

ДЖАСТИН ДЖ. ЛЕМИЛЛЕР

18+

# Скажи мне, что ты хочешь



Как перестать  
стыдиться своих  
сексуальных фантазий  
и начать обсуждать  
их с партнером

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Джастин Дж. Лемиллер**  
**Скажи мне, что ты хочешь.**  
**Как перестать стыдиться**  
**своих сексуальных**  
**фантазий и открыто**  
**обсуждать их с партнером**  
Серия «Сексуальный интеллект.  
Книги, которыми стоит заняться»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67915884](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67915884)*

*Скажи мне, что ты хочешь. Как перестать стыдиться своих сексуальных фантазий и открыто обсуждать их с партнером: Эксмо;*

*Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-172803-8*

### **Аннотация**

Чего вы на самом деле хотите, занимаясь сексом? А точнее: какие ваши самые сокровенные сексуальные фантазии?

Джастин Дж. Лемиллер, американский эксперт по человеческой сексуальности, провел беспрецедентное, крупнейшее на данный момент научное исследование сексуальных фантазий. Прежде чем вы заранее решите, что с вами

что-то не так, выдохните: вы не единственный, кто испытывает подобные желания. Скорее всего, то, о чем вы мечтаете, может также быть фантазиями ваших друзей, знакомых и (хотя об этом страшно подумать) родителей.

Не стоит убегать от них. Эта книга поможет вам научиться принимать фантазии как неотъемлемую часть своей жизни, кроме того, вы узнаете:

- какие желания считаются необычными, а какие – редкими; – почему мужские сексуальные фантазии отличаются от женских, от чего это зависит;

- какими фантазиями стоит делиться с партнером и как сделать это безопасным способом;

- как воплощение самых сокровенных фантазий сказывается на дальнейших отношениях;

- 4 урока о сексе и любви, которые сломают ваши барьеры на пути к новому опыту.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	8
Введение	18
Как наука о сексуальном желании может улучшить вашу интимную жизнь и отношения	25
Глава 1	34
Как мне удалось уговорить более четырех тысяч человек рассказать о своих самых сокровенных сексуальных фантазиях	34
Что такое сексуальная фантазия?	36
Что вас возбуждает? Как я изучал сексуальное поведение американцев	40
Кто делился со мной своими фантазиями?	43
Так о чем же фантазируют американцы?	47
Конец ознакомительного фрагмента.	51



**Джастин Дж. Лемиллер**  
**Скажи мне, что ты хочешь.**  
**Как перестать стыдиться**  
**своих сексуальных**  
**фантазий и открыто**  
**обсуждать их с партнером**

*Мы лишь собираем и публикуем факты, а не судим о поведении, которое описываем.*  
*Альфред Кинси*

Justin J. Lehmiller

**TELL ME WHAT YOU WANT: THE SCIENCE OF  
SEXUAL DESIRE AND HOW IT CAN HELP YOU  
IMPROVE YOUR SEX LIFE**

Copyright ©2018 by Justin J. Lehmiller

Это издание опубликовано по договоренности с Da Capo Lifelong, издательством Perseus Books, LLC, дочерней компании Hachette Book Group Inc., Нью-Йорк, Нью-Йорк, США. Все права защищены.

© Баттиста В., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Предисловие

## Фантазии, страх и Фрейд

«Страшно представить, что будет, если люди узнают, глядя на что я мастурбирую».

Именно так в своем эмоциональном посте в *Instagram* написал американский актер телевидения Дональд Гловер<sup>1</sup>. С помощью простой фотографии со словами, написанными от руки, Гловеру удалось передать то глубокое чувство страха, которое многие из нас испытывают из-за собственных сексуальных желаний. Вместо того чтобы говорить о них открыто или, возможно, даже следовать им, мы склонны прятать их в самых потаенных уголках нашего сознания, поскольку считаем их не чем иным, как источником потенциального смущения и стыда.

Социологи, давно указывающие на то, что сексуальные фантазии идут рука об руку с чувством вины и тревоги, за последние несколько лет опубликовали десятки статей в академических изданиях в подтверждение этих слов<sup>2</sup>. По соб-

---

<sup>1</sup> Джонсон, З. (16 октября 2013). Дональд Гловер об уходе из сериала «Сообщество» и своих самых больших страхах: «Боюсь, что людям не понравится то, кем я являюсь на самом деле». Взято из открытого источника: <http://www.eonline.com/news/470719/donald-glover-talks-community-exit-biggest-fears-i-m-afraid-people-hate-who-i-really-am>

<sup>2</sup> Многочисленные исследования подтвердили связь между сексуальными фан-

ственным опыту могу сказать, что эту же тенденцию я наблюдаю среди подписчиков и читателей моего сайта «*Секс и психология*» – сайта, который я создал специально для того, чтобы делиться последними научными исследованиями и информацией о сексе со взрослыми людьми. Вскоре после публикации моей первой статьи я начал получать огромное количество электронных писем от людей со всего мира, в которых они выражали беспокойство из-за собственных сексуальных фантазий или фантазий своих партнеров. Женщины, чьи самые возбуждающие идеи были связаны с темами изнасилования, гетеросексуальные мужчины, увлекающиеся транссексуальным порно, замужние женщины, случайно обнаружившие, что их мужьям нравится переодеваться в женскую одежду, и женатые мужчины, которые хотели бы разделить своих жен и подруг с другими мужчинами, – все они хотели не просто узнать, откуда взялись подобные фантазии, но скорее и чаще всего выяснить, что с ними не так.

И в этих переживаниях нет ничего удивительного. На протяжении веков ведущие политики, религиозные деятели и авторитетные медики Соединенных Штатов внушали нам мысль о том, что, когда дело доходит до секса, спектр наших желаний должен быть крайне ограничен. По сути, нам

---

тазиями и чувством вины, стыда и смущения. Gil, V. E. (1990). Sexual fantasy experiences and guilt among conservative Christians: An exploratory study. *Journal of Sex Research*, 27, 629–638. Cado, S., & Leitenberg, H. (1990). Guilt reactions to sexual fantasies during intercourse. *Archives of Sexual Behavior*, 19 (1), 49–63.

сказали, что наша сексуальная жизнь должна сводиться к тому, чтобы просто вставлять пенисы во влагалища, и даже это в идеале должно происходить в рамках гетеросексуального, моногамного брака. Любые другие желания сексуального характера рассматривались как нечто неестественное, аморальное и нездоровое, и под страхом уголовного преследования или божественной кары нам рекомендовали отказываться от них.

Очевидно, что в истории американской культуры чувство стыда, связанное с сексуальными желаниями, подпитывалось множеством ресурсов, но здесь я хочу сосредоточиться лишь на одном из них, который мы склонны упускать из виду. Я говорю о нашем сообществе специалистов, занимающихся вопросами психического здоровья. Психологи и психиатры внесли значительный вклад в стигматизацию многих совершенно нормальных сексуальных желаний, всего лишь выдвинув идею о том, что они являются источником опасности. Это можно проследить еще в работах Зигмунда Фрейда, написавшего более века назад знаменитую фразу о том, что «счастливый человек никогда не фантазирует, это делает только человек неудовлетворенный»<sup>3</sup>. Фрейд считал, что фантазии являются окном в наше психологическое здоровье, неизменно раскрывая более глубокие проблемы. Согласно его мнению, только у человека, испытывающего силь-

---

<sup>3</sup> Freud, S. (1990). Creative writers and day-dreaming (J. Strachey, Trans.). In A. Dickson (Ed.), *Art and Literature* (pp. 129–141). London: Penguin Books.

ную ненависть к самому себе, могут развиваться фантазии о том, что его унижают или наказывают.

Что ж, как вы, возможно, знаете, Фрейдю было что сказать о сексе, хотя многие из его выводов были попросту неправильными. К примеру, он утверждал, что «зрелая» женщина достигает оргазма посредством вагинального проникновения, а не стимуляции клитора. Он также утверждал, что мужская гомосексуальность является результатом воспитания ребенка властной матерью и отсутствия в его жизни отца. Однако подобные заявления, равно как и его взгляды на сексуальные фантазии, так и не нашли серьезных научных доказательств.

Хотя американское сообщество специалистов в области психического здоровья все чаще пересматривает и опровергает большинство утверждений Фрейда, оно и по сей день продолжает внушать чувство страха и стыда относительно сексуальных фантазий, официально классифицируя большинство из них как необычные или, выражаясь языком психологии, *парафильные*. Согласно *Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам (DSM)* – библии, по которой живут американские психологи и психиатры, – парафилия определяется как проявление любого вида атипичной сексуальной активности или сексуального интереса. В текущей версии DSM указано восемь конкретных видов парафилий, включая *садизм* и *мазохизм*, которые описывают получение сексуального удовле-

творения путем причинения или получения боли соответственно; *транссвестизм*, связывающий получение сексуального удовлетворения с переодеванием, а также *фетишизм*, определяющий сексуальное влечение к не связанному с сексом предмету или части тела.

Однако классификация DSM является лишь верхушкой айсберга, когда речь заходит о количестве сексуальных фантазий, которые сообщество психологического здоровья сочло нестандартным. К примеру, настольное руководство «*Судебно-медицинские и медико-правовые аспекты преступлений сексуального характера и необычных сексуальных практик*», составленное доктором Анилом Аггравалом, буквально поражает наше воображение своим описанием 547 видов различных парафильных расстройств! Многие из описанных Аггравалом отклонений вполне оправдывают свое попадание на страницы его книги, если взять, к примеру, *вомерофилию*, определяющую сексуальное возбуждение от рвотных масс, или *эпроктофилию*, представляющую собой сексуальное возбуждение от метеоризма партнера, или *зоонекрофилию* – желание заниматься сексом с мертвыми животными. Но многие вовсе не кажутся такими уж необычными, если взять, например, *копролалию*, представляющую собой непреодолимое импульсивное влечение к использованию нецензурной лексики во время полового акта; *ситофилию*, возбуждение от использования еды во время сексуальной активности, а также *неофилию*, которая описывает на-

вязчивое влечение к новшествам и изменениям. Подождите – что? Если слепо следовать данному списку, получается, что любой, кто действительно любит крепкое словцо, предпочитает использовать взбитые сливки или другие лакомства во время прелюдии, кто считает секс в его традиционном представлении скучным, по умолчанию, как бы это сказать, извращенец? Вы серьезно?

Правда в том, что многие пункты в списке Аггравала, среди которых также указан (держитесь крепче!) оральный и анальный секс, на самом деле достаточно широко распространены и практикуются. Как и некоторые из парафилий, перечисленных в DSM, например, желание сочетать удовольствие и боль. И вот наглядный пример: возможно, вы слышали о феноменально популярной книге – или фильме – *«Пятьдесят оттенков серого»*? Проще говоря, огромное количество сексуальных желаний было причислено к категории «необычных», хотя таковыми они не являются. Это ставит перед нами важный вопрос: что такое «нормальный», когда дело доходит до секса, и кто должен это решать?

Психологи и психиатры уже давно говорят нам о том, что нормально, а что нет. К сожалению, они не всегда подходят к этому вопросу объективно. По сути, всякий раз, когда они сталкивались с чем-то, что не *казалось* им нормальным, они ошибочно определяли это как парафилию, даже в отсутствие доказательств, что определенное желание является редким или необычным. Эта произвольная тенденция

предвзятой классификации каждого нового желания как парафильного привела к проблематичному эффекту стигматизации слишком многих сексуальных интересов и предпочтений. Все потому, что на протяжении практически всего времени существования DSM термин «парафилия» был синонимом *психического расстройства*.

Вспомните хотя бы 50–60-е годы, когда гомосексуальность была классифицирована DSM как парафилия. Это привело к тому, что общество стало рассматривать гомосексуальность как расстройство. И пока гомосексуализм считался психическим заболеванием, какая необходимость была в борьбе за права геев? Не будет преувеличением сказать, что в то время равноправие на рабочем месте или равные права в браке для геев рассматривались как потворство желаниям параноидальных шизофреников посредством законодательных мер. Справочник DSM стал прикрытием для Америки, чтобы отказать геям в их стремлении к равноправию, под предлогом того, что таким людям нужна терапия по «исправлению» их сексуальной ориентации. Иными словами, это позволило стране сказать: «Геи – вот кто должен измениться, а не мы». Поэтому исключение гомосексуальности из DSM стало действительно значимым событием. После снятия с людей ярлыка «расстройство», у общества не было другого выбора, как начать серьезно относиться к правам геев и лесбиянок. По этой причине исключение гомосексуальности из списка психических заболеваний (которое офи-

циально произошло в 1973 году), возможно, стало наиболее значимой вехой в американском движении за права геев.

Сексуальные желания, которые фигурировали наряду с гомосексуальностью в более ранних изданиях DSM и которые до сих пор считаются парафилиями – например, футфетишизм, или сексуальное влечение к ступням, переодевание, садизм и мазохизм, – по-прежнему рассматриваются большей частью американского общества как извращения или психические отклонения. То же самое относится и к тысячам других, менее известных фантазий, которые были отнесены к категории парафилий. Эта широко распространенная стигматизация сексуальных желаний, увековеченная сообществом специалистов в области психического здоровья, не только произвольна и ненаучна: она активно вредит сексуальной жизни и отношениям американцев. Чем больше стыда, смущения и беспокойства люди будут испытывать по поводу своих сексуальных желаний, тем с большей вероятностью они будут избегать разговоров о сексе и испытывать сложности во время него, не имея возможности привести и/или удержать себя в состоянии возбуждения или достичь оргазма. Недостаток общения в сочетании с проблемами в сексуальной активности, в свою очередь, может привести к серьезным проблемам в отношениях, в более сложных случаях даже к расставанию или разводу.

Психология должна помогать, а не вредить сексуальной жизни и отношениям людей. Не поймите меня неправильно-

но: за последние годы данная область науки, безусловно, сделала немало, чтобы помочь. Но когда дело доходит до того, как психология трактует сексуальное желание и фантазии, то здесь еще есть над чем работать и что изменить. В частности, нам необходимо в корне пересмотреть критерии «нормальности» в том, что касается сексуальных желаний, и быть более осторожными и беспристрастными, когда дело доходит до того, чтобы навешивать ярлыки.

Чтобы добиться этого, мы должны начать с лучшего понимания природы сексуального желания. Какие желания являются необычными, а какие действительно редкими? И насколько вообще важна степень его распространенности, когда мы его оцениваем? Просто потому, что желание встречается редко, означает ли это, что оно обязательно нездоровое или неуместное для воплощения? Более того, есть ли разница в сексуальных желаниях мужчин и женщин? И как насчет людей разного возраста и разной сексуальной ориентации? Почему вообще разные люди хотят разных вещей? Стоит ли делиться с кем-то своими фантазиями, не говоря уже о том, чтобы реализовывать их на практике? Если да, то как, черт возьми, сделать это наиболее безопасным способом?

В настоящее время в научной литературе слишком много пробелов, чтобы можно было ответить на эти вопросы, поэтому я потратил больше года на проведение крупнейшего и наиболее полного исследования сексуальных фантазий американцев, из всех когда-либо предпринимаемых. Результаты

этого опроса помогут заполнить некоторые пробелы в наших знаниях. Это не только даст нам лучшее понимание того, чего на самом деле хотят американцы, когда дело доходит до секса, и что из этого является нормальным, а что нет. Самое важное, что мы сможем использовать эту информацию для улучшения нашей собственной сексуальной жизни и отношений.

# Введение

## Самое масштабное исследование сексуальных фантазий в Америке

На следующих страницах я предложу вашему вниманию анализ крупнейшего в истории опроса американцев о сексуальных фантазиях, который покажет, как психология, эволюция и культура формируют не только то, о чем мы фантазируем, но и то, рядом с кем мы себя видим и какими представляем самих себя. Я выделил семь основных тем, которые характеризуют природу сексуального желания в современной Америке, и каждую из них подробно рассмотрю, описав психологию их происхождения (на примере реальных историй, представленных участниками опроса). Я использую результаты своего исследования, чтобы помочь вам лучше понять, почему некоторые вещи возбуждают одних из нас и совершенно не заводят других.

Эта книга основана на массивном опросе, включающем более 350 вопросов, ответы на которые дали более четырех тысяч американцев из всех пятидесяти штатов. Хотя выборка не обязательно репрезентативна для населения США, она состоит из невероятно разнообразных групп людей. Возраст участников составил от восемнадцати до восьмидесяти семи лет, а их профессиональная деятельность варьировалась от

кассиров «Макдоналдса» до домохозяек, врачей и юристов. В выборку попали представители всех сексуальных ориентаций и гендерных идентичностей, политических и религиозных взглядов, а также различных типов отношений, от одиночек до свингеров.

Это исследование уникально не только размером и разнообразием выборки, но и масштабом самого опроса и тем, что он может нам рассказать. В дополнение к подробному расспросу об их самой любимой сексуальной фантазии участников спросили, как часто они фантазировали о других людях, различных местах, изменении себя или конкретных предметах. И это включало в себя широкий спектр сексуальных действий и сценариев, частей тела и вещей, а также реальных людей, от порнозвезд до знаменитостей и политиков. Кроме того, участников попросили детально описать, как выглядят типичные мужчины и женщины в их фантазиях: от их роста, веса, расы и цвета волос до наличия или отсутствия лобковых волос, размера груди и гениталий. Также были собраны подробные описания предыдущего сексуального опыта, психологические профили и демографические характеристики. В целом этот опрос предлагает беспрецедентный взгляд на наши фантастические миры и то, что они говорят о нас. Ниже приведены лишь некоторые из многих ключевых выводов:

- Почти все американцы, принявшие участие в этом опросе (97 процентов), сообщили, что у них были сексуальные

фантазии, и большинство из них сказали, что они были частыми. В подавляющем большинстве они отметили, что фантазируют где-то от нескольких раз в неделю до нескольких раз в день. Фантазировать – и фантазировать часто – значит быть человеком.

- Секс с несколькими партнерами – основная фантазия американцев. Когда их попросили описать их любимую сексуальную фантазию, групповой секс был, безусловно, самой распространенной темой. Кроме того, когда их спросили, фантазировали ли они когда-либо о различных формах группового секса, 89 процентов сообщили, что фантазировали о сексе втроем, 74 процента – об оргиях и 61 процент – о групповухах. Хотя мужчины чаще фантазировали о сексе с несколькими партнерами, чем женщины, многих может удивить, что большинство женщин также отмечали, что хоть иногда фантазировали на одну из этих тем.

- Еще одна чрезвычайно популярная американская фантазия – садомазохизм, или желания совместить удовольствие и боль. На самом деле 60 процентов участников сообщили, что фантазировали о причинении физической боли кому-то другому во время секса, в то время как 65 процентов сообщили, что фантазировали о получении физической боли во время полового акта. Верьте или нет, но женщины чаще мужчин мечтали как о причинении боли, так и о получении ее, при этом они отмечали, что в отличие от мужчин их меньше волновала гендерная принадлежность партнеров. Учитывая

эти данные, не удивительно, что «*Пятьдесят оттенков серого*» имели такой культурный резонанс.

- Голливуд мог создать у вас впечатление, что американцы фантазируют о знаменитостях больше, чем кто-либо другой, но это вообще не соответствует истине. Только 7 процентов участников сказали, что они часто фантазируют о знаменитостях, в то время как больше половины опрошенных признались, что чаще представляют в своих мечтах своего нынешнего партнера. Да, мы мечтаем о реальных, обычных людях чаще, чем обо всех Заках Эфронах и Скарлетт Йоханссон, вместе взятых. И это означает, что наши фантазии больше укоренены в реальности, чем вы думаете – по крайней мере, в отношении того, с кем мы хотим быть.

- Наши привычки к просмотру порнофильмов влияют на то, о ком и о чем мы фантазируем. Каждый седьмой участник сказал, что самая большая сексуальная фантазия напрямую связана с тем, что он видел в порно. Увлечение порнографией также связано с размером и формой тел и гениталий, которые появляются в наших фантазиях. Например, чем чаще гетеросексуальные мужчины смотрят порно, тем чаще в их фантазиях появляются женщины с большой грудью. Точно так же с гетеросексуальными женщинами: чем больше они смотрят порно, тем больше размер мужского достоинства в их мечтах.

- В своих сексуальных фантазиях мы часто представляем себя другими людьми. Большинство моих собеседников со-

общили, что, появляясь в своих собственных фантазиях, они хоть как-то изменяют себя, будь то другая форма тела, внешний вид гениталий или личность. Как вы вскоре увидите, эта склонность фантазировать об изменении своих физических или психологических характеристик иногда отражает глубоко укоренившуюся неуверенность в себе.

- Политические пристрастия американцев красноречиво говорят о природе их сексуальных фантазий. Например, по сравнению с демократами республиканцы были более склонны фантазировать о сексуальных действиях, которые обычно считаются аморальными, такие как неверность и оргии, или относятся к категории сексуальных табу, к примеру, вуайеризм. Мои исследования показывают, что чем больше политических и моральных ограничений мы накладываем на нашу сексуальность, тем интенсивнее мы фантазируем о том, чтобы освободиться от них.

- Менее трети участников заявили, что ранее пробовали воплотить свою самую большую фантазию в жизнь. Остальные отметили, что воздерживались от этого по целому ряду причин, включая неуверенность в том, что и как нужно желать, а также опасения, что партнер не одобрит и/или не захочет принимать в этом участие.

Основная часть этой книги посвящена самым сокровенным сексуальным фантазиям американцев. Верьте или нет, но каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина сказали, что одна *мысль* о своей фантазии способна довести их

до оргазма раньше, чем какая-либо стимуляция половых органов. Мы говорим о колоссальном уровне возбуждения! Но дело не только в этом. Фантазии отражают планы и стремления большинства людей относительно их будущей сексуальной жизни. Более трех четвертей опрошенных мной мужчин и женщин надеются в конечном итоге воплотить в жизнь свои любимые сексуальные фантазии. Если мы хотим понять, чего на самом деле хотят американцы, то анализ их самых сокровенных и сексуальных желаний может стать прекрасной отправной точкой. По мере того, как мы будем изучать их подробно, я буду задавать немало вопросов: какова психология, стоящая за этой фантазией? Что говорит фантазия такого рода о вашей личности и истории сексуального опыта? Запрограммированы ли мы на это желание эволюционным развитием?

Также мы ответим на следующие вопросы: что происходит, когда люди делятся своими фантазиями с другими, и что происходит, когда люди идут дальше и решаются воплотить свою фантазию в жизнь? Во многих случаях это может быть полезно для вас, вашего партнера и ваших отношений. С этой целью я предложу практические советы тем из вас, кто хочет обсудить свои фантазии с партнером и реализовать их на практике безопасным способом. Хотя в обсуждении и/или реализации своих фантазий есть масса плюсов, они сопряжены с немалой долей рисков, и мы обязательно поговорим с вами об этом. Я также поясню, какие фантазии

никогда не стоит воплощать в жизнь и когда стоит подумать о получении профессиональной помощи, если ваши сексуальные желания вдруг начинают выходить из-под контроля. Наконец, мы детально поговорим о том, как отдельные люди и общество в целом могут приблизить наши фантазии к реальности, повысив уровень личного счастья и общественного здоровья. Имейте в виду, что вместе с более разнообразным сексом приходит и большая ответственность: мы должны уметь находить баланс между нашим стремлением к сексуальному удовлетворению и заботой о здоровье и благополучии как нас самих, так и наших партнеров.

# **Как наука о сексуальном желании может улучшить вашу интимную жизнь и отношения**

Цель моей книги заключается не в том, чтобы шокировать или привести в состояние возбуждения читателя, заставляя его бродить по лабиринтам самых заветных – а иногда и самых темных – сексуальных тайн других людей. Конечно, иногда вы будете испытывать и то и другое, но я надеюсь, что после прочтения этих страниц вы все-таки обретете более глубокое понимание природы сексуального желания и, возможно, будете использовать эту информацию для улучшения собственной сексуальной и романтической жизни.

Огромное количество американцев имеют искаженные представления о том, какие сексуальные желания являются «нормальными» и какие вещи «должны» их возбуждать, что заставляет их подавлять львиную долю своих побуждений и желаний. Это связано с тем, что в наши дни в Соединенных Штатах трудно получить точную информацию о сексе и сексуальных желаниях, во многом из-за досадно плохой образовательной программы полового воспитания. Многие ученики вообще не получают сексуального образования, а те, кто его получает, часто проходят учебную программу, изобилующую научными неточностями, благодаря которым

молодые люди учатся скорее избегать секса, чем разбираться в том, как правильно себя вести. На момент написания этой книги только в двадцати четырех штатах и в округе Колумбия существуют официальные программы по половому воспитанию, и еще меньшее количество штатов требует, чтобы предоставленная учебная информация была точной с медицинской точки зрения<sup>4</sup>. Именно так – некоторым штатам совершенно все равно, насколько достоверна информация, включенная в учебный план!

Очевидно, что в системе полового воспитания существует множество проблем, самая большая из которых заключается в том, что она почти полностью игнорирует вопрос сексуального желания. Нас учат только тому, что мы должны хотеть, а не тому, что мы хотим на самом деле, когда дело доходит до секса. В итоге, когда большинство американцев начинают заниматься сексом, их знания о нем и о том, какие сексуальные желания и действия являются «нормальными», находятся, как правило, на самом низком уровне. Наше нежелание обучать студентов каким-либо навыкам сексуального общения, кроме простого «скажи «нет», также привело к странному положению дел, при котором американцам сложнее говорить о сексе (даже со своим супругом или партнером), чем заниматься им.

---

<sup>4</sup> По данным Института Гуттмахера по состоянию на 2017 год, менее чем в половине штатов США существует программа полового воспитания. Guttmacher Institute. (2017, August 1). Sex and HIV education. Retrieved from <https://www.guttmacher.org/state-policy/explore/sex-and-hiv-education>

Этот недостаток сексуальных знаний и навыков общения имеет глубокие последствия для нашего здоровья и счастья. Например, если мы будем подходить к сексу исключительно с точки зрения действий, но не обсуждения, в какой-то момент мы неизбежно перейдем черту дозволенного. И это может привести к разногласиям в оценке того, был ли пережитый опыт обоюдно приятным или даже обоюдно согласованным. Недопонимание в сексе также может привести к неудовлетворенности в отношениях и к конфликтам. Кроме того, ограниченный взгляд на сексуальную «нормальность» может способствовать возникновению множества сексуальных проблем и неуверенности, заставляющей людей воспринимать свои собственные сексуальные интересы как неприличные или извращенные. Эта сексуальная тревожность может в свою очередь привести к возникновению трудностей с сексуальным желанием, возбуждением и оргазмом. Действительно, сексопатологи обнаружили, что недостаток знаний, ложные убеждения и страх того, что чьи-то сексуальные желания ненормальны, лежат в основе многих сексуальных проблем. Вы можете не поверить, но справиться с такими трудностями порой бывает намного сложнее, чем изначально дать человеку возможность действовать в соответствии со своими фантазиями (при условии, конечно, что они связаны с сексуальными действиями по обоюдному согласию) и дать ему доступ к адекватному сексуальному образованию<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Согласно модели секс-терапии ПЛИССИТ первые два шага включают предо-

К сожалению, большинство взрослых, которые считают свои сексуальные интересы необычными, никогда не обращаются за советами к сексуальным терапевтам. Напротив, они, как правило, подавляют свои желания в попытке вести «нормальную» сексуальную жизнь. Очень быстро такой подход приводит к резкому снижению влечения в принципе. И вместо того, чтобы решать проблему в корне – разобраться с привитым чувством вины за свою сексуальность и с нехваткой сексуального общения, – люди идут напрямик к врачам, которые определяют «низкое сексуальное влечение» как вопрос, требующий медикаментозного, но никак не психологического решения. Фармацевтические компании изо всех сил стараются найти выход, вкладывая значительные средства в такие лекарства, как «Эдди» (флибансерин<sup>6</sup>) и гормональные препараты, специально разработанные для повышения сексуального влечения, которое люди утратили где-то в процессе. И фармакология в этом не одинока: менее регулируемый рынок пищевых добавок тоже старается изо всех сил, пытаясь параллельно заработать на этом. К сожалению, все эти таблетки, пластыри и зелья не решают психологических

---

ставление клиентам разрешения на реализацию своих желаний (при условии, что они безопасны и обоюдно согласованы), а также программу сексуального образования, направленную на решение индивидуальных проблем. Annon, J. S. (1976). The PLISSIT model: A proposed conceptual scheme for the behavioral treatment of sexual problems. *Journal of Sex Education and Therapy*, 2, 1–15.

<sup>6</sup> Препарат, предназначенный для повышения либидо у женщин. – *Здесь и далее примечания редактора.*

вопросов, лежащих в основе большинства сексуальных проблем. Как результат, мы глотаем пригоршни лекарств, которые в лучшем случае могут побудить нас чаще заниматься посредственным сексом.

Здесь перепутаны местами причины и следствия; вероятно, именно поэтому все достаточное количество исследований говорит о том, что большинство лекарств помогают в решении проблемы с низким либидо не больше, чем сахарные леденцы<sup>7</sup>. В этом нет ничего удивительного, учитывая, что настоящая проблема для многих из нас заключается не в низком либидо, а в том, что мы отказываем себе в реализации собственных желаний, потому что когда-то нам сказали, что этого желать *нельзя*. Слишком часто мы путаем такие вещи, как сексуальная тревожность и низкое либидо. К примеру, у гетеросексуальных женщин, мечтающих о лесбийском сексе, или у гетеросексуальных мужчин, фантазирующих о сексе с транссексуалами, которые когда-то были мужчинами, может возникать беспокойство относительно своей «ре-

---

<sup>7</sup> Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов рекомендовало отказаться от использования «Эдди» в 2010 году, а затем снова в 2013 году, сославшись на неэффективность препарата и слишком высокий риск побочных эффектов. В ходе клинических испытаний реакцию на препарат показали от 9 до 14 процентов женщин, принимавших его. Увеличение частоты «событий сексуального удовлетворения» в месяц составило у этих женщин на 0,5–0,7 процента больше, чем у женщин, принимавших плацебо. Walton, A. G. (2015, August 15). Why libido drug Addyi is not the “female Viagra.” Forbes. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2015/08/19/fda-approves-addyi-but-it-is-not-the-female-viagra/>

альной» сексуальной идентичности. И это чувство тревоги в свою очередь может отразиться на сексуальной жизни и способности получать удовольствие от секса. Людям, сталкивающимся с такими ситуациями, часто не хватает уверенности, чтобы проанализировать или хотя бы просто поговорить о своих истинных сексуальных желаниях, потому что они не знают «правильного» способа, как сделать это, или беспокоятся о том, что их отвергнут. В таких случаях проще и менее неловко просто пожаловаться партнеру или врачу на низкое сексуальное влечение, чем признаться в своих истинных желаниях. Но наука говорит нам, что такие фантазии – *ваши* фантазии, – по всей вероятности, совершенно нормальные и здоровые. И как только вы поймете, насколько распространены ваши сексуальные фантазии, откуда они берутся и в чем их более глубокий смысл, вы сможете озвучивать свои желания другим, чтобы вы и ваш партнер (или партнеры) могли в конечном итоге достичь большего сексуального удовлетворения и развить большую эмоциональную близость, чем когда-либо прежде. Чтобы повысить наше ослабевающее либидо, нам действительно нужно перестать подавлять наши более глубокие желания. Для этого нам не нужны таблетки или даже психотерапевты. Нам просто нужно дать самим себе разрешение делиться тем, что нас действительно заводит, рассказать другим, чего мы реально хотим.

Конечно, в процессе обретения собственной уверенности не менее важно узнать, как реагировать на сексуальные же-

лания и фантазии других. Огромное количество людей на протяжении многих лет обращались ко мне именно с тем, что их огорчало признание партнеров в каких-то необычных сексуальных желаниях. Одни выражали свои опасения в анонимных электронных письмах, другие, узнав о том, чем я зарабатываю себе на жизнь, набирались смелости и подходили ко мне в барах и в ресторанах, задавая вопросы лично. Почему их партнеров возбуждала мысль о том, чтобы наблюдать за тем, как они занимаются сексом с кем-то другим, когда они находили этот сценарий пугающим? Или как может кто-то считать крутым переодевание во время секса в животное или получать удовольствие от ласк и обнюхивания чужой обуви и ног? В их понимании желания партнеров были серьезным препятствием, в лучшем случае чем-то глупым или тревожным. Многие высмеивали или стыдили своих партнеров, некоторые всерьез задумывались о разрыве или разводе, потому что не знали, что делать с этими «ненормальными» фантазиями. Хотя если бы они понимали невероятное разнообразие сексуальных фантазий человека и причины, по которым это разнообразие существует в первую очередь, они, вероятно, никогда бы не испытывали подобных переживаний. Возможно, они увидели бы в раскрытии своих партнеров ценную возможность укрепить взаимное доверие и близость, не говоря уже о шансе оживить свою сексуальную жизнь.

В конечном итоге все мы только выигрываем от лучше-

го понимания желаний друг друга. И не из-за того, что потенциально это может улучшить нашу жизнь и сексуальные отношения. Расширяя наши представления о «нормальном» в сексе, мы сокращаем вероятность того, что общество начнет использовать наши собственные сексуальные желания как оружие против нас. Одна из многих причин, мешающих нам делиться своими сексуальными фантазиями в первую очередь, кроется в страхе перед тем, что другие могут сделать с этой информацией. Если мы считаем наши собственные желания странными – и другие люди думают так же, – мы передаем в руки других людей секреты, которые они могут обратить против нас. Например, распространять слухи или сплетни в попытке публично поставить нас в неловкое положение. Что еще хуже, они могут заниматься такими вещами, как шантаж, или пытаться использовать эти желания в качестве основания для отказа в родительских правах в деле об опеке над ребенком (что, к сожалению, случается гораздо чаще, чем вы думаете)<sup>8</sup>. Расширяя наше понимание о «нормальности» сексуальных желаний, мы можем ограничить степень, в которой их обсуждение с нашими партнерами будет делать нас уязвимыми перед другими людьми.

Я надеюсь, что уверенность и знания, которые вы получи-

---

<sup>8</sup> Национальная коалиция за сексуальную свободу (<https://ncsfreedom.org>) направила сотни запросов о разъяснениях и рекомендациях в отношении вопросов опеки над детьми и бракоразводных процессов от имени людей, чьи сексуальные фантазии и практики (чаще всего БДСМ и полиамория) были использованы против них.

те, прочитав эту книгу, помогут вам улучшить сексуальную жизнь, а также будут способствовать развитию и поддержанию более удовлетворительных отношений в будущем. Моя цель – помочь вам разрушить барьеры для обсуждения сексуальных фантазий, которые существуют в вашем сознании, чтобы вы могли позволить своим самым заветным – а также безопасным, законным и обоюдно согласованным – мечтам стать неотъемлемой частью вашей сексуальной реальности.

# Глава 1

## **Скажи мне, что ты хочешь. Что ты действительно хочешь**

### **Как мне удалось уговорить более четырех тысяч человек рассказать о своих самых сокровенных сексуальных фантазиях**

Любой, кто когда-либо проходил вводный курс психологии, знает, что в классической фрейдистской психологии личность каждого человека состоит из трех частей: Ид, Эго и Суперэго. Ид – это самый примитивный элемент, состоящий из наших нужд, потребностей и желаний, особенно сексуального характера. Фрейд утверждал, что за наше либидо, или сексуальное влечение, полностью отвечает наш Ид.

По словам самого Фрейда, Ид является «котлом, заполненным бурлящими возбуждениями», который существует исключительно для удовлетворения своих собственных потребностей<sup>1</sup>. Он живет по так называемому принципу удовольствия – идее о том, что каждое желание должно быть

немедленно удовлетворено, невзирая на какие-либо последствия. Конечно, Ид не всегда получает то, что хочет. Его старается держать в узде наше Эго (здравый смысл) и Суперэго (наше подсознание).

Как я уже говорил, я во многом не согласен с Фрейдом, но думаю, что его теория личности несет в себе полезную метафору, определяющую подход человеческого разума к вопросу секса. Почти у каждого из нас есть сексуальные желания, которые мы хотели бы удовлетворить, поскольку знаем, что они могут принести нам огромное удовольствие. Однако мы подавляем их, как только решаем, что они могут быть нереалистичны или аморальны с точки зрения своего воплощения. И что в итоге? То, что мы делаем (и как мы себя реализуем) в нашей сексуальной жизни, не обязательно является точным отражением наших самых глубоких и сокровенных желаний.

Так чего именно жаждет наш Ид? Что это за вещи, которые будоражат наше сознание, но о которых мы слишком боимся говорить вслух, не говоря уже о том, чтобы реализовать на практике? Я пытался отыскать ответ на этот вопрос, опрашивая тысячи американцев об их самых заветных сексуальных мечтах. Результатом этого исследования стал откровенный взгляд на природу американского Ида – сексуальных желаний, исполнения которых мы страстно желаем, но которые нас учили подавлять.

Мы довольно скоро доберемся до оргий, кнутов, цепей и

фетишей в виде человеческих ног, но, прежде чем мы это сделаем, мне хотелось бы определить некоторые важные моменты, чтобы обрисовать определенный контекст того, что ожидает вас впереди. Позвольте мне в нескольких словах описать, что представляет собой сексуальная фантазия и как я собирал информацию о самых заветных желаниях американцев.

## **Что такое сексуальная фантазия?**

Сексуальная фантазия – это любая мысленная картина, которая приходит вам в голову, когда вы бодрствуете, и приводит вас в состояние сексуального возбуждения. Речь не идет об эротических снах, которые могут сниться вам по ночам. Я говорю только о тех мыслях и мысленных образах, которые вы сознательно контролируете и которые вас сексуально заводят. Проще говоря, фантазия – это осознанно вызванная мысль, помогающая вам почувствовать себя возбужденным и, возможно, заставляющая кровь приливать к вашим половым органам.

Фантазия и сопутствующее ей чувство возбуждения могут длиться всего несколько секунд: вы можете, например, мимоходом увидеть привлекательного человека и спонтанно представить его обнаженным или участвующим в каком-то сексуальном акте. Такие фантазии и их последствия могут быть очень кратковременными и обрываться сразу, как толь-

ко что-то другое, например, входящий телефонный звонок или текстовое сообщение, привлечет ваше внимание. Или, если вас ничто не отвлекло и есть возможность вернуться к этой фантазии позже, вы можете превратить ее в длинный и сложный образ, который будет длиться несколько минут, а может, даже часов.

Вы можете возвращаться к данной фантазии снова и снова; на самом деле есть даже некоторые люди, которые думают об одном и том же каждый раз, когда мастурбируют или занимаются сексом, что фрейдистские психологи определяют как «центральную мастурбаторную фантазию». Но у вас могут также возникать разовые фантазии, например, когда вы вдруг представляете себя вместе с тем сексуальным барменом, который подавал вам напитки в прошлую пятницу. В любом случае, поскольку фантазии возникают, когда мы находимся в состоянии бодрствования, у нас есть возможность вызывать их в уме по команде. Вам может быть скучно, и вы захотите немного помастурбировать. Или, возможно, вы слишком устали, поэтому концентрируете все свое внимание на одной из своих любимых фантазий, чтобы как можно дольше оставаться в состоянии возбуждения и удовлетворить сексуальные потребности вашего партнера. Но иногда бывает и так, что наши фантазии возникают спонтанно, в том числе в ситуациях, когда мы даже не хотим чувствовать себя возбужденными – например, на работе или в институте, или, может, прямо посреди религиозной службы.

В такие моменты бывает трудно перестать думать о фантазиях, поэтому одним из наиболее распространенных методов, к которому прибегают люди, является метод подавления. К сожалению, психологи обнаружили, что подавление представляет собой наименее эффективный способ отвлекаться от мыслей и вещей, будь они сексуального или несексуального характера. На самом деле ирония заключается в том, что подавление приводит к обратному эффекту, заставляя нас с большей силой возвращаться к своим мыслям позже! Одно из самых ранних доказательств этой идеи было опубликовано моим бывшим коллегой в Гарварде Дэном Вегнером<sup>9</sup>. В исследовании 1987 года он попросил студентов колледжа вслух произносить каждую мысль, которая приходила им в голову в течение пяти минут, записывая их на диктофон. Половине участников было сказано думать все это время о белом медведе, в то время как другую половину попросили подавлять мысли о белом медведе. Затем участники поменялись друг с другом местами: те, кому было запрещено думать о белом медведе, теперь могли делать это, и наоборот. Во время обеих пятиминутных сессий всякий раз, когда участники думали о белых медведях, они должны были по инструкции звонить в колокольчик.

Вегнер обнаружил, что каждый раз, когда участникам говорили подавлять свои мысли, они действительно реже ду-

---

<sup>9</sup> Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5–13.

мали о белых медведях, однако они все равно звонили в колокольчик в среднем более одного раза в минуту! Еще более важно, что те участники, которым было сказано подавлять мысли о белых медведях на первом сеансе, продемонстрировали эффект отскока на втором сеансе и начали думать о белых медведях намного чаще. Проще говоря, люди, похоже, не очень хорошо умеют справляться с подавлением нежелательных мыслей, будь то мысли о белых медведях или, ну, вдруг, о сексе с ними. И если раньше вы никогда не думали о сексе с белыми медведями, то, возможно, думаете об этом сейчас. Приношу свои извинения.

Почему наше обсуждение сосредоточено исключительно на сексуальных фантазиях, а не на эротических снах? Одна из главных причин заключается в том, что содержание наших сексуальных снов может сильно отличаться от наших сексуальных фантазий, отчасти потому, что мы не имеем сознательного контроля над ними. Например, кому-то может присниться сон о сексе со своей матерью или отцом, но человек никогда не фантазирует об этом, и даже простое воспоминание о таком сне в часы бодрствования вполне может вызвать отвращение, а не сексуальное возбуждение. Другими словами, некоторые сексуальные сны лучше воспринимать как кошмары. Более того, хотя мы часто ассоциируем сексуальные сны с ночными поллюциями (особенно у мальчиков-подростков), они не обязательно приводят к длительным периодам сексуального возбуждения или оргазма, как

это часто бывает в случае с нашими фантазиями. Речь в моей книге пойдет о сексуальных фантазиях именно по этим причинам, а также из-за того, что мы в целом до конца так и не знаем, как на самом деле работают наши сны. Мне неприятно вас огорчать, но все эти книжки по толкованию снов, лежащие у вас на полке, – в основном чушь собачья.

## **Что вас возбуждает? Как я изучал сексуальное поведение американцев**

Что нам известно о сексуальных фантазиях? Не так много, как вы могли бы подумать. После исчерпывающего обзора опубликованных исследований на эту тему я пришел к выводу, что мы на удивление мало знаем о том, о чем на самом деле фантазируют люди сегодня, как фантазии людей связаны с их жизненным и сексуальным опытом, а также сколько людей решились обсудить эти фантазии с кем-то другим и воплотить их в жизнь. Это побудило меня провести наиболее полное исследование на эту тему, когда-либо имевшее место. Готовясь к нему, я прочитал кучу популярных мужских и женских журналов, а также посетил не меньшее количество порнографических сайтов – все в научных целях, разумеется. Я хотел убедиться, что не пропустил ни одного вопроса, хоть как-то связанного с основными темами фантазий.

Я начал свой опрос с того, что попросил участников рас-

сказать мне своими словами, чего они действительно, *по-настоящему* хотят. В частности, я попросил изложить свою самую заветную мечту в повествовательной форме, а затем выразить ее одним словом, например: *втроем, порка* или *лесбиянка*. Затем я задал много дополнительных вопросов об их фантазии: обсуждали ли они когда-нибудь ее с другими людьми и пытались ли они воплощать ее на практике? (Если да, то на что это было похоже?) Откуда, по их мнению, взялась эта фантазия? Как они при этом себя чувствовали?

После этого я попытался узнать как можно больше о людях, которые принимали участие в исследовании, задавая вопросы об их возрасте, поле, расе, сексуальной ориентации, образовании, политических пристрастиях и других демографических характеристиках. За этим последовала тщательная оценка их личностных черт, а также их сексуального опыта: сколько им было лет, когда они потеряли девственность? Сколько всего у них было партнеров? Смотрели ли они порно, и, если да, как часто? Были ли они когда-либо жертвами сексуальных домогательств или насилия? Я также изучил вопросы их общего состояния сексуального здоровья, включая проблемы с сексуальной возбудимостью. Как вы скоро увидите, анализируя эти вопросы, я смог глубже понять, что говорят наши фантазии о нас самих и о нашей жизни в целом.

Наконец я спрашивал участников, как они обычно представляли себя в собственных фантазиях: выглядели они так же, как есть в реальности, или выбирали для себя другую ин-

дивидуальность, другой тип телосложения, возможно, даже изменяли внешний вид своей груди или гениталий. Я также задавал много вопросов об их партнерах по фантазиям, в том числе о том, фантазировали ли они когда-нибудь о знаменитостях и порнозвездах, или о своих друзьях, или о вымышленных персонажах, даже персонажах мультфильмов. И что они делали, когда позволяли своему воображению разгуляться: возбуждали ли их мысли о поцелуях или оральном сексе, или их больше притягивали к себе сексуальные табу? И где в конце концов разыгрывались их фантазии – в их спальнях, в офисах, под водопадом или в лесу?

Я проделал огромную работу, чтобы узнать как можно больше о сексуальной жизни людей, задав в общем и целом 369 вопросов! Но я сделал это, проявляя внимание и заботу о благополучии тысяч респондентов, которые любезно пожертвовали своим временем ради этого проекта. Перед прохождением опроса с участниками провели беседу пять экспертов – четыре психолога и один врач-терапевт. Вся информация была собрана в анонимном порядке, чтобы гарантировать конфиденциальность каждому, и с полного добровольного согласия. Иными словами, люди знали, какие вопросы я буду им задавать и что буду делать впоследствии с полученными ответами.

## Кто делился со мной своими фантазиями?

В общей сложности 4175 взрослых в возрасте от восемнадцати лет и старше, которые в настоящее время являются гражданами или резидентами Соединенных Штатов, приняли участие в моем опросе. Большинство из них узнали о нем через крупные социальные сети. Учитывая, что это был основной способ, благодаря которому люди узнали о моем опросе, демография моей выборки была больше смещена в сторону среднестатистического пользователя социальных сетей, чем в сторону среднестатистического американца. Например, средний возраст участников моего опроса (тридцать два года) был примерно на шесть лет моложе среднего возраста в Америке в целом<sup>10</sup>. Аналогичным образом мои участники были более образованными и более состоятельными людьми, чем американцы в среднем. При этом мой опрос привлек практически равное количество людей разного пола: фактически это было разделение пятьдесят на пятьдесят между теми, кто сказал, что они родились женщинами, и теми, кто родился мужчинами.

Большинство участников моего опроса определили себя

---

<sup>10</sup> Согласно Всемирному справочнику ЦРУ, средний возраст в США составляет 37,9 лет. Central Intelligence Agency. *The world factbook*. Retrieved from <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/us.html>

как гетеросексуалов (72 процента), при этом значительное количество отнесло себя к бисексуалам (12,6 процента), гейм/лесбиянкам (5,7 процента), пансексуалам (4,2 процента) или гомосексуалистам (2,3 процента). Хотя на первый взгляд может показаться, что мой опрос включил в себя слишком широкий спектр представителей нетрадиционной сексуальной ориентации, некоторые недавние опросы, проведенные на национальном уровне, показали, что до одной трети взрослого населения в возрасте до 30 лет не готовы причислить себя исключительно к категории натуралов<sup>11</sup>. И если сопоставить растущую готовность людей использовать альтернативные ярлыки сексуальной идентичности с достаточно молодым возрастом участников в моей выборке, мы получим не столь экстремальные проценты, как может изначально показаться.

Поскольку этот опрос предполагал свободное обсуждение сексуальных фантазий, люди, решившие принять в нем участие, положительно относились к сексу в целом и были готовы открыто обсуждать свою сексуальную жизнь. В результате нет ничего удивительного в том, что в опросе приняли участие лишь небольшое количество религиозных людей и сто-

---

<sup>11</sup> Проведенный в 2015 году маркетинговой компаний *YouGov* опрос, включивший в себя репрезентативную демографическую выборку в США, показал, что треть молодых американцев (в возрасте до тридцати лет) не считают себя чистыми гетеросексуалами. Moore, P. (2015, August 20). A third of young Americans say they aren't 100 % heterosexual. *YouGov*. Retrieved from <https://today.yougov.com/news/2015/08/20/third-young-americans-exclusively-heterosexual/>

ронников республиканских взглядов. Тем не менее политические и религиозные консерваторы все-таки попали в мою выборку. К сожалению, с подобной проблемой сталкиваются многие исследования, касающиеся темы секса, – консервативно настроенные люди реже выражают желание участвовать в них. Поэтому исследования на тему секса, как правило, чаще выстраиваются на ответах людей, которые открыты для обсуждения; они также чувствуют себя более комфортно в процессе. Во всяком случае, рискну предположить, что люди, которые отказались от участия в моем опросе, скорее всего, испытывали чувства вины и стыда за свои фантазии и вряд ли когда-либо пытались воплотить их в реальной жизни. Таким образом, итоги моего исследования, возможно, дают не совсем точные результаты относительно того, как много американцев действительно обсуждали свои фантазии с другими людьми или пробовали реализовать их на практике.

Хотя мои участники явно имели более позитивные взгляды на секс, чем среднестатистические жители Америки, они не обязательно были более сексуально опытными, чем те, кто принимал участие в национальных репрезентативных опросах по вопросам секса. Например, они также не начинали заниматься сексом рано (возраст лишения девственности составлял от пятнадцати до семнадцати лет, что соответствовало средним показателям). Они не занимались сексом с необычной частотой (как и большинство американцев от

нескольких раз в месяц до нескольких раз в неделю), и у них не было необычно большого числа сексуальных партнеров (в среднем одиннадцать, что соответствует последним данным Общего социального исследования)<sup>12</sup>. Большинство также были вовлечены в моногамные романтические отношения. Таким образом, хотя мои участники, возможно, смотрели на секс более позитивно, чем среднестатистический американец, их сексуальная жизнь не представляла собой что-то необычное.

Хотя демографические данные моего опроса не являются строго репрезентативными для населения США, это самая

---

<sup>12</sup> Согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, средний возраст первого вагинального полового акта как среди мужчин, так и среди женщин составляет примерно 17 лет. По данным Национального исследования сексуального здоровья и поведения, большинство американцев в возрасте от восемнадцати до пятидесяти девяти лет занимаются сексом от нескольких раз в неделю до нескольких раз в месяц. По данным Общего социального исследования за 2010–2012 годы, за всю жизнь американцы имеют в среднем 11,22 сексуальных партнера, начиная с 18 лет. (10)Centers for Disease Control and Prevention. (2017, August 14). Key statistics from the National Survey of Family Growth. Retrieved from [https://www.cdc.gov/nchs/nsfg/key\\_statistics/s.htm](https://www.cdc.gov/nchs/nsfg/key_statistics/s.htm)Herbenick, D., Reece, M., Schick, V., Sanders, S. A., Dodge, B., & Fortenberry, J. D. (2010). Sexual behaviors, relationships, and perceived health status among adult women in the United States: Results from a national probability sample. *Journal of Sexual Medicine*, 7 (s5), 277–290.Reece, M., Herbenick, D., Schick, V., Sanders, S. A., Dodge, B., & Fortenberry, J. D. (2010). Sexual behaviors, relationships, and perceived health among adult men in the United States: Results from a national probability sample. *Journal of Sexual Medicine*, 7 (s5), 291–304.Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Wells, B. E. (2015). Changes in American adults' sexual behavior and attitudes, 1972–2012. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 2273–2285.

большая и разнообразная группа американцев, которую когда-либо опрашивали об их сексуальных фантазиях. Почти все предыдущие опросы на эту тему были ограничены исключительно студентами колледжей. Поскольку моя выборка в конечном итоге включала сотни республиканцев, пенсионеров, преданных последователей религии, представителей расовых меньшинств и лиц, которые не посещали колледж или не окончили его, у меня появилась беспрецедентная возможность хоть немного пролить свет на то, о чем действительно фантазируют американцы из разных слоев общества.

## **Так о чем же фантазируют американцы?**

Получив огромное количество данных, я тщательно проанализировал односложные описания фантазий, предоставленные участниками исследования, поскольку они показались мне просто потрясающими. Самые популярные слова вы увидите в списке ниже (чем длиннее было это слово, тем больше людей использовали его для описания своей любимой фантазии). Возможно, с некоторыми словами, такими как «куколд» или «пеггинг», вы не знакомы, но, если вы продолжите читать дальше, я обещаю, что вы значительно расширите свой сексуальный словарный запас. Просматривая эти слова, я не мог не заметить некоторые общие тенденции, поэтому начал объединять определенные слова в категории. Например, «втроем», «вчетвером» и «групповуха» были од-

ними из многих слов, которые люди использовали для описания фантазий о сексе с несколькими людьми одновременно. Поэтому я объединил их в более широкую категорию «секс с участием нескольких партнеров». Аналогичным образом «доминирующий», «покорный», «унижение» и «ограничение» были одними из слов, которые помогли сформировать более широкую категорию под названием «власть, контроль и грубый секс».

abduction = похищение

aggressive = агрессивный

anal = анальный

anonymous = анонимный

anticipation = предвкушение

bandage = связывание

BDSM = БДСМ

beachvoyeur = пляжный вуайеризм

bestiality = зоофилия

bisexual = бисексуал

blowjob = минет

bukkake = буккакэ

cock = член

cream pie = кремовый пирог

cuckold = куколд

cuckquean = куквин

cunnilingus = куннилингус

daddy = папик

desire = желание  
doggystyle = по-собачьи  
erotic = эротичный  
exhibitionism = эксгибиционизм  
exploration = исследование  
facial = лицевой  
femdom = фемдом  
forbidden = запретный  
forced = принудительный  
forceful = насильственный  
foursome = вчетвером  
fulfillment = удовлетворение  
fun = веселье  
gangbang = групповуха  
gay = гей  
harem = гарем  
hot = жаркий  
hotwife = горячая телка  
humiliation = унижение  
incest = инцест  
intense = интенсивный  
intimate = интимный  
kink = извращенный  
lesbian = лесбиянка  
lust = вождление  
masturbation = мастурбация

MILF = милфа

missionary = миссионерская

MMF = ММЖ

nonconsensual = несогласованный

office = офис

oral = оральный

orgasm = оргазм

orgy = оргия

outdoors = на природе

# 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.