобы она хоть иногда начинала первой, — и ни за что в этом не признается.

Две инструкции, и обе врут. Когда эти двое ложатся в одну постель, их там уже четверо: он, она и два их детских «нельзя».

## Школа, где про это не учат

В школе нас учили всему подряд. Как размножаются растения. Как устроена инфузория-туфелька. Как работает пищеварение. А потом доходило до той самой главы про человека, и учительница, красная как помидор, говорила: «Этот параграф прочитаете дома сами». Класс хихикал, тема закрывалась.

Всё остальное мы узнали:

— от старших пацанов во дворе, которые сами ничего толком не знали;

— из шёпота подружек, которые знали еще меньше;

— из журналов, спрятанных под матрасом;

— а позже — из порно.

В итоге многие взрослые до сих пор путают, где у женщины уретра, а где клитор, и всерьез думают, что «нормальная» женщина кончает только от члена. Хотя большинству женщин, чтобы кончить, нужен клитор — пальцы, язык, игрушка, - а одного члена внутри мало.

## Порно как учебник

С порно отдельный разговор.

Я не против него. Взрослые люди имеют право смотреть то, что их заводит, иногда и вместе. Проблема в том, что для многих оно стало единственным учителем. А порно — не инструкция, это фантастика с голыми людьми. Как боевик, где герой выпрыгивает из горящего вертолёта и даже не поправляет прическу. По боевикам водить никто не учится, а трахаться по порно — учатся.

Что порно говорит мужчине:

— член должен быть огромным;

— стоять должен всегда и долго;

— женщина кончает от проникновения за две минуты, громко и с криками;

— прелюдию можно промотать;

— куни — пара движений для галочки.

Что порно говорит женщине:

— выглядеть надо вот так — без волос, без растяжек, без живота;

— стонать надо вот так;

— хотеть надо всего и сразу;

— если не кончаешь, как она, с тобой что-то не так.

В жизни это всё не работает. А мы тащим это в спальню, сравниваем себя и стыдимся, что «не так». Там монтаж, свет, дубли и смазка вёдрами. Здесь живые люди, у которых что-то получается сразу, а что-то через месяц. Живой секс лучше, но ему надо учиться, а не смотреть его.

## Шутки, которые учат молчать

И ещё один источник стыда, о котором мало кто думает, — шутки.

«После свадьбы секс заканчивается». «Жена — это кухарка с доступом к телу». «Мужик - банкомат с хуем». «Голова болит». «Супружеский долг».

Мы смеёмся, повторяем, пересылаем друг другу. А они потихоньку учат: так у всех, так и должно быть, большего не жди. Каждая такая шутка — маленькое разрешение не стараться. Зачем говорить о желаниях, если «после свадьбы всё равно заканчивается»? Зачем ухаживать за женой, если «она уже никуда не денется»? Зачем хотеть мужа, если «у них только одно на уме»?

Меня от этого давно тошнит. Это не жизненная мудрость, а удобная отговорка, чтобы ничего не менять.

## Как стыд выглядит во взрослой постели

Стыд редко говорит «мне стыдно». Он переодевается, и костюмы у него вот такие:

— «Выключи свет».

— «Не смотри на меня там».

— «Давай как обычно».

— «Да мне всё нравится, правда».

— «Ну это как-то... не наше».

— Стон тише, чем хочется.
— Оргазм, которого не было.
— Желание, которое ты даже себе не называешь.
— Смешок, когда партнёр предлагает что-то новое. Нервный смех — тоже стыд.
— «Фу» вместо «я пока не готов(а)».

Если узнал(а) себя хотя бы в двух-трёх пунктах — добро пожаловать в клуб, он огромный. Стыд есть почти у всех. Разница только в том, замечаешь ты его или он тобой командует.

## Как вернуть то, что тебе выдали

Решением «всё, больше не стыжусь» стыд не лечится. Он уходит, как вода из губки, понемногу — каждый раз, когда ты делаешь шаг и ничего страшного не случается.

**Называй вещи своими именами.**Сначала про себя, потом шёпотом, потом вслух. Член. Клитор. Влагалище. Кончить. Куни. Минет. Первые дни будет смешно и неловко. Через неделю-другую привыкнешь. Через месяц удивишься как вообще без этих слов говорил(а) о сексе.

**Отделяй голос из прошлого от своего.**Когда внутри что-то говорит «так нельзя», спроси себя: а чей это голос? Мамин? Учительницы? Пацанов со двора? Если не твой — слушаться его ты не обязан(а).

**Посмотри на себя.**Голым, в зеркало, при свете. Без «тут бы подтянуть», просто посмотреть. Это твое тело, им ты чувствуешь и кайфуешь. Женщинам отдельно: возьмите зеркальце и посмотрите на свою вульву: губы, клитор под капюшоном, вход. Многие за всю жизнь ни разу этого не делали — самое время.

**Трогай себя.**Мастурбация - не замена партнеру, а способ узнать, что тебе нравится, чтобы потом показать. Трудно объяснить другому, чего ты хочешь, если сам(а) этого не знаешь. Про это будет отдельная глава, восемнадцатая.

**Говори с тем, кто не засмеёт.**Обычно это тот, кто лежит рядом, даже если именно этот разговор кажется самым трудным на свете.

**Прощай себе неловкость.**Покраснел(а) — ну и что. Запнулся(лась) - ну и что. Хихикнул(а) не вовремя — тоже ничего. Неловкость — это звук, с которым стыд выходит наружу.

## Немного о нас

Мы с женой не прячем чувства — ни дома, ни на людях. Можем обняться и поцеловаться при родне, при детях, при друзьях. И по улице мы до сих пор ходим за ручку, и нам всё равно, как это выглядит со стороны.

Помните родителей, которые переключали канал на постельной сцене? Я не хочу, чтобы мои дети запомнили что-то такое. Пусть видят, что мама и папа друг друга любят и не стесняются этого. По-моему, против стыда это работает лучше любых объяснений, что любовь это нормально, - просто показывать. Ну а в постели стыд уходит, когда рядом человек, перед которым не нужно быть «правильным»... даже голым, при свете и со стоном в голос.

## Сделайте сегодня

Каждый напишите на листке три слова о сексе, которые вам неловко произносить вслух — названия частей тела, действия, желания, что угодно. Обменяйтесь листками и прочитайте вслух слова партнёра. Спокойно. Улыбаться можно, ржать нельзя.

А потом расскажите друг другу, кто и как в детстве дал вам понять, что «про это нельзя». Скорее всего, истории окажутся похожими, и смеяться вы будете уже вместе — над теми взрослыми, а не друг над другом.

# Глава 4. Фантазия — не план и не измена

Ты едешь в лифте. Заходит незнакомая женщина в узкой юбке, пахнет от нее чем-то тёплым. 12 этажей. За эти двенадцать этажей у тебя в голове прокручивается целый фильм: поцелуй, кнопка «стоп», юбка задрана до пояса, и ты трахаешь ее прямо у зеркала. Двери открываются, она выходит, ты выходишь - и стоит так, что неудобно идти. И потом полдня ходишь с поганым чувством: «Я что, сейчас изменил?»

Или так. Ты лежишь с мужем, он тебя трахает, ты мокрая, тебе хорошо. А в голове - не он. Кто-то другой. Или двое. Или ты привязана и не можешь пошевелиться. Ты кончаешь, сильно, а потом лежишь и думаешь: «Со мной что-то не так. Я плохая жена».

Если хоть что-то из этого знакомо, давай разберёмся, что такое фантазия, чем она отличается от желания и от действия и почему думать — не значит предавать.

## Три коробки

Представь, что у тебя в голове три коробки.

**Первая — фантазия.**То, что заводит в воображении. Кино, которое крутится само, иногда ты его даже не заказывал. Незнакомка в лифте. Секс на столе в переговорке. Двое на одну. Быть связанной. Подглядывать. Чтобы тебя отодрали грубо. Чтобы ты взяла. В фантазии можно всё: там нет последствий, усталости, живота и соседей за стенкой. Она ничего не требует, она просто возбуждает.

**Вторая - желание.**То, что хочется попробовать по-настоящему, с партнером, в вашей реальной кровати. «Хочу, чтобы ты завязал мне глаза». «Хочу попробовать с игрушкой». «Хочу, чтобы ты утром отсосала мне, пока я ещё сплю». Желание уже обращено к другому человеку, и ему нужен разговор.

**Третья — действие.**То, на что вы оба сказали «да» и сделали.

Беда в том, что мы валим всё в одну кучу. Раз я это представляю - значит, хочу. Раз хочу — значит, когда-нибудь сделаю. А раз могу такое сделать — значит, я плохой человек. Цепочка красивая, но неверная с первого же звена.

Большинство фантазий навсегда остаются в первой коробке, и им там самое место. Часть перекочёвывает во вторую и становится темой для разговора. И совсем немногое доходит до третьей — только то, чего хотят оба.

Женщина, которая фантазирует, как её берут силой, совсем не хочет, чтобы с ней это случилось на самом деле. Насколько я понимаю, ей нравится само ощущение: отдаться, ничего не решать, быть желанной до безумия. Но в безопасности, с тем, кому доверяет, и с возможностью в любой момент сказать «стоп». Мужчина, который фантазирует о двух женщинах сразу, вовсе не обязательно хочет кого-то звать в вашу спальню. Ему может нравиться сама картинка — изобилие, внимание, он в центре. В жизни это часто значит что-то попроще: ему хочется, чтобы его хотели сильнее и громче, чем сейчас.

Поэтому фантазию не надо исполнять буквально. Ее надо понять: что именно в ней заводит.

## Почему фантазии такие странные

Иногда фантазии пугают нас самих. «Откуда у меня в голове вот это? Я же нормальный человек». Нормальный, конечно. Просто фантазия питается тем, чего нет в жизни.

Ты весь день отвечаешь за всё: за детей, за работу, за деньги, за решения. Неудивительно, что в фантазии хочется, чтобы решили за тебя, связали, просто взяли. Ты весь день «правильная», собранная и вежливая - неудивительно, что в голове хочется быть грязной, громкой и бесстыдной. Ты много лет с одним человеком — неудивительно, что воображение подкидывает чужие лица и чужие места.

Фантазия похожа на сон. Во сне ты летаешь, убегаешь, встречаешь давно забытых людей, и никто не считает, что сон про полет — это план прыгнуть с крыши.

Ещё фантазия любит запретное именно за то, что оно запретное. «Нельзя» вообще одно из самых сексуальных слов. Поэтому в фантазиях так много того, чего в жизни мы бы никогда не сделали.

## Фантазии о других

Самое больное место, поэтому без обиняков. Мужчины фантазируют о других женщинах, женщины — о других мужчинах. Почти все, включая тех, кто клянётся, что «никогда». О коллеге, о соседке, о тренере, об актере из сериала, о бывшем, о незнакомце из лифта.

Я давно говорю вещь, которая многих коробит: можно подрочить на коллегу, а через час страстно трахнуть жену. И я под этим подпишусь и сейчас. Мозг замечает привлекательных людей, и штамп в паспорте это не выключает. Возбуждение от чужого образа - просто возбуждение, энергия. Весь вопрос в том, куда она потом идет.

Если домой, к тому, кого ты любишь, — это топливо для вашей постели. Если в тайную переписку, в «просто кофе», в жизнь, о которой партнёр не знает, — вот тут начинается беда. Граница проходит не между «думал» и «не думал», а между правдой и ложью.

И если вдруг узнаешь, что твой партнер фантазирует о ком-то ещё, не спеши обижаться. Спроси себя: а я разве никогда? А его спроси: что именно тебя в этом заводит? Почти всегда ответ окажется не про другого человека, а про то, чего не хватает вам двоим: новизны, смелости, внимания, игры. Это ценная информация, а не повод для скандала.

## Фантазии во время секса

«Я представляю другого, когда мы трахаемся. Это ужасно?» Нет. Многие во время секса что-то себе представляют — чтобы быстрее завестись, чтобы кончить, чтобы выключить голову, которая думает про отчёт и родительское собрание. Это не значит, что партнер тебя не возбуждает. Просто возбуждение берёт всё, что под рукой, включая воображение.

Но есть одно «но». Если без картинки в голове ты вообще не можешь завестись, если сам партнёр в постели тебя уже совсем не трогает и ты каждый раз как будто не здесь — стоит задуматься. Не о том, что ты плохой, а о том, что в вашем сексе давно чего-то не хватает. Может быть, пора рассказать, что именно крутится в твоем кино. Часть этого, вполне возможно, получится сделать вдвоём.

## Что делать с фантазией: три пути

Короче, у тебя есть фантазия. Вариантов что с ней делать три.

**Путь первый — оставить в голове.** Не каждую фантазию нужно рассказывать. Некоторые хороши именно тем, что они только твои. Твоё личное кино: можно включать, когда хочется завестись, дрочить на него, кончать с ним. Это не значит прятаться. У взрослого человека есть внутренний мир, и в него не обязательно пускать даже самого близкого.

**Путь второй — рассказать.** Не чтобы сделать, а чтобы поделиться. «Знаешь, иногда я представляю...» Рассказанная фантазия часто заводит сильнее, чем исполненная. Шепот в темноте, голосовое посреди дня, рассказ во время секса, пока он внутри тебя. Вы ничего не делаете, просто смотрите одно кино на двоих — а трахаетесь потом совсем по-другому.

Мы с женой так и делаем: рассказываем друг другу фантазии, иногда шепотом в темноте, иногда прямо по ходу, когда я уже в ней. Половину из них никто и не собирается исполнять. И не надо - от одного рассказа она течёт, а у меня стоит так, что, ну, разговор быстро заканчивается. Хватает слов. Самый недооцененный путь и самый безопасный.

**Путь третий - сыграть.** Взять из фантазии то, что хочется обоим, и сделать это в безопасной версии.

— Незнакомец в баре — ролевая игра: приходите по отдельности и «знакомитесь» заново.

— Быть связанной — мягкий шарф на запястьях, завязанный так, чтобы под него проходил палец, и стоп-слово. Ничего на шею, никогда.

— Быть взятой — договорённость, что сегодня он ведет, а ты отдаёшься, и в любой момент можно остановиться.

— Подглядывать — смотреть, как партнёр дрочит или ласкает клитор пальцами, и самому не трогать.

Почти у любой «дикой» фантазии есть взрослая, безопасная версия для двоих. Ее просто надо поискать.

## Как понять, какой путь выбрать

Задай себе четыре вопроса.

**1. Если бы это случилось завтра — мне было бы хорошо или страшно?** Если страшно, неловко, тревожно — пусть остается в голове или в разговоре. Если от одной мысли встаёт или ты намокаешь - можно думать про второй и третий путь.

**2. Это может кому-то навредить?** Партнёру, мне, нашим отношениям, кому-то третьему. Если да — только голова, без вариантов.

**3. Партнеру это может быть интересно?** Ты знаешь своего человека. Если вы ни разу об этом не говорили, начни с разговора, а не с предложения: «как ты относишься к...» звучит мягче, чем «давай попробуем».

**4. Я готов(а) услышать «нет»?** Если отказ тебя сломает, обидит, заставит закрыться на годы — пока не рассказывай. Сначала разберись с тем, чтобы «нет» не звучало для тебя приговором. Про это вся третья часть книги.

## Когда фантазия — повод насторожиться

Я за фантазии, без стыда и без осуждения. Но есть и обратная сторона, и молчать о ней было бы нечестно.

Фантазия становится проблемой, если:

— она полностью вытеснила реального партнера, и без неё ты вообще ничего не чувствуешь;

— ты тратишь на нее столько времени и сил, что страдают работа, сон и отношения;

— ты всерьёз начинаешь планировать то, что может причинить вред другому человеку;

— она вызывает у тебя такую тревогу или отвращение к себе, что с этим трудно жить.

Если узнал(а) себя — это повод сходить к специалисту. Нормальному взрослому специалисту, который не будет стыдить. Во всех остальных случаях выдыхай: с тобой всё в порядке.

## Сделайте сегодня

Это задание для каждого отдельно. Партнёру пока ничего не показывайте.

— Возьмите лист бумаги и разделите на три колонки: «Фантазия», «Желание», «Уже делали».

— В первую запишите всё, что заводит вас в голове. Всё, даже то, что стыдно. Этот лист никто не увидит.

— Посмотрите на список. Что-то из первой колонки хочется перенести во вторую? Обведите.

— Из обведённого выберите одну фантазию — самую мягкую. Только одну.

На этом пока всё. Рассказывать ее будем после третьей части книги, когда научимся делать это так, чтобы никто не обжёгся. А лист спрячьте или сожгите. Свое дело он уже сделал: вы впервые посмотрели на свои желания прямо.

**Фантазия — записка от твоего желания, а не план и не предательство. Прочитай ее, прежде чем выбрасывать.**

# 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.