



БЛИЖЕ, ЧЕМ ТЕЛО

Психология интимных отношений для тех,
кто хочет понимать, а не просто действовать

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	3
О чём этот курс.....	3
Как устроен курс.....	4
Стоп-сигналы. Что делать, если стало трудно.....	8
 ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ	9
1. Сексуальность - не про секс.....	9
2. Эмоциональная безопасность: без неё ничего не получится	17
3. Я и моё тело: история отношений длиною в жизнь	24
4. Загадка желания: почему «просто захоти» не работает	32
5. Откуда берутся наши представления о «правильном» сексе	40
6. Разговор, которого мы избегаем.....	47
7. Жизненный цикл пары: мы меняемся - меняется близость.....	61
8. Когда прошлое не отпускает: психологические травмы и их след в интимной жизни.....	73
Часть I. Итог: Мы - понимаем.	87
 ЧАСТЬ II. УЧИМСЯ ВИДЕТЬ СУТЬ: ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ	92
1. Оценка состояния - не поиск «поломки», а карта пути.....	92
2. Опросники: смотрим на отношения через цифры	122
3. Заглянуть глубже: проективные методики	141
4. Что со всем этим делать: формулируем выводы	161
Часть II. Итог: Мы - знаем, где находимся.	174
 ЧАСТЬ III. Я: РАБОТА С ВНУТРЕННИМИ БЛОКАМИ	175
1. Я и моё тело: от стыда к принятию	176
2. Внутренний критик и перфекционист в постели.....	192
3. Работа со страхом отвержения	208
4. Личные границы и право на «нет».....	223
Часть III. Итог: Я - укреплённый берег.....	239

ЧАСТЬ IV. МЫ: ПСИХОЛОГИЯ ПАРТНЁРСТВА	241
1. Эмоциональная связь: фундамент желания	241
2. Коммуникация без насилия о самом сокровенном	264
3. Игра, новизна и выход из рутины.....	278
4. Прощение, обиды и восстановление доверия	298
5. Когда партнёр не готов: работа с сопротивлением в паре	318
Часть IV. Итог: Мы - построенный мост	337
 ЧАСТЬ V. ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИ БЛИЗОСТИ	340
1. Молодость (20–35 лет): формирование сценариев.....	340
2. Зрелость (35–55 лет): кризис и переоценка	354
3. Старший возраст (55+): мудрость и новая близость	366
4. Когда возраст разный: отношения с большой разницей в годах.....	379
5. Близость после потери: вдовство, развод и новые отношения	395
Часть V. Итог: Мы - на всём пути	412
 ЧАСТЬ VI. КАК СОХРАНИТЬ И ПРИУМНОЖИТЬ: профилактика откатов и поддержание близости	415
1. Почему откаты - это норма, а не провал.....	417
2. «Красные флажки»: как вовремя заметить, что Вы снова скатываетесь..	429
3. Практикум «Профилактический чек-ап пары».....	444
4. Как договариваться о «плановой профилактике» близости без давления	461
Часть VI. Итог: Мы - на долгой дистанции.....	475
 ПРИЛОЖЕНИЕ: шпаргалка для психолога-консультанта.....	478
БЛИЖЕ, ЧЕМ ТЕЛО. Итог курса.....	487
ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ: 12 месяцев.....	491
ГЛОССАРИЙ	505

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

О чём этот курс

Этот онлайн-курс - не про секс.

Точнее, не про «техники», «приёмы» и «как правильно». Он - про то, что происходит у нас внутри и между нами задолго до того, как мы оказываемся в спальне. Про чувства, страхи, надежды, невысказанные обиды и неслышанные просьбы.

Мы часто думаем, что трудности в интимной жизни - это что-то физиологическое: *«со мной что-то не так»*, *«у меня слабое желание»*, *«я не устраиваю партнёра»*. Но правда в том, что чаще всего корень лежит глубже - в нашей психологии. В том, как мы относимся к себе и своему телу. В том, умеем ли мы говорить о сокровенном без стыда и обиды. В том, чувствуем ли мы себя в безопасности рядом с близким человеком.

Этот курс - о психологии интимных отношений. О том, как понимать себя и партнёра. О том, как наладить ту эмоциональную связь, из которой рождается настоящее, взаимное желание.

Он для взрослых людей. Для тех, кто столкнулся с трудностями. И для тех, кому просто интересно разобраться в себе. Для тех, у кого есть партнёр, и для тех, кто пока один. Для молодых, зрелых и старших.

Здесь нет оценок, нет «правильно» и «неправильно», нет советов «просто расслабься». Есть знания, упражнения и бережное приглашение к размышлению.

Этот курс сделан в формате рабочей тетради. В ней можно и нужно писать, подчёркивать, возвращаться к пройденному, спорить. Курс рассчитан примерно на год неторопливой работы - по одной-две небольшие главы в неделю. Не нужно проходить все и сразу.

Как устроен курс

Курс состоит из шести частей. Можно читать подряд, а можно - выбирать то, что актуально именно сейчас.

Часть I. «Почему так происходит» - психологическая база. Здесь мы разберём, как устроено желание, почему критика и усталость его убивают, откуда берутся наши представления о «нормальном» сексе и почему так трудно говорить о нём словами. Это фундамент. Если Вы любите понимать причины - начните отсюда.

Часть II. «Учимся видеть суть: оценка состояния» - опросники и упражнения, которые помогут Вам увидеть картину целиком. Что именно происходит в ваших отношениях? Где болит? Что является проблемой, а что - её следствием? Это как карта: прежде чем идти, надо понять, где мы находимся.

Часть III. «Я: работа с внутренними блоками» - про Вас лично. Про то, как вы относитесь к своему телу, как звучит ваш внутренний критик, где проходят ваши личные границы и умеете ли вы говорить «нет», не разрушая отношений.

Часть IV. «Мы: психология партнёрства» - про пару. Как строить эмоциональную безопасность, как разговаривать о сокровенном без ссор, как выходить из рутины и что делать со старыми обидами.

Часть V. «Возрастные грани близости» - про то, как меняются наши потребности, тела и вызовы на разных этапах жизни. Молодость, зрелость, старший возраст - каждому периоду своя глава.

Часть VI. «Как сохранить и приумножить: профилактика откатов» - про то, что делать, когда острая работа позади. Как не скатиться обратно. Как замечать «красные флажки» на ранних стадиях. Как встроить новые навыки в повседневность, чтобы близость оставалась живой - не на неделю, а на годы.

В конце курса есть небольшое приложение - шпаргалка для психологов-консультантов. Если Вы специалист, она поможет Вам выстроить первую сессию с клиентом по теме интимности.

Как именно помогает этот онлайн-курс

Этот курс не ставит оценок и не даёт готовых рецептов. Он работает иначе.

Он помогает Вам **увидеть** - что на самом деле происходит в Ваших отношениях и внутри Вас. Часто проблема мучительна именно потому, что она не названа, не понята, скрыта в тумане «со мной что-то не так». Мы этот туман развеваем.

Он помогает Вам **понять** - откуда берутся трудности, какие механизмы за ними стоят, почему тело и чувства реагируют так, а не иначе. Знание само по себе целительно: то, что понято, уже не так пугает.

Он помогает Вам **действовать** - но не по чужой инструкции, а осознанно. В каждой главе есть упражнения, вопросы для размышления, техники. Вы сможете пробовать их в своём темпе, выбирая то, что подходит именно Вам.

Он помогает Вам **говорить** - с собой и с партнёром. Вы найдёте слова для того, о чём раньше молчали. Иногда один честный разговор меняет больше, чем месяцы «терпения».

Это не волшебная таблетка. Это инструмент. А инструмент работает в руках того, кто готов им пользоваться.

Важно! Этот курс работает в поле **психологических причин** интимных трудностей.

Он помогает, если проблема связана с:

- ✓ непониманием себя и партнёра;
- ✓ трудностями в коммуникации;
- ✓ обидой, усталостью, скукой в отношениях;
- ✓ стыдом за своё тело;
- ✓ страхом отвержения;
- ✓ несовпадающими ожиданиями и убеждениями;
- ✓ стрессом и внешним давлением на пару.

Важное предупреждение:
когда этот курс не поможет

Но есть ситуации, в которых этот онлайн-курс **не заменит** профессиональной помощи. Пожалуйста, не используйте его как единственный выход, если у Вас:

- **Медицинские проблемы:** боль при близости, сухость, эректильная дисфункция, связанная с сосудистыми или гормональными причинами, последствия операций, хронические заболевания. В этих случаях первый шаг - визит к профильному врачу: урологу, гинекологу, эндокринологу. Психологическая работа может идти параллельно, но не вместо лечения.
- **Клиническая депрессия или сильная тревога.**
Снижение желания может быть одним из симптомов депрессивного или тревожного расстройства. В этом случае нужна помощь психиатра или психотерапевта. Этот онлайн-курс - не лекарство.
- **Последствия психологической травмы.**
Особенно если в прошлом был опыт сексуального насилия или принуждения. Самостоятельная работа с этой темой может вызвать сильные, тяжёлые чувства, с которыми трудно справиться в одиночку. Здесь нужен специалист по работе с травмой.
- **Кризисные отношения.**
Если в паре есть актуальное физическое или эмоциональное насилие, зависимости, недавняя измена, которая не была проговорена и прожита – этот курс не решит эти проблемы. Сначала необходимо восстановить базовую безопасность. Возможно, с помощью семейного терапевта.

Если Вы узнали себя в одном из этих пунктов - это не повод откладывать курс навсегда. Это повод сначала обратиться к нужному специалисту, а к курсу вернуться как к дополнительной поддержке, когда острый этап будет пройден.

Правило «Трёх Д» и стоп-сигналы

Тема интимных отношений - деликатная. Читая этот курс и выполняя упражнения, вы можете столкнуться с разными чувствами. Любопытство. Узнавание. Грусть. А иногда - стыд, страх или даже боль. Это нормально. Это говорит не о том, что с вами «что-то не так», а о том, что материал задел что-то важное.

Пожалуйста, соблюдайте правило **«Трёх Д»:**

ДЕЛАЙТЕ в своём темпе.

Нет контрольных сроков. Никто не проверяет домашнее задание. Если глава даётся тяжело - проходите по две страницы в день. Если упражнение не идёт - оставьте его.

ДУМАЙТЕ, прежде чем обсуждать с партнёром.

Некоторые упражнения и открытия могут вызвать сильные эмоции. Прежде чем выносить их в разговор, спросите себя: готов ли я? Готов ли партнёр? Выберите спокойное время, а не момент ссоры или усталости.

ДОВЕРЯЙТЕ своим ощущениям.

Если при чтении или выполнении упражнения вы чувствуете, что Вам становится слишком тяжело, больно, тревожно - остановитесь. Это главный стоп-сигнал.

Стоп-сигналы.

Что делать, если стало трудно:

1. **Остановитесь.** Прямо сейчас. Отложите курс.
2. **Сделайте пять медленных глубоких вдохов.** Вдох носом - долгий выдох ртом.
3. **Вернитесь в тело.** Поставьте ноги на пол. Ощутите опору. Оглянитесь вокруг и назовите про себя пять предметов, которые видите.
4. **Сделайте себе что-то приятное и простое.** Чай, прогулка, тёплый душ. Не анализируйте.
5. **Вернитесь к упражнению позже или пропустите его.** Возможно, эта тема требует более бережного темпа. Или помощи специалиста.

Пожалуйста, помните: Вы не обязаны выполнять каждое упражнение. Вы не обязаны «прорабатывать» всё и сразу. Вы имеете право на паузу. Вы имеете право сказать: *«Пока это не для меня»*.

Этот курс - инструмент. А инструмент служит человеку, а не наоборот.

Несколько слов напоследок перед стартом

Вы держите в руках не сборник ответов, а приглашение к исследованию. Исследованию себя, своих чувств, своих отношений.

Здесь не будет универсальных рецептов. Будет пространство для Ваших собственных открытий. Будет поддержка на этом пути. И будет уважение - к Вашему темпу, Вашим границам, Вашему опыту.

Спасибо, что решились. Давайте начнём.

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ

1. Сексуальность - не про секс

«Секс - это не то, что вы делаете.

*Это то, что происходит между вами,
когда вы перестаёте делать что-либо ещё».*

Эстер Перель, психотерапевт, исследователь отношений



1.1. Почему проблемы в постели - это почти всегда про чувства

Когда в интимной жизни что-то разлаживается, первая мысль обычно такая: *«Со мной что-то не так»*. Мы ищем причину в теле: низкий тестостерон, слабая потенция, недостаток возбуждения, «я просто фригидная». Мы идём к врачу, сдаём анализы, пробуем добавки. Иногда это помогает. Но гораздо чаще - нет. Почему? Потому что человеческая сексуальность - это не рефлекс. Это не что-то, что «включается» нажатием кнопки. Это тонкий, сложный процесс, который зависит от нашего эмоционального состояния гораздо больше, чем от физиологии.

Представьте себе цветок. Если он не цветёт, мы не тянем его за лепестки, заставляя раскрыться. Мы проверяем: хватает ли ему света? Не слишком ли сухая земля? Не залили ли мы его? Нет ли сквозняка? С сексуальным желанием - так же. Если оно не расцветает, бессмысленно «тянуть за лепестки». Нужно посмотреть на среду, в которой оно должно расти. А эта среда - наши чувства.

Что на самом деле выключает желание:

- Невысказанная обида, которой уже три дня. Или три года.
- Усталость, накопившаяся от того, что «я всё тащу на себе».
- Ощущение, что партнёр меня не слышит. Что я не важен.
- Стыд за своё тело, которое «не соответствует».
- Страх сделать что-то не так, не оправдать ожиданий.
- Тревога о деньгах, детях, работе, которая не отпускает даже в спальне.

Заметили? Ни один пункт не про физиологию. Все - про чувства.

Психологическая правда, которую важно принять:



Сексуальные трудности - это не поломка механизма. Это сигнал. Сигнал о том, что в эмоциональном мире человека или пары что-то требует внимания. И когда мы начинаем лечить сигнал, игнорируя его причину, - ничего не меняется.

1.2. Модель двойного контроля:

что давит на «тормоз» и где наш «газ»

Чтобы понять, как работает желание, давайте представим автомобиль. У него есть педаль газа и педаль тормоза. Чтобы машина поехала, мало нажать на газ - нужно ещё отпустить тормоз.

С сексуальным возбуждением всё точно так же. Эту модель предложили исследователи Джон Бэнкрофт и Эрик Янсен, и она оказалась революционной. Она объяснила то, что люди чувствовали, но не могли сформулировать: *«Я вроде хочу, но что-то мешает»*.

Система сексуального возбуждения (SE - Sexual Excitation) - это наш «газ». Это то, что вызывает желание и возбуждение: привлекательный партнёр, прикосновения, флирт, мысли о близости, расслабляющая обстановка.

Система сексуального торможения (SI - Sexual Inhibition) - это наш «тормоз». Это то, что желание глушит: стресс, обида, страх, усталость, отвлекающие мысли, ощущение опасности или неуверенности.

У разных людей - разная чувствительность «газа» и «тормоза». Кому-то достаточно лёгкого намёка, чтобы возбудиться (высокая чувствительность «газа»). А кому-то нужна полная тишина, безопасность и отсутствие любых раздражителей, чтобы вообще допустить мысль о близости (высокочувствительный «тормоз»). Это не патология. Это индивидуальная особенность нервной системы.

 **Главный вывод модели:** Если у Вас «не едет», проблема чаще всего не в слабом газе. Проблема в том, что тормоз вдавлен в пол. И вместо того чтобы искать, «чем бы ещё себя завести», гораздо эффективнее спросить: *«Что прямо сейчас меня тормозит?»*.

В этой главе мы начнём искать Ваши личные «тормоза». А в следующих - будем учиться мягко их отпускать.

Сегодня модель двойного контроля входит в базовый инструментарий европейской сексологии. Она включена в образовательные стандарты Европейской федерации сексологии (EFS) и рекомендуется как основа для понимания сексуальных дисфункций в клинических руководствах Европейского общества сексуальной медицины (ESSM).

1.3. Стресс, усталость, обида: как они выключают желание

Три главных врага желания - это стресс, усталость и обида. Они работают не по отдельности, а сообща. И они умеют маскироваться.

Стресс. Когда мы в стрессе, организм находится в режиме «бей или беги». С точки зрения биологии в этот момент не до размножения - нужно выживать. Надпочечники выбрасывают кортизол, адреналин, и эти гормоны буквально блокируют половые гормоны. Вы можете лежать в постели с любимым человеком, но если Ваш мозг в этот момент прокручивает рабочий конфликт или тревожится о здоровье родителей - тело останется глухим к ласке.

Усталость. Хроническая усталость - это не просто «я хочу спать». Это истощение психического ресурса. Когда мы устаём, мы не можем быть эмоционально доступными. Мы закрываемся. Мы хотим только одного - покоя. И любое прикосновение, даже самое нежное, воспринимается как дополнительная нагрузка: *«От меня опять чего-то хотят»*.

Обида. Самый коварный враг. В отличие от стресса и усталости, которые мы худо-бедно осознаём, обида часто прячется. Мы думаем: *«Да ничего такого, я уже забыла тот разговор»*. Но тело помнит. Обида создаёт дистанцию. Она нашёптывает: *«Он тогда не поддержал тебя - с какой стати ты должна сейчас быть с ним близка?»*. И желание исчезает. Не потому, что Вы «сломались». А потому, что близость без эмоциональной безопасности невозможна.

Как они работают вместе: Представьте женщину, у которой маленький ребёнок. Она устала физически. Она в стрессе от неопределённости: хорошая ли она мать? Она обижена на мужа, который вчера не встал к ребёнку ночью. И когда вечером муж тянется к ней - её «тормоз» вдавлен в пол всеми тремя силами сразу. Она не «фригидная». Она истощена, напряжена и обижена. Это абсолютно нормальная реакция здоровой психики.

В следующих главах мы будем учиться распознавать эти «тормоза» и работать с ними. Но первый шаг - просто признать: **если не хочется, это не брак. Это обратная связь.**

1.4. Случай из практики: «Всё было хорошо, пока мы не начали ремонт»

Имена и детали изменены, история собирательная.

Андрей и Мария вместе восемь лет. Двое детей, ипотека, нормальная, в общем-то, семья. С интимной жизнью было по-разному, но в последние полгода - совсем тишина. Раз в месяц, и то «для галочки». Мария перестала отзываться на прикосновения. Андрей перестал пытаться. Оба чувствовали себя отвергнутыми и виноватыми одновременно.

Когда они пришли к психологу, первое, что спросили: *«Может, у неё гормоны? Может, у меня уже возрастное?»*. Психолог попросил их рассказать не про секс, а про последние полгода жизни. И выяснилось вот что.

Полгода назад они начали капитальный ремонт. Съехали на это время к родителям. Жили в одной комнате с детьми. Андрей взял дополнительные подработки, чтобы оплатить стройку. Мария тащила быт, детей и контроль ремонта, потому что Андрей был на работе. Они почти не разговаривали - только про смету, обои и «почему опять сорвали сроки». Любое общение скатывалось в претензии. Любая попытка близости - в ссору: «Ты меня вообще не слышишь, тебе только одно надо».

Желание исчезло не потому, что «прошла любовь» или «сломался организм». Желание исчезло, потому что:

- **Хронический стресс** (ремонт + родители + деньги) давил на «тормоз».
- **Физическая и эмоциональная усталость** не оставляла ресурса на близость.
- **Невысказанные обиды** («я одна всё тащу», «ему плевать, как я устала») создали стену.

При этом с медицинской точки зрения оба были здоровы. Гормоны в норме. Проблема была не в теле. Проблема была в том, что их жизнь на полгода превратилась в выживание, а сексуальность в режиме выживания отключается - это эволюционный механизм.

Когда они это осознали, стало легче. Они перестали обвинять друг друга и себя. Они увидели врага в лицо - и это был не партнёр. Это был ремонт, отсутствие личного пространства и полное отсутствие разговоров «просто так, по душам». С этого началась работа: не с «завести желание», а с «вернуть безопасность». О том, как это делать, - следующие главы.



Ответы на частые вопросы

«Я прошла всех врачей, гормоны в норме, а желания всё равно нет. Это значит, я просто не люблю мужа?».

Нет, не значит. Отсутствие желания при нормальных гормонах - это классическая картина психологических «тормозов». Любовь и желание - не одно и то же. Можно глубоко любить человека и не хотеть близости - потому что Вы истощены, потому что накопились обиды, потому что Вы не чувствуете безопасности. Проверьте не гормоны - проверьте «тормоза». Именно об этом вся Часть I.

«Что делать, если партнёр не верит, что проблема в психологии, и говорит: "Сходи к врачу, выпей таблетки"?».

Это частая и болезненная ситуация. Партнёру может быть трудно принять, что дело не в «поломке», которую можно быстро починить таблеткой. Попробуйте сказать: *«Я была у врача, с телом всё в порядке. Но я поняла, что мне трудно расслабиться, потому что я устаю / мы мало разговариваем / я чувствую давление. Давай попробуем вместе с этим разобраться?».* Переведите фокус с «я больна» на «у нас есть зона, которую можно улучшить».

«Как отличить: желание пропало из-за усталости или я действительно разлюбила?».

Усталость - временна. Если после отпуска, сна и снижения нагрузки желание возвращается - дело было в ресурсах. Если же даже в спокойный период, без стресса и аврала, Вы не чувствуете тепла к партнёру - ни физического, ни эмоционального, - это повод для более серьёзного разговора с собой и, возможно, с психологом.



1. Вспомните момент, когда Вам не хотелось близости, хотя «вроде всё нормально». Что происходило в Вашей жизни в тот период?
2. Что, по Вашим ощущениям, чаще давит на Ваш «тормоз»: стресс, усталость или невысказанная обида? А может, что-то ещё?
3. Если бы Ваше желание могло говорить, что бы оно сказала прямо сейчас? (Попробуйте написать одну фразу от его лица.)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

2. Эмоциональная безопасность: без неё ничего не получится

«Безопасность - это не отсутствие угрозы.

Это присутствие связи».

Сью Джонсон,
создатель Эмоционально-Фокусированной Терапии



2.1. Что такое «безопасное поле» в паре

В предыдущей главе мы говорили о том, что желание не живёт в стрессе, усталости и обиде. Но есть кое-что более глубокое - фундамент, на котором всё держится. Этот фундамент называется **эмоциональная безопасность**.

Эмоциональная безопасность - это когда с партнёром можно быть собой. Настоящим. Без маски. Без страха, что Вас осудят, высмеют, отвергнут или накажут молчанием.

Психологи иногда называют это «безопасным полем». Это пространство между двумя людьми, в котором:

- Можно сказать «мне больно» - и Тебя услышат, а не ответят: «Ты вечно всё придумываешь».
- Можно сказать «я не хочу сегодня» - и это не обернётся обидой на три дня.
- Можно выглядеть не идеально - и чувствовать, что Вас всё равно любят.
- Можно ошибиться - и знать, что это не конец отношений.

Почему это важно для интимной жизни?

Потому что сексуальное возбуждение - это, по сути, состояние уязвимости. Мы снимаем одежду. Мы перестаём контролировать свои реакции, звуки, выражения лица. Мы буквально открываемся - и физически, и эмоционально.

Способность открыться напрямую зависит от того, насколько безопасно мы себя чувствуем. Если в паре есть невысказанное напряжение, критика, страх отвержения - тело просто не позволит расслабиться. Мозг, точнее, его самая древняя часть, отвечающая за выживание, расценит близость как угрозу. И включит защиту: «не хочу», «не могу», «голова болит».

Это не каприз. Это не «нелюбовь». Это биология.

Простой тест для самопроверки:

Прямо сейчас, не задумываясь надолго, ответьте себе на два вопроса:

1. Если я скажу партнёру о том, что меня что-то не устраивает в нашей интимной жизни, - он(а) выслушает меня или обидится?
2. Если я сегодня откажусь от близости, потому что устал(а), - это будет принято или за этим последует холодность?

Если Вы внутренне сжались, читая эти вопросы, - скорее всего, с эмоциональной безопасностью в паре есть трудности. И это не Ваша вина. Это то, с чем можно работать. И мы будем.

2.2. Как критика и страх «сделать не так» убивают возбуждение

Среди всех разрушителей желания критика занимает особое место. Она бьёт не в тело, а в самооценку. А самооценка и сексуальность связаны напрямую.

Что такое критика в интимной сфере:

- Прямое замечание: *«Ты всё делаешь не так»*.
- Сравнение: *«А вот раньше у нас было лучше»*.
- Насмешка или обесценивание: *«И это всё?»*
- Молчаливое недовольство, которое висит в воздухе.

Даже одно такое замечание, брошенное в уязвимый момент, способно запомниться на годы. Психика фиксирует: «Близость = опасность. Здесь меня могут ранить». И в следующий раз, когда партнёр проявляет инициативу, тело отвечает напряжением ещё до того, как разум успевает что-то обдумать.

Страх «сделать не так»

Этот страх - близкий родственник критики. Он часто живёт в людях, которые привыкли всё контролировать и делать «на отлично». В постели это оборачивается синдромом, который исследователи Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон называли **«синдромом зрителя»**.

Человек во время близости как бы выходит из тела и наблюдает за собой со стороны: «Как я выгляжу? Достаточно ли я хорош(а)? А что партнёр сейчас подумает?» В этом состоянии невозможно чувствовать удовольствие - потому что Вы не в процессе, Вы в оценке.

Представьте, что Вы танцуете и одновременно смотрите на себя в зеркало, оценивая каждое движение. Долго ли продержится удовольствие от танца? Вот так и с близостью.

Что работает вместо критики:

Не *«Ты делаешь неправильно»*, а *«Мне приятнее, когда вот так»*. Не *«Вечно ты торопишься»*, а *«Я бы хотела чуть больше времени, чтобы разогреться»*. Не *«Ты какой-то не такой»*, а *«Давай попробуем сегодня просто побыть рядом»*.

Разница - в направленности. Критика бьёт в личность. Обратная связь описывает свои чувства и предлагает альтернативу. Это совершенно разные вещи. И они приводят к совершенно разным результатам в спальне.

2.3. Теория привязанности: почему мы такие разные в близости

Одна из самых красивых и практичных психологических теорий, объясняющих наше поведение в отношениях, - **теория привязанности**. Её создал британский психиатр Джон Боулби, и позже она была многократно подтверждена исследованиями.

Суть проста: то, как мы научились строить близкие отношения в детстве - с родителями или теми, кто о нас заботился, - влияет на то, как мы ведём себя в любви и близости во взрослой жизни. Это не приговор, а скорее «базовая настройка», которую можно осознать и скорректировать.

Для интимной сферы важно понимать три основных типа привязанности:

Надёжный тип

Человеку комфортно и в близости, и в некоторой автономии. Он умеет просить о поддержке и давать её. В сексуальной сфере - способен и на страсть, и на нежность. Может сказать «нет» без страха и «да» без притворства. Это не значит, что у таких людей не бывает проблем. Но у них есть внутренняя опора, чтобы с этими проблемами справляться.

Тревожный тип

Человек постоянно беспокоится: *«Меня правда любят? А я точно нужен? А вдруг бросят?»*. В интимной жизни это может проявляться как готовность соглашаться на близость даже тогда, когда не хочется - просто чтобы партнёр был рядом и не ушёл. Секс становится не столько удовольствием, сколько способом получить подтверждение: *«Я важен, меня хотят, значит, я в безопасности»*.

Избегающий тип

Человеку трудно выносить сильную близость. Она ощущается как угроза автономии, как «меня душат». Такие люди могут избегать не только разговоров о чувствах, но и физической близости - особенно долгих объятий, взглядов глаза в глаза, нежности после секса. Им легче, когда есть дистанция.



Почему это важно знать:

Очень часто в паре встречаются два разных типа. Например, тревожный и избегающий. Один тянется, другой отстраняется. Один хочет больше близости, второй - больше воздуха. И оба не понимают: *«Почему он(а) так со мной?»*.

Понимание своего типа привязанности и типа партнёра - это не ярлык, а ключ. Ключ к тому, чтобы перестать принимать поведение друг друга на свой счёт и начать договариваться. Мы обязательно вернёмся к этой теме в практической части, когда будем говорить об упражнениях для пар.

2.4. Окно толерантности: почему в стрессе «не хочется»

Ещё одна важная концепция, которая многое объясняет, - «**окно толерантности**». Её предложил американский психиатр Дэниел Сигел.

Представьте себе горизонтальную полосу. Это зона, в которой наша нервная система работает оптимально. В этой зоне мы способны:

- ✓ Слышать партнёра;
- ✓ Чувствовать своё тело;
- ✓ Испытывать эмоции, но не тонуть в них;
- ✓ Быть расслабленными и одновременно включёнными.

Это и есть **окно толерантности**.

В нём живёт желание. В нём возможна близость.

Но когда уровень стресса зашкаливает, мы вылетаем из этого окна в две стороны:

Вверх - в гипервозбуждение. Тревога, паника, раздражение, «всё бесит». Мысли скачут. Тело напряжено. В этом состоянии сексуальный отклик заблокирован: организм мобилизован для борьбы или бегства, а не для наслаждения.

Вниз - в гиповозбуждение. Оцепенение, пустота, «ничего не чувствую». Человек как будто отключается. Это защитный механизм психики: если угрозу нельзя победить или избежать, организм «притворяется мёртвым». В этом состоянии близость тоже невозможна - человек просто отсутствует, даже если физически рядом.



Что это значит для интимной жизни:

Огромное количество сексуальных трудностей связано с тем, что один или оба партнёра хронически находятся за пределами своего окна толерантности. Их нервная система истощена. И вместо того чтобы «просто захотеть», им нужно «просто успокоиться». Вернуться в окно.

Поэтому часто самый эффективный способ наладить интимную жизнь - это не искать новые техники, а снижать общий уровень стресса. Создавать островки покоя. Убирать лишние раздражители. Давать себе и партнёру право на отдых без чувства вины.

В следующих главах мы будем учиться это делать.



1. Чувствуете ли Вы себя в безопасности рядом с партнёром? Можете ли Вы быть собой - уставшим, грустным, не в настроении - без страха, что это отвергнут или осудят?
2. Присутствует ли в Вашей паре критика в адрес друг друга по поводу интимной жизни? Если да, в какой форме она обычно звучит?
3. Узнали ли Вы себя в одном из типов привязанности? А своего партнёра? Как эти два типа взаимодействуют в Вашей паре?
4. Как Вам кажется: в какой точке находится Ваша нервная система прямо сейчас - в окне толерантности, выше (тревога, раздражение) или ниже (пустота, оцепенение)?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.