



## Секс в новом веке 2.0

семь шагов

к новому опыту



18+

**Саша Бло**  
**Секс в новом веке 2.0: семь**  
**шагов к новому опыту**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29826600](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29826600)*

*SelfPub; 2018*

**Аннотация**

В этой небольшой книге автор рассматривает важную и по сегодняшним меркам провокационную тему – сексуальная жизнь в браке, и возможность выхода сексуального опыта за границы брака. Прочитав эту книгу, возможно, читатель взглянет на свой брак с иной стороны или более полно раскроет свою сексуальность. Автор, опираясь на собственный опыт, дает некоторые инструкции, как преодолеть стандартные границы в браке, преодолеть те стереотипы, которые передавались из поколения в поколение. Эта книга – попытка переосмыслить то, чему нас учили о сексе и браке родители и ответить на вопрос, что из этого является важным, а что необходимо пересмотреть.

# Содержание

Введение	4
Предисловие ко второму релизу	4
О чём эта книга?	5
Почему я всё это написал?	6
Мои киты и черепахи	10
Что я предлагаю?	12
Читатель: «Погоди, так ты свингом что-ли предлагаешь заниматься? Уже сто лет все знают про открытые браки! Зачем еще раз про это говорить?»	15
А зачем вообще это нужно пересматривать брачные соглашения?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Введение

## Предисловие ко второму релизу

Дорогой читатель, вероятно, вы уже обратили внимание на цифры «2.0» в названии. Это действительно вторая, расширенная и дополненная версия моей книги «Секс в новом веке: маленькая книга о больших возможностях». Перед тем, как вы перейдёте к чтению, я хотел бы рассказать об одной особенности этого текста. Я старался писать по возможности доступно и простым языком. Но когда я сам перечитывал первую версию, я понял, что мне не совсем это удалось. Мне кажется, книга получилась очень насыщенной информационно. Практически в каждом написанном абзаце я пытался донести какую-то мысль или идею. Возможно, если бы в ней было больше примеров или рассуждений, то мне бы удалось лучше расставить акценты. Но воду лить я не очень люблю, поэтому получилось то, что получилось... Пожалуйста, не стесняйтесь при чтении относиться к тексту критически. Если вы что-то не поняли или считаете, что автор где-то пошёл против науки, то смело пишите мне на почту [12dubov@bk.ru](mailto:12dubov@bk.ru) с темой «Секс в новом веке».

## **О чём эта книга?**

Я рад, что вы интересуетесь темой секса и купили эту небольшую книжку. Здесь я хочу рассмотреть важную и по сегодняшним меркам весьма провокационную тему – о возможности выхода сексуального опыта за границы брака. Я немного порассуждаю о сексе в контексте брака и о том, как супруги могут разнообразить свою сексуальную жизнь. Главным образом я попытаюсь ответить на вопрос «Что делать, если одному из супругов интересен сексуальный опыт вне брака».

# Почему я всё это написал?

Причин много, начиная от моих самых ранних эротических переживаний и заканчивая тем, что сейчас у меня в голове накопилась целая куча понимания о том, как лучше исследовать новые области своей сексуальной жизни. Куча эта очень большая и если бы я это понимание не изложил на бумаге, то, боюсь, у меня попросту взорвалась бы голова. Но всё-таки главная причина, почему я это пишу – обман.

Я очень люблю правдивых людей и сам стараюсь всегда не только говорить правду, но ещё и честно и прямо озвучивать другим собственные намерения. Исключение составляют только рассказы детям о волшебных существах, вроде зубной феи и Деда Мороза. Но это, я думаю, вы мне простите =) Так вот, меня очень расстраивает, когда люди обманывают друг друга или нарушают взаимные договоренности. И каково же было моё удивление, когда я однажды наткнулся на статистику супружеских измен! Разные источники указывают различные цифры (оно и понятно, эти данные можно взять только из опросов, да потом их ещё и корректировать нужно, ведь не каждый признается в измене). Но при этом все они колеблются где-то в районе 75 % для мужчин и 25 % для женщин. Где-то больше, где-то меньше. Это же ужас! Нет ни одного исследования, которое приводило бы цифру, например в 10 % для мужчин! Вдумайтесь только!

Если женщина выходит замуж, то у неё всего один шанс из четырёх, что муж её не обманет в одной из своих главных клятв! Всего один из четырёх! Женщины, конечно, намного меньше склонны искать приключения на стороне, но даже 25 % – это всё равно очень много. Если каждая четвёртая женщина изменяет своему мужу, это можно назвать повсеместной практикой. Выходит, что супруги очень часто друг друга обманывают. Почему так происходит, мы рассмотрим чуть ниже. Главное, что я очень хочу, чтобы люди друг друга не обманывали. Я думаю, это очень хорошая цель для книги. И если благодаря этой книге хотя бы в одной семье не произойдёт обман, я буду считать свою цель достигнутой! Но чтобы это произошло, прежде всего, нужно чтобы люди не обманывали сами себя. Я надеюсь, что и в этом данная книга хоть немного сможет поспособствовать.

Если выразиться по-научному, то цель этой книги – формирование сексуально-позитивных моделей поведения в сексуально-негативном социо-культурном контексте. Тут вы меня, наверное, спросите: «Эй, погоди, что за негативный контекст? Я ничего такого вокруг себя не вижу!!». Да, действительно, поскольку каждый из нас воспитан в духе негативного отношения к телу, то нам этот «негативный контекст» в общем привычен. Но если пристально рассмотреть позицию современной культуры по вопросам телесности и секса, то негативное отношение становится очевидным. Самый простой пример – отношение к одежде. Культурное тре-

бование срывать своё тело настолько крепко сидит в нас, что большинство носителей западной культуры испытывают явный дискомфорт, смущение и неуверенность, если оказываются без одежды в присутствии посторонних людей. Что уж говорить о каких-то проявлениях телесной близости. До сих пор секс и всё, что с ним связано многими людьми воспринимается как что-то грязное и постыдное. Я не буду вас здесь грузить подробным анализом. Если вам не кажется это заявление правдоподобным, почитайте книги замечательного советского сексолога Игоря Николаевича Кона или книгу не менее замечательной американской писательницы Эмили Нагоски «Как хочет женщина». Здесь же я просто ограничусь констатацией того, что сексуально-негативный контекст имеет место быть. Так вот я очень хочу, чтобы эта книга помогла читателю найти новые, сексуально-позитивные модели поведения и интегрировать их свою жизнь.

Есть у этой книжки и глобальная цель. Если задуматься, то у каждого поколения есть свои собственные задачи. У поколений XX–XXI веков появилась одна специфическая задача. Кроме того, чтобы научиться всему тому, что нас научили старшие, нам зачастую еще и приходится признать, что они учили нас в меру своего разума и переосмыслить, актуально ли это разумение сейчас. Эта книга – как раз одна из попыток переосмыслить то, чему нас учили наши родители о сексе и о браке. Это попытка ответить на вопрос, что из этого является важным, а что – сохраняется из-за инертно-

сти нашего поведения и должно быть пересмотрено.

Честно говоря, я всегда испытывал интерес к свободным отношениям. Но меня сильно смущало то, что открытый брак обычно ассоциируется с семьёй, где каждый из супругов просто в любой момент может заняться сексом на стороне. Свобода – это, конечно, хорошо, но такие отношения я бы не назвал ни тёплыми, ни душевными. И для меня это был своеобразный вызов – понять, возможен ли такой формат отношений, при котором сохраняется близость и теплота, но отсутствует монополия сексуальных отношений. Как мне кажется, я его нашёл. Подходит ли этот формат он лично вам, мой дорогой читатель, вы сможете понять самостоятельно по мере чтения.

При подготовке книги я проштудировал огромное количество качественной научной литературы по психологии и сексологии (список этих книг вы можете найти в конце). Я изо всех сил старался, чтобы текст, который вы читаете, полностью соответствовал современным научным взглядам и, ни в чём им не противоречил.

# Мои киты и черепахи

Для того чтобы вам, дорогой читатель еще проще было понять, как содержимое этой книги соотносится с вашими ценностями, я сразу напишу основные «аксиомы», которые я для себя принял и от которых отталкиваюсь, строя всё повествование. Если они вам не близки, то, возможно, вам не стоит тратить своё время на чтение этого текста. Намного интереснее его будет читать тем, кто разделяет мои взгляды.

**1. Каждый человек имеет право на сексуальное самовыражение.** Не существует «правильного» и «неправильного» секса. Я исхожу из того, что два (или больше) половозрелых, дееспособных, совершеннолетних индивида могут самостоятельно между собой договориться об интимных отношениях друг с другом. Если эти действия не противоречат действующим обязательствам в рамках брака, то никого кроме них это не касается. Допустимо всё, что допустимо для каждого из них и что не нарушает интересов третьих лиц. При этом каждый из них должен осознавать возможные последствия своих действий, в том числе для здоровья и возможного рождения детей.

**2. Я против лжи.** Мне не нравится, когда люди обманывают друг друга или нарушают ранее достигнутые договоренности. Особенно – когда это происходит в браке. Точно так же я против ханжества и лицемерия.

**3. Я против насилия**, если только оно не происходит по специальным правилам в специальных играх. Любые вопросы, особенно в браке лучше решать спокойно, не направляя агрессию на своих близких. В идеале так делать всегда.

**4. Самое лучшее в нашей жизни – это любовь.** Самая лучшая любовь – это полное принятие. Если человек искренне, альтруистично любит, то он счастлив. Можно справиться с любыми проблемами в браке, если решать их, исходя из любви к своему партнёру. Не в браке – тоже. Самое лучшее в нашей жизни – это любовь. Самая лучшая любовь – это полное принятие.

# Что я предлагаю?

Современный брак – это соглашение, причём основные его положения принимаются по умолчанию. То есть, вступая в брак, супруги, конечно, обсуждают какие-то обстоятельства предстоящей жизни, но львиную долю установок они принимают от окружающего их социума. Наличие «набора правил по умолчанию» полезно тем, что люди сразу понимают, что же их ждёт после свадьбы. Это знание приходит еще в детстве и дополняется в подростковом возрасте. Каждый из нас, вырастая, видел пример супружеских отношений, начиная от наших собственных родителей и заканчивая персонажами в кино и книгах. Поэтому нам не нужно уточнять все аспекты брака каждый раз, когда на горизонте маячат романтические отношения. (Хотя иногда именно так и нужно делать, ведь многие люди «по умолчанию» имеют совсем разные установки).

Недостатком классического брака является то, что он унаследован нами от наших бабушек и дедушек. Это всего два – три поколения, то есть максимум 100 лет. Но за это время жизнь очень сильно изменилась. Исчезли паровозы, появились автомобили и самолёты. **Средства контрацепции стали настолько совершенны**, что появилось понятие «планирование семьи» и **люди действительно оказались в состоянии иметь столько детей, сколько хотят**, а не

столько, сколько позволит родить здоровье женщины. Но для брачного соглашения эти два – три поколения – всего лишь миг. Мы довольно инертны и охотно воспринимаем эти поведенческие паттерны от своих родителей, преобразовывая их совсем немного. Местами это выглядит так, будто мы ездим на автомобиле, а в гараже исправно храним запас воды и **сена** для лошади. Лошадей уже 100 лет почти нигде нет, а сено мы всё равно запасем. Нет, ну боязно же... Наши деды запасали, родители запасали. Вдруг что-то случится, а мы без сена...

**Так вот, я предлагаю каждому аккуратно рассмотреть современное брачное соглашение и провести ревизию на предмет наличия «сена» в сексуальных отношениях, то есть норм, которые сегодня при определённых условиях уже можно смягчить, а возможно, и вовсе упразднить.**

Здесь вы найдёте один из возможных вариантов выстраивания отношений в семье: что же можно получить, устранив из них «сено». Кроме того, я опишу, как прийти к этой модели отношений мягко, без насилия и не травмируя себя и своего партнёра.

Вообще, в таком процессе главное – аккуратность и деликатность. Нет ничего хорошего, если мы возьмём бульдозер и сравняем наш гараж с землёй только за то, что на нескольких полках завалилось никому не нужное «сено». К тому же кому-то этот запас может совсем не мешать. Кому-то

оно просто дорого как память. Я против шоковых изменений в отношениях, поэтому «деликатность» – это тот принцип, которого я советую придерживаться всем. Возможно, кто-то никогда не сможет расстаться со своими запасами «сена» в гараже. Возможно, у кого-то этот процесс займёт годы. Но я считаю, что семейное благополучие стоит того, чтобы все изменения делать аккуратно, последовательно и поступательно, так, чтобы все члены семьи чувствовали комфорт, собственную безопасность и любовь в отношениях между собой.

**Читатель: «Погоди, так ты свингом что-ли предлагаешь заниматься? Уже сто лет все знают про открытые браки! Зачем еще раз про это говорить?»**

Нет, не совсем. Я предлагаю чуть более изящную систему отношений, чем простой обмен сексуальными партнёрами. Я предложу больше ограничений, чем требуется для того, чтобы однажды просто поменяться партнёрами на ночь. Я уверен, что такой подход будет допустим и интересен большему числу людей – тем, кто не настолько рискован и раскован, чтобы взять и с места объявить свой брак открытым. Главное, что я хочу здесь рассмотреть – это как современному человеку с классическими взглядами на семью найти комфортные границы допустимого в сексе поведения, основываясь на собственной телесности и сексуальности, а не на общепринятых нормах. Возможно, кто-то, пользуясь этим методом, и придёт к классическому свингу. Возможно, кто-то нарушит многие общепринятые нормы, но так никогда и не получит сексуального опыта ни с кем, кроме своего супруга. Но это уже личное дело каждого. Тем же, кто запросто может взять и попробовать свинг со своим партнёром, эта книга

точно не нужна. С другой стороны, если вы однажды пробовали свинг и результат был негативным, возможно, вам стоит прочитать эту книгу, чтобы понять, в чём заключались ошибки.

# А зачем вообще это нужно пересматривать брачные соглашения?

Это очень хороший вопрос. Китайская книга перемен говорит, что менять что-либо стоит только тогда, когда менять это необходимо. И признаюсь честно, работая над первой версией книги, я для себя мог назвать только одну причину, зачем стоит пересматривать общепринятое брачное соглашение, – это интерес к новому сексуальному опыту. Но уже после её публикации я прочитал замечательную книгу «Брак и его альтернативы» Карла Роджерса, одного из самых значимых ученых-психологов XX века, основоположника гуманистической психологии. Я понял, что направление развития, которое я предлагаю, не так поверхностно, как казалось мне самому.

Роджерс считал, что длительные интимные отношения, такие как брак, должны основываться на четырех базовых элементах: **постоянная включенность в отношения, выражение чувств, непринятие навязываемых ролей и способность разделить внутреннюю жизнь партнера.**

1. Установку на причастность к отношениям он определял так: «Партнерство – процесс, а не контракт». От-

ношения – это работа; она «осуществляется как ради своего, так и ради взаимного удовлетворения». Партнёры разделяют установку: «Мы оба посвящаем себя совместной работе в изменяющемся процессе наших отношений, потому что они постоянно обогащают нашу любовь, нашу жизнь, и мы хотим, чтобы они развивались».

2. Роджерс настаивал на полном и открытом общении. Общение это **выражение чувств**. Это можно выразить фразой: «Я буду рисковать, пытаюсь передать любое устойчивое, составляющее часть меня самого, чувство, позитивное или негативное, моему партнеру – в меру полноты и глубины, как я сам его понимаю. Затем я рискну попытаться понять, со всей эмпатией, на какую я способен, реакцию партнера, будь она обвиняющей и критической или открытой и поддерживающей». В общение есть две одинаково важные фазы: выражение эмоции и открытость к переживанию реакции партнера.

# 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.