

сексолог

МАРТИ  
КЛЯЙН

# СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



каков ваш **SQ**

и почему он  
важнее техники?

как получить секс, который  
мы на самом деле хотим,

и реализовать свой  
сексуальный потенциал

18+

Психологический бестселлер (Эксмо)

Марти Кляйн

# **Сексуальный интеллект**

«Эксмо»

2012

УДК 392.6  
ББК 57.0

**Кляйн М.**

Сексуальный интеллект / М. Кляйн — «Эксмо»,  
2012 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-108648-0

Эта книга — не виагра в бумажном формате. Скорее операция на мозге, которая удалит из вашей жизни понятие сексуальной нормы. Миллионы женщин думают: если у мужчины не встает или он кончает слишком быстро, значит, я провалилась. И еще куча стереотипов, которые в итоге приводят к тому, что партнеры перестают заниматься любовью, дабы избежать смущения и сохранить чувство собственного достоинства. Сексолог Марти Кляйн предлагает модель сексуального интеллекта — концепцию секса, в котором вы не можете «потерпеть неудачу», потому что у вас попросту нет цели «добиться успеха». У вас остается лишь два стандарта: «нравится ли мне это?» и «нравится ли моему партнеру заниматься этим со мной?». Рассматривая множество историй из своей практики, доктор Кляйн объясняет: что такое сексуальный интеллект и как повысить его уровень; почему на смену «молодому сексу» должен прийти «умный секс», а также как понять, что в сексе нужно именно вам, и донести это до партнера.

УДК 392.6  
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-108648-0

© Кляйн М., 2012  
© Эксмо, 2012

# Содержание

Благодарности	6
Вступление	8
Часть I	12
Глава 1	12
Что говорят люди	14
О'кей, мы уделяем внимание совсем другим вещам.	15
Почему?	
Страх перформанса	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Марти Кляйн

## Сексуальный интеллект

Marty Klein, Ph.D.

SEXUAL INTELLIGENCE: WHAT WE REALLY WANT FROM SEX-AND HOW TO  
GET IT

Copyright © 2012 by Marty Klein, Ph.D. All rights reserved. Published by arrangement with  
HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

© 2012 by Marty Klein, Ph.D. All rights reserved. Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers

© Косарева Е.А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

*Случаи, о которых автор рассказывает в этой книге, реальны. Тем  
не менее имена и детали изменены, чтобы защитить личную жизнь их  
участников.*

## Благодарности

Нескончаемые беседы и размышления о сексе могут показаться составляющей идеальной жизни, и, возможно, так оно и есть. Но вместе с тем это еще и тяжелый труд. Разобраться в этой одной из самых запутанных и животрепещущих тем непросто. Изложить эти знания доступно, чтобы их было просто и приятно внедрять в свою сексуальную жизнь, – вот это задача, которая поистине требует большого терпения. Да, это часть повседневной жизни, но не стоит романтизировать эту работу.

К счастью, мне не приходится проходить через это в одиночку. Для этих нескончаемых разговоров у меня есть потрясающие собеседники, умные и опытные профессионалы, которые с энтузиазмом обсуждают со мной все мои идеи. Эта книга появилась благодаря десяткам, нет, сотням полуночных и утренних созидательных разговоров в стиле «а что, если?». Так что спасибо моим товарищам по раздумьям: Вене Бланшард, Дагу Брауну-Генри, Ларри Хеджесу, Дэгмару Герцогу, Полу Джоаннидесу и Чарльзу Мозеру.

И поскольку мы не так уж часто разговариваем, я всегда узнаю что-то новое, когда обсуждаю взаимосвязь культуры и сексуальности с моими приятелями Эллин Бейдер, Микки Даймондом, Биллом Фишером, Мелиссой Фричл, Мег Каплан, Диком Крюгером, Джанет Левер, Дебом Левинь, Питером Пирсоном, Пеппер Шварцц, Биллом Тавернером и Кэрол Таврис. Меган Анделлу очень помогла мне своими точными замечаниями относительно первоначальной версии книги.

Сюзан Бойд великодушно продемонстрировала мне актуальность моей работы в современном мире социальных сетей. Ее проницательный, опытный взгляд на мою работу оказался для меня очень полезным.

Вероника Рэндалл в очередной раз изменила мое мышление, а следовательно, и мое произведение. На ранних этапах создания этой книги ей удалось объяснить мне, о каких вещах здесь писать не стоит. Как всегда, она сделала это мягко, как если бы со всей нежностью обнимала извивающегося ягненка.

Майкл Каслмэн – мой закадычный друг и коллега (и великолепный писатель). Я знаю, что это получается ненамеренно, но он всегда требует, чтобы я четче выражал свои мысли, что именно я хочу сказать и почему. Неизменность этой привязанности и уважения ко мне, независимо от моих ответов, только повышает ценность его вопросов. А еще он больше, чем кто-либо другой, облегчил мое погружение в мир писательства.

Даг Керби и Джек Морин – высококвалифицированные специалисты и мои близкие друзья. Их уверенность в моих способностях не единожды помогала мне справиться с приступами сомнений в целесообразности написания очередной книги. Десятки лет мы вместе познавали как сексуальность, так и жизнь в целом. В результате я стал гораздо лучшим сексологом и человеком.

Эрик Брандт принес мою книгу в HarperOne. Все время, что он занимался мной, он относился ко мне с теплотой и уважением.

Я очень ценю работу моего редактора Синди ДиТиберио. Благодаря ее энтузиазму и проницательности она добилась того, к чему стремятся все редакторы, но добиваются немногие – сделала эту книгу лучше.

Если бы я носил шляпу, я бы почтительно снял ее перед моим агентом, Уиллом Липпинкоттом. Уилл – джентльмен старой закалки, обладающий поразительно современной чуткостью. От моего имени он элегантно справляется со всеми задачами самой запутанной в мире индустрии, при этом с невероятным успехом он так же разбирается и во мне. Мы с ним определенно странная пара, и он терпеливо делает все возможное для того, чтобы у нас все получилось.

А что же моя жена? Моя терпеливая, понимающая, бесконечно мудрая, любящая жена? Ох, не позволяйте мне заводить этот разговор – для моих восхищений ею понадобилась бы отдельная книга. Скажу лишь, что, если бы вы были с ней знакомы, вы бы мне страшно позавидовали.

## Вступление

### Неудивительно, что у многих людей не получается

Правда или ложь? (ответы [тут](#))

- Вибраторы, наручники, дилдо и анальные шарики теперь можно купить на amazon.com.
- 86 % взрослых американцев признают, что мастурбируют.
- Ежегодно миллионам мужчин врачи выписывают рецепты на принятие курса «Виагры», «Сиалиса» и «Левитры», однако очень немногие из них продлевают рецепты на них.
- Люди, занимающиеся садомазохистскими практиками – шлепки, удары плетью, повязки на глазах и т. д., – страдали от абьюзивных отношений не чаще, чем люди, которые данными практиками не занимаются.
- Многие мужчины всех возрастов не эякулируют каждый раз, когда занимаются сексом, – и когда это происходит, многие женщины считают, что это их вина.
- В 2010 году лишь 20 % опрошенных студентов ответили, что оральные ласки – это «секс».
- За прошлый год в США на порно было потрачено больше денег, чем на покупку билетов на все профессиональные матчи по баскетболу, футболу и хоккею вместе взятые.
- В прошлом году больше миллиона американцев посетили свинг-клуб.
- Более половины дешевых массовых изданий, продаваемых в США, – это любовные романы. В прошлом году половина всех взрослых американцев прочитали по меньшей мере один любовный роман. Среднестатистический потребитель подобной литературы читает примерно *пятьдесят* романов в год.
- Во многих программах полового воспитания в США не разрешается использовать слова *клиттор* или *удовольствие*.

Секс – это не просто вид деятельности. Это идея.

Наши представления о сексуальных отношениях так запутанны, что мы усложняем сам процесс. Я здесь, чтобы *упростить* и ваш секс, и ваши представления о нем. Имея более чем тридцатилетний опыт работы сексологом и семейным консультантом, могу сказать, что практически всегда это делает секс проще и приятнее. И чаще всего он становится еще и регулярным.

Когда мы молоды, сексуальное влечение возникает благодаря гормонам, страсти, жажде новых ощущений и стремлению испытать себя. Мы все настоооолько похотливые. Мы жаждем самого сложного – и самого примитивного – слияния с объектом нашего желания. О, если бы мы только могли расстегнуть наше тело, чтобы он или она смогли бы забраться прямо внутрь него!

Нам говорят о том, что впоследствии влечением будут управлять не гормоны, им будет управлять любовь. Мы ждем того самого дня, когда почувствуем вот это: «Ты просто потрясающий/ая, ты идеально мне подходишь, я хочу тебя».

И в конечном счете большинство из нас действительно влюбляются. Мы идеализируем нашего партнера. И, естественно, он или она нас возбуждает.

Отношения продолжают развиваться, и оба партнера наконец узнают друг друга лучше. В нашу жизнь приходит рутина. Если мы хотим какой-нибудь новизны, нам нужно постараться – поехать на выходные за город, купить новую мебель, дать волю новым фантазиям. А еще мы перестаем идеализировать человека. Как только это происходит, любовь перестает все так же неизменно провоцировать влечение, потому что вмешиваются другие аспекты жизни.



Секс случается все реже. Или становится однообразнее. Или и то, и другое.

Когда отношения только зарождаются, а секс кажется чем-то необычным и приносит кучу удовольствия, первоначальные эмоциональные затраты каждого полового акта не особо высоки. Мы не боимся услышать «нет» и чаще всего не переживаем о том, услышим ли «да». Но, когда регулярность секса уменьшается, мы испытываем значительно больше смущения. Обоим партнерам становится тяжелее завестись, это отнимает у них больше времени и нервов.

Трудности и переживания, связанные с инициированием секса, начинают перевешивать преимущества от того, что он вообще произойдет. Если людям хорошо вместе и они сходятся характерами, они находят другие надежные способы наслаждаться друг другом: гуляют, вместе готовят, смотрят телевизор, наслаждаются дневным сном, фотографируют своих детей, играют в скрабл. Когда у пары нет возможности проводить много времени вдвоем и они точно знают, что могут получить удовольствие, занимаясь и другими вещами, секс, предполагающий возможные внутренние сомнения, расстройства, критику и эмоциональное напряжение, кажется просто иррациональным выбором.

Поэтому любящие пары, состоящие в длительных отношениях, поступают так: они реже спят друг с другом, а вместо этого занимаются другими приятными вещами, которые требуют от них меньше усилий.

Если вы и ваш партнер хотите, чтобы по истечении нескольких лет секс оставался частью вашей жизни, вам не стоит полагаться на гормональное возбуждение, или на переполняющее вас чувство влюбленности, или на мысль, что лучше занятия все равно не придумаешь. Вам обоим придется поступать абсолютно нерационально – предлагать друг другу гораздо менее приятное и более эмоционально затратное занятие, чем практически все другие доступные вам виды деятельности.

А что насчет самого секса, который случится между вами, когда вы наконец выкроите на него время?

Каждый из нас узнает о прелестях половой жизни в юности, когда мы еще обладаем молодым и сильным телом. К моменту, когда нам исполняется тридцать, редко кто может похвастаться таким телом. А к сорока годам? Вы можете выглядеть фантастически. У вас может быть отменное чувство стиля, какая-то изюминка, которая притягивает взгляды других. Но у вас больше нет того тела, которое было у вас, когда вы только познавали секс. Тело, с которым вы живете сейчас, ведет себя по-другому, не так ли?

Если в зрелом возрасте вы будете относиться к сексуальным отношениям так же, как делали это в молодости, вам придется несладко. К тому же ваши эмоции восстанут против вас: если секс для вас означает, к примеру, моментально влажную промежность, стальную эрекцию, резкие толчки при проникновении и одновременный оргазм, вас будут расстраивать неудачи – а это еще одна причина лишний раз не склонять партнера к сексу. Ну, или не отвечать на его попытки.

С другой стороны, если вам удастся уложить в голове все особенности сексуальной жизни, актуальные именно для вашей ситуации (повидавшее тело, немолодой партнер, ограничения по времени и сужающийся список подходящих мест, эмоциональные травмы), у вас чаще будет возникать желание проявить инициативу, так как ваши шансы получить удовлетворение и радость будут гораздо выше. Это значит, что вам придется изменить некоторые свои взгляды на желание и возбуждение, сексуальную «функцию» и «дисфункцию».

По факту, вам придется изменить свой образ мышления в отношении всего, что касается сексуальной жизни.

Естественно, вам может быть неудобно от самой мысли о том, что надо изменить свое отношение к сексу. «Был бы я молод, мне бы не приходилось ничего менять» или же «Если бы я все еще был хорош в постели, мне бы не приходилось смотреть на вещи по-другому». Так что вам придется как-то смириться с этой необходимостью. Если получится и вы измените

свое мышление, если у вас есть желание работать над этим, при этом у вас есть чувство юмора и способность воспринимать все спокойно, вы сможете добиться очень приятного результата.

Неудивительно, что у многих людей не получается.

В этой книге вы познакомитесь с более чем тридцатью моими пациентами. Они замечательные люди (ну, по большей части), но сами усложняют свою сексуальную жизнь. Они связывают секс с каким-то понятием нормальности, со стеснением, с романтикой, с юностью и недостижимыми идеалами, с необходимостью быть женственными и отчаянными попытками ничего не испортить.

И, естественно, они испытывают страх, обиду, относятся ко всему пессимистично и тратят на это кучу нервов. И обвиняют. Обвиняют во всех своих бедах секс, женщин, порнографию, менопаузу, экономику, свою маленькую грудь, стрессы и волнения. Мне нравятся практически все мои пациенты, но, боюсь, именно такие люди создают сексу дурную репутацию.

Мои пациенты хотят, чтобы секс был «естественным» и «спонтанным», «просто случался, и всё». Многие из них отвергают идею о том, что нужно вкладывать определенные усилия во взрослый секс – им проще всего вернуться к подростковому варианту: интрижки, любовные романы, переписки в Интернете, каждодневный просмотр порно, отсутствие всякого желания.

Но нам всем пора повзрослеть и заново научиться тому, как обращаться с нашей сексуальностью. Настало время Сексуального Интеллекта. Так что же это такое?

Сексуальный Интеллект = Информация + Эмоциональные Навыки +  
Осознание Собственного Тела

Давайте рассмотрим краткие положения этой идеи:

- Сексуальный Интеллект – это способность относиться к сексу спокойно и разумно, независимо от того, что происходит в процессе.
- Чтобы получать от секса больше, нам нужно кое-что изменить в себе. Чтобы эти перемены произошли, следует посмотреть на все под другим углом. Сексуальный Интеллект – это тот самый измененный взгляд на вещи.
- Сексуальный Интеллект полезен в различных ситуациях и в разные периоды нашей жизни: в двадцать лет, когда мы познаем мир секса; в тридцать лет, когда мы устанавливаем крепкую связь со своим партнером и приходим к определенному сексуальному ритму; в сорок, при адаптации к изменениям; в пятьдесят, когда пора расстаться с юношеским вариантом секса; в шестьдесят и старше – при создании нового образа сексуальной жизни.

Хорошие новости – эта концепция поможет понять, почему до этого момента вам не удалось добиться улучшений в сексуальной жизни (потому что вы не пытались поменять свою систему воззрений), и это должно вселить в вас надежду, что существует еще не опробованный вами способ, который может сработать.

С точки зрения Сексуального Интеллекта можно предсказать и объяснить некоторые из основных особенностей современной сексуальности:

- Почему многим людям не помогает «Виагра», несмотря на то что она возвращает эрекцию.
- Почему, осваивая новые позы в сексе, вы не чувствуете себя менее тревожно.
- Почему проблемы с желанием – самый частый вопрос, с которым обращаются к сексологам.
- Почему решением проблем с желанием должна заниматься сексуальная терапия.
- Почему количество порно в Интернете выросло до астрономических размеров и почему так много людей снимают или смотрят любительское порно.

- Почему большинство людей чувствуют себя ужасно, когда сексуально неудовлетворены.

Сексуальный Интеллект позволяет нам использовать нашу сексуальность для выражения нашего подлинного «я». Конечно же, мы можем заниматься сексом и без этого, но это не всегда будет отражать то, кем мы на самом деле являемся (или думаем, что являемся). Когда мы испытываем сексуальную неудовлетворенность, мы обычно не обращаемся к нашему Сексуальному Интеллекту. Мы пытаемся исправить то, что делаем неправильно – эрекцию, оргазм, смазку, стареющее тело, – но даже если получается, эти исправления не всегда делают секс более приятным. Это как пытаться научить свинью танцевать: как бы ты ни пытался, ты не добьешься желаемого результата, скорее всего, только разозлишь несчастную свинку.

Сексуальный Интеллект позволяет перейти от подросткового секса ко взрослому. Перейти от секса, в котором вами управляют гормоны, к сексу, который вы сами сможете выбирать. Он помогает избавиться от чувства «секс придает мне ценность» и обрести чувство «я сам придаю ценность собственной сексуальности». Это именно то, что позволяет вам подстраивать вашу сексуальную жизнь под себя, вместо того чтобы подстраиваться под нее.

За все те тридцать лет, что я слушал разочарованных в сексе, подавленных, смущенных, обиженных, полных тревог, импульсивных, самокритичных людей, я заметил некоторые сходства в описываемых ими неудовлетворяющих сексуальных отношениях. Но доставляющие удовольствие, жизнеутверждающие сексуальные отношения – с ними все по-другому. Они могут быть самых разных видов, на любой вкус и цвет, по-особенному создаваемыми каждым человеком и каждой парой. Давайте выясним, какой будет *ваша* версия – и как можно использовать Сексуальный Интеллект для ее создания.

Ответ на тест на страницах 11–12.

Каждое из этих десяти утверждений – правда.

## **Часть I**

### **Рассказываем правду о сексе**

#### **Глава 1**

#### **Что, по словам людей, они ждут от секса и чего на самом деле хотят?**

Карлтон пришел ко мне на прием с простым вопросом: «Почему мне не хочется секса с проникновением?»

Ну да, таков мой типичный рабочий день.

Карлтон – инженер на пенсии, дружелюбный 68-летний малый с озорной улыбкой. Он рассказал мне, что совсем недавно у него появилась девушка, Лина.

– Хотя, «девушка», конечно, забавное слово для 63-летней женщины, – засмеялся он.

Карлтон только-только отпраздновал тридцатую годовщину свадьбы, и это звучало удручающе. Его жена, Женестье, разочарованная своей неудачной карьерой в сфере недвижимости и тем, что ей так и не удалось завести детей, еще много лет назад начала вести себя зло и холодно. Он отстранился – сначала от нее, потом и от жизни в целом. Неделью за неделей он проводил за работой, всячески избегая контакта с Женестьем. Секс никогда не был основой их брака, а теперь и вовсе прекратился.

Когда Женестье наконец развелась с ним не с самыми теплыми чувствами, он остался один. Примерно восемь месяцев спустя друг познакомил его с Линой.

– Я просто не мог поверить своему счастью, – он весь сиял. – Она оказалась такой доброй, открытой, яркой, она была полна жизни.

Они несколько раз пообедали и наконец стали проводить вместе каждый день. А вскоре и каждый вечер.

– Она любила целоваться и говорила, я в этом хорош, – скромно сказал он, почти не глядя в мою сторону. Никто не говорил ему ничего подобного с тех пор, как ему было восемнадцать. – Вскоре у нас начали происходить другие виды физического контакта, и, в общем, мы занимались разными сексуальными штучками. Мы могли так забавляться все утро напролет. Это было великолепно!

Днем они устраивали свидания и прогулки: отправлялись в походы, катались на велосипедах, ходили в кино, на показы старых фильмов и в музеи. Он вспомнил о своей любви к музыке. Это было безумное время. Она помогла ему купить несколько новых, более стильных нарядов.

– Вы только посмотрите, на мне шелковая рубашка, – улыбнулся он. – А еще она наряжается специально для меня даже дома. Невероятно!

Но она хотела проникающего секса. А он нет. Она спросила почему. Он не знал, что ответить. Она предложила ему сходить ко мне.

– Так почему мне не хочется проникновения? – спросил он.

– Почему вы думаете, что вам не хочется? – спросил я.

– Ну, консультант Лины говорит, что, скорее всего, я боюсь близости. И до вас я ходил на несколько сеансов к сексологу – по ее словам, я не могу решиться занять свою мужскую позицию в этих отношениях, особенно после того, как меня лишали этой мужской энергии в браке.

– Вы думаете так же?

– Хм, звучит не очень похоже на правду, но кто знает. Разве не все люди хотят проникающего секса? Лину это так заводит. Она уверена, что мне понравится. Что со мной не так?

– Что ж, а почему вы вообще должны хотеть такого вида секса? – я высказал мысль, которая противоречит общепринятой точке зрения.

– Я никогда не думал об этом. Разве не каждый этого хочет?

– Мы тут не обсуждаем всех и каждого, Карлтон, мы говорим о вас. Вы же не пытаетесь зачать ребенка, да? – Мы оба усмехнулись. – Тогда что такого важного в этом проникновении? Почему оно должно быть в топе ваших сексуальных предпочтений?

– Довольно странный разговор у нас получается, – заявил он, но я видел, что он заинтригован.

– Вы наслаждаетесь лучшим сексом в вашей жизни, так?

– Так.

– Вы отлично проводите время, почти каждый день целуете и трогаете прекрасную обнаженную женщину, полную энергии и страсти, так?

– Так.

– Вы оба достигаете оргазма и получаете море удовольствия, и все это время можете смотреть друг на друга. Зачем вам что-то менять?

Некоторое время он обдумывал мои слова. Затем тихо сказал:

– Это она хочет. Чтобы я этого хотел. Она говорит, что хочет чувствовать себя желанной, а женщина именно так чувствует, что мужчина ее хочет. Ну, конечно же, я ее хочу! Я все время это повторяю, и мы все время занимаемся сексом, даже если я не всегда в настроении.

Карлтон не был «ленивым любовником», он любил секс и близость с Линой. Но, как только он начал внимательнее относиться к тому, как у них обстоят с этим дела, осознал, что чувствует, будто его зажимают в угол.

– В общем, ее нервирует то, что я не хочу в нее входить, – сказал он. – Я уже устал ее убеждать.

Лина продолжала твердить о том, что хочет, чтобы Карлтон занимался с ней любовью «как мужчина».

– Я не фанат такого секса, – нахмурился он. Мне было очевидно, что он не боится быть «мужественным» – просто ему это не приносит особого удовольствия. Но ее требования по этому поводу не стихали, и Карлтон осознал, что это начинает его обижать – и это его напугало.

– Карлтон, вы как Спящая Красавица, – сказал я. – Месяцы, проведенные с Линой, пробудили вас, и это чудесно. Поначалу вы с радостью воспринимали ее как проводника, вернувшего вас в полную эмоций и впечатлений жизнь. Теперь вы становитесь более независимым, и некоторые настойчивые требования Лины уже не кажутся вам такими очаровательными.

– Да, – активно закивал он. – Это моя жизнь, и мне необязательно делать все так, как она хочет, – вообще-то, я хотел бы оставить некоторые из моих старых рубашек! – Мы оба рассмеялись.

– Я не хочу спорить и враждовать с ней, – продолжил он. – Я хочу быть с ней, но не могу позволить ей учить меня, как заниматься любовью. И не позволю ей насильно превратить меня в мужчину, которого она хочет видеть.

На самом деле они чуть было не расстались, когда Карлтон начал выстраивать некоторые границы между ним и Линой. Но, спустя несколько недель пререканий, они стали лучше понимать собственные желания и желания друг друга.

– Когда меня не принуждают к проникновению насильно, мне оно, возможно, кажется даже более привлекательной идеей, – признался он. – Пока что мы сошлись на том, что хороший секс для нас важнее того, какой это вид секса. По крайней мере, она говорит, что сейчас ее все устраивает, а потом мы сможем поговорить снова.

## Что говорят люди

Что большинство мужчин и женщин хотят от секса, согласно их признаниям?

С одной стороны, разные люди называют много различных вариантов: оргазм, «близость», быть желанным/ой, хороший минет, много поцелуев и ласк, твердый член, легкие шлепки, удовлетворить своего партнера и т. д.

С другой стороны, почти каждый ответ приводит нас к определенному выводу: *то, что большинство людей ожидают от секса (по их словам), это некая комбинация удовольствия и близости.*

Но как сексолог могу сказать вам, что большинство людей во время секса на самом деле сосредотачиваются *не на этом*. Задумайтесь сами – вспоминаете ли вы обо всех этих вещах?

Так на что же все люди – и вы тоже – обращают внимание во время секса?

- Как они выглядят.
- Как они пахнут.
- Какие звуки они издают.
- Как избежать нежелательных действий со стороны партнера (например, не быть укушенным за плечо).
- Игнорирование (или предотвращение) боли.
- Стремление к оргазму.
- Как не кончить слишком рано.
- Поддержание эрекции или достаточного количества смазки.
- Подавление эмоций.
- Стремление все делать «правильно».
- Как молча, не напрямую побудить партнера что-то сделать (например, стимулировать клитор).

Совсем неудивительно, что, когда люди заявляют, что хотят от секса одного, а потом сосредотачиваются совсем на другом, они чувствуют себя неудовлетворенными.

При этом все утверждают, что думают об этих других вещах (хорошо ли они выглядят, как сдерживать эмоции) как раз для того, чтобы улучшить свой секс.

«Я не хочу, чтобы у него упал, когда он увидит мою большую задницу, – говорят некоторые женщины, – так что я обычно не позволяю ему брать меня сзади».

И я слышал от мужчин фразы вроде: «Мне все время кажется, что ей скучно, пока она отсасывает мне, так что я постоянно пытаюсь это проверить: хмурится ли она, точно ли ей комфортно?»

Многие люди, которые стремятся достичь сексуального удовлетворения, заявляют, что им просто необходимо уделять внимание работе их половых органов: «Мне важно знать, что мой член будет твердым достаточно долго, чтобы я смог удовлетворить мою жену» или «Когда мне кажется, что я слишком долго не кончаю, я себе помогаю, ну или вообще имитирую».

Большинство людей не считают это отвлекающим фактором, но на самом деле это так и есть – все эти мысли отвлекают их еще больше, чем гора невымытой посуды или неоплаченные счета. **Когда внимание сосредоточено на том, как работает твой член или вагина, невероятно сложно испытать удовольствие и чувство близости.** И хотя многие думают, что таким образом можно улучшить секс, боюсь, они сильно ошибаются.

Очевидно, очень многие люди (и многие специалисты тоже) не понимают этого. Никто не говорит, приходя ко мне на прием: «Пожалуйста, помогите мне перестать беспокоиться о моей эрекции, моих оргазмах, моем желании все делать правильно – это мешает мне получать удо-

вольствие от секса». Ага, если бы. Вместо этого они просят, чтобы я научил их лучше справляться со всем этим.

«Док, как нам кончать одновременно?», «Док, как при оральном сексе сохранять член твердым, даже если она немного грубо с ним обходится?»...

Невероятно важно помочь людям понять, о чем они на самом деле думают во время секса. И еще важнее – привести их к осознанию, что зачастую их мысли – основное препятствие на пути к удовлетворению.

Многие люди во время секса больше заняты *наблюдением* за собой, вместо того чтобы полностью *погрузиться* в процесс, и это обычно сильно снижает получаемое ими удовольствие. Мы рисуем картины у себя в голове, строго себя судим, беспокоимся о том, что видит, чувствует, слышит, какие запахи и вкусы ощущает наш партнер. Это отвлекает гораздо больше, чем мысли о работе или стирке, – потому что, как только секс начинает ассоциироваться с тем, какими нас видят другие, мы уже не можем перестать себя оценивать. Мы все время размышляем, как быть естественными и как выгодно себя подать. (Это одна из причин, почему и мужчины, и женщины имитируют оргазм.) Эта неумная бдительность разрушает наши эротические чувства, мешает выражению себя и не дает получить удовлетворение от секса.

Это как пытаться насладиться вкусным ужином, будучи одетым в новенькую дорогую белую рубашку. Даже если вам удастся уберечь ее от пятен, постоянные опасения возьмут верх и в конечном итоге испортят всю трапезу.

## **О'кей, мы уделяем внимание совсем другим вещам. Почему?**

Не важно, идет ли речь о наших пивных животах, или стремительно седеющих волосах на лобке, или уже не такой упругой груди (помните, что с возрастом она не обвисает, а становится менее эластичной), или же о наших попытках сохранить эрекцию после достаточного количества толчков, или о страхе, что мы плохо пахнем, когда наш партнер приступает к оральным ласкам, – почему мы вообще во время секса фокусируем внимание на подобных посторонних вещах?

Одна из причин – наша уверенность в том, что именно здесь начинается или заканчивается сексуальность, а, по нашему мнению, «сексуальность» жизненно необходима для получения удовлетворения. Скоро мы разберемся с этим вредным (и неверным) убеждением. Но другая причина заключается в том, что в конечном счете помимо удовольствия и близости есть и другие вещи, которые мы желаем получить от секса.

Для большинства женщин и мужчин эти потребности могут включать в себя:

- Укрепление уверенности в том, что мы сексуально привлекательны;
- Укрепление уверенности в том, что мы сексуально компетентны;
- Подтверждение нашей мужественности/женственности;
- Ощущение, что мы соответствуем норме;
- Избавление от тревоги за весь процесс;
- ...и так далее.

Многие аспекты нашего поведения в сексуальных отношениях направлены именно на удовлетворение этих потребностей, и не важно, признаем мы это или нет. Как мы увидим дальше, чаще всего наши стратегии не приносят желаемого результата, но мы все равно продолжаем их придерживаться. И, оказывается, мы очень много требуем от полового акта, и все ради того, чтобы разобраться с этими потребностями, которые по сути даже не связаны с сексом. Другими словами, у большинства из нас есть эмоциональные нужды, с которыми мы пытаемся справиться посредством секса, но секс при этом *не является* лучшим способом их удовлетворить.

Некоторым людям сексуальные отношения действительно помогают укрепить уверенность в своих силах, повысить самооценку, дарят чувство облегчения. Конечно же, удовольствие и близость восхитительны, но они явно уступают ощущению целостности, нормальности, связи с реальностью и чувству «я достаточно хорош, можно и расслабиться на минутку». И я усвоил для себя, что именно этого многие люди пытаются достигнуть с помощью секса.

Я не говорю, что люди *не хотят* получать от секса удовольствие и возможность испытать чувство близости. Многие стремятся к некой комбинации того и другого – но лишь *после* того, как будут удовлетворены их эмоциональные нужды.

Люди не всегда это осознают. Но если у вас есть подобные неразрешенные эмоциональные проблемы и вы пытаетесь их решить с помощью красивого идеализированного секса и не осознаете этого, то вы можете ощущать, что от секса больше проблем, чем радости и удовольствия, или что чувствовать себя одиноко во время полового акта для вас – обычное дело, или что, занимаясь любовью, вы как будто становитесь другим человеком.

Обычно мои пациенты имеют в виду именно это, когда говорят: «Секс не так великолепен, как был раньше» или «Чего-то не хватает, и я не могу понять чего».

Попытки косвенно обрести собственную ценность, увериться в своих силах и получить любой другой психологический эффект от сексуальных отношений – особенно если мы не признаем наших истинных намерений или не сообщаем о них партнеру – усложняют секс, делают его непредсказуемым и очень энергозатратным. И мы только усложняем ситуацию, выдумывая узкие определения удовлетворению, которого хотим достигнуть. Если «мужественность» означает постоянную эрекцию, которая не поддается усталости, а «компетентность» требует стабильных оргазмов, будет довольно трудно достигнуть «успеха» в этом деле.

Возможно, это объясняет, почему во время полового акта вы не сосредоточены на удовольствии и близости. Потому что иногда осознанно, иногда нет вы ожидаете чего-то еще. Это также объясняет, почему так много людей остаются неудовлетворенными – потому что секс не дает им того, что они на самом деле хотят, по факту они просто *не могут* получить это посредством успешного физического соития. А любое моральное удовлетворение, которое вы случайно можете ощутить, не останется с вами надолго, потому что оно не прямое, неосознанное и мимолетное.

Если вы не сообщаете партнеру об этих сторонних ожиданиях, немудрено, что, занимаясь сексом, вы можете почувствовать себя одиноко. И, естественно, гораздо тяжелее добиться секса вашей мечты, когда вы напрямую не вовлекаете в это вашего партнера.

Если вы из тех, кто нуждается в подробном обсуждении сексуальных отношений, можете начать с этой темы: скажите партнеру, что хотели бы получать от секса больше, чем просто восхитительные оргазмы (независимо от того, случаются они у вас сейчас или нет). Но сразу дайте понять, что не просите «обеспечивать» вас положительными эмоциями (это может показаться очень непростой задачей); скажите, что воспринимаете вашу сексуальную жизнь как совместное дело и осознаёте, что вам обоим нужно немного продвинуться в этой сфере.

Мой пациент Крейг, например, был смущен богатым сексуальным прошлым его новой девушки. И, хотя Элли была честна перед ним, он всегда чувствовал, будто у нее еще есть что рассказать. То, что он долго не мог простить измену своей первой жены, пока сам не начал новые отношения, только ухудшало ситуацию.

Что Крейгу на самом деле хотелось услышать от Элли, так это то, что он лучший любовник из всех, что у нее были. Отчасти потому, что он чувствовал, что пытается соревноваться с ее бывшими партнерами, отчасти потому, что он боялся потерять ее так же, как потерял свою первую жену.

Но он никогда не говорил этого Элли напрямую. После того как они позанимаются любовью (обычно три-четыре раза в неделю), он всегда спрашивал, понравилось ли ей, кончила ли она (как будто сам этого не видел и не слышал!), довольна ли она. Не то чтобы она стесня-



лась выражать свои эмоции, но, только заставляя ее из раза в раз говорить «да, да, да», он чувствовал себя компетентным, значимым в сексуальном плане. И, хотя он не осознавал этого до нашей с ним терапии, для него это было так же важно, как чувство близости и удовольствие, которые он ощущал от занятий любовью с Элли.

## Страх перформанса

В основном многие люди связывают секс с успехом либо провалом: не причинили ли они случайно боль своему партнеру, не расстроили и не заставили ли его скучать; не показали ли себя некомпетентными или неопытными; не выглядели ли глупо. Зачастую люди волнуются о том, что их тело не сработает так, как «должно» (например, не будет эрекции), или что оно выкинет что-нибудь, чего «не должно» происходить (например, что они обмочат кровать). Для миллионов мужчин и женщин «ну, вроде я несильно все испортил» – лучший результат, который они могут получить от занятий любовью.

Как мы увидим далее, **одна из самых прекрасных сторон секса – это то, что мы можем сделать его занятием, в котором невозможно допустить ошибку, где в принципе ничто не может пойти не так – не потому что мы доводим его до совершенства, а потому что мы радикально по-другому начинаем определять «успех» в сексуальных делах.**

Далее приведены признаки «страха перформанса», которые я вывел с помощью моих пациентов. Может быть, вы сами произносили одну из этих фраз или думали подобным образом, беспокоясь о том, что не сможете «исполнить свою роль» так, чтобы удовлетворить ожидания партнера или ваши собственные:

- «Она ждет, что мы займемся сексом в день ее рождения, а я не уверен, что буду в нужном настроении».
- «Я никогда не сравнюсь с Меган Фокс или Анджелиной Джоли».
- «На прошлой неделе у нас было парное свидание с друзьями, которые только недавно начали встречаться. Неловко находиться рядом с людьми, которые так сильно увлечены друг другом».
- «Опра говорит, что если я не могу возбудиться, то это либо моя вина, либо ее».
- «Моя девушка недавно похудела и купила новое нижнее белье – что делать, если это не вызывает во мне большого интереса?»
- «Мы замечательно провели этот субботний вечер, и я ужасно боюсь испортить его, если соглашусь на секс, а потом кончу слишком быстро».
- «У нас неделю не было секса, а завтра дети уже возвращаются из лагеря».
- «Фильм, который мы смотрели на прошлой неделе, оказался очень возбуждающим, и мы оба ерзали от неловкости».

Большинство людей хотят хорошо «исполнять свою роль» во время полового акта, воображая, что это лучший способ добиться сексуального удовлетворения (а еще избежать «провала» и разочарований). Но именно по причине того, что мы не способны контролировать значительную часть нашего «перформанса», это желание «играть роль» приводит к беспокойству. Иронично, как из-за потребности «успешно» действовать и выглядеть во время секса возникают многие трудности и разочарования, которых люди боятся, но все равно не могут избежать. Все жаждут освободиться от этого давления, но тем не менее это невозможно.

Конечно, стремиться к освобождению от этого страха перформанса, стараясь делать все лучше, – неправильно, но многие думают, что именно так это и работает. Мы можем смеяться над суевериями известных спортсменов: например, Майкл Джордан всегда во время игр надевает свои шорты «Северной Каролины» под шортами «Буллс», а Пейтон Мэннинг от корки до

корки читает программку матча перед каждой игрой. Но если эти ритуалы вполне безобидны, то, когда мы фокусируемся на успешном перформансе, зачастую это только портит секс. Представьте, как быстро Майкл Джордан избавился бы от этих шорт, узнав, что из-за них его броски становятся хуже!

Сегодняшние руководства по самосовершенствованию, психологи, медики, тренинги по сохранению брака – не говоря уже о Victoria's Secret – игнорируют эту простую истину. Они пытаются помочь людям улучшить их интимные отношения, ничего не делая с их ошибочными предположениями и строгими суждениями и лишь добавляя вишенку на торте – гендерные стереотипы и оптимистичное «вы все сможете». Но, подобно возведению здания на хлипком фундаменте, это ошибка, которая делает «провал» в сексе, которого все так боятся, практически неизбежным. Вот почему многие из моих пациентов – это люди, которым не помогли другие специалисты и программы.

А еще во всем винят женщин. Или мужчин. Или секс. Ну и не будем забывать порнографию, стрессы, менопаузу, «ты набрал вес» и другие вещи, о которых мне постоянно пишут на электронную почту.

Пробовать решить эмоциональные проблемы попытками достичь идеального секса – это как стараться стать успешным спортсменом, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности, с которыми мы приходим в спорт.

Когда мой пациент Жуан был маленьким, у него было совсем плохо со спортом. Он хотел порадовать отца-футболиста, который грубо обращался со своим слабым, неуклюжим сыном. Естественно, по этой причине Жуан всегда прилагал слишком много усилий, что только затрудняло игру – и даже если он играл хорошо, у него не оставалось сил этому радоваться. В детстве у Жуана были эмоциональные потребности, связанные со спортом – он хотел чувствовать, что достоин отцовской любви, что он такой же, как и его ровесники, – и он не мог их удовлетворить.

Вместо того чтобы использовать для борьбы с внутренними переживаниями спорт, Жуан мог бы достичь желаемого другими способами (через интересные беседы, общее хобби, успешную карьеру) – *вот только он был ребенком*. Понятное дело, он считал, что и его боль, и избавление от нее кроются в спорте.

Теперь, будучи взрослым человеком, Жуан должен бы осознать, что тренировки по выходным нужны просто для удовольствия, но нет, они по-прежнему остаются для него ужасно важными, и когда у него что-то не получается, это сводит его с ума. Потому что эта эмоциональная взаимосвязь, усвоенная им в детстве, уже встроена в его подсознание.

Сказали бы вы маленькому Жуану, что решением всех его проблем являются успехи в спорте? Конечно же, нет. А что насчет взрослого Жуана? Вы бы посоветовали ему вкалывать еще больше и стать успешным спортсменом или предложили бы какое-то комплексное решение его психологических проблем?

Такой позиции в отношении сексуальности придерживаются многие люди. Они думают, что решат ту или иную психологическую проблему, если у них будет великолепный секс. Но это попросту не работает. Знаю, большинство думает, что великолепный секс удовлетворит все их эмоциональные потребности, с которыми они с его помощью пытаются совладать. К несчастью, многие психиатры и специалисты с этим соглашаются.

Они ошибаются.

Кроме того, у вас просто не получится насладиться хорошим сексом, пока вы сосредоточены на своих внутренних проблемах (особенно если вы не осознаете, что они есть). Это как надеяться получить удовольствие от концерта или спектакля, в то время как вам все время кажется, что все на вас смотрят и смеются над тем, как вы одеты. Так что да, люди постоянно гонятся за великолепным сексом, но в итоге не получают удовлетворения *ни* эмоционально, *ни* физически. А потом очень расстраиваются – и чаще всего еще и злятся или ругают себя.

Но давайте вернемся к тому, чего люди хотят от секса на самом деле.

Большинство не могут точно это выразить – либо потому, что им не хватает словарного запаса, либо потому, что это их смущает, они начинают стесняться и боятся использовать нужные слова. (А какая причина у вас?) Если бы люди подробно и точно рассказывали о том, чего хотят от сексуальной жизни, они бы рассуждали скорее на эмпирическом, нежели на функциональном уровне. То есть вместо того, чтобы говорить, как их тела могут *функционировать*, они бы говорили о том, как им хочется себя *чувствовать*.

А как людям хочется себя чувствовать до, во время, после и в отношении секса? Как показывает мой клинический опыт, они хотят чувствовать себя...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.