ТИХО | СЕРИЯ О ТЕЛЕ И БЛИЗОСТИ

КНИГА 3 ИЗ 12

НЕ ХОЧУ

Когда отсутствие желания не нужно исправлять



ПОЧЕМУ НИЗКОЕ ЖЕЛАНИЕ — НЕ ВСЕГДА ПРОБЛЕМА

ГДЕ НОРМА, А ГДЕ ВОПРОС

И КАК НЕ ЛЕЧИТЬ ТО, ЧТО НЕ СЛОМАНО

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

ШОКУН

ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ РАЗБОР ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

18+

Шокун Алексей

Не Хочу. Когда отсутствие желания не нужно исправлять

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Не Хочу. Когда отсутствие желания не нужно исправлять / Ш. Алексей — «Автор», 2026

«Я не хочу» — не диагноз и не всегда проблема, которую требуется исправить. Иногда желание исчезло недавно, иногда зависит от обстоятельств, а иногда его почти не было никогда. В этой книге разбираются разные состояния, которые скрываются за одной фразой: временное снижение интереса, ситуативное нежелание, устойчивые особенности и асексуальность. Вы узнаете, когда искать причину изменений, а когда важнее защитить собственные границы и перестать мерить себя чужой нормой. При работе над текстом использовались интеллектуальные цифровые средства систематизации, чтобы различия между состояниями были понятнее.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ТИХО · серия о теле и близости · книга 3 из 12 5
Прежде чем вы начнёте 5
Часть I. Четыре тишины 6
Глава 1. «У меня нет желания» 6
Глава 2. Временное: было и пропало 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Не Хочу. Когда отсутствие желания не нужно исправлять

ТИХО · серия о теле и близости · книга 3 из 12

Прежде чем вы начнёте

Важная информация

Книга посвящена разнообразию сексуального желания и его отсутствия. Она не ставит психиатрических, психологических или медицинских диагнозов и не предназначена для определения сексуальной идентичности читателя по готовым критериям. Отсутствие желания само по себе не означает заболевание или необходимость лечения.

Если изменения появились внезапно, сопровождаются выраженным ухудшением самочувствия, тревогой или подавленностью, стоит обратиться за профессиональной консультацией. Близость допустима только при добровольном согласии; давление, принуждение и угрозы не являются вопросами «настройки желания».

Книга содержит информацию для взрослых. В ней нет эротических сцен, но есть прямые формулировки — без них тему невозможно обсуждать.

Если нужна помощь сейчас

Если отсутствие желания сопровождается подавленностью, потерей интереса ко всему, нарушением сна или аппетита — это повод обратиться к врачу или психотерапевту, а не дочитывать главу.

Если появились мысли о том, чтобы причинить себе вред, — книга подождёт. Обратитесь за помощью: к близкому человеку, в службу экстренной психологической помощи в вашей стране, к врачу.

Если близость происходит против вашей воли или под давлением — это не вопрос желания. Это вопрос безопасности, и первое, что нужно, — помощь, а не разбор типов.

Как пользоваться книгой

Если вы не понимаете, что с вами, — прочитайте первую главу и главы 5–8. Первая даёт четыре типа, остальные — четыре вопроса, которые помогают определить свой. Без этого любая рекомендация превращается в лотерею.

Если вы точно знаете, что «раньше было, а теперь нет», — начните с глав 2, 17 и 7. Это временный тип, и он единственный, где имеет смысл искать причину.

Если вам кажется, что «не было никогда», — главы 4, 9, 10 и 19. Там разбирается, что известно о пожизненном отсутствии желания и почему знакомство с собой работает лучше, чем лечение.

Если вы подозреваете у себя асексуальность, — главы 13–16. Там нет ни одного совета «как исправить», потому что исправлять нечего, если вам не тяжело.

В каждой главе есть блок «Что делать» и блок «Когда идти к врачу». Граница между ними не формальность: именно там заканчивается самопомощь и начинается медицина.

Часть I. Четыре тишины

Глава 1. «У меня нет желания»

Четыре разных состояния, которые называют одной фразой. Почему их нельзя лечить одинаково — и почему от правильного определения типа зависит всё остальное.

Она сказала это подруге в кафе, между делом, не собираясь ничего менять: «У меня вообще нет желания». Подруга ответила сразу, без паузы и без сомнения: «У всех бывает, это от усталости, иди проверь гормоны». Гормоны оказались в порядке, потом был психолог, который предложил проработать блоки, и три встречи, на которых говорили о детстве. Потом курс про раскрытие женственности, брошенный на третьем уроке, потому что стало тошно. Потом ещё один врач, который выслушал и сказал, что в её возрасте это нормально.

Прошёл год, и ничего не изменилось. Причина не в том, что советы были плохие. Каждый из них был адресован другому человеку. Гормоны были адресованы одному типу, блоки второму, а возраст третьему, и то не факт. Она не знала единственного, что определяло всё остальное: «нет желания» — не одно состояние, а несколько. Это как слово «болит», за которым может стоять ушиб, кариес и инфаркт, и никому не приходит в голову лечить их одним средством.

С чего начинается разговор

Есть вопрос, с которого стоит начать, и он не про тело. «Если бы никто ничего не говорил про желание — вам бы это мешало?» Ответ на него меняет весь дальнейший разговор, потому что делит людей на две неравные группы. Если мешало бы — есть с чем работать, и работа будет про состояние. Если не мешало бы, а беспокоит только чужая оценка, то работать нужно с оценкой, а желание тут вообще ни при чём.

Это не софизм и не игра словами. Очень большая часть обращений в этой области вызвана не состоянием, а сравнением: с подругами, с фильмами, с собственным прошлым, с представлением о том, как должно быть у нормального человека. Сравнение — законный повод для разговора, но это другой разговор, и начинать его с анализов бессмысленно.

Второй вопрос звучит так: «Чего вы хотите в результате?» Только не «чтобы всё стало как раньше» — это тоже сравнение, а не цель. А конкретно: хочу хотеть, хочу не чувствовать вины, хочу понять, что со мной происходит, хочу, чтобы партнёр перестал обижаться. Ответы ведут в разные места: иногда к врачу, иногда к разговору в паре, иногда к тому, чтобы перестать считать это проблемой и заняться чем-то другим.

Оба вопроса задаются до любых действий, и в этом весь смысл. Дальше книга будет разбирать четыре состояния, и каждое из них требует своего порядка шагов.

Четыре состояния за одной фразой

Если разобрать фразу на составляющие, обнаружится, что она описывает как минимум четыре разных явления. Они различаются не силой, а устройством, и это различие придётся держать в голове до конца книги.

Первое: было и пропало. Желание было, и человек помнит его, и помнит, каким оно было. Оно исчезло, и есть точка отсчёта: время, событие, период жизни, с которым это совпало. Это самый частый тип и единственный, где поиск причины имеет прямой смысл.

Второе: есть, но не здесь. Желание появляется в одних условиях и не появляется в других: с одним человеком, в одной обстановке, в определённом состоянии есть, а в остальных случаях нет. Это не «пропало», а «не включается там, где должно».

Третье: не было никогда.Человек не помнит, чтобы хотелось: ни в юности, ни с партнёрами, ни однажды. Не «стало меньше», а «не было». Это отдельная история, и устроена она совсем иначе, чем первые две.

Четвёртое: не хочется, и не надо.Отсутствие интереса, которое не сопровождается страданием. Человек знает, что другие хотят, ему это не нужно, и его это не беспокоит. Часть таких людей называет себя асексуальными, часть не называет себя никак.

Что за фразой · есть ли точка отсчёта · меняется ли от условий · что уместно

Было и пропало. Да, обычно точная. Не обязательно. Искать причину.

Есть, но не здесь. Да, но по ситуациям. Да, сильно. Менять условия.

Не было никогда. Нет. Почти нет. Знакомство, не лечение.

Не хочется, и не надо. Нет. Нет. Ничего, если нет страдания.

Четыре строки — четыре разных ответа на вопрос «что делать». Между третьим и четвёртым типами разница вообще не в поведении и не в теле: они могут выглядеть одинаково со стороны и одинаково описываться словами. Разница в наличии страдания, и именно её книга будет проводить постоянно, потому что спутать эти два типа — самая дорогая из возможных ошибок.

Слово, которое мешает

В этой области популярно слово «либидо». Оно кажется научным, а на деле мешает, потому что склеивает разные вещи в одну. В бытовой речи «либидо» означает одновременно и «хочется ли», и «как часто», и «насколько сильно», и «есть ли вообще интерес». Это четыре разных показателя, и они не обязаны совпадать ни в одном человеке.

Можно хотеть редко, но сильно, а можно часто, но вяло. Можно не хотеть спонтанно и при этом хорошо отзываться на близость. Можно не хотеть никогда и не страдать от этого. Одно слово на четыре явления создаёт иллюзию единой шкалы, по которой человека можно измерить и поставить ему оценку, как росту или весу.

В этой книге слово «либидо» почти не используется. Вместо него — «желание» (направленность), «возбуждение» (телесная реакция), «частота» (как часто) и «интерес» (есть ли он вообще). Четыре слова вместо одного, зато каждое можно проверить и по каждому можно получить отдельный ответ.

Почему фраза удобна

Прежде чем ругать формулировку, стоит понять, зачем она нужна людям. Она короткая, и в ней нет деталей, которые трудно произносить вслух. Она не требует объяснять отношения, тело и прошлое. Она снимает напряжение в разговоре, потому что «нет желания» звучит как свойство, а не как событие. Свойство не нужно разбирать, с ним можно жить. Это удобно именно тогда, когда разбирать страшно.

Она никого не обвиняет — ни партнёра, ни себя. «У меня нет желания» — нейтральная констатация, в которой нет ни злости, ни вины, ни оценки. Именно поэтому фраза так живуча и так часто повторяется почти дословно разными людьми. Она выполняет работу: позволяет говорить о трудном, не входя в подробности.

Плата за это — потеря информации: пока человек говорит «нет желания», он не знает своего типа и не может выбрать, что делать. Он пробует всё подряд: анализы, курсы, разговоры, отдых, книги. Иногда что-то срабатывает случайно, и тогда человек делает вывод, что нашёл метод, хотя на самом деле просто совпал тип.

Почему люди приходят с этой фразой именно сейчас

Обычно человек не просыпается с мыслью «у меня нет желания». Что-то происходит, и мысль оформляется в слова. Поводов бывает четыре, и они не равнозначны.

Повод · что именно давит · С чего начинать

Разговор с партнёром. Страх его обидеть и чувство вины. Разговор о типе, а не о частоте.

Разговор с подругой. Сравнение и мысль «у меня хуже». Отделить своё состояние от чужого рассказа.

Внешнее событие. Статья, фильм, приём у врача. Проверить, изменилось ли что-то на самом деле.

Собственное решение. Надоело не понимать. С разбора, без спешки и без лечения.

Первый повод — самый частый и самый громкий. Партнёр сказал, что чувствует себя ненужным, или спросил, всё ли в порядке, или обиделся и замолчал. После этого отсутствие желания перестало быть фоном и стало проблемой, хотя само состояние не изменилось ни на йоту.

Второй повод мягче, но действует глубже. Кто-то рассказал, как бывает у него, и стало заметно, что «так» — не у всех. Сравнение с чужим рассказом почти всегда неточное: люди описывают не среднее, а яркое.

Третий повод — внешнее событие: прочитанная статья, увиденный фильм, разговор у врача, день рождения с подсчётом лет. Что-то сдвигает точку отсчёта, и человек впервые за годы задаёт себе вопрос.

Четвёртый повод упоминают реже, а он самый здоровый. Человек замечает, что живёт так годами, и решает наконец разобраться — не потому, что стало хуже, а потому, что надоело не понимать. С этого повода работа идёт лучше всего, потому что в нём нет давления извне.

Знание повода полезно, и вот почему. Оно показывает, что именно давит: отношения, сравнение или собственное любопытство. От этого зависит, с чего начинать — и нужно ли начинать вообще.

Что фраза скрывает: четыре вопроса

Фраза «нет желания» не отвечает ни на один вопрос, который имеет значение. Их четыре, и каждый отделяет один тип от остальных.

Вопрос · что отделяет · если ответ «да» · если ответ «нет»

Когда это началось? Пожизненное от приобретённого. Был период, когда хотелось. Тип ближе к пожизненному.

Меняется ли от условий? Ситуативное от остальных. Есть места и люди, где хочется. Причина не в обстановке.

Что с телом? Телесную причину от нет. Есть сон, цикл, боль, препараты. Телесная версия слабее.

Чего именно не хочется? Отсутствие желания от отсутствия выбора. Понятно, чего не хочется. Вопрос про другое.

Первый вопрос — когда это началось: всегда или в какой-то момент. Это первое, что отделяет пожизненное от приобретённого, и ответ на него обычно точнее, чем человек думает: память хранит не дату, а ситуацию.

Второй вопрос — меняется ли. Есть ли ситуации, в которых желание появляется: другой город, другой человек, отпуск, время суток. Это отделяет ситуативное от всех остальных типов, и здесь важна честность, а не желание понравиться себе.

Третий вопрос — что с телом: сон, цикл, боль, препараты, самочувствие, вес, операции. Это отделяет телесную причину, и её нельзя ни переоценивать, ни отбрасывать.

Четвёртый вопрос — чего именно не хочется: близости вообще, близости с этим человеком, близости в таком виде — или хочется, но не получается начать. Этот вопрос отделяет отсутствие желания от отсутствия подходящего предложения, и путают эти вещи постоянно.

Пока ни на один из четырёх вопросов нет ответа, слово «нет желания» остаётся пустым. Оно описывает не состояние, а отсутствие описания.

Желание и возбуждение — разные вещи

Здесь нужно развести два слова, которые в обычной речи используют как синонимы, хотя они называют разные процессы.

Возбуждение— телесная реакция на стимул: кровоток, тепло, смазка, чувствительность, изменение дыхания. Оно может возникнуть и без желания: от прикосновения, от температуры, от механической стимуляции, иногда просто от времени суток. Подробно об этом в книге 2, здесь достаточно самого принципа.

Желание— направленность, когда хочется, и это не «тело отвечает», а «я тянусь». Разница видна на простом примере, который знаком многим. Человек может обнаружить, что тело отвечает, и при этом не хотеть продолжения. И наоборот: хотеть так, что трудно думать о другом, и не обнаруживать никакого телесного ответа.

Признак · желание · возбуждение

Что это. Направленность, тяга. Телесная реакция.

Чем проверяется. Вопросом «хочется или нет». Осмотром, ощущением, реакцией.

Может быть без другого. Да. Да.

Кто знает ответ. Только сам человек. Видно и снаружи, и изнутри.

Из этого следует важное для всей книги: отсутствие желания не измеряется телом. Оно не проверяется смазкой, не проверяется реакцией на прикосновение и не проверяется возрастом. Оно проверяется вопросом «хочется или нет», и ответ на этот вопрос знает только сам человек. Ни один анализ не отвечает на него вместо него.

Три слова, которые путают

Помимо желания и возбуждения есть третье слово, которое вклинивается между ними: влечение. В быту все три используются как синонимы, и в разговоре о типах это создаёт путаницу, из которой потом вырастают неверные выводы.

Слово · про что · как звучит в разговоре

Влечение. Направленность на другого человека. «Меня тянет к нему».

Желание. Состояние хотения. «Мне хочется близости».

Возбуждение. Телесная реакция. «Тело отвечает».

Влечение— направленность на другого человека, когда к кому-то тянет. Это про объект: есть кто-то конкретный, к кому. **Желание—** состояние хотения, которое может быть направлено на человека, на близость вообще, на ощущение; это про состояние, а не про объект. **Возбуждение—** телесная реакция, и это про тело.

Различие нужно потому, что четыре типа по-разному соотносятся с этими тремя вещами. При ситуативном типе влечение есть, но не к этому человеку или не в этих условиях. При пожизненном влечения может не быть ни к кому. При временном оно было ко всем, а стало ни к кому.

Если не различать, разговор идёт по кругу. Человек говорит «не хочу», ему отвечают «а к кому ты хочешь», он говорит «ни к кому», и оба делают вывод, что всё плохо. Хотя речь могла идти о совершенно разных вещах, и каждая из них решается по-своему.

Почему это не «одна проблема разной силы»

Соблазн понятный: представить, что у всех одно и то же, просто у кого-то сильнее, у кого-то слабее. Тогда решение одно — поднять уровень, и весь разговор сводится к поиску средства. Модель неверна, и вот в чём дело.

При временном отсутствии уровень действительно может вернуться, потому что он был. При ситуативном он есть, но не проявляется в данных условиях: поднимать нечего, нужно менять условия. При пожизненном уровня не было никогда, и вопрос «как вернуть» не имеет смысла, можно только узнать, что работает именно у вас. При варианте нормы возвращать нечего и не нужно.

«Просто чаще» · «Подождать» · «Сменить обстановку»

Временное. Иногда запускает. Иногда помогает. Не нужно.

Ситуативное. Обычно вредит. Не помогает. Главное действие.

Пожизненное. Почти всегда вредит. Бессмысленно. Не меняет ничего.

Вариант нормы. Вредит. Не нужно. Не нужно.

Одно и то же действие в одном случае помогает, а в другом вредит, и это главная причина, по которой универсальные советы так часто не работают. Попытка «просто чаще» при временном отсутствии иногда запускает желание: оно было и отзывается на повтор. При пожизненном та же попытка обычно даёт обратный эффект: человек убеждается, что с ним что-то не так, и напряжение только растёт.

Чего в этой книге не будет

Честный список, чтобы не было ложных ожиданий.

Не будет обещания, что желание появится.В двух типах из четырёх такая задача не стоит вообще, и делать вид, что стоит, было бы обманом.

Не будет методик— упражнений «на три минуты в день», которые возвращают страсть. Такие вещи хорошо продаются и плохо работают, а проверить их нельзя, потому что через три минуты человек занят другим.

Не будет морали: фраз в духе «женщина должна» здесь нет и не будет. Обязанность — не желание, и книга эти вещи не смешивает ни в одной главе.

Не будет патологизации асексуальности : ни в одной главе она не описывается как то, что нужно исправлять, потому что это не так.

Не будет подмены врача: там, где речь о гормонах, препаратах и состоянии тканей, книга говорит, что оценивает врач, и объясняет, как подготовиться к разговору.

Что будет: описание четырёх состояний, четыре вопроса для определения своего, границы между симптомом и вариантом и честный разбор того, что делать в каждом случае — включая случай «ничего не делать».

Четыре портрета

Чтобы типы перестали быть абстракцией, четыре коротких описания. Они не исчерпывающие, но узнаваемые, и в каждом есть деталь, которая и определяет тип.

Портрет · что в рассказе · тип

38 лет, двое детей. Помнит, что изменилось после вторых родов. Временное.

45 лет, отношения десять лет. В отпуске одной иногда появляется. Ситуативное.

29 лет, несколько отношений. Не помнит, чтобы хотелось. Пожизненное.

34 года, одна. Не хочет и не страдает. Вариант нормы.

Первый— тридцать восемь лет, двое детей, младшему полтора года. Раньше хотела, инициатива часто была её. Сейчас нет, и она помнит, что изменилось после вторых родов. Тип здесь временный, и вероятная причина известна.

Второй— сорок пять, отношения десять лет, и с партнёром почти никогда. В отпуске одной, в чужом городе, после долгого дня — иногда появляется. В переписке с новым человеком тоже. Здесь тип ситуативный, и причина в условиях.

Третий— двадцать девять, несколько отношений в прошлом, и не помнит, чтобы хотелось. Близость была, было приятно, но тяги не было ни разу, и себя она считает странной — тип пожизненный.

Четвёртый— тридцать четыре, одна, читала про асексуальность. Не хочет, не скучает, не страдает, и партнёра нет, и не хочется. Обратилась потому, что все говорят, что так нельзя. Тип — вариант нормы, и вмешательство не требуется.

Разница между третьим и четвёртым не в поведении и не в теле, а в наличии страдания. Именно это различие книга будет проводить постоянно, потому что от него зависит, нужно ли вообще что-то делать.

Почему тип важнее интенсивности

Вопрос «насколько сильно не хочется» кажется естественным, но почти ничего не даёт. Интенсивность меняется от недели к неделе, от настроения, от сна, от фазы цикла, от того, что

было вчера. Измерять по ней состояние — как измерять температуру воздуха в разные дни и делать вывод о климате.

Тип, наоборот, устойчив, потому что отвечает на структурные вопросы: было ли, меняется ли, что с телом, чего именно не хочется. Ответы на них не зависят от сегодняшнего настроения и не меняются от того, как прошла неделя. И главное: тип определяет действие, а интенсивность не определяет ничего, кроме срочности.

Что происходит, когда тип определён неверно

Три типичных сценария, и все три дорого стоят.

Ошибка · как выглядит · чем платит человек

Лечат то, что не болит. Анализы, назначения, курсы. Тревогой, которой не было.

Ищут причину там, где её нет. Годы поиска «что случилось». Временем и верой в себя.

Меняют условия вместо причины. Переезд, развод, новый график. Годами без результата.

Лечат то, что не болит: человек с вариантом нормы идёт по врачам, сдаёт анализы, получает назначения и не становится лучше, потому что улучшать нечего. Иногда становится хуже: появляется тревога, которой раньше не было, потому что теперь он ждёт результата и не получает его.

Ищут причину там, где её нет: при пожизненном отсутствии поиск «что случилось» может идти годами и не закончиться никогда — случилось другое, так было всегда. Это не значит, что вопрос закрыт. Это значит, что вопрос другой, и отвечать на него нужно иначе.

Меняют условия там, где нужно искать причину: человек с временным отсутствием переезжает, меняет партнёра, перестраивает график, а причина была в другом. Уходит время, иногда годы, и вместе с ним уходит ощущение, что что-то можно было сделать.

Во всех трёх случаях ошибка одна: действие без определения типа. Именно поэтому книга начинается с типов, а не с советов.

Как читать, если вы не про себя

Книгу часто читают не для себя, а чтобы понять близкого человека. Это нормальный повод, и у него есть свои ловушки.

Первая — поставить диагноз: прочитав про четыре типа, легко решить, какой тип у неё, но тип определяется изнутри, а не снаружи. Только сам человек знает, было ли и хочется ли. Со стороны видно поведение, а не состояние.

Вторая — использовать знание как аргумент: «вот, у тебя временное, значит, надо просто подождать» — фраза, которая заканчивает разговор, а не начинает его. Даже если тип определён верно, произнесённый вслух приговор ничего не меняет.

Третья — искать причину в себе: партнёр часто делает вывод «значит, я не подхожу». Иногда это правда, чаще нет: причин много, и партнёр среди них не первая, а иногда и не вторая.

Что работает: читать, чтобы задавать лучшие вопросы. Не «почему ты не хочешь», а «было ли время, когда хотелось» и «есть ли что-то, что мешает». Это два вопроса, которые открывают разговор вместо того, чтобы его закрыть, и в них нет ни обвинения, ни готового ответа.

Как устроена эта книга

Первая часть — четыре типа, по главе на каждый. Вторая — четыре вопроса, которые позволяют определить свой, по главе на ось. Третья — пожизненное отсутствие: что известно, чего не известно и где проходит граница с симптомом. Четвёртая — асексуальность, без патологизации и с описанием спектра. Пятая — что делать в каждом из четырёх случаев, включая случай «ничего не делать».

Книга не обещает, что желание появится. В двух типах из четырёх такая задача вообще не стоит, и было бы нечестно делать вид, что стоит. Зато она обещает другое: что после неё станет понятнее, к какому типу относится ваш случай и что с ним уместно делать.

Один разговор, который стоит провести

Если из главы можно сделать одно действие, то это разговор — с собой или с партнёром. Не о проблеме, а о том, какой это тип. Формулировка примерно такая: «Я не знаю, что со мной, но хочу понять. Мне кажется, это не просто усталость. Я хочу разобраться, и мне нужно, чтобы ты не решал за меня, что это значит».

В этой фразе три части, и все три важны. Признать незнание, отказаться от готового объяснения и попросить не торопить с выводом. Без такого разговора партнёр заполняет пустоту своими объяснениями, и почти всегда они хуже правды, потому что строятся на догадке. С разговором появляется шанс разбираться вместе.

И ещё одно: этот разговор не обязан заканчиваться решением. Иногда достаточно, чтобы оба знали, что вопрос открыт и что его не закрывают чужими версиями.

Проверка за пять минут

Есть короткая процедура, которая не заменяет разбора, но даёт первое приближение. Возьмите лист и ответьте письменно на четыре вопроса, не редактируя формулировки и не стараясь звучать умнее.

Первый: было ли время, когда хотелось? Если да, это уже не пожизненное, и дальше искать нужно в другую сторону, а если нет — продолжайте.

Второй: есть ли условия, в которых хочется? Отпуск, другой человек, другой город, определённое время: если да, тип ситуативный.

Третий: что изменилось в теле за последний год? Сон, цикл, вес, препараты, боль, усталость, операции. Если что-то менялось, есть телесная версия, и её стоит проверить.

Четвёртый: если бы никто не говорил, что так нельзя, вам бы это мешало? Если нет — вероятен вариант нормы, и тогда вопрос не в желании, а в давлении извне.

Ответы могут пересекаться, и это нормально. Тип — не ярлык, а рабочая гипотеза, которую можно уточнять сколько нужно.

Что делать с результатом

Если после четырёх вопросов тип стал понятнее, не спешите действовать. Первое действие — не менять, а проверить. Проверка выглядит так: неделя наблюдения без решений. Не «попробовать по-другому», а замечать, когда желание появляется, когда исчезает и что было до и после.

Зачем это нужно: гипотеза, подтверждённая наблюдением, надёжнее гипотезы, придуманной за пять минут. Наблюдение часто показывает и то, что тип сложнее, чем казалось: например, временное накладывается на ситуативное, и тогда работать нужно с двумя вещами сразу.

Второе: не сообщайте тип партнёру как приговор. «У меня пожизненное» — фраза, которая звучит как закрытая дверь. «Мне кажется, это было всегда, и я хочу понять, что с этим делать» — та же мысль, но с дверью.

Третье: не начинайте лечение по интернету. Тип определяет направление, а не назначение, и назначать себе препараты по описанию из статьи опасно независимо от типа.

Что обычно говорят

«У всех бывает»— бывает у многих, но по разным причинам. Фраза утешает и одновременно мешает разбираться, потому что закрывает вопрос вместо того, чтобы его открыть.

«Это от усталости»— иногда действительно от усталости, а иногда от отношений, боли, препаратов, опыта. Усталость — одна из версий, а не ответ, и проверять её нужно так же, как остальные.

«Надо проверить гормоны»— иногда надо, но гормональная причина одна из многих, и при пожизненном отсутствии она обычно ни при чём.

«Если не хочешь, значит, не любишь»— желание и любовь разные вещи, они часто идут вместе, но не обязаны, и отсутствие одного не отменяет второго.

«Это можно исправить, если захотеть»— можно исправить часть случаев, но не все и не усилием, а определением типа и действием по нему.

Что делать

1. Ответьте на четыре вопроса: когда началось, меняется ли от условий, что с телом, чего именно не хочется.

2. Не начинайте с анализов. Начните с типа, иначе обследование будет наугад.

3. Отделите желание от возбуждения: проверьте, отвечает ли тело, и отдельно — хочется ли.

4. Запишите, что изменилось в жизни за год до того, как заметили перемену.

5. Если желание появляется хотя бы в каких-то условиях — это уже информация, и она важная.

6. Если не хочется никогда и это не беспокоит — не начинайте лечение только потому, что «так нельзя».

7. Не решайте за другого человека, что ему нужно.

Когда идти к врачу

В плановом порядке:

— желание было и исчезло без понятной причины;

— отсутствие желания сопровождается подавленностью, потерей интереса ко всему;

— нарушен сон или аппетит;

— есть боль, локальные симптомы, изменения цикла;

— изменение совпало с началом приёма препарата.

Не откладывая:

— мысли о том, чтобы причинить себе вред;

— ощущение, что жизнь не имеет смысла;

— панические приступы;

— если близость происходит против воли.

Важно

В этой главе нет диагностических критериев и нет назначений. Есть различение четырёх состояний, которые обычно называют одним словом.

Ни один из четырёх типов не лучше и не хуже другого. Они разные, и задача книги — не привести всех к одному, а помочь каждому понять, что у него.

Итог

«Нет желания» — это четыре разных состояния: было и пропало, есть но не здесь, не было никогда, не хочется и не надо. Различаются они не силой, а устройством, и поэтому требуют разных действий. Одно и то же действие в одном случае помогает, в другом вредит, и это главная причина, по которой универсальные советы так часто не работают.

Определить тип можно четырьмя вопросами: когда началось, меняется ли от условий, что с телом, чего именно не хочется. Ответы на них не зависят от сегодняшнего настроения, и в этом их главное достоинство. Дальше — первый тип: временное отсутствие желания, самое частое и самое исправимое из четырёх.

Глава 2. Временное: было и пропало

Самый частый тип. Желание было, есть точка отсчёта, есть причина — и есть шанс, что оно вернётся. Почему «просто время» — не объяснение и как искать причину, не потратив на это годы.

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.