

# Глава 11

## Возвращение блудного секса

### Эротика снова дома

*Любовь никогда не умирает своей смертью. Она умирает, только когда мы не знаем, как восполнить питающий ее источник.*

Анаис Нин\*

*Для того чтобы отправиться туда, где вы не бывали раньше, нужна определенная смелость... вы проверяете себя на прочность... и преодолеваете барьеры. И наступает день, когда, оставаясь нераспустившимся бутонем, вы рискуете больше, чем раскрываясь и начиная цвести.*

Анаис Нин

Я не перестаю удивляться, как много людей готовы на сексуальные эксперименты за пределами серьезных отношений, но с партнером ведут себя застенчиво и даже по-пуритански. Большая часть моих пациентов, по их собственным словам, дома не позволяют себе никакого излишнего возбуждения и эротизма, а вот сексуальная жизнь вне семьи: романы, порнография, онлайн-секс, да и просто мечты и фантазии — вызывает у них яркие эмоции. Для них все сексуальное наполнение любви

---

\* Анаис Нин — американская и французская писательница, известная своими эротическими романами и дневниками. См., например, издание на русском языке: *Нин А. Дельта Венеры*. М. : Эксмо, 2012. *Прим. ред.*

теряется, когда приходит время создавать семью, пусть даже только из двух человек. Такие люди самостоятельно и добровольно подавляют собственный эротизм. Затем, искоренив в отношениях свободу, и особенно свободу воображения, они заводят связи на стороне, чтобы заново обрести самих себя и освободиться от уз долгосрочных отношений. Получается, что в семье остается надежность и стабильность — а за ее пределами оказываются и страсть, и новизна. Медиа регулярно сообщают, что семейные пары перестают заниматься сексом, и я думаю, что, возможно, сексом-то они занимаются, но только не друг с другом.

Хотя и не обязательно, но бывает, что на начальной стадии отношения основываются на страсти. В любом случае нестабильность страстного эротизма должна преобразиться в нечто более управляемое — зрелую любовь. Даже с точки зрения биохимических процессов страсть живет недолго. Эволюционный антрополог Хелен Фишер говорит, что гормональный коктейль, возникающий в организме во время романтических отношений (допамин, норэпинефрин, фенилэтиламин), живет в организме не больше нескольких лет. Окситоцин, гормон объятий, живет дольше прочих. В результате гормональных процессов формируется зрелая любовь, появляются глубокое уважение друг к другу, забота, чувство товарищества и партнерства, и для многих это оказывается даже более ценным, чем первые месяцы эротического накала. Если на этапе ухаживания главными элементами отношений были взаимное притяжение и желание, то теперь они уходят на задний план, чтобы не мешать более важному — строительству совместной жизни.

Как ни странно, наше понимание брака почти полностью лишено эротической составляющей. Разумеется, считается, что пары, находящиеся в долгосрочных отношениях, занимаются сексом, а в последние годы еще и получают от этого удовольствие. Теперь секс исключительно в целях репродукции кажется старомодным. Но секс и эротизм — не одно и то же, и яркий, интимный, пылкий, флиртующий, настойчивый, эротический секс, знакомый любовникам, редко сохраняется надолго после начала совместной жизни. Несмотря на то что медиа переполнены информацией о сексе и обещают безудержное возбуждение — стоит только тщательно выполнить десять важных рекомендаций из последнего выпуска журнала, — большинство воспринимает супружеский секс как нечто противоречащее идее удовольствия и гедонизма. Не тонем ли мы в море статей о том, как сделать секс с постоянным партнером горячим,

потому что просто не верим, что с давним любовником что-то вообще может быть горячим? Более того, может, в глубине души мы и не считаем, что секс теперь должен отличаться яркостью? Возможно, мы на самом деле полагаем, что, несмотря на всю сексуальную свободу, которой мы обладали, будучи холостыми, в браке нет места вожделению?

Если брак основан на любви, как мы все хотим думать, то супружеский секс должен стать декларацией этой любви. Секс обязан обрести некий смысл. Вот что думает по этому поводу Дагмар О'Коннор, психотерапевт, специализирующийся на сексуальных отношениях:

Чтобы [супружеский] секс был «осмысленным», он должен оставаться выражением любви, и в идеале — верной любви на всю жизнь. И так должно происходить всякий раз, когда мы ложимся в постель с партнером. Но это же невыносимо тяжело! Пара теряет все прочие виды и разновидности секса, стимулируемые разнообразными факторами: игривый секс, секс со злостью, быстрый и «бездумный» секс, «пикантный» секс. При таком подходе исчезают почти все возможные поводы для секса. Ведь действительно: кто же способен с такой регулярностью чувствовать любовь на всю жизнь, особенно после одиннадцати вечера?

Нас учили, что брак — это верность, надежность, комфорт, семья. Серьезное дело, требующее ответственности и разумного отношения. Это все, что нам нужно, и все, на что стоит тратить силы и время. Игра и неразрывно связанные с ней аспекты, такие как риск, соблазнение, шалости, нарушение запретов, остаются за пределами респектабельных семейных гнезд.

Многие из моих коллег считают яркие чувства, испытываемые партнерами на самых ранних этапах знакомства, своего рода временным помешательством, от которого необходимо излечиться перед вступлением в долгие стабильные отношения. Доктора нередко трактуют тягу пациентов к сексуальным приключениям как инфантильные фантазии или боязнь долгосрочных стабильных отношений. Причем к таким приключениям они относят самые разнообразные явления: от просто флирта до настоящей страсти, от продолжения общения с прежними любовниками до трансвестизма, секса втроем и использования фетишей. Они предпочитают интерпретировать любовь как партнерство на основе дружбы и сотрудничества. И нам достаются отношения, в которых сильны компоненты сотрудничества и коммуникации, но лишь

в минимальной степени присутствуют игривость и комплицидность\*. Подобная дружба без страсти вовсе не оказывается благоприятной средой для культивирования эротизма.

### День, когда я купил кольцо

Жаклин и Филипп пытаются вернуть в отношения былой огонь. Они женаты десять лет и уже почти пережили первые и самые сложные годы, связанные с рождением детей. Этой осенью их младший сын пошел в детский сад, и его новое расписание позволило родителям несколько упорядочить свою жизнь. В последние годы многие друзья Жаклин и Филиппа пережили развод. «Мы еще недавно тусовались вместе с этими парами. Они все поженились примерно одновременно с нами, а теперь брак уже никому не нужен, — говорит Филипп. — Невольно задумываешься о собственных ценностях и оказываешься лицом к лицу с фатальными ошибками в собственных отношениях».

— И какие же у вас фатальные ошибки? — спрашиваю я.

— Секс, — отвечает он.

— Измены, — добавляет она.

Познакомившись с Жаклин, Филипп думал, что вытащил счастливый билет. «Джеки была такой умной, красивой, сексуальной. Я просто поверить не мог, что я ей вообще интересен. Я страшно увлекся. И довольно долго у нас был отличный секс. Ровно до того момента, как я сделал ей предложение», — вспоминает Филипп.

— А что случилось, когда она сказала «да»?

— Ничего не случилось, но что-то стало меняться, когда я купил кольцо. В то время я не придавал этому значения, но теперь вижу довольно четкую взаимосвязь. Мы создали семью, и она стала меня подавлять. Я ничего не говорил Джеки и даже пытался не признаваться самому себе. Но скоро Джеки уже совсем меня не возбуждала. И как только она уезжала из города или просто уходила куда-то с друзьями, я отправлялся по барам.

Так прошли восемь лет, полные измен. Некоторые из них были раскрыты, другие удалось сохранить в тайне; в некоторых Филипп признался сам. В их жизни установился странный порядок: отношения пары налаживались после очередного неприятного эпизода, а потом снова

\* Комплицидность — взаимодействие двух индивидуумов, при котором они многократно изменяют друг друга и, таким образом, совместно эволюционируют. *Прим. перев.*

следовала волна обмана. Филипп стыдился измен, его мучали угрызения совести, и он раскаивался. Его страшно угнетала мысль о том, что он ранит Жаклин, и он клялся измениться, старательно изображал правильного мужа и отца, она прощала и позволяла ему вернуться. За этим накатывало беспокойство, Филипп не находил себе места, и рано или поздно наступал припадок блуда. Параллельно у пары родились двое сыновей, Джеки завершила свою первую книгу, Филипп получил постоянное преподавательское место в университете, семья переехала в Нью-Йорк. Это помогло паре справиться с основной проблемой. Но недавно все началось вновь, и Джеки почувствовала, что с нее хватит.

Чтобы понять особенности сексуальности Филиппа, я попыталась проследить связь с историей его родителей, чей брак — яркий пример разделения между «безопасной» семейной жизнью и «опасным» эротизмом. Пока мать одного за другим родила и поставила на ноги пятерых детей, отец заводил любовниц и даже не пытался скрывать сей факт. Дед Филиппа, как выяснилось, вел себя примерно так же. «Мой отец, очень приятный человек, кстати сказать, вряд ли задумывался о том, как мы все себя при этом чувствовали, особенно мать», — рассказал Филипп. Мать Филиппа страшно страдала, однако была достаточно практичной женщиной и не забывала, что она несет ответственность за детей: «Она никогда об этом не говорила, но мы все знали, что мы ей нужны не меньше, чем она нам».

Чтобы еще больше не расстраивать мать, Филипп пытался держать дистанцию с отцом и превратился в так называемого асексуального вундеркинда. «Я стал страшным моралистом и ко всем вокруг был настроен критически, — рассказывает Филипп с горечью. — Я производил впечатление милого парня, с которым девушки могли иметь дело без опаски, потому что знали, что мне можно доверять. Но в глубине души я переживал сильнейшие эмоции и страшно на себя злился». Еще в подростковом возрасте Филипп тайно пристрастился к порнографии. С возрастом он стал выбирать женщин, готовых на встречу лишь на одну ночь. «В каком-то смысле моя прежняя строгая мораль только подкрепляла желание нарушить все правила». Теперь Филипп бросал вызов посредственности и обыденности, и это его возбуждало. Секс, обезличивание партнера, нарушение табу — все смешалось воедино. Как ни странно, но отделяя свою сексуальность от отношений с Джеки, Филипп надеется защитить ее от своих опасных желаний.

Стоит ли говорить, что внезапное снижение активности их сексуальной жизни крайне насторожило Джеки. Она никогда не была особенно уверена в собственной притягательности, и поначалу отношение Филиппа ее удивляло. Когда он слегка охладел, она решила, что он вовсе потерял интерес, чего и следовало ожидать. Она выросла в одном доме с братом, неоднократно попадавшим в психиатрические клиники, и научилась сводить желания к минимуму: не навязываться другим и довольствоваться малым.

Филипп ищет поддержки на стороне, а способность Джеки к самоутверждению полностью зависит от Филиппа и его реакции на нее. Она оценивает собственную сексуальность точно так же, как большинство женщин: ставит в центр Филиппа и его желание в отношении нее. В начале их связи, когда Филипп страстно увлекся Джеки, она цвела и чувствовала себя открытой, смелой, сексуальной, желанной. Сегодня, помня уроки собственного детства, она не решается выйти из тени, так как боится быть отвергнутой. Когда она все же набирается смелости и делает шаг в сторону Филиппа, он ощущает давление и обязанность ответить ей. «Когда Джеки пытается демонстрировать чувства, меня просто парализует», — признается Филипп. «И это только усиливает ее неуверенность в себе», — добавляю я.

Вероятно, мужское желание колеблется между двумя крайностями: есть те, кому нужно, чтобы партнер сделал первый шаг, подтверждая тем самым привлекательность и желанность мужчины; другие же отступают, если партнер проявляет инициативу, боясь, что их пассивность не выглядит мужественно. Те, кто вечно не уверен в своих силах, привыкшие прятаться за мамину спину и пугающиеся напора партнеров, долго остаются на грани между мальчиком и мужчиной. Вполне ожидаемо, что для Филиппа намеки и попытки Джеки выглядят как настоячивые просьбы, а не соблазнительные предложения.

Филипп чувствует себя виноватым, так как не способен возбудить в себе эротические чувства к жене. Я прошу его описать сексуальную картинку, в которой нашлось бы место Джеки, и он говорит, что представляет себя и ее целующимися на фоне заката. И добавляет, что думать о Джеки в эротическом контексте ему теперь сложно. Он даже открыто говорит ей: «Я не вижу больше в тебе сексуальную женщину. Мне стыдно, но это так». Филипп мечтал бы вернуть страсть и пыл в отношении Джеки, но думает, что это невозможно из-за продолжающегося

внутри него конфликта двух полярных точек зрения. Мощь его желания никак не укладывается в рамки чистых брачных отношений, и ему неловко за то, что он ищет обезличенного секса. По его мнению, любовь — не та область, где допустимы его распутные наклонности.

### «С женой такого не делают»

Многие мои пациенты боятся показать партнеру, которого любят и уважают, слишком сильное сексуальное возбуждение. И Филипп не единственный, пытающийся скрыть отсутствие желания за ширмой приличия. Возможно, некоторые из комментариев моих пациентов покажутся знакомыми и вам: «Не могу даже представить, чтобы он мог произнести то, что я жажду услышать. Он не поверит, что я могу такого хотеть», «Не хочу не то что рассказывать, а даже думать о том, каким я был до нашей встречи», «С женой такого не делают». Эротические отношения семейной пары оказываются под плотным покровом приличия.

Когда Филипп говорит, что Джеки ни за что не согласится ни на что подобное, я его спрашиваю: «На что именно?» Я готова получить в ответ рассказ о разнообразных пикантностях, и очень удивлена, когда он оглашает свой список: «Я не люблю ничего такого трепетного. Мне нравится все откровенное и яркое, игрушки, белье, порно, разные фантазии. Понятный честный секс».

— И все это вы с Джеки с удовольствием проделывали до обручения?

— Да.

— А теперь Джеки ни на что такое не согласится? Или это вы не хотите теперь делать ничего подобного с ней? Мне не кажется, что она так уж изменилась. Но мне очень хочется понять, насколько вы действительно убеждены, что не имеете права проделывать подобное с женой. Похоже, вы считаете, что нельзя объективизировать любимого вами человека.

— А вы думаете, можно?

— Я думаю, что это не категорический и общепринятый запрет. Знаете, немало пар используют объективацию именно для того, чтобы вновь увидеть уникальность и самобытность партнера, ставшего слишком знакомым. От такого поведения люди часто отказываются под предлогом того, что разрушается эмоциональная близость, но мне кажется, что, когда вы оба этого хотите и к этому готовы, возникает другой тип близости. Вы должны по-настоящему доверять партнеру, и тогда можно позволить себе на время забыть, кто он такой.

Мы контролируем влечение по причинам, связанным с психологией и культурными традициями. Как бы мы ни понимали любовь, она всегда предполагает некоторую зависимость. Да и вообще без определенной зависимости невозможна связь между партнерами. Но из-за нее же возникает и страшное беспокойство, ведь выходит, что тот, кого мы любим, получает над нами определенную власть. Он властен любить нас — или покинуть. Мы боимся заметить неодобрение партнера, оказаться отверженными, потерять его, и страх становится неотъемлемой частью романтической любви. А уж если наш возлюбленный отвергает нас в сексуальном плане, это оказывается особенно болезненным. Поэтому мы стараемся не слишком экспериментировать в сексе с теми, от кого мы слишком зависим и чье мнение для нас важнее прочих. Лучше уж взять себя в руки, изменить свое поведение и постараться вписаться в заранее согласованный, приемлемый и часто скучнейший эротический сценарий, но не рисковать. Неудивительно, что некоторые из нас способны свободно наслаждаться сексом со всеми его рисками и авантюрами, только если эмоциональная ставка не так высока: когда мы не особенно влюблены или, что даже важнее, когда мы не особенно боимся потерять любовь партнера. Стивен Митчелл пишет: «Романтика не всегда слабеет со временем, но она определенно становится более рискованным делом».

Джеки внимательно слушала и терпеливо ждала своей очереди. «Рядом со мной Филипп похож скорее на двенадцатилетнего мальчишку, чем на мужчину. И мне сложно проявить свою сексуальность с подростком. И потом, почему он думает, что в поисках этих своих ощущений ему нужно куда-то отправляться? Может, я куплю парик и заберусь на барную стойку?» — шутит Джеки.

— Неплохая идея, — отвечаю я.

### Онлайн-флирт с собственным партнером

Я замечаю, что Филипп разделил разные аспекты своей сексуальности: секс и любовь — дома, а горячий секс — с незнакомками, — и это лишило его супружеские отношения всяческого эротизма. Репертуар оказался слишком узким. Но тут виноват не только Филипп. Джеки давно привыкла осознавать свою сексуальность исключительно в связи с мужем, и я советую ей вспомнить, что она сексуальна и без него. У Филиппа не должно быть монополии на ее сексуальность. «Джеки, когда вы в последний раз флиртовали с кем-то? — спрашиваю я. — Вы можете



позволить мужчинам смотреть на вас и начать замечать эти взгляды, чтобы Филипп перестал быть единственным человеком, подтверждающим вашу сексуальность». Филипп начинает ерзать на стуле.

— Так, минуточку, — говорит он.

— Не волнуйтесь. Я не собираюсь советовать вашей жене использовать ваши же методы. Но ваша супруга — очень привлекательная женщина, и если этого не видите вы, то почему бы не позволить ей услышать это от кого-то другого?

Одновременно я советую им завести новые адреса электронной почты, чтобы использовать их исключительно для эротической переписки друг с другом: мысли, воспоминания, фантазии, попытки соблазнить. Я особенно подчеркиваю, что в такой переписке не стоит обсуждать проблемы в отношениях — это пространство только для эротической игры. Я хочу, чтобы партнеры использовали виртуальный мир и научились проявлять любопытство, создавать интригу, заставлять друг друга волноваться и трепетать. Иногда писать гораздо лучше, чем говорить. У каждого имеется возможность сказать все, что хочется, продумать и сформулировать ответ, обсудить то, что произнести вслух не хватает смелости. В такой коммуникации есть необходимая дистанция, и я надеюсь, что она поможет партнерам отбросить некоторые из собственных внутренних запретов.

Спустя какое-то время Джеки вспомнила, что значит соблазнение. Она стала игривой и провоцирующей, и не только в переписке с Филиппом, но и в общении с другими людьми. Через несколько месяцев она призналась мне: «Вы настойчиво советовали использовать других мужчин, кроме Филиппа, чтобы поднять мою самооценку, и мне это очень помогло». Она начала общаться с друзьями-мужчинами, ходить с ними на концерты и в галереи и в целом стала позволять себе флиртовать. «Ничего такого, знаете, но здорово снова оказаться как будто на свободе, общаться с другими мужчинами, а не только с мужем, и знать, что им приятна моя компания. И я больше не чувствую, что любой взгляд или слово Филиппа — самое главное в моей жизни».

Джеки стала гораздо увереннее в себе, и Филипп несколько забеспокоился, что даже хорошо. Он заинтригован ее письмами; оказывается, говоря о сексе и описывая свои фантазии, она вовсе не теряется. Джеки становится более сексуальной в глазах Филиппа; привычные сценарии отношений уже не мешают ему посмотреть на нее новым взглядом.

Псевдоанонимность писем позволяет Филиппу относиться к Джеки как к человеку с собственными желаниями и помогает превратить ее в объект его желаний.

— Я говорю ей такое, на что никогда не решился бы раньше. Я думал, ей все это не понравится, но нет. Ей вовсе не нужна вся та опека и защита, которыми я ее окружал, — признает Филипп. — Я понял, что приписывал ей многое из того, что к ней и не имело отношения. Скорее, это часть меня или моей жизни с родителями.

— Не очень понимаю, как твои увлечения могли быть проявлением заботы обо мне, хотя я осознаю, что для тебя в них заключался какой-то смысл, — говорит Джеки. — Мне все это не нравится, но я в состоянии тебя понять. И еще меня всегда удивляло, как легко тебя просчитать. Как будто ты и хотел, чтобы я все узнала: чтобы мамочка нашла и отругала тебя. Но мне вовсе не хочется заново проигрывать всю историю твоей жизни с родителями. Я первая с тобой разведусь, и ты это знаешь.

А мне Жаклин говорит:

— Я поняла, что способна с ним развестись, и благодаря этому мне проще принять решение остаться с ним. Я теперь гораздо свободнее. Когда я сама делаю первый шаг и предлагаю секс, я чувствую себя почти бесстыдной, и мне ужасно нравится. «Ты этого хотел, Филипп? Ну вот, получай!» Тут не нужно быть романтической барышней, да и вообще не обязательно раскрывать свои мысли и ощущения. Мне нравится много разных вещей; я люблю нежную заботливую любовь, но иногда побыть жадной и ненасытной тоже неплохо.

Я встречалась с Джеки и Филиппом для сеансов в течение года, с перерывами. Филипп прекратил свои неконтролируемые вспышки связей на стороне и почти отделался от убеждения, что горячий секс дома невозможен. Он сумел почувствовать себя и сексуальным, и верным одновременно, преодолел поведенческие паттерны, доставшиеся ему от родительской семьи. Раньше Филипп обожал порно, оно помогало ему почувствовать момент слияния желания и удовлетворения, ведь женщины в кино никогда не сопротивлялись, а от него не требовалось никаких усилий. Поэтому между желанием и его удовлетворением не оставалось никакого зазора, и Филиппу не нужно было увязывать желание и любовь. Постепенно он позволил себе начать проявлять даже скрытые аспекты своей сексуальности, и у него стало получаться не уходить в себя и в свои фантазии, оставаясь наедине с женой.

Джеки и Филипп продолжают работать над тем, чтобы вернуть эротику в отношения: позволяют себе невинные грехи, желания, страсть. Английский психоаналитик Адам Филлипс подчеркивает:

Человека возбуждает запретное, то есть если желание по сути своей греховно. Но моногамные пары можно сравнить с богатейшими людьми. Им нужно пережить бедность, поголодать и начать работать, чтобы найти способ сохранить все, что разрешено и доступно, причем прикрыть это флером недозволенного и тем самым удержать интерес.

### Можно ли хотеть то, что имеешь?

Оскар Уайльд писал: «В жизни бывают только две настоящие трагедии: одна — когда не получаешь того, чего хочешь, а вторая — когда получаешь». Пока наше желание не удовлетворено, мы несчастливы. Нам не повысили зарплату, не приняли в колледж, мы не прошли прослушивание и не получили роль — и мы расстроены. Когда объектом нашего желания является человек, который нас отвергает, мы чувствуем себя одинокими, ничего не стоящими, никем не любимыми, а то и вообще не достойными любви. Но и удовлетворенное желание имеет свои недостатки. Мы получаем желаемое — и теряем все возбуждение от предвкушения. Все изощренные стратегии, направленные на достижение цели, фантазии о том моменте, когда наше желание сбудется, само ожидание — одним словом, все силы и энергия, направляемые нами на процесс желания, уступают место ощущению достигнутой цели. Вспомните какой-нибудь случай, когда вы чего-то очень хотели и наконец получили. Все, теперь это ваше, вы рады, с удовольствием используете то, что получили, — но хотите ли вы этого по-прежнему? Американская писательница Гейл Гудвин замечала: «Само желание всегда будет сильнее, чем радость от его исполнения».

Сложнее ли нам продолжать хотеть то, что мы и так уже имеем? Закон убывающей предельной полезности подсказывает нам, что чем чаще мы получаем желаемое, тем ниже степень удовлетворенности. Чем больше вы используете продукт, тем меньшее удовлетворение будет приносить каждое последующее использование. Вот вы приезжаете в Париж в пятнадцатый раз — и он уже не так прекрасен, как в первый. К счастью, данная логика перестает работать, когда дело касается любви, потому что все подобные рассуждения основаны на ошибочном утверждении

о том, что мы можем владеть нашим избранником примерно так же, как владеем айпадом или новыми туфлями Prada. Когда моя подруга Джейн сказала: «Возможно, я хочу как раз того, чего не могу получить», я ответила: «А почему это ты думаешь, что твой муж принадлежит тебе?»

В долгосрочных отношениях мы начинаем думать, что наш партнер полностью наш. В реальности же партнер остается другим человеком, отдельным от нас, со своими загадками. Как только мы научимся это понимать, мы получим шанс вернуть в отношения устойчивое желание. Не перестаю удивляться, как неожиданная угроза текущему состоянию вещей (роман на стороне, измена, слишком долгое отсутствие или просто хорошая ссора) вдруг провоцирует желание. Мы боимся потерять партнера, и страх действует отрезвляюще.

Закону убывающей предельной полезности можно противопоставить следующее соображение: постоянные вложения усилий повышают уровень удовлетворенности. Чем больше вы что-то делаете и чем лучше вы это делаете, тем больше вам это нравится. Вот человек занимается теннисом раз в неделю: для него игра становится все привлекательнее, ведь чем больше он занимается, тем лучше играет. Чем лучше играет, тем увереннее себя чувствует. Чем больше уверенность, тем больше готовность рисковать. А чем выше риск, тем интереснее игра. Это и есть подтверждение позитивного влияния постоянных усилий. Разумеется, практика требует усилий и дисциплины. Тут мало просто пребывать в нужном настроении: необходимо упорство и постоянное внимание. Со временем теннисист понимает, что мастерство никогда не развивается линейно: в процессе тренировок случаются плато и даже спады, но конечный результат всегда стоит усилий.

К сожалению, слишком часто мы думаем, что усилия и есть работа, а дисциплина неразрывно связана с болью. Но давайте посмотрим на работу с другой стороны. Работа может быть творческой, жизнеутверждающей, придавать сил, а не выматывать до предела. Если мы хотим, чтобы секс приносил удовольствие и удовлетворение, мы должны творчески подойти к решению этой задачи.

## Миф о спонтанности

Многие верят, что секс — это всегда прямое попадание, сразу в яблочко, полная совместимость и вообще идеальная история с самого начала. Считается, что секс должен быть свободным, естественным

и легким. И либо у вас так и складывается, либо не судьба. Существует и еще один странный, но общепринятый миф: секс — всегда спонтанность. О спонтанности говорят все: как только мои клиенты, мужчины и женщины, начинают рассуждать о том, что такое в их понимании горячий, яркий, безудержный, по-настоящему эротический секс, они обязательно заявляют, что такой секс — всегда импровизация и порыв.

Нам хочется верить, что секс является импульсом или склонностью, что это всегда естественное, неподготовленное, безыскусное поведение. Какая-то сила как будто несет нас помимо нашей воли. «Я не мог устоять... как будто огонь побежал по венам... мы оба были совершенно подчинены этому чувству... меня полностью захлестнуло». Получается, что для нас секс — нечто неуправляемое, вроде Большого взрыва; мы не готовы соблазнять или вести тонкую эротическую игру, ведь на это нужны время и силы, а главное, полное осознание собственных действий. Для многих подготовленный и продуманный секс — что-то подозрительное. Нам становится страшно от мысли, что секс может и не быть исключительно результатом волшебства и особой химии. Но если верить, что секс всегда спонтанен, мы и не сумеем контролировать собственное желание и выражать его осознанно. Если секс просто случается, то управлять им невозможно. Как же странно, что в обществе, зараженном стремлением все контролировать, именно осознанный подход к сексу и даже его планирование нас пугает. Нам просто становится стыдно, как будто нас поймали за чем-то непристойным.

Когда мои родители пускаются в рассуждения о том, что раньше секс всегда был быстрым и без подготовки, я напоминаю им, что и тогда полная спонтанность являлась лишь мифом. Что бы ни происходило «в самый ответственный момент», ему предшествовали часы, а то и дни подготовки. Что надеть, о чем говорить, в какой ресторан повести, какую музыку поставить? Все это планирование, причем очень творческое и детальное, оказывалось частью подготовки соответствующего настроения к яркому финалу.

Поэтому я советую своим клиентам не пытаться быть спонтанными в отношении секса. Спонтанность — прекрасно, но в рамках существующих отношений все, что могло «просто произойти», уже произошло. Теперь партнеры должны потрудиться, чтобы происходило что-то еще. Секс в рамках долгосрочных отношений — подготовленный секс.

«Я не мог устоять» превращается в «я не буду пытаться устоять». Не «мы просто упали в объятия друг друга», а «я хочу тебя обнять». Вместо «наше настроение совпало» — «давай сегодня вечером настроимся на одну волну». Я хочу помочь клиентам воспринимать собственную сексуальность с бóльшим комфортом, осознавать ее и ценить как часть своей жизни, требующей серьезного внимания.

Многим парам планирование сексуальных отношений дается нелегко. Оно кажется им скучным, ведь это так похоже на работу, а работа скучна и ассоциируется с обязательствами. Часто в ходе психотерапии мы развенчиваем подобные убеждения.

### Делаем секс намеренным

Доминик и Рауль жалуются, что их сексуальная жизнь стала слишком тоскливой. В начале их романа, когда Рауль жил в Майами, расстояние между ними не оставляло места рутине. Оба ждали выходных; выходные получались нескучными. Теперь партнеры живут вместе, и в свободное время они в основном занимаются разными бытовыми делами. Я не могла не заметить, что домашнему хозяйству они уделяют довольно много внимания, а сексуальной жизни внимания достается как раз все меньше — как будто для секса нужно что-то совсем другое.

— Стирка же не произойдет сама по себе, — Доминик встает в оборонительную позицию.

— А секс произойдет? — спрашиваю я.

Доминик делает вид, что не понял, что я имею в виду.

— Ну а что, мне отмечать секс в календаре, что ли? Четверг, десять вечера? Это просто глупо, — отвечает он.

— Если вы не хотите, чтобы секс был просто одним из дел вашего списка, то и не относитесь к нему так, — отвечаю я. — Я не говорю, что надо планировать по календарю, но нужно создавать некое эротическое пространство, а для этого требуется время. Что произойдет в этом пространстве, мы не знаем, но само пространство должно быть создано сознательно и намеренно. Вот как оссобуко, которое вы сделали для Рауля в прошлый выходной: оно же не само приготовилось.

Доминик — гурман. В субботу он приготовил для Рауля итальянское блюдо. Все началось с мысли о том, что он хочет приготовить что-то очень необычное. Поразмыслив над вариантами, Доминик остановился

на телятине. Потом поехал в итальянский квартал, купил лучшее мясо; в пекарне в Гринвич-Виллидж купил свой любимый хлеб из пшеницы твердых сортов, а в магазинчике в Сохо не забыл приобрести шоколадные канноли. А потом еще съездил на другой конец города за бутылкой отличного вина. В общем, потратил почти целый день, зато ужин получился роскошным, настоящее эпикурейство. Все было спланировано и организовано, чтобы получить удовольствие.

— Да, поработать пришлось, — соглашается Доминик, — но мне это нравится, я не чувствую, что как-то особенно напрягаюсь.

— Но почему же секс тогда кажется вам повинностью, вроде работы? Похоже, вы не готовы заниматься организацией эротической стороны вашей жизни с таким же упорством, с каким готовите, — парировала я.

— Если так же планировать секс, получается как-то неестественно, — ответил Доминик.

Подобно Доминику и Раулю, многие пары не разделяют идеи о том, что секс надо как-то осознанно планировать. Им кажется, что это требует слишком много усилий, и вообще, к чему такие сложности, если партнер уже завоеван? «Соблазнять партнера? Мне что, до сих пор нужно этим заниматься?» Такое сопротивление нередко оказывается проявлением инфантильного желания, чтобы нас любили такими, какие мы есть, безо всяких усилий с нашей стороны, ведь мы так непохожи на остальных. «Да не хочу я! Почему это я должен? Ты должна меня любить несмотря ни на что!» Маргарет Николс, психотерапевт, занимающаяся проблемами секса, замечает, что, хотя ваш партнер, конечно же, будет любить вас, даже если вы наберете лишних тридцать килограммов и начнете ходить по дому в тапочках с кроликом и несвежей футболке, он, скорее всего, не будет возбуждаться при виде вас.

— Так что же, возбуждение от соблазнения — прерогатива лишь тех, кто пока находится на стадии ухаживания? — спрашиваю я Доминика. — Сам по себе факт, что вы живете с кем-то вместе, еще не означает, что этот человек всегда доступен. С течением времени он наверняка будет требовать больше внимания, а не меньше. Если вы хотите, чтобы секс оставался ярким, надо ухаживать за этой стороной отношений. Да, не каждый день, но время от времени вы же можете, фигурально выражаясь, сделать Рауля главным ингредиентом своего гастрономического шедевра?

## Планирование рождает предвкушение

Предвкушение — это когда мы чего-то с нетерпением ждем. Оно является очень важным элементом желания, и, если мы планируем секс, мы стимулируем желание. Когда Доминик готовит свое оссобуко, он практически чувствует вкус будущего блюда на языке. Он представляет, как удивится Рауль и как ему будет приятно. Рауль должен почувствовать, как он важен для Доминика, и наверняка будет ему благодарен. Фантазия — строительный материал для предвкушения. Это способ увидеть будущее. Нечто вроде прелюдии, любовной игры, которая, однако, не всегда происходит прямо перед самым сексуальным актом. Ожидание формирует в воображении любовников полный сценарий приближающегося удовольствия — и не удивительно, что в романах и мелодрамах сюжет во многом строится на ожидании.

Я убеждена, что ожидание, нетерпение, предвкушение — ключевые элементы, формирующие желание, и их можно стимулировать, если заранее все продумать, даже и в долгосрочных отношениях. Когда Нил и Сара отправляются развлекаться в субботу вечером, они обязательно планируют некоторые вещи: ужин, музыку, а потом секс. Раньше приятный вечер резко заканчивался, как только Сара, вернувшись домой, начинала прощаться и расплачиваться с бэбиситтером: «Я вдруг снова становилась матерью, и вся романтика просто улетучивалась. Теперь с бэбиситтером разбирается Нил, а я иду прямиком в спальню. Так мы сохраняем настроение». У пары трое детей, Сара занята ими каждый день с утра до вечера. Она объяснила Нилу, что ей очень сложно выйти из роли матери, а возвращается она в нее за секунду. «Я думала, что дело просто в настроении, но давно уже избавилась от этой иллюзии. Ждать настроения можно до второго пришествия. Я люблю все планировать, ведь тогда я жду приятного вечера, играя тем временем с Барби и проверяя уроки».

Сара предвкушает не просто секс; для нее этот вечер — настоящий ритуал. Супруги проводят вместе целый вечер, как взрослые люди, и на время выключаются из повседневности. Их любовная прелюдия длится несколько часов. Пара организует личное время таким образом уже двенадцать лет, и оба отлично освоили все нюансы планирования и подготовки. Если приходится пропустить субботний вечер, оба очень



сожалеют. И каждый из них понимает, что отличный секс — это не просто пятнадцать минут после вечерних новостей.

## Подготовительная игра

Когда партнеры жалуются, что секс стал пресным, я понимаю, что речь не о частоте. Возможно, им хотелось бы заниматься сексом чаще, но в первую очередь им хочется, чтобы секс был лучше. Поэтому я обсуждаю с ними в первую очередь эротическую, а не сексуальную сторону их жизни. Собственно секс — довольно узкая тема, и она часто сводится к цифрам. Но человеческая природа не выносит пустоты. Нам нужны яркие переживания, нам важно чувствовать себя живыми. При любой возможности любовники заполняют лакуны эмоциями.

Секс бывает и у животных, эротизм же — исключительно человеческое явление. Эротизм — это сексуальность, преображенная под влиянием воображения. Чтобы пережить полноценный эротический опыт, нам и собственно секс не нужен, хотя секс часто является объектом эротизма и как бы предполагается им. Эротизм есть результат возбуждения, это целенаправленный поиск удовольствия. Октавио Пас называет эротизм поэзией тела, доказательством искренних чувств. И подобно поэме, секс не линеен, он колеблется и трепещет. Через секс мы смотрим на мир, открываем ему свою душу. А эротизм раскрывает нам целый мир в рамках нашего привычного мира. Эти чувства подпитывают воображение, позволяя нам увидеть невидимое и услышать беззвучное.

Эротизм в сочетании с воображением — еще одна форма игры. Для меня игра — альтернативная реальность между существующим и выдуманным, безопасное пространство для наших экспериментов, где мы заново обретаем себя и испытываем судьбу. Через игру мы преодолеваем неверие: притворяемся, что желаемое реально, даже когда мы точно знаем, что это невозможно. Но здесь не место жестокой объективности.

Игра по определению беззаботна и не связана сознательным. Великий теоретик игры Йохан Хейзинга\* утверждал, что фундаментальное свойство игры заключается в том, что она не служит никакой цели. Бесцельность, присущую игре, сложно увязать с современной культурой,

---

\* Йохан Хейзинга — нидерландский философ, историк и исследователь культуры. См., например, издание на русском языке: *Хейзинга Й. Homo Ludens. Человек играющий*. СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2015. *Прим. перев.*

требующей эффективности и постоянной ответственности. Все чаще мы оцениваем игру по ее результатам. Мы играем в сквош ради кардионагрузки; мы водим детей на ужин, чтобы развивать их вкус; в отпуск едем, чтобы зарядиться энергией. Но если мы боимся чужой оценки, заиклены на результате, измучены самоанализом, то вряд ли у нас есть шанс просто получить удовольствие.

В детстве игра являлась для нас самым естественным делом, но с возрастом наша способность играть резко сокращается. Для многих из нас секс — единственная область, где мы еще позволяем себе играть, это по сути мост в наше детство. Разум, давно наполнившийся разными убеждениями, стал серьезным, а тело пока остается свободной зоной, не до конца покорившейся здравому смыслу. Занимаясь любовью, мы возвращаемся в моменты полной свободы, которые переживали в детстве, еще будучи незнакомы с чувством неловкости и оценивающими взглядами окружающих.

### Эротический интеллект

Время от времени мне встречаются пары, которым удается сохранить в отношениях некоторую игривость как на людях, так и в спальне. Они не утратили живость чувств и физически активны, их сексуальное желание не ослабло. Даже в контексте современной культуры, в центре которой находится немедленное вознаграждение за любое действие, такие люди смотрят на соблазнение как на процесс, ценный сам по себе. Даже спустя десять лет после знакомства Джоанна заводит своего партнера, назначая ему свидания в мотеле неподалеку от дома. Когда Дарнелл отправляется с подругой в гости, они делают вид, что не знают друг друга. Эрик рассказывает, что, если они с женой возвращаются домой поздно, иногда занимаются любовью за домом: такое вот тайное удовольствие они выдумали себе перед тем, как вернуться к детям. Каждый год Айван и Рэйчел уезжают на пару дней вместе с несколькими парами свингеров и там меняются партнерами: «Вместо того чтобы таиться друг от друга, у нас секрет от всего мира». Джессика регулярно развлекает своего мужа, когда ему приходится проводить за рулем долгое время: она переговаривается с ним по рации и откровенно дразнит. Каждое утро Лео признается ей, что ему страшно повезло заполучить такую жену, и говорит он это вполне искренне, хотя со дня свадьбы прошло уже пятьдесят лет.

Для всех этих пар игривость и шутливость — центральный элемент отношений, и эротизм распространяется далеко за пределы собственно полового акта. Заниматься любовью они могут по-разному: по расписанию или спонтанно, душевно или эгоистично, по-простому или затейливо, горячо или спокойно. Но секс для них всегда в радость, это удовольствие, а не обязанность. Они ценят эотику и обожают все связанное с ней безумие. Они любят секс, и особенно секс друг с другом, и они не жалеют времени и сил на создание эротического пространства.

Как и у всех пар, у них случаются периоды, когда желание засыпает — и партнеры отстраняются друг от друга или просто каждый погружается в свои дела. Но они не паникуют, думая, что с ними случилось нечто ужасное: они понимают, что интенсивность эротической жизни переменчива, а желание периодически спадает, а то и исчезает на время. Но если постараться, можно вернуть в отношения чувственный трепет.

Для таких людей любовь — это сосуд, содержащий и надежность, и приключения, а верность дает самое ценное из всего, что есть в жизни, — время. Брак — не конец романтических отношений, а только начало. Эти люди знают, что у них еще впереди много времени, чтобы сделать отношения глубже, чтобы экспериментировать и совершать ошибки. Они воспринимают свою связь как нечто живое и развивающееся, а не как свершившийся факт. Они сообща пишут общую историю, в ней много глав, и ни один из партнеров не знает окончания. Всегда найдутся места, где они еще не побывали, и кругом можно открыть что-то новое, прежде остававшееся незамеченным.

Современные отношения — это котел, в котором кипят противоречащие друг другу устремления и желания: мы хотим безопасности и возбуждения, опоры и возможности оторваться от реальности, комфорта любви и накала страсти. Мы желаем всего и сразу, и лучше бы с одним человеком. Мы пытаемся сбалансировать бытовое и эротическое, и это непросто и удается лишь на время. Мы должны одновременно и знать своего партнера, и понимать, что он остается загадкой; мы добиваемся надежности, но остаемся открытыми новому; мы культивируем эмоциональную близость, уважая частное пространство друг друга. Мы то вместе, то порознь, то сливаемся в какофонии. Желание не терпит границ, верность не должна уничтожать свободу.

Чтобы сохранить эротическое пространство в совместной жизни, нужно активно и осознанно над этим работать. Нельзя верить в то, что брак — скорее серьезная работа, чем игра; что страсть — только для молодежи. Нужно преодолеть амбивалентность по отношению к удовольствию, дискомфорт к сексуальности, особенно в контексте семейных уз. Проще всего просто жаловаться на скучный секс. Создать же и развивать эротическое пространство в семье — это открытое и героическое неповиновение обыденности.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

