

Стивен Снайдер
доктор психологии, сексолог

ЛЮБОВЬ,
КОТОРОЙ
СТОИТ
ЗАНЯТЬСЯ

классный секс
в длительных
отношениях –
это возможно

18+

Стивен Снайдер Любовь, которой стоит заняться

Серия «Сексуальный интеллект.
Книги, которыми стоит заняться»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63989391

Любовь, которой стоит заняться: Эксмо; М.; 2021

ISBN 978-5-04-118216-8

Аннотация

Многие пары занимаются сексом второпях, не давая себе возможности хорошо возбудиться, а потом задаются вопросом, куда же пропала магия из их сексуальной жизни. Или наоборот, усложняют процесс, утрачивая трепет и перестав получать удовольствие от процесса.

Для хорошего секса нам всем необходим витамин «П» – принятие. Себя, партнера и тех условий, в которых вам обоим комфортно. Если хотите, это свод правил, и их нужно не столько соблюдать, сколько понимать.

Стивен Снайдер, психотерапевт с 30-летним опытом работы, поможет вам понять свои сексуальные чувства, расскажет, как

доверять своей сексуальной интуиции, и научит получать и доставлять удовольствие.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение. Ваша жена не газонокосилка	7
Часть I. Ваше сексуальное «я»	12
Глава 1. Законы сердца	14
Глава 2. Сексуальное «я» в действии	27
Глава 3. Будь моей деткой	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Стивен Снайдер Любовь, которой стоит заняться

*Мы словно острова в открытом море, разделены
на поверхности, но связаны в глубине [1].
– Уильям Джеймс*

Stephen Snyder
LOVE WORTH MAKING

Copyright © 2018 by Stephen Snyder

© Аревкина Ю., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

БОМБОРА™

Москва 2021

Несколько уточнений, прежде чем мы начнем:

1. Все упомянутые в книге пациенты – это исключительно сборные персонажи, сотканные из более чем 1500 человек и пар. Соответственно, все они вымышлены. Любое совпадение с реальными людьми, ныне здравствующими или покойными, случайно.

2. Эта книга не является руководством по сексологии. И в равной степени не может заменить собой профессиональное лечение. Лечение сексуальных дисфункций требует всестороннего обследования лицензированным специалистом.

Я буду рад, если эта книга заставит вас обратиться за индивидуальной консультацией, если она вам необходима. За прошедшие полвека наша область знаний прошла долгий путь, и для миллионов людей, страдающих сексуальными расстройствами, наступило самое благоприятное время для получения квалифицированной помощи.

Введение. Ваша жена не газонокосилка

«Расскажите мне о прелюдии, – прошу я очередную пару, пришедшую в мой кабинет. – Какая форма прелюдии вам обоим нравится больше всего?»

«Мы целуемся, – говорит она. – Потом я прикасаюсь к нему, он ко мне».

Вероятно, она говорит об этом на каком-то тайном языке. Но в целом вам понятно, не правда ли? Она ласкает его пенис, а затем он что-то делает руками с ее вульвой.

Это хорошо? Как сказать. Если эту пару накрывают волны экстаза, вызванные эротическими прикосновениями, то конечно. Но в данном случае они, скорее всего, не сидели бы в моем кабинете.

Наверное, они просто пытаются справиться с поставленной задачей: его пенис должен стать твердым, а ее вагина влажной, и тогда они смогут заняться сексом.

А много ли пар делают так, когда они впервые влюбляются? Не многие. Когда страсть зашкаливает, наличие трения необязательно для того, чтобы возбудиться. Твердость и влажность достигаются так же непринужденно, как цветение бутона.

Именно так и должно быть. Сексуальное «я» говорит «да»

на единственно доступном ему языке. Пытаться превратить «нет» в «да» одним лишь трением – все равно, что пробовать убедить ребенка, что он любит брокколи.

Забудьте об этом. Это не работает. Трение может привести к сексу, но он никогда не будет хорошим.

Разговаривая с этой парой, я не мог отделаться от одного воспоминания из моего детства о том, как один из соседских отцов пытался завести свою газонокосилку. Надо было дернуть за шнур так, чтобы двигатель заработал, и это требовало практики и сноровки.

Теперь я живу на Манхэттене, и там у нас нет газонов. Но эта картинка так и не выходит из моей головы: косилка, шнур и обескураженное лицо мужика, надеющегося запустить эту штуку.

Интересно, сколько им лет? Эта пара хоть раз в жизни видела бензиновую газонокосилку?

– Значит, так, – говорю я ему. – Ваша жена не газонокосилка. Дело не только в том, чтобы правильно дергать за шнур.

Они засмеялись.

– Но как мне сделать так, чтобы ее вагина стала влажной? – спросил он.

– Все просто. Никак.

Он посмотрел на меня с интересом.

– Вам не нужно помогать ей стать влажной, – сказал я. – Просто наслаждайтесь своим собственным возбуждением, а

ей позвольте наслаждаться своим.

– Звучит не очень романтично.

– На самом деле это гораздо более романтично, если делать все правильно. И есть еще кое-что поважнее.

– Что же? – спросил он.

– Это более эротично.

Настали удивительные для секса времена. Вы можете найти новых сексуальных партнеров прямо у себя в телефоне за считанные минуты. Порнография везде. И даже ученики средней школы знают, что если эрекция длится более четырех часов, то вам стоит обратиться к врачу.

Одним щелчком мышки вы можете найти в Сети новые сексуальные позы, купить самую последнюю модель вибратора и узнать о таких разновидностях полового акта, о существовании которых ваши бабушки и дедушки даже не подозревали.

Но разве при таком активном внимании, уделяемом сексу в наши дни, люди чувствуют себя более удовлетворенными в постели?

Сомневаюсь.

Они владеют большим количеством сексуальных техник. И, несомненно, имеют более свободный доступ к секс-игрушкам и другим новинкам эротической индустрии. Но если мой опыт хоть что-то значит, то это не то, что по-настоящему интересует большинство людей.

В чем же они заинтересованы на самом деле?

Все просто:

Они заинтересованы в отношениях. Хотят заниматься потрясающим сексом, будучи в серьезных отношениях. Хотят, чтобы секс стал краеугольным камнем сакральности и мира их любовного союза.

Можно долго копаться в интернете, но так и не найти секретов того, как этого добиться.

Совершенно очевидно, почему: секреты потрясающего секса в серьезных отношениях во многом относятся к эмоциональной сфере. А эмоции штука скользкая – их сложно отследить и зачастую еще сложнее выразить.

Можно знать все о техниках секса, самых последних научных исследованиях и новейших эксцентричных способах раздвинуть свои сексуальные границы. Но если вы на самом деле хотите узнать, как заниматься прекрасным сексом с близким человеком, тогда все технические знания, научные данные о сексе и эротические новинки в мире, пожалуй, не очень вам помогут.

Для этого необходимо нечто другое:

Вам нужно понять сексуальные чувства. Как они работают, каким правилам следуют, и как они связаны с остальным.

Эта книга о сексуальных чувствах.

Откровенный разговор о сексе, в чем вы убедитесь в дальнейшем. Но в ней отводится много места и вопросам эротической любви. Она в большей степени посвящена эмоциональным, а не физическим аспектам.

Эта книга не о том, как возбудить вашего партнера. Или как довести кого-то до самого яркого в мире оргазма. Вместо этого я расскажу о том, как вернуться к себе как к сексуальному человеку.

Другими словами, о поиске своего сексуального сердца. Как только вы его найдете, все другие факторы, как правило, отойдут на второй план.

За 30 лет я лечил более 1500 индивидуальных пациентов и пар с помощью методов, о которых вы здесь прочтете. Я знаю, что этот подход помогает людям. И абсолютно уверен, что, какова ни была бы ваша отправная точка, он и вам поможет подключиться к сексуальным чувствам на более глубинном уровне и наслаждаться ими всю жизнь.

Часть I. Ваше сексуальное «я»

Эта книга о хорошем сексе, плохом сексе и потрясающем сексе, написанная тем, кто выслушал массу историй обо всем его многообразии.

В первой части мы рассмотрим несколько основных правил хорошего секса. Вы, скорее всего, будете удивлены, что они не имеют ничего общего с твердостью, влажностью, половым актом или оргазмом. Хотя и со всем вышеупомянутым ситуация зачастую значительно улучшается, если вы начинаете следовать правилам, о которых я собираюсь рассказать.

Заодно я опишу основные признаки того, что многие специалисты в сексуальной сфере называют «сексуальное “я”». Это интуитивное и абсолютно субъективное понятие, не опирающееся ни на одну сферу научных знаний. Вы либо почувствуете истинность того, о чем я говорю, либо нет.

Стоит вам понять правила, о которых идет речь, следовать им будет невероятно просто. Суть их состоит в том, чтобы не вмешиваться в естественный ход вещей, чтобы ваше сексуальное «я» действовало так, как ему предназначено природой.

Что-то из того, что вы прочтете, покажется вам знакомым. А что-то почти наверняка удивит. Но я практически уверен, что в итоге вы получите более четкое представ-

ление о том, что действительно важно в искусстве физической любви, и как вы и человек, находящийся рядом с вами в постели, сможете достичь максимума в том, что действительно важно.

Глава 1. Законы сердца

Законы желания – это законы сердца.

«Секс – это чувства в движении».

– Мэй Уэст

Жаркий летний день в нью-йоркском метро. Я возвращаюсь на поезде маршрута «В» со своими детьми и их друзьями на Манхэттен после долгого дня, проведенного на Брайтон-Бич.

У двери стоит молодая пара с одним iPod на двоих. Парень и девушка, связанные друг с другом наушниками, по одному у каждого в ухе. Она стоит, прислонившись к стене, вспотевшая, в футболке и шортах. Он немного ниже, в сандалиях, пляжной одежде и с длинными волосами. Его руки слегка придерживают ее бедра. Ее лежат у него на плечах.

Кажется, они полностью поглощены музыкой, ходом вагона метро и друг другом. Взгляд из-под полуопущенных век отрешенный и мечтательный. Оба несуразно и блаженно улыбаются, будто они знают какой-то дурацкий секрет. Выглядят они так, будто им ничего не стоит пропустить нужную остановку.

Эта пара могла легко затеряться среди детского шума, покачивания и тряски вагона метро. Но между ними есть что-то, что приковывает мое внимание. Некая аура.

Это секс.

Их глупые улыбки, отрешенность. Определенно, секс.

Они полностью одеты, стоят и не делают ничего неподобающего, но по дороге с пляжа домой они явно наслаждаются долгими минутами возбуждения.

Смущенно отвернувшись, я обнаружил, что не один наблюдаю за этой парой. Дети, конечно, ничего не заметили. Но все взрослые, находящиеся в вагоне, прекрасно поняли, что происходит. Каждый украдкой поглядывал на них, оказавшись во власти той же сексуальной вибрации.

Их состояние распространилось на весь вагон. Я испугался, что все мы пропустим свои остановки.

Сексуальное возбуждение, если все идет по законам природы, делает нас нелепыми и смешными, поглощенными и рассеянными. Мы уезжаем куда-то на окраину города, пропускаем все нужные остановки. Мы абсолютно счастливы, но совершенно не представляем, где находимся.

Большинство из нас обнаруживает, что в попытках добиться успеха в этом стремительно меняющемся мире у нас совершенно не остается времени на возбуждение. Многие современные пары занимаются сексом второпях, не давая себе возможности хорошо возбудиться, а потом задаются вопросом, куда же пропала магия из их сексуальной жизни. Другие отчаянно пытаются удержать тот душевный подъем, который соединил их, но теряют его среди забот и обязанностей обычной взрослой жизни.

Похоже, эрос больше подходит для того, чтобы вовлекать

нас в отношения, но не делать нас счастливыми в них. Если эта мирно покачивающаяся у двери вагона пара останется вместе, какими станут их физические отношения годы спустя, когда они сами будут тащить детские игрушки для плавания с пляжа?

Обводя взглядом вагон метро, я поймал себя на мысли, что мне стало интересно, какая она, сексуальная жизнь моих соседей-пассажиров. У кого хороший секс, а у кого нет? Кто притворяется, а чья спальня по-прежнему остается храмом наслаждений?

Почти вся наша интимная жизнь проходит под завесой тайны. Никто, кроме вас и вашего партнера, по-настоящему не знает, какова ваша эротическая жизнь, конечно, если кто-то из вас об этом не расскажет. И даже тогда часть истины теряется при интерпретации событий.

Некоторые люди интуитивно чувствуют, как строить яркие эротические отношения. Но многие нет. Это прискорбно, потому что на самом деле это не так уж и сложно, когда ты знаешь, что делаешь.

Забавная история

Однажды, когда моя дочь была в шестом классе, она принесла из школы забавную историю. Ее учитель ходил по классу и спрашивал у учеников, чем их родители зарабатывают на жизнь.

Когда пришла очередь моей дочери, она ответила, что я психиатр. А ее лучшая подруга, сидевшая сзади, сразу после этого крикнула: «Он сексолог!!»

Класс зашумел.

Спустя несколько минут, когда крики и ажиотаж поутихли, один из ее одноклассников громко прошептал неизбежный вопрос:

«Что он... ДЕЛАЕТ?»

Класс был наполнен удивлением, ужасом и хихиканьем.

Это хороший вопрос, честно. С 1978 года, когда Американская ассоциация секс-педагогов, консультантов и терапевтов (AASECT) ввела запрет на демонстрацию оголенного тела и физический контакт в офисных помещениях, подразумевается, что мы имеем право только разговаривать. По большей части это так.

Конечно, мы говорим о сексе. Но чаще всего мы говорим о чувствах. Поработайте какое-то время сексологом, и вскоре вы неизбежно займетесь и психотерапией или перестанете обращать на это внимание.

Иногда, когда меня спрашивают, что делает сексолог, я испытываю искушение дать очень простой ответ. Тот, который, по моему глубокому убеждению, станет одновременно и облегчением, и разочарованием для одноклассников моей дочери:

«В основном я слушаю людей, которые рассказывают мне о плохом сексе».

За 30 лет практики я слышал о таком количестве плохого секса, что вы не можете себе и представить. В сущности, мне кажется, я теперь без преувеличения могу претендовать на звание одного из ведущих мировых экспертов в плохом сексе.

Понимаю, такая честь выглядит весьма сомнительно. Но стать экспертом в плохом сексе может быть очень полезно. Ведь, много лет слушая людей, рассказывающих мне о плохом сексе, я получил более глубокое понимание того, что нужно для хорошего секса, и даже для потрясающего секса.

Законы желания

Хороший секс следует определенным правилам. Это в равной степени относится и к потрясающему сексу.

Некоторые люди чувствуют эти правила интуитивно, но многие нет. Мне это доподлинно известно, потому что я каждый день вижу в своем кабинете пары, которые даже не подозревают о существовании этих правил.

Большинство сексологов тоже их не знают. Например, я иногда слышу от коллег, что секс – это просто «трение плюс фантазия». Они считают, что сексуальное возбуждение наступает, когда происходит сочетание нужного вида физической стимуляции с нужным видом умственной активности.

Это сразу же сигнализирует мне о том, что мои коллеги не знают о существовании этих правил.

Я ничего не имею против трения и фантазий. Но если это единственное, что вы получаете, то вас явно облапошили.

Хорошее трение прекрасно, и, несомненно, оно лучше, чем плохое. Но на самом деле не трение приводит к успеху. Каждый, у кого был по-настоящему скучный секс с очень опытным партнером, вам это подтвердит.

Вспомните самый незабываемый сексуальный опыт, который у вас когда-либо был. (Если настолько запоминающегося сексуального опыта у вас никогда не было, расслабьтесь. Вы в хорошей компании.) Скорее всего, вы помните не о том, каким замечательным было трение.

Правила, которые я имею в виду, не связаны с трением во время секса.

А как быть с фантазией, второй частью уравнения «трение плюс фантазия»? Людям свойственно автоматически приукрашивать практически все, происходящее с нами, при помощи наших запасов воспоминаний, снов и ассоциаций. Поэтому мы, конечно же, фантазируем и во время секса.

Можно заходить или нет настолько далеко, чтобы представлять в своей постели других партнеров, но примеров секса без единого намека на фантазии надо еще поискать.

Сила фантазии, как правило, быстротечна. Разум – это неутомимый потребитель, постоянно ищущий что-то новое и задающийся вопросом: «И это все, что есть?»

Правила, которые я имею в виду, не имеют отношения также и к сексуальным фантазиям.

Скрытое царство

Где-то за гранью формулы «трение плюс фантазия» находится царство, где сексуальность соединяет нас друг с другом и самыми глубинными частями нас самих. Оно простирается в тех краях, где секс питает любовь и подпитывается от нее.

Это самый интимный аспект секса. В огромном количестве книг, посвященных физической любви, об этом упоминается ничтожно мало.

Причины очевидны. Тот аспект секса, о котором я говорю, – достаточно трудная тема. Но если вы хотите постичь законы физической любви, то в первую очередь нужно познакомиться с понятием «секс сердца».

Именно в царстве «секса сердца» мы найдем те потаенные правила, которые ищем.

Большинство из нас ощущает это глубоко индивидуальное эротическое чувство где – то в области груди. Поэтому традиционно мы называем это место «сердце». Более точно, хотя и без привязки к физиологии, можно было бы назвать это термином «секс самости».

В отличие от трения и фантазий, эта часть секса не может быть куплена, продана, пущена в оборот или упакована, как некий товар. Это дар. Сопутствующая ему эмоция – это вовсе не желание или похоть, а, скорее, просто благодарность

или, возможно, трепет.

Секс такого рода не может проходить по какому-то определенному сценарию. Поэтому неудивительно, что о нем так мало говорится в практических руководствах по сексу.

Секс становится по-настоящему особенным либо по своей воле, либо не становится им никогда. Но мы можем помочь создать условия, необходимые для его процветания, как только узнаем, какие именно условия необходимы.

Несколько раскрытых секретов сексуального возбуждения

В конце 1950-х Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон [2] стали первыми учеными, детально изучившими физические аспекты цикла сексуальных реакций человека. Но многие из этих физических признаков уже были подробно исследованы – менее научно, но не менее тщательно – миллионами сексуально активных пар еще с незапамятных времен.

В большинстве пар партнеры внимательно следят за уровнем эрекции мужчины и выделением смазки женщины, чтобы понять, достаточно ли они «возбуждены». Слагаются легенды о других предполагаемых индикаторах (например, «твердые соски», «расширенные зрачки»). Но все это по-прежнему сводится только к физическому возбуждению.

А наиболее важны именно психологические аспекты возбуждения. Но им еще предстоит найти своих Мастерса и

Джонсон.

К счастью, ваши собственные ощущения могут стать наиболее точным показателем того, насколько вы возбуждены, если вы знаете, что искать.

Вот мой краткий список наиболее значимых психологических изменений, происходящих с вами, когда вы возбуждены.

Внимание

Когда вы возбуждены, секс целиком захватывает ваше внимание. Вы перестаете думать о счетах, проблемах, ответственности, вашем привычном наборе повседневных забот. Восприятие времени может немного нарушиться. (Сексуально возбужденные люди обычно опаздывают на встречи).

Если кто-нибудь предложит вам пройти тест на IQ, когда вы находитесь на пике возбуждения, вряд ли вы хорошо с ним справитесь. Экзаменатору будет сложно заставить вас заострить внимание на вопросах. Хороший секс определенно делает нас глупее. А потрясающий секс может превратить нас в абсолютных болванов.

Регресс

Сексуальное возбуждение погружает вас в более прими-

тивное и эгоистичное состояние. Делает менее терпеливыми, менее снисходительными. Вы с трудом переносите разочарование. Становитесь немного незрелыми. (Хорошо, часто очень незрелыми!).

Если во время секса звонит телефон, вам абсолютно все равно, кто это и что им нужно. Вы можете ощущать особую близость с партнером, но это эгоистичный вид близости. На самом деле вам неинтересны подробности того, как прошел его день. Вы просто хотите, чтобы все внимание было направлено только на вас и вам говорили бы, как вы прекрасны.

Признание ценности

Возбуждение ощущается как нечто особенное. Подтверждающее твою ценность. Хороший секс помогает нам чувствовать, что с нами все в порядке. Именно так мы узнаем, что секс был хорош.

В комфортных физических отношениях мы обретаем чувство: «Да, это я. Я здесь. Вы нашли меня». Вы находитесь в слиянии с самыми глубинными, самыми подлинными частями своего «я».

Это благодатное чувство. «Да, вы нашли меня. Мое «я» меня самого(-ой). Спасибо, что нашли. Что вернули меня обратно туда, где мой настоящий дом».

Когда пары приходят в мой кабинет, я всегда стараюсь выяснить, испытывают ли они когда-нибудь возбуждение. Речь

не просто об эрекции или выделении смазки. А о том, когда они по-настоящему возбуждены. Зачарованы. Поглощены. Погружены в себя. Одурманены. Я не прочь услышать в этот момент парочку смешков.

Как пользоваться этой книгой

Правила, о которых пойдет речь, расположены в начале каждой главы и выделены курсивом. Как, например, в начале второй главы – «Сексуальное “я” очень честное, но его словарный запас ограничен». Иногда они встречаются и в других частях текста.

Если вы пробежитесь по некоторым из них, то заметите, что они в меньшей степени похожи на правила поведения, и в большей – на закон всемирного тяготения. Их надо не столько соблюдать, сколько понимать.

Вы можете смело их нарушать. Но если у вас это получится, пожалуйста, напишите мне о том, как вам удалось это сделать.

Это не привычное практическое руководство. В книге нет упражнений и очень мало схем, предписывающих «сначала сделать так, а затем вот эдак».

Так было задумано. Как мы увидим позже, эрос не любит, когда ему указывают, что делать. Если вы зададитесь какой-то целью, ваш сексуальный разум с радостью отвергнет ее. Это как-то по-детски и восхитительно.

На этих страницах вы также не найдете большого количества информации о сексуальной биологии и нейрохимии. Современные книги о сексе, как правило, полны советов о том, как повысить уровень дофамина, или окситоцина, или какой-то другой подобной ерунды. За все 30 лет своей практики сексолога я так и не увидел ни одной молекулы дофамина, входящей в мой кабинет.

Мы сосредоточимся на вещах, которые вы можете увидеть и почувствовать сами, без лабораторных исследований.

Я также избавлю вас от созерцания анатомических схем. Вы же уже знаете, как выглядят пенис и вагина, не так ли? И мы не будем обсуждать, какое количество нервных окончаний сосредоточено в вашем клиторе. Цифры внушительные, но кого это на самом деле волнует?

В этой области знания уже написано несколько замечательных книг о сексе, и я буду обращать на них ваше внимание по мере того, как мы будем двигаться дальше. Но чтение большинства из оставшихся сродни обгладыванию голых косточек. Как точно подметил мой друг и коллега Пол Джоанидис [3], автор «Библии секса. Самые важные правила»¹ (одной из величайших книг), «проблема большинства книг о сексе в том, что они никого не приводят ни к эрекции, ни к появлению смазки».

Эта книга не сделает ваши половые органы твердыми или

¹ Книга Пола Джоанидиса «Библия секса. Самые важные правила» вышла в издательстве «Бомбора» в 2019 году.

влажными. Но она также никоим образом не помешает этому. Ее главы короткие, поэтому вы сможете дочитать их, даже если немного отвлечетесь. Эй, я надеюсь, что если вы все же будете отвлекаться, то ненадолго.

В ней нет списков информации, которую надо запомнить, и не будет теста в конце. Мы имеем дело с той частью человеческого разума, которая еще не ходила в школу и никогда этого не сделает.

Вопросы есть?

Отлично, давайте начнем.

Глава 2. Сексуальное «я» в действии

Ваше сексуальное «я» очень честное, но его словарный запас ограничен. Обычно он состоит только из «да» и «нет».

«Вы в собственное сердце постучитесь, его спросите: знало ли оно...!»

– У. Шекспир. «Мера за Меру»

Молодая женщина в моем кабинете рассказывала, что ничего не чувствует во время секса. Ее зовут Кармен. Она и ее муж Скотт недавно поженились, и она очень расстроена.

Если вы никогда ничего не чувствовали во время секса с вашим супругом или супругой, тогда вы знаете, как это ужасно. Неужели это ошибка? Может, нам развестись? Вдруг с ним что-то не так, или со мной, или с нами?

Должно быть, ей понадобилась недюжинная смелость, чтобы прийти ко мне. Я спросил, знает ли ее муж о том, что она здесь, и что она сказала ему.

– Я уверена, что со мной что-то не так в сексуальном плане, – говорит она, накручивая прядь волос на палец.

– Это, наверно, пугающая мысль.

Она кивнула и оставила в покое прядь своих волос. Кажется, ей никак не удастся устроиться поудобней на моем диване.

– Бывают ли моменты, когда вы чувствуете что-то рядом

с ним? – Я старался казаться как можно более доброжелательным.

– О, да. – Широкая улыбка. Чистая и открытая. – Я люблю, когда мы со Скоттом целуемся на диване в гостиной, – сказала она.

Слава богу, подумал я про себя, там есть жизнь.

Она почувствовала мое облегчение. И мы оба немного расслабились.

Я попытался убедиться, что мы говорим об одном и том же (что всегда непросто в этом деле). Задал вопрос:

– Когда вы целуетесь с ним, не чувствуете ли вы себя, скажем так, бестолковой и счастливой? Немного глуповатой и рассеянной?

– Да я никогда не задумывалась об этом, но думаю, что так оно и есть. Я в самом деле становлюсь без ума от Скотта. Но потом начинаю думать о том, что произойдет дальше.

– Хм?

– Он отведет меня в спальню, и все полетит в тартарары. Я ничего не чувствую именно тогда, когда мы идем в спальню.

В поисках сексуального «я»

Много лет назад, в Верхнем Ист-Сайде Манхэттена, недалеко от медицинского факультета Корнелльского университета, жили два первопроходца в области сексологии, оба врачи, преподававшие на кафедре.

Первая, Хелен Каплан, некоторое время была одной из известнейших сексологов в мире. Прежде чем стать экспертом в области секса, она получила докторскую степень в качестве клинического психолога. Ее книга «Новая сексология» стала авторитетным руководством по проведению терапии для целого поколения практикующих психотерапевтов. Мы более подробно поговорим о ней позже.

Вторая, Авода Оффит, казалась немного не в своей тарелке в медицине. В то время как Каплан стремилась стать ученым, Оффит изначально намеревалась стать писателем. Ее работам был присущ специфический причудливый, философский стиль.

Первая книга Оффит «Сексуальное “я”» [4] стала новаторской попыткой показать, как сексуальный опыт может варьироваться в зависимости от разнообразия человеческих характеров. Она была прочитана широким кругом читателей и переведена на несколько языков.

В наши дни книга почти забыта. Оффит умерла в 2015-м, и ее работу по изучению взаимосвязи сексуального опыта с личностью человека так и не продолжили.

Однако название ее книги породило резонанс, раскатистое эхо которого докатилось и до наших дней. Сегодня на полках книжных магазинов можно найти определенное количество книг, в названии которых упоминается сексуальное «я». Это в какой-то мере подтверждает изначальную гипотезу Оффит о том, что такое явление как сексуальное «я» во-

обще существует.

Сегодня идея сексуального «я» воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Но лишь немногие из авторов, пишущих на эту тему, уделили ему по-настоящему достаточно внимания, а не просто использовали для броского названия.

Мы постараемся сделать лучше.

А пока вернемся в кабинет

Я пока так и не разобрался, в чем состоит проблема моей молодой пациентки Кармен. Что-то заставляет ее терять желание на пути от гостиной к спальне. Я уверен, что это ее сексуальное «я» пытается ей что-то сказать.

Как уже ранее упоминалось, сексуальное «я» очень честное, но его словарный запас ограничен. Сексология по большей части и состоит из попыток выяснить, что же хочет сказать сексуальное «я» при помощи его минимального набора слов.

Обычно словарный запас сексуального «я» ограничен словами «да» и «нет». Получение ответа «нет» в присутствии человека, с которым вы обещали провести всю свою жизнь, несомненно, огорчает.

Люди идут на многое, чтобы превратить «нет» в «да». Но в этом почти всегда и состоит их ошибка. Есть гораздо лучшие способы разобраться с этим «нет». Для всех из них первым

шагом является принятие решения не паниковать.

Честность сексуального «я» схожа с честностью совсем маленьких детей – это то, что мы обычно так мало ценим. Нам бы хотелось, чтобы сексуальное «я» просто вело себя как следует и говорило «да», тогда мы сможем заниматься таким же потрясающим сексом, как и все остальные. (По крайней мере, мы так думаем!) Но по причинам, о которых я скажу далее, ваше сексуальное «я» предпочитает не слушать, когда вы указываете ему, что делать. Как и у маленького ребенка, у него могут быть совершенно другие планы.

– Можете ли вы рассказать мне, что происходит, когда вы со Скоттом оказываетесь в спальне? – спросил я у нее.

– Он входит в меня, смазка есть, но на самом деле я не участвую в процессе. Меня вообще нет рядом с ним.

– Что не так?

– Не знаю. Он пробует все возможные позиции. Использует руки, рот. И в конце концов раздражается.

– Почему? Чего он хочет?

– Он хочет довести меня до оргазма.

– А ВЫ хотите испытать оргазм?

– Конечно, если это сделает его счастливым. Но прежде всего я просто не хочу, чтобы он так расстраивался. Из-за всего этого я начинаю чувствовать себя ужасно, будто со мной что-то не так.

Что вам нужно для хорошего секса

– А когда вы одна? – спросил я. – Вы можете сами довести себя до оргазма?

– Конечно. Но в этом случае у меня полно времени и мне не нужно волноваться о том, что он расстраивается.

Я часто слышу об этом от пациентов: условия, необходимые им для возбуждения, легче создаются в одиночку, чем с партнером. Когда люди встречаются со своими партнерами, они иногда пренебрегают необходимостью взять на себя ответственность за обеспечение необходимых им условий. Они думают, что это партнер обязан их возбудить. Большинство из них не понимают, что даже в сексе с партнером ты продолжаешь самостоятельно отвечать за свое собственное возбуждение.

– Как вы возбуждаете себя, находясь в одиночестве? – спросил я у нее.

Она опустила взгляд.

– Не думаю, что я уже готова говорить об этом, – ответила она.

Кармен взяла паузу на размышления и стала изучать мои дипломы, висящие на стене.

– Почему Скотт так одержим идеей довести меня до оргазма? – спросила она.

– Не знаю, – сказал я ей. – Может быть, он просто хочет

хорошо сделать свою работу.

– Он думает, что секс – это работа?

– Многие мужчины так думают.

Вопрос о причинах того, что так много мужчин думают о сексе как о работе, на самом деле очень глубок. Мы обсудим это в восьмой главе. Я не возражаю, если вы сейчас пролистаете вперед. Но если вы это сделаете, не выдавайте секретов, ладно?

– Вы видите, в чем проблема? – спросил я. – Скотт расстраивается, когда не может довести вас до оргазма. А вы расстраиваетесь, когда не можете сделать его счастливым, дойдя до него. Вы подпитываетесь страданиями друг друга.

– Не очень эффективно, да?

– И не так уж эротично. Довольно легко представить, что ваше сексуальное «я» может решить, что ситуация безвыходная, и просто отключиться.

Она засмеялась.

Переписываем правила

Прежде чем покинуть мой кабинет, Кармен спросила, могу ли я дать ей какой-либо конкретный совет.

– Сможете попросить его оставить попытки довести вас до оргазма? – предложил я.

– Пожалуй, смогу, – ответила она. – Что-то еще?

– Можно попробовать вот что: помните то головокружи-

тельное, счастливое чувство, которое вы испытываете, когда находитесь на диване, ощущение, которое заставляет вас улыбаться?

– Да.

– Попробуйте удержать это чувство.

– Как я это сделаю?

– Ну, для начала попробуйте остаться на диване [5].

В сексуальном плане мы все немного похожи на собаку Павлова. Каждый раз, когда Павлов кормил свою собаку, он звонил в колокольчик. В итоге ей было достаточно всего лишь услышать этот звук, чтобы почувствовать голод. Если, как у Павлова, диван является для вас хорошим стимулом для возбуждения, а кровать нет, тогда непременно оставайтесь на диване.

На следующей неделе Кармен и Скотт пришли вместе. В моем кабинете они сели на диван рядышком, держась за руки, нервно поглядывая друг на друга и на меня. Задав несколько предварительных вопросов, я поинтересовался у Скотта, что сказала ему Кармен после нашей последней встречи с ней.

– Она сказала, что вы попросили оставаться на диване. – Он приподнял бровь и посмотрел на меня. – И чтобы я не пытался довести ее до оргазма.

– И как все прошло?

– Ну, заниматься любовью на диване было очень сексуально. Кажется, Кармен была более включена в процесс. И

она не была так расстроена после этого, как раньше. Но у нее по-прежнему не было оргазма. Думаю, меня это все еще беспокоит.

Кармен перестала теревить свои волосы.

– Раньше я пыталась достигнуть оргазма только для того, чтобы угодить тебе, – сказала она. Она отпустила его руку, поджала под себя ноги и повернулась к нему лицом. – Я больше не хочу так делать.

– Я всего лишь хотел убедиться, что ты получаешь удовольствие.

– Я знаю. Но это не работало. Поверь мне, так значительно лучше.

– Это тебя не расстраивает?

– То, как мы это делали раньше, расстраивало меня гораздо больше. Теперь, занимаясь сексом, я чувствую себя рядом с тобой. Это прекрасно. Я не хочу никогда возвращаться к тому, как было раньше.

Это прекрасное начало. Она взяла ответственность за свои сексуальные потребности на себя, и ей это понравилось. Он был немного сбит с толку произошедшей с ней переменой. Но при этом выглядел вполне довольным.

Существует ли неправильный способ получения оргазма?

В следующий раз Кармен пришла одна и наконец была го-

това рассказать мне, как достигает оргазма наедине с собой. Она опустила взгляд на свои руки.

– Я уверена, что каким-то образом навредила себе, – сказала она.

– На мой взгляд, вы не выглядите травмированной.

– Я достигаю оргазма неправильным способом.

– А разве такой неправильный способ существует?

– Да, – ответила она. И рассказала мне, как мастурбирует в ванной.

Это единственный способ, которым она когда-либо пользовалась. С тех пор, как она стала достаточно взрослой, чтобы принимать ванну самостоятельно, она поджимала ноги и стимулировала клитор струей воды до тех пор, пока не достигнет оргазма. С тех пор, как они со Скоттом стали жить вместе, заниматься этим стало довольно проблематично. Насколько ей известно, Скотт даже не догадывался об истинных причинах ее долгого нахождения в ванной за закрытой дверью.

Проще говоря, оргазм – это всего лишь рефлекс. Но мы, люди, никогда ничего не испытываем просто так. У всего должен быть смысл. Если каждый раз, доводя себя до оргазма, вы чувствуете, что делаете это как-то неправильно, то с годами эта мысль наберет невероятную силу. И вероятность того, что вы сможете в достаточной степени расслабиться и возбудиться для того, чтобы достигнуть оргазма с любимым человеком, будет ничтожно мала.

Все хорошие психотерапевтические методики основаны на принятии. Это еще более актуально для сексологии.

Принятие – это «витамин П» для секса. Ваше сексуальное «я» никогда не станет счастливым, если вы не будете ощущать, что в постели вас принимают такими, какие вы есть. А если ваше сексуальное «я» несчастно, то никто не будет счастливым.

Информацию о том, как получить больше витамина П, вы найдете почти в каждой главе этой книги. А пока остановимся на том, что если вам нужна струя воды для того, чтобы получить оргазм, это просто прекрасно.

Но есть нечто магическое в том, когда человек, никогда ранее не использовавший собственные руки для сексуального возбуждения, впервые начинает делать это. Много недель спустя Кармен решила попробовать довести себя до оргазма при помощи рук, и этот опыт убедил ее в том, что она не сломана и не травмирована. Теперь ей больше нечего бояться или доказывать.

Когда я встретился с Кармен и Скоттом в последний раз, было видно, что они оба очень изменились. Теперь они выглядели как люди с отменной сексуальной жизнью: смеющиеся и живые, находящиеся в том приподнято-игривом состоянии, которое дарит наличие хорошего секса.

Кармен сказала мне, что теперь она может оставаться рядом со Скоттом в возбужденном состоянии столько, сколько захочет, даже в спальне. У нее пока еще не было оргазмов

во время полового акта. Но в его объятиях она сама дарит их себе в избытке.

Меня это не сильно беспокоило. Гораздо важнее действительно испытывать возбуждение, чем то, где и как вы достигаете оргазма.

Ваше сексуальное «я» очень честное. Доверяйте его посланиям, и оно, как правило, научит вас тому, что вам необходимо знать.

Ваше истинное лицо

В 1989 году, когда я только начал работать сексологом, ко мне пришла еще одна молодая женщина, очень сильно расстроенная своим браком. Однажды вечером, занимаясь сексом с мужем, Сарина начала плакать и не могла остановиться.

Я спросил ее, что случилось. Она ответила, что ничего особенного. Все шло прекрасно, но по какой-то причине этот опыт не вызвал у нее никакого отклика. Она не почувствовала ничего особенного.

– Вы любите своего мужа? – спросил я.

– Да, но мне чего-то не хватает.

– Чего-то в сексе?

– Возможно. – Сарина выглядела неуверенно и снова расплакалась. – Да нет, с сексом все в порядке. Но мне нужно кое-что еще, чего мне не хватает.

– Расскажите мне об этом.

– Не знаю. Наверное, ощущения того, что «да, это я».

– Вы когда-нибудь испытывали это чувство с кем-то? – спросил я.

– Да, в колледже. Но это было с женщиной.

– Вы были влюблены в нее?

– Да.

Вот так началось путешествие Сарины в поисках того, кем она была на самом деле. Несмотря на то, что уже в далеком 1973 году Американская психиатрическая ассоциация [6] постановила, что гомосексуальность – это не болезнь, в 1989 году ко мне все еще приходили гомосексуалы и спрашивали, знаю ли я, как их от этого вылечить.

Конечно, я не имел ни малейшего представления о том, как это сделать. Как и никто другой, потому что это попросту невозможно. Если вас неудержимо тянет к людям одного с вами пола, это всего лишь часть вас самих. Вопрос лишь в том, насколько вы (и ваше окружение) готовы это принять.

Сарина в итоге развелась со своим мужем. И после долгих поисков создала счастливую пару с женщиной, с которой вырастила двоих детей. Она приходила ко мне еще несколько раз по разным причинам, о которых я расскажу позже. Но я до сих пор часто вспоминаю нашу первую встречу в 1989 году, когда я впервые начал задумываться о взаимосвязи между сексуальностью и внутренним «я».

Большинству гетеросексуальных людей не приходится

тратить много времени на то, чтобы понять, что они действительно чувствуют или кем на самом деле являются. Если вы гетеросексуальны, то вам нужно всего лишь плыть по течению вместе с подавляющим большинством.

В наши дни стало относительно проще понять, преимущественно или исключительно вы гей или лесбиянка. Стало больше хороших примеров для подражания. Испытания, через которые прошла Сарина в молодости, сейчас встречаются реже. Теперь во многих уголках нашей страны сексуальная идентичность большинства молодых геев и лесбиянок оказывается полностью сформированной к концу средней школы.

Однако в традиционных или религиозных общинах все еще есть молодые люди, которые проходят через такие же трудности, с которыми столкнулась Сарина в 1989 году.

Более того, некоторые люди имеют сексуальные и половые особенности, которые до сих пор не полностью изучены или приняты массовой культурой. Если вы бисексуал, трансгендер или просто весьма экзальтированная личность, вам все равно придется создавать свою сексуальную идентичность самостоятельно. Это чрезвычайно сложно.

Бисексуалы исторически воспринимались как люди, не принадлежащие ни к гетеросексуальным, ни к гомосексуальным сообществам. Но в последнее время произошел большой скачок в области самоидентификации бисексуалов, так что, вероятно, ситуация изменится.

Людской популяции свойственно такое сексуальное многообразие, что его перечень может быть ограничен только количеством категорий, доступных нашему воображению. Часть современной молодежи предпочитает новейшие и менее ограниченные категории, такие как «преимущественная гетеросексуальность» или «гетерогибкость». А некоторые полностью отказались от категоризации и называют себя просто «квир²».

Когда речь идет об эросе, у всех нас возникает потребность проявить свою истинную сущность. Дело не только в сексе. Но часто и в любви. Как подчеркивают Джо Корт и Александр Морган в своей книге «Мой муж – гей, натурал или би?», дело не столько в том, с кем ты хочешь спать, сколько с кем ты хочешь просыпаться.

Речь прежде всего о том, кто ты есть. Нечто уникальное, подтверждающее твою ценность, заложено в эротических отношениях, в которых ты чувствуешь: «Да, это я».

Секс и человеческие чувства

Почему секс занимает такое место в эмоциональной сфе-

² *Квир* (англ. *queer*) – собирательный термин, используемый для обозначения человека, относящегося к сексуальным и гендерным меньшинствам, не соответствующего гетеросексуальной или цисгендерной идентичности. Изначально имевшее значение «странные» или «своеобразные», слово «квир» использовалось в качестве оскорбления людей, которые испытывали влечение к людям своего пола или имели с ними отношения. – *Прим. пер.*

ре человека, не так уж очевидно. Нет другой подобной человеческой потребности, которой мы были бы так одержимы или которая вызывала бы у нас такие сильные чувства. Почему секс обладает такой силой, что заставляет нас относиться к себе так замечательно или так отвратительно?

Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно больше узнать о том, где зарождаются сексуальные чувства. Это поможет нам понять, почему секс так эмоционален, отчего он затрагивает всю вашу сущность и по какой причине мы все так сильно уязвимы в постели.

Давайте разбираться.

Глава 3. Будь моей деткой

*Ваше сексуальное «я» никогда не взрослеет.
Не важно, сколько вам лет, оно всегда остается
маленьким ребенком.*

*«Мы живем для того, чтобы к нам
прикасались».*

– Авода Оффит. «Сексуальное “я”»

Жаркий и влажный августовский день

Несколько лет назад этот текст разошелся по разным сексологическим интернет-страницам. Источник и автор неизвестны.

«Это был жаркий и влажный августовский день, и они были мокрыми от пота. Наступили сумерки.

В квартире не было никого, кроме них двоих.

Для них, сжимавших друг друга в жарких объятиях, эта комната, эта кровать были целой вселенной. Они молчали, не было слышно ничего, кроме тихого звука их спокойного дыхания. Она погладила его по затылку. Он нежно потерся носом о ее твердый сосок, затем облизал его, попробовал на вкус, вдохнул и впитал в себя ее запах. Он прижался к ней всем телом, вздохнул и, абсолютно обессиленный, закрыл глаза и вскоре погрузился в глубокий умиротворенный

сон. Она как можно медленней выскользнула из-под него, чтобы не потревожить, взяла на руки и отнесла в его колыбельку» [7].

Самый лучший секс часто похож на близость матери и ребенка [8]. Все эти объятия, поглаживания, долгие взгляды. Довольные, мечтательные, рассеянные улыбки на лицах обоих.

Вы когда-нибудь задумывались, почему во многих песнях о любви есть слово «детка»?

Теперь вы знаете.

Эрос воскрешает нашу привязанность к людям, которые первыми обнимали, укачивали нас, радовались нам и говорили, что мы прекрасны [9]. Секс – это одна из сфер жизни, где взрослым можно, и даже желательно, почувствовать себя немного детьми. Когда ваша сексуальная жизнь развивается наилучшим образом, вы чувствуете связь с вашей самой глубокой, самой значимой сущностью.

Мы, сексологи, делаем все возможное, чтобы помочь людям возбуждаться, получать хорошие оргазмы и тому подобное. Но все, чего мы действительно хотим, – это чтобы они смеялись, хихикали, дурачились, были эгоистичными и уязвимыми и наслаждались той степенью абсолютной увлеченности процессом, которую взрослые люди могут ощутить только, когда они занимаются сексом.

Стоит лишь осознать, что эрос инфантилен, как сразу становится понятно, почему для человечества секс настолько

эмоционально заряжен. И отчего какие-то мелочи могут заставить вас относиться к себе так хорошо. Или так плохо.

Радость секса

В сексе главное – наслаждаться своим партнером и чувствовать, что он наслаждается вами.

Все остальное вторично.

Получать удовольствие и быть источником удовольствия – вот в чем суть хорошего секса. Несомненно, это тоже возвращает нас в детство.

Дети отчаянно нуждаются в том, чтобы ими наслаждались. Мать, разглядывающая пяточки своего младенца, может быть счастлива оттого, что они здоровы и в полном порядке. Возможно, ей захочется сохранить в памяти их вид и ощущения, которые они вызывают, потому что она знает, как сильно они изменятся с годами. Однако очень важно, чтобы она еще и наслаждалась ими. Много позже это может сыграть очень большую роль в жизни ее ребенка, сына или дочери, которого посетит смутное бессознательное воспоминание о том, что кто-то давным-давно был счастлив просто оттого, что он или она существовали.

Я провел много времени, разговаривая с людьми, которые больше не чувствовали, что их партнеры наслаждаются близостью с ними. Это всегда меня огорчает.

Много лет назад мужчина средних лет, обратившийся ко мне по поводу не-слишком сексуально привлекательного брака, завязал переписку по электронной почте с женщиной, с которой познакомился на работе. Каждый раз, когда он получал от нее письмо, у него начиналась эрекция. Было что-то особенное в неприкрытом удовольствии, с которым та женщина писала ему. Это трогало его сексуальную душу так, как не происходило уже много лет.

Множество других мужчин расценили бы это как признак того, что они женились не на той женщине. Но у него хватило здравого смысла, чтобы рассудить, что он попросту сбился со своего пути. После нескольких консультаций он и его жена с легкостью нашли выход из ситуации. Какое это было облегчение и для нее, и для него, когда они оба вновь стали получать удовольствие.

Когда я проходил обучение, зачастую одним из первых вопросов, которые мне задавали о новом пациенте, был: «Нравится ли вам этот пациент?» Тогда этот вопрос казался мне глупым, но теперь я понял, что он очень важен. Пациенты тоже нуждаются в обожании. Если они действительно вам нравятся, то с большей долей вероятности пойдут на поправку.

Потные футболки и детские макушки

Запах является идеальным проявлением эроса. Вы не можете его подержать, потрогать, съесть или делать с ним что-

нибудь другое, кроме как наслаждаться. Запах – это самая интимная из форм связи, которая устанавливается только при очень близком контакте и является последним шагом, отделяющим вас от полноценной физической близости.

Запах и желание имеют общие корни. Запах детской макушки может иметь такое же сильное воздействие, как и яркий аромат цветка. Запах материнской груди, в свою очередь, самый упоительный для младенца. Вероятно, каждый малыш воспринимает запах своей матери как нечто совершенное, и на основании этого совершенства формируется шаблон для всех будущих эротических ощущений.

Много лет назад я обнаружил, что если спросить самые счастливые пары о том, что держит их вместе, чаще всего они ответят: «Нам нравится запах друг друга». Не случайно одинокие люди стремятся найти кого-то, с кем случится идеальная «химия».

Мои пациенты с активной личной жизнью частенько подтрунивают надо мной за мой большой интерес к тому, как пахнут их свидания. Меня настораживает, когда женщина говорит, что не хочет приближаться к ее новому партнеру, пока тот не примет душ. Я с нетерпением жду того момента, когда она встретит кого-то и будет сгорать от нетерпения, чтобы зарыться лицом в его влажную от пота футболку.

Парфюмеры знают, как создавать сочетания ароматов, идеально подходящих для ночного обольщения. Самые первые запахи, которые вы уловили на свидании, называются

«верхние нотки», или проще «верха».

В основном сладкие и фруктовые, они вызывают легкую улыбку удовольствия. Но они всего лишь броская упаковка для более ценного внутреннего содержимого. Только какое-то время спустя, возможно, за ужином, вы сможете распознать «ноты сердца» – более глубокие запахи. Самые стойкие ароматы, «базовые ноты», начнут источаться гораздо позже, когда будут сброшены одежды в предвкушении физической близости.

Когда мы были очень молоды, физические ощущения и эмоции сплетались в один клубок. Во время занятий любовью они такими и остаются. По-настоящему хороший секс отсылает нас к детству во всех его противоречивых проявлениях: нежному и в то же время безжалостному, неутомному и расслабленному, серьезному и беззаботному одновременно. Если все хорошо, то в момент оргазма вы превращаетесь в младенца, жадно прильнувшего к груди, чтобы в итоге погрузиться в дремоту, как маленький ребенок, засыпающий на коленях своей матери.

Ребенок в поезде

Много лет тому назад у одной моей пациентки случился несчастливый роман, и она хотела его закончить, но почему-то не могла. Внутреннее «я», проявлявшее себя в отношениях с этим любовником, не было ее привычным «я». В

его присутствии она превращалась из уверенной и эмоциональной женщины в пассивную и замкнутую.

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.