

**ЭСТЕР ПЕРЕЛЬ**

**18+**

# **ВСЕГДА ЖЕЛАННЫЕ**

**Как сохранить страсть  
в длительных отношениях**

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

**МИ∞**

# Оглавление

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Введение                                                              | 15        |
| <b>Глава 1. От приключения к неволе</b>                               | <b>27</b> |
| Якорь и волна                                                         | 31        |
| Так чего же мне не хватает?                                           | 33        |
| Эра удовольствий                                                      | 36        |
| Современная история любви:<br>короткая версия                         | 39        |
| Посмотреть свежим взглядом                                            | 40        |
| И вот когда ты думал,<br>что прекрасно знаешь ее...                   | 43        |
| Взлом системы безопасности                                            | 49        |
| <b>Глава 2. Чем доверительнее отношения,<br/>    тем меньше секса</b> | <b>51</b> |
| Блаженство и надежда                                                  | 53        |
| Близость порождает сексуальность.<br>Или нет?                         | 57        |
| Дистанция — необходимое условие<br>для связи                          | 60        |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Ощущение ловушки губит желание                    | 63  |
| Шаблоны поведения:<br>равные возможности для всех | 66  |
| Байковая ночнушка                                 | 69  |
| Каждому нужен свой секретный сад                  | 76  |
| <b>Глава 3. Ловушки современной близости</b>      | 79  |
| Эмоциональная близость во главе                   | 82  |
| Скажи мне, что ты чувствуешь<br>на самом деле     | 83  |
| И слово не стало плотью                           | 85  |
| Когда «слишком» все же недостаточно               | 88  |
| Тело тоже говорит                                 | 91  |
| Билингвальная близость                            | 92  |
| <b>Глава 4. Демократия vs. горячий секс</b>       | 101 |
| Правила спальни                                   | 105 |
| Особое пространство<br>эротических отношений      | 110 |
| Низлагая силу                                     | 112 |
| Нет любви без ненависти                           | 114 |
| Джед и Корал                                      | 117 |
| Новый баланс в культуре доминантов                | 124 |
| <b>Глава 5. Будет сделано!</b>                    | 128 |
| Работа и труд не все перетрут                     | 134 |
| Разобраться с парадоксом                          | 144 |

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 6. Секс — дело грязное,<br/>приберегите его для того,<br/>кого полюбите</b> | <b>153</b> |
| «Не я, не сейчас» vs.<br>«Безопасный секс — или никакого»                            | 157        |
| Потусуемся вечером?                                                                  | 159        |
| А секс вообще важен?                                                                 | 166        |
| <b>Глава. Сценарии эротического</b>                                                  | <b>178</b> |
| Археология желания                                                                   | 179        |
| «Я» как часть «мы»                                                                   | 184        |
| Эгоизм интимных удовольствий                                                         | 187        |
| Разжигаем желание                                                                    | 194        |
| Как важно быть эгоистичным                                                           | 199        |
| <b>Глава 8. Мы — родители</b>                                                        | <b>204</b> |
| Родительство —<br>наш новый проект                                                   | 207        |
| Эрос смотрит в другую сторону                                                        | 213        |
| Кульť детей                                                                          | 215        |
| Уоррен хочет вернуть жену                                                            | 217        |
| В поисках Стефани                                                                    | 221        |
| Снимаем эмбарго на эротику                                                           | 226        |
| Сексуальные мамы существуют                                                          | 230        |
| Послеродовая депрессия у отца                                                        | 236        |
| Бегство из плена семейной жизни                                                      | 239        |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 9. О плоти и фантазии</b>          | 242 |
| Хлеб бедняка                                | 245 |
| Тишину, пожалуйста!                         | 251 |
| Джони и Рэй                                 | 254 |
| За маской ковбоя                            | 262 |
| Тем временем на ранчо                       | 263 |
| Сказать или не сказать                      | 266 |
| <b>Глава 10. Тень третьего</b>              | 274 |
| Монолитная моногамия                        | 275 |
| В поисках единственного                     | 278 |
| Брачный джекпот                             | 282 |
| Препарируем роман на стороне                | 285 |
| Можно вернуться домой                       | 288 |
| Третий где-то рядом                         | 292 |
| Любовь-крепость                             | 295 |
| Непобедимые мы                              | 297 |
| Моногамный брак<br>в распутном обществе     | 298 |
| Да будет тень                               | 301 |
| Пригласим третьего                          | 303 |
| <b>Глава 11. Возвращение блудного секса</b> | 311 |
| День, когда я купил кольцо                  | 315 |
| «С женой такого не делают»                  | 320 |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| Онлайн-флирт<br>с собственным партнером | 322        |
| Можно ли хотеть то, что имеешь?         | 326        |
| Миф о спонтанности                      | 329        |
| Делаем секс намеренным                  | 331        |
| Планирование рождает предвкушение       | 334        |
| Подготовительная игра                   | 335        |
| Эротический интеллект                   | 337        |
| <b>Библиография</b>                     | <b>341</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Рассуждая о сексе в современных парах, находящихся в долгосрочных отношениях, мы часто говорим о том, что желание слабеет, и пытаемся объяснить якобы неизбежную в таких отношениях смерть эротического самыми разнообразными причинами. Похоже, в последнее время почти все, от ведущих утренних новостей до журналистов New York Times, пытаются рассуждать на эту тему. Мы узнаём, что, хотя партнеры, как и прежде, любят друг друга, сексом они занимаются все реже и менее регулярно. Современные пары слишком заняты, слишком много энергии тратят на детей, переживают слишком сильный стресс и потому уже не находят сил для секса. Чувственная сторона отношений притупляется, а есть же еще антидепрессанты, вроде бы снимающие стресс, но тоже не способствующие возбуждению. Особенно странно, что проблема снижения сексуальной активности так актуальна для поколения беби-бумеров\*, несколько десятилетий назад требовавших полной сексуальной свободы. А теперь эти же женщины и мужчины, а также следующие за ними поколения могут заниматься сексом сколько душе угодно, но, похоже, все меньше этого хотят.

Я не подвергаю сомнению все публикации в СМИ на данную тему, ведь в нашей жизни стресса и правда гораздо больше, чем нужно. Но мне кажется, что, пока мы уделяем

---

\* Речь идет о беби-буме, возникшем в США в конце 1940-х — начале 1950-х годов. *Прим. ред.*

внимание преимущественно тому, как часто и как много мы занимаемся сексом, мы ограничиваемся лишь самыми поверхностными причинами проблем, с которыми сталкивается все больше современных пар. Я думаю, что дело обстоит немного сложнее.

Психологи, сексопатологи и социологи давно уже пытаются связать противоречащие друг другу явления: сексуальность и бытовую сторону жизни. Нам дают бесконечные советы о том, как добавить пикантности и разнообразия в супружеские сексуальные связи. Нам говорят, что, когда желание исчезает, его вполне можно вернуть — надо только тщательнее планировать и правильно расставлять приоритеты. Еще один выход — поработать с коммуникационными навыками партнеров, чтобы каждый сумел простыми словами выразить то, чего именно он или она хочет от секса.

Я не склонна рассматривать проблемы секса с точки зрения статистики: есть ли у вас секс, как часто, как долго, кто первый достигает оргазма и сколько раз. Я хотела бы поразмышлять над вопросом, на который нет однозначного ответа. В этой книге мы поговорим об эротизме и поэтике секса, о природе сексуального желания и связанных с ним противоречиях. Что мы чувствуем, когда любим кого-то? А когда мы хотим кого-то, другие ли ощущения мы испытываем? Всегда ли настоящая эмоциональная близость — гарантия хорошего секса? Почему эротическая сторона жизни нередко оказывается у молодых родителей в полном упадке? Почему запретное обладает таким мощным эротизмом? И можно ли хотеть то, чем уже обладаешь?

Всем нам необходима безопасность, и мы получаем ее, вступая в долгосрочные серьезные отношения. Но ничуть не меньше нам нужна новизна. В наше время принято считать, что эти два стремления можно удовлетворить одновременно и в рамках одних и тех же отношений. Но я в этом не уверена. Мы склонны искать в одном человеке все, что наши предки получали из совершенно разных отношений с разными людьми: ощущение защищенности, смысл жизни, стабильность. В то же время мы желаем, чтобы наши постоянные отношения оставались романтическими и удовлетворяли нас и сексуально, и эмоционально. Стоит ли удивляться, что отношения так часто рушатся под тяжестью подобных ожиданий? Сложно сохранить возбуждение, вожделение, предвкушение с тем же человеком, от которого вы ждете стабильности и комфорта, — сложно, но не невозможно. Я предлагаю вам подумать о том, как сочетать риск и безопасность, загадку и доскональное знание партнера, новизну и постоянные отношения.

Мы поговорим и о том, как принятый сегодня взгляд на любовь иногда конфликтует с сексуальным желанием. Любовь расцветает, когда есть близость, взаимность, равенство. Мы стремимся узнать нашего возлюбленного как можно лучше, сократить расстояние между нами. Мы заботимся о тех, кого любим, волнуемся, чувствуем свою ответственность за близкого человека. Встречаются люди, для которых любовь и желание неразделимы. Но для многих эмоциональная близость как раз подавляет эротическое в отношениях. Забота и защита, питающие любовь, блокируют в нас все бесцеремонное и эгоистичное, без чего не живет эротическое удовольствие.

Я убеждена (и это подкреплено двадцатилетней практикой), что, добиваясь надежности в отношениях, пары путают любовь и стремление слиться воедино. И это крайне негативно влияет на сексуальную сторону их жизни. Чтобы сохранить страсть, партнеры должны сохранить и некоторую дистанцию. Эротизм требует, чтобы каждый в паре сохранял собственную индивидуальность. Другими словами, эротизм расцветает именно в остающемся между партнерами пространстве. Чтобы коммуницировать с любимым человеком, нам нужно уметь принимать существование этой дистанции и связанную с ней неопределенность.

А вот еще один парадокс: желание часто сопровождается такими чувствами, которые, как нам кажется, разрушают любовь. Это и агрессия, и ревность, и размолвки. Я намерена разобраться с тем, как присущие нашему обществу традиции меняют восприятие секса в рамках долгосрочных отношений, делая его безопасным, открытым и понятным, — вследствие чего для все большего количества пар секс становится невыносимо скучным. Я предполагаю, что мы сможем найти способ сделать секс более фривольным, игривым, возбуждающим, если хотя бы отчасти откажемся от демократических принципов в спальне.

В продолжение этой мысли я предлагаю читателю ненадолго отвлечься от основной темы и поговорить об истории отношений в обществе. Мы увидим, что современные пары больше внимания уделяют любви, чем это было принято раньше. Но именно такой взгляд на любовь и брак приводит к резкому росту числа разводов, который мы наблюдаем в наши дни,

и в этом скрыта жестокая ирония судьбы. Здесь нам стоит задаться вопросом, а способна ли вообще традиционная модель брака уцелеть в современном мире, особенно если учесть, что нам приходится оставаться верным партнеру, «пока смерть не разлучит нас», гораздо дольше, чем предкам, ведь продолжительность жизни за последние пару веков увеличилась вдвое.

Волшебный эликсир, способный помочь сохранить отношения, — эмоциональная близость. Мы детально поговорим об этом, причем с разных точек зрения, а сейчас я только хочу заметить, что давно пора отказаться от стереотипа, будто женщина более склонна к романтическому настрою, а мужчина — к сексуальным завоеваниям; хватит думать, что женщина ищет любви, готова хранить верность и строить долгосрочные отношения, а мужчина от природы немоногамен и боится эмоциональной близости. В результате социальных и экономических изменений, произошедших за последние десятилетия, традиционное гендерное поведение сильно изменилось: перечисленные выше качества мы видим теперь и в женщинах, и в мужчинах. Бывает, что стереотипы оказываются до известной степени правдивы, но они не передают всей сложности современных отношений в паре. Рассуждая о любви, я стараюсь не привязываться к определенному полу.

Работая в качестве психотерапевта с парами, я по-новому расставляю приоритеты. Нас учили, что нужно вначале расспросить пациента о том, как вообще складываются его отношения с партнером, а потом узнать, что происходит в спальне. Если использовать такой подход, сексуальные отношения

оказываются метафорой отношений партнеров в целом. Из этого следует, что если улучшить отношения, то и в сексуальной сфере все наладится. Я же по своему опыту вижу, что часто это совсем не так.

Традиционно в психотерапии речь считалась более весомым фактором, чем невербальные сигналы тела. Но сексуальность и эмоциональная близость — два совершенно разных языка. Я хотела бы, чтобы мы, обсуждая отношения пары и эротизм, в качестве ключевого элемента рассматривали тело и его поведение. Зачастую тело демонстрирует те эмоции, которые легко скрыть или не заметить за словами. Именно процессы, являющиеся причиной конфликта в отношениях (особенно все связанное с контролем, властью, влиянием, зависимостью, уязвимостью), часто оказываются желанными, когда человек переживает их через призму эротического. Секс становится способом увидеть конфликт и начать исцеление. Тело каждого из партнеров, нагруженное прошлым опытом и культурными ограничениями, бывает своего рода текстом, который вместе можно прочесть.

Развивая метафору чтения и считывания, давайте обсудим некоторые из встречающихся в книге терминов. Говоря «брак», я имею в виду долгосрочные эмоциональные отношения, а не просто юридический статус. Приводя примеры, я позволяю себе перескакивать с мужского рода на женский, не утверждая, как правило, что то или иное поведение присуще только женщинам или только мужчинам.

Я сама, как можно догадаться по имени, женщина и в поведении проявляю женские черты. Сложнее догадаться, что

я принадлежу одновременно к нескольким культурам. Я живу в разных странах и хочу в этой книге отразить культурное многообразие взглядов на проблему. Я выросла в Бельгии, училась в Израиле, а потом в Соединенных Штатах. Более тридцати лет я живу попеременно в странах разных культур, и я научилась смотреть на происходящее немного отстраненно. Это дает мне преимущество и при помощи подходов, принятых в разных культурах, помогает анализировать, как развивается наша сексуальность, как мы устанавливаем связи друг с другом, как говорим о любви, как получаем физическое удовольствие.

Я использую свой личный опыт в работе психотерапевтом, преподавателем и консультантом по вопросам межкультурной психологии. Я занималась с тремя интересными группами пациентов: семьями беженцев, интернациональными семьями и парами, где партнеры принадлежат к разным культурам (сюда относятся и межрасовые отношения, и межконфессиональные). Когда члены семьи принадлежат к разным культурам, им не требуется переезжать в другую страну, чтобы пережить культурный сдвиг: он происходит прямо у них в доме. Мне стало интересно, как слияние культур в подобных парах влияет на гендерные отношения и подходы к воспитанию детей. Я старалась разобраться, как представители разных культур относятся к браку и как роль и смысл брака меняются в контексте другой культуры. Является ли брак частным делом двоих или соглашением между двумя семьями? Работая с парами, я старалась разглядеть эти культурные нюансы, когда мы говорили о верности, близости, удовольствии, оргазме

и теле. Любовь — вещь универсальная, но в каждой культуре она определяется по-своему и на своем языке, и в буквальном, и в переносном смысле. Мне особенно интересно было говорить о детской и подростковой сексуальности, потому что именно в том, что взрослые демонстрируют и сообщают детям, ярче всего проявляются принятые в обществе ценности, цели, запреты, стремления.

Я говорю на восьми языках. Некоторые я выучила дома, другие — в школе, третьи — во время путешествий, и еще пару благодаря любви. Работая с пациентами, я использую и знание языков, и умение изучать новые. Среди моих клиентов встречаются люди традиционной ориентации, лесбиянки и геи (с транссексуалами я пока не работала), женатые, состоящие в долгосрочных отношениях, свободные, женатые повторно, молодые и пожилые. Это люди разных культур, рас, классов. На примере их историй видно, каким образом культурные и психологические силы влияют на то, как мы любим и как испытываем и проявляем желание.

Есть у меня и личная история, радикально повлиявшая на создание этой книги. Хотя на первый взгляд она не кажется относящейся к делу, она объясняет и мою мотивацию, и мое страстное увлечение предметом настоящего исследования. Мои родители выжили в нацистском концлагере. Несколько лет каждый из них ежедневно видел смерть. И мать, и отец оказались единственными выжившими из своих семей. Оба они стремились взять от жизни как можно больше и дорожили каждым днем. Оба были убеждены, что получили уникальный дар — возможность жить. Я думаю, мои родители — очень

необычные люди. Они не просто хотели выжить, они хотели жить полноценно. Они были жадными до жизни, любили приключения, развлекаться и хорошо проводить время. Оба ценили удовольствия. Я совершенно ничего не знаю об их сексуальной жизни, кроме того, что у них двое детей — я и мой брат. Но судя по тому, как они вообще вели себя в жизни, я думаю, что они оба глубоко понимали суть эротизма. Вряд ли они использовали это слово, но для меня родители являются выражением загадочного смысла эротизма как проявления жизненной силы и пути к свободе. Эротика — не просто синоним секса, как все чаще считается сегодня. Именно такое, более широкое понимание эротического я использую в данной книге.

Есть и еще один человек, серьезно повлиявший на мою работу. Мой муж — руководитель Международной программы исследований психологических травм в Колумбийском университете. Он работает с беженцами, детьми из зон военных бедствий, жертвами насилия, которые стремятся оставить в прошлом полученные психологические и физические травмы. Возрождая способность к творчеству, к игре и к удовольствию, эти жертвы постепенно восстанавливают связь с жизнью и находят новую надежду. Мой муж работает с болью; я работаю с удовольствием. Оказалось, между двумя этими понятиями существует тесная связь.

Я очень благодарна людям, которые согласились поделиться со мной историями для этой книги. Я привожу их рассказы почти дословно, ничего не добавляя и не выдумывая, лишь скрывая личные данные. В ходе работы над книгой я читала

своим пациентам отрывки рукописи. Многие из идей, обсуждаемых в книге, родились в ходе моей практики, а не наоборот. Эти идеи также появлялись в процессе изучения работ моих коллег, раньше меня начавших анализировать любовь и желание.

В своей работе я каждый день сталкиваюсь с историями, которые не видны за статистическими данными. Я наблюдаю людей, ставших прекрасными друзьями, но не способных оставаться любовниками. Я встречаю любовников, уверенных, что секс должен быть только спонтанным: в отсутствие такого они вообще отказываются от секса. Я знаю пары, которым кажется, что соблазнение партнера — слишком сложно, и вообще делать этого не нужно, раз они получили друг друга и строят серьезные отношения. Известны мне и те, кто считает, что эмоциональная близость предполагает полное и доскональное владение информацией друг о друге. Они искореняют любой намек на дистанцию с партнером, а потом удивляются, что из отношений исчезла загадка. Ко мне приходят жены, привыкшие, что у них «почти отсутствует сексуальное желание», которым никак не удастся объяснить мужьям, что прелюдия и эротическое стимулирование могут быть не только непосредственно перед сексуальным актом. Я видела и тех, кому так тяжело в отношениях, откуда исчезли чувства, что они готовы рискнуть всем ради нескольких минут запретной связи на стороне. Иногда приходят пары, сумевшие оживить сексуальную жизнь с помощью романа, а бывают и такие, чьи отношения окончательно рушатся из-за интрижки. Пожилые мужчины приходят с обидой на собственный член,

отказывающийся с недавних пор служить верой и правдой; они бросаются за «Виагрой», чтобы преодолеть сложный период, а их жены не менее тяжело переживают изменение баланса сил в отношениях и собственную пассивность. Вся эротическая энергия пары, у которой недавно появился ребенок, уходит на заботу о младенце: они и не помнят уже, что время от времени им стоит уединяться в спальне. Ко мне обращаются мужчины, привыкшие регулярно смотреть порно, и не потому, что жены больше их не привлекают, а потому, что жены относятся к сексу безо всякого энтузиазма, и мужчины начинают думать, что с ними самими что-то не так, раз они так хотят секса. Некоторые из моих пациентов стыдятся своей сексуальности и вообще скрывают ее от возлюбленных. Другие знают, что любимы, но хотели бы быть еще и желанными. Все эти люди приходят ко мне, потому что хотят восстановить эротическую жизненную силу. Иногда они очень стесняются; иногда пребывают в полном отчаянии, или в унынии, или в бешенстве. Им не хватает не просто секса, то есть не самого акта — им не хватает чувства единения с партнером, игривости в отношениях, обновления, которые несет секс. Я приглашаю вас присоединиться к нашему обсуждению, чтобы приблизиться к трансцендентному.

Тем, кому не хватает острых ощущений, я предлагаю возможное решение: возбуждение неразрывно связано с неопределенностью и нашей готовностью впустить эту неопределенность в свою жизнь и не закрываться от нее. Но именно такое стремление делает нас более уязвимыми. Я предупреждаю пациентов о том, что «безопасного секса» не существует.

Должна также сказать, что не всем любовникам нужна страсть; иногда люди бегут от нее. Некоторые отношения основаны на теплых чувствах, нежности, взаимной поддержке, и партнеры предпочитают оставаться в безопасной зоне. Им ближе любовь, базирующаяся на терпении, а не на страсти. Для них важнее обрести покой. Разумеется, нет универсального решения, и ни один путь нельзя считать единственно верным.

Книга «Всегда желанные» призвана вовлечь вас в честный, провоцирующий, свободный от предрассудков разговор, пересмотреть ваши собственные убеждения, начать говорить, казалось бы, на невозможную тему и не бояться ставить под сомнение правила приличия, принятые в сексуальной и эмоциональной сферах. Давайте открыто побеседуем об эротической и бытовой сторонах жизни.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

