



Лидия  
Хнык

# ОТКРОВЕНИЯ НА ПРОСТЫНЯХ

СЕКС  
КАК ЕЩЕ  
ОДИН СПОСОБ  
ПОНЯТЬ СЕБЯ

18+

при участии Иден Ельниковой

▶ ПСИХОЛОГИЯ И СТИЛЬ ЖИЗНИ

RED

RED. Психология и стиль жизни

Лидия Хнык

**Откровения на простынях. Секс  
как еще один способ понять себя**

«Редакция Eksmo Digital»

2021

**Хнык Л.**

Откровения на простынях. Секс как еще один способ понять себя / Л. Хнык — «Редакция Eksmo Digital», 2021 — (RED. Психология и стиль жизни)

ISBN 978-5-04-156433-9

Откровенно и без прикрас – о долгом пути от девочки к женщине, сотканном из разочарований и лишённом принцев. О сексе – во всей наготе. О зарождении и развитии женской сексуальности. О непоправимых ошибках и бесценном опыте. Автор исповедального дневника, писательница Лидия Хнык, пробуждает честные образы из самых потаенных закровов подсознания и доверяет своим читателям непростую историю становления собственной чувственности. Этот смелый и одновременно личный монолог разбавлен уникальными комментариями приглашенного семейного психолога Иден Ельниковой, которая талантливо балансирует на острых гранях правдивости и психологичности, позволяя читателям книги взглянуть на интимную жизнь под совершенно новым углом. Комментарий Редакции: Интимный дневник Лидии Хнык – это настоящая сенсация в сегменте нехудожественной взрослой литературы. Провокационно и лично, занимательно и трогательно, легко и понятно. Книга исключительна по своей структуре и безусловно полезна: превосходные комментарии талантливого психолога Иден Ельниковой дополняют общую картину, уникальную по своей глубине и откровенности.

ISBN 978-5-04-156433-9

© Хнык Л., 2021

© Редакция Eksmo Digital, 2021

## Содержание

От автора	6
Глава 1. Стыд, страх, табу – первый интимный опыт	7
1.1. Влияние мамы	8
1.2. Мужчина как отдельный вид	10
1.3. Интерес к сексу	12
1.4. Узнавала себя	14
1.5. Первый секс – парад неловкостей	16
Глава 2. Марафон сексуальности – попробовать всё	18
2.1. БДСМ – боль и оргазм	19
2.2. Переспать с незнакомцем – секс и слёзы	22
2.3. Когда он гораздо старше	24
2.4. Когда он молод и вынослив	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Лидия Хнык**  
**Откровения на простынях. Секс**  
**как еще один способ понять себя**

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital (RED)

В оформлении использована фотография:

© megatronservizi / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

\* \* \*

## От автора

Секс в моей жизни появился в 16 лет, но только в 40 я научилась заниматься любовью. Я столько лет расходовала себя не на тех и не на то, что невольно задаюсь вопросом «какого лешего так долго?».

Если подобная книга о сексе существовала во времена моей юности, я не наделала бы столько ошибок. Избежала неврозов, депрессии, неудачного брака и страданий. Но её не было. И многие девочки 16, 25 и 45 лет многого о себе не понимают, безуспешно ищут и не перестают страдать.

Поэтому я решила собрать на этих страницах весь опыт и мысли, которые копила в душе десятки лет. И поделиться тем, о чём не принято говорить. О самом сокровенном – о сексе, мужчинах и женщинах в моей постели, о боли и страхе. И, конечно, о родительских травмах, которые пыталась утопить в поиске наслаждения.

Благодаря психологу Иден Ельниковой эта книга стала моим дерзким и обнажённым откровением. Она и тебе откроет много нового. Не только об отчаянных поступках Лидии Хнык, но и о твоих собственных.

## **Глава 1. Стыд, страх, табу – первый интимный опыт**

Секс ворвался в моё детство очень рано. С первых попыток рассмотреть голое тело соседского мальчика, маминых откровений на кухне, первого детского возбуждения. Он стал частью жизни, которую я настойчиво пыталась понять, но толком не могла. Поэтому как слепой котёнок, я погружалась в этот взрослый мир не глядя. Было любопытно, дико стыдно, приятно и непонятно.

Не скажу, что знакомство с этой темой началось правильно и вовремя. Но абсолютно точно каждый новый опыт затягивал и заставлял продолжать, спрашивать себя и других «что там дальше? что еще?».

Так в мою жизнь вошло волнующее изучение собственного тела и того удовольствия, которое оно может дать.

## 1.1. Влияние мамы

Пока другие дети играли в куклы, моё детство наполнялось нетипичными для ребёнка наблюдениями.

Меня втолкнули без спроса в мир взрослых отношений, скандалов, упрёков и разговоров о сексе.

Я залезала на табурет в застиранных белых трусиках, таскала с тарелки вишни и слушала. В основном о том, как несчастна моя мать. Как её достал папа своим нежеланием быть мужчиной. Как она старается, а её никто не любит. Как это тяжело – быть женщиной в самом соку и ложиться в постель с холодным и безразличным человеком. Я узнала, что не бывает хуже участи, чем жить с тем, кто не может тебя как следует удовлетворить.

Мама вообще любила «делиться» со мной, в том числе откровенно рассказывала о своём лесбийском опыте. Причём это были не только эпизоды из далёкой юности, но и реальный свежий опыт.

Как-то ночью я проснулась от непонятных звуков, которые заставили подняться с кровати и подойти к спальне родителей. Я вглядывалась в темноту за приоткрытой дверью и слышала стоны, шёпот и скрип кровати. Так было несколько раз. Иногда мама уединялась с отцом, иногда это была её подруга...

Родители варились в своём мире страстей, не особо заботясь о том, как это могло обжечь меня. И обожгло.

**...Сжатые до боли челюсти и расширенные от злости лёгкие.**

**Прохожу очередной круг чистилища. Узнавая до тошноты знакомые лица, в осадке.**

**Предки, привет.**

**Подошло время, засучив рукава, разобраться с моей сексуальностью. Но, чёрт подери, я не подозревала, что два моральных уroda из моих наивных лет жизни появятся и здесь.**

**Придут своей необузданной и мерзкой похотью. В коктейле с желторотым невежеством их «воспитание» стало отравой.**

**Язык не поворачивается назвать их тёплым словом «родители».**

**Чего во мне не было воспитано, так это страха. Он должен был меня удерживать от излишнего опыта. Но отсутствие запретов с детства помогло оставить на коже след от ядовитых слов и прикосновений. И использования и насилия.**

**Оглядываясь назад, хочется перестрелять идиотов, от которых я произошла на свет, а потом пальнуть себе в голову.**

**Пока только слёзы, и я не могу писать дальше...**

Тогда зародилась моя сексуальность, впоследствии проявившаяся в самых причудливых формах. Я усвоила, что секс – это часть жизни. Как и боль, которую могут причинить самые близкие. Я стала искать удовлетворения. И нашла его в себе и в своём, пока ещё детском, теле.

***Иден Ельникова: Эмоции мамы формируют у ребёнка восприятие секса***

*Сексуальность начинает зарождаться в первые годы жизни, когда ребёнок считывает состояние матери: как она себя чувствует по отношению к миру, по отношению к самой себе, по отношению к мужчине. И эти знания*

записываются на эмоциональном «жёстком диске» ребёнка и остаются на всю жизнь.

Поэтому часто, когда уже взрослые люди начинают знакомиться со своей сексуальностью, они сталкиваются с такими воспоминаниями, как Лидия. Её мать была наполнена недовольством, жалобами, жалостью к себе. Если мама свои эмоции «сливала» в ребёнка – рассказывала, делилась, превращала в тревогу, то и девочка будет тревожной. Если мама не умеет справляться со своими эмоциями, проживать стрессы и проблемы, девочка перенесёт это в свою взрослую жизнь, в том числе сексуальную.

**Эмоциональная зрелость родителей формирует здоровую сексуальность детей в будущем.** Поэтому ответственность родителей состоит в том, чтобы сначала позаботиться о своём стабильном эмоциональном состоянии, а потом передать его дочери.

Проблема Лидии также в том, что родители брали на себя слишком много внимания. Они сами эмоционально были детьми. Это видно, например, по жалобам на несостоятельность отца как мужчины. Мать в этом случае похожа на маленькую девочку, которая ноет и капризничает. И проговаривает свою жалобу маленькой дочери, меняясь с ней ролями, возводя её в позицию взрослого, к которому ребёнок обращается за помощью и советом. По сути, дочь в жизни родителей была побочным фактором и чем-то новым: новым стрессом, новым переживанием, новыми развитиями каких-то навыков и прочего. Из-за этого они чувствовали себя потерянными, беспомощными и делились таким состоянием с Лидией.

Это не могло не сказаться на её восприятии себя и, как следствие, на её сексуальности в будущем. Подобная эмоционально «неудовлетворённая» мать может привести к потере личных границ дочери и возникновению чувства вины. Такая женщина в будущем будет стараться всем угодить, всех удовлетворить. А собственные интересы и желания она будет ставить на второе место, не считая их важными и ценными.

## 1.2. Мужчина как отдельный вид

Когда родители развелись, я стала испытывать брезгливость и пренебрежение к отцу. Мне было 11 лет и я впервые почувствовала пульсирующую тупую боль. Тогда моё детство окончательно сломалось. Мама превратилась в вечно неудовлетворённую самку, требуя все больше внимания от окружающих. А отец в жалких попытках вернуться в семью всё больше унижался и лебезил.

До меня им не было никакого дела. Моя жизнь состояла из вседозволенности и откровенности, а также из перманентной психотравмы.

Первый голый мужик в моей жизни появился внезапно – из кустов. Тощий обнажённый дяденька предстал во всей красе передо мной и парой подружек. Девочки побежали вперёд, а я осталась ощупывать его взглядом. Я рассматривала мужчину, как удивительного зверька в зоопарке. Покраснев от неожиданного любопытства девочки к его телу, он всё же продолжал стоять передо мной.

Экзгибиционист занял почётное место в моём восприятии мужчин и оставил смутный след недопонимания и интереса.

А вот другой представитель мужского пола нагло и грубо предложил мне то, что превращает маленьких девочек в кукол для секс-утех. Если только возможно испачкать словами, то это был именно тот случай.

**Спустя \*\*\*надцать лет один господин упрекнул меня в том, что я отношусь к мужчинам как к созданиям мужского пола с аппаратами для удовлетворения. У себя между ног. Просто он не знает, что это самое лучшее, что я могу делать.**

**Удивляюсь, как я и вовсе их не возненавидела. Как не превратилась в копию героини Шарлиз Терон из фильма «Монстр».**

**Основная часть воспоминаний, приходящихся на подростковое время, вызывает у меня гнойное отвращение. Разводы меня на секс папочкиным товарищем запечатлелись рисунками на стекле. До сих пор, когда становится жарко в моём крошечном и закрытом сознании, картинки проявляются мерзкими пауками. После развода родителей наш с мамой дом начали атаковать гости. Всякого рода мужики: коллеги матери по фабрике, соседи и их собутыльники. Папины дружки.**

**Последняя категория – самая наглая и беспардонная. Один был особо искусный. Не гнушался ни мамиными трусами, ни моими. Что-то очень сладкое было и в трусах соседки, которую он иногда трахал. Его тянуло на все создания женского пола.**

**– Брось! Я знаю, что ты уже не девочка! Поцелуй меня там. Только один поцелуй. Никто не узнаёт – нервно ёрзал он на лавочке во дворе нашего дома.**

**На самом деле, до первого секса оставалось 2 года. Но суть не в том, что я была чиста и сообразительна. А в том, что долгое время после этого монолога меня бросало в дрожь от запаха мужского пота. Ощущение опасности источали и мужские взгляды...**

Липкий, едва уловимый страх с того момента сопровождал моё общение с мужчинами. Я не боялась по-настоящему, что меня изнасилуют или заставят делать что-то мерзкое. Появилось нечто несвойственное ребёнку – спокойное осознание, что меня хотят и будут хотеть муж-

чины. Мне это не нравилось, меня это пугало. Но я не переносила этот страх на секс. Он существовал отдельно, а мерзкие мужики с их желаниями – отдельно.

### ***Иден Ельникова: Образ мужчины в детстве формирует отец***

*Каждой девочке с самого детства важно чувствовать себя ценной и значимой. Особенно, когда в подростковом возрасте происходят изменения с её телом – развивается грудь, округляются бёдра и появляются мысли о собственной привлекательности. В этот период очень важно, чтобы её сексуальность не пострадала.*

*Необходимо, чтобы девочка чувствовала себя защищённой. И, конечно, хорошо, когда в такой момент на сцену выходит отец и оберегает дочь от негативного влияния мужчин, которые хотят её совратить или использовать.*

*Очень важно в нужный момент дать девочке понимание, что:*

● *она может говорить «нет» и не чувствовать себя отвергнутой за это;*

● *она имеет право уходить оттуда, где ей некомфортно.*

*С того момента, как девочка становится притягательной, она начинает замечать реакцию на неё других мужчин. У Лидии этот опыт был негативным, что, скорее всего, сказалось на её будущих отношениях.*

*И причина кроется не только в аморальных мужчинах на её пути. Именно родители формируют окружение дочери в этот момент. Их круг общения, друзья и родственники – её окружение тоже. Лидии не повезло. Девушка в раннем возрасте столкнулась с домогательствами, которые надолго сформировали в ней определённое самовосприятие «Она – объект недостойных желаний мужчин».*

*В отношениях с отцом Лидия не получила достаточного внимания, ощущения собственной ценности и значимости. И её пример далеко не единственный. Женщины именно из взаимоотношений с папой переносят во взрослую жизнь восприятие мужчин. Многие мои клиентки обращаются за помощью по вопросам отношений, часто не проводя параллели со своим детством. Кто-то пытается заслужить внимание партнёра, кто-то реализует позицию жертвы, а кто-то испытывает отвращение и пренебрежение к мужчинам в целом. Всё это уходит своими корнями в самые первые отношения – с отцом.*

### 1.3. Интерес к сексу

В детстве я жадно впитывала все, что окружало меня. Старалась пощупать, потрогать, узнать все возможное о мире вокруг. И секс очень скоро стал для меня самой волнующей и интересной загадкой. Никогда я не доставала взрослых вопросами «откуда берутся дети?», не пыталась трогать себя и рассматривать в зеркало свое голое тело. Зато догадывалась, что мальчики отличаются от девочек.

Взрослые это видели, но до определенного момента меня никто не одергивал, не затыкал рот и не стыдил. И так могло продолжаться еще долго, если бы из интереса я не полезла в трусы соседского мальчишки.

**...Порывы наивного любопытства «а что у него в штанишках?» были жёстко пристыжены и надменно осуждены со стороны родителей мальчика. На минутку, педагогов!**

**Мне не нравилась семья соседей. Ровесники моих родителей, они были холодными и недружелюбными. Такими же казались и их сыновья. Но на улице больше не было детей, и инстинкт познания толкал меня в их безулыбочный круг молчания.**

**Тогда и началось взаимное жгучее любопытство «а покажи свою...».**

**Не помню, что это меня заводило, скорее, напоминало книжку по биологии. Я даже больше значения придавала тому, что мальчик был на год младше меня.**

**Зато я хорошо запомнила громкие вопли его матери.**

**А вы знали, что человека можно покалечить одним словом? Да. Его именем, сказанным определённым тоном.**

**Много лет, психологов и литературы мне понадобилось, чтобы побороть стыд и вместо многоточий произносить «моя киска», «моя девочка», «мой кроличек».**

Удивительно, как была спокойна в тот момент моя собственная мать. И как легко совершенно посторонней женщине удалось посеять в моей душе жгучий стыд.

Этот первый порыв к другому, не похожему на моё тело, закончился полным фиаско и оставил глубокий след. Но время шло и я не оставляла попыток узнать, в чем прелесть тесного общения с мальчиками.

Первый поцелуй случился в 11 лет, в пионерском лагере. Летний вечер, неумелые объятия мальчика и осторожные прикосновения. И хотя у нас ничего не было, тогда я впервые ощутила эту пульсацию внизу живота. Я почувствовала возбуждение, которое жаром расплзлось по телу и дало больше вопросов, чем ответов.

***Иден Ельникова: Нужно помочь ребенку узнать о сексе, а не осуждать за вопросы и интерес***

*Большинство взрослых женщин не получили от своих родителей правильные и тактичные объяснения о сексе в детстве. Неловкие разговоры обычно заканчивались на объяснении природы месячных. А дальше – «маленькая еще», «ты больше меня уже знаешь», «узнаешь, когда вырастешь».*

Такое отношение было вызвано разными факторами – табуированностью темы секса для самих родителей, страхом за ребёнка (много будет знать, начнет пробовать), непониманием, как правильно рассказать о сексуальности. Или, как в случае с Лидией, безразличием родителей. Её мать без стеснения делилась с дочерью подробностями своей личной жизни, но не нашла слов, чтобы поговорить с дочерью о её взрослении.

Ребёнку почти всё непонятно, когда он самостоятельно сталкивается с темой секса и сам ищет ответы на вопросы. Это похоже на прыжок в глубокую реку – или научится плавать или утонет.

Именно поэтому так важно вовремя и в соответствии с возрастом давать ответы на вопросы. Необходимо объяснять не только физиологию взросления, но и саму суть секса.

Не стыдно рассказать ребёнку, что его тело может приносить ему удовольствие, что такое оргазм и как происходит зачатие. Без этих знаний девочка сама будет искать ответы. И не факт, что её поиски будут безопасными.

Чтобы защитить и просветить дочь в этой теме, родители могут рассказать о том, что:

- секс – это такая же часть жизни, как сон и еда;
- всё, что происходит с твоим телом при взрослении – нормально, в этом нет ничего противного или неправильного;
- секс приносит удовольствие каждому из партнёров;
- секс должен быть безопасным;
- согласие и желание – основные условия для полового акта.

**Опасно осуждать тему секса.** Выказывая пренебрежение к половой жизни, родители переводят её в разряд запрета. Кроме того, формируют отвержение в ребёнке. И потом уже взрослые женщины вынуждены прорабатывать этот момент, пытаясь наладить личную жизнь и отношение к своему телу.

**Опасно пугать девочку беременностью.** Потому что страх в этом случае создаст проблемы в будущем, но не убержёт при незащищённом половом акте. Всегда лучше информировать, чем пугать. Рассказать о противозачаточных средствах и объяснить специфику защиты в каждом отдельном случае.

**Опасно запрещать мастурбацию.** По сути, это ничего не даст, кроме психологической травмы. Ребёнок, так или иначе, будет изучать своё тело. Мы прекрасно это видим на примере с Лидией. А запрет, осуждение и отвращение родителей к этой теме ребёнок перенесёт на себя. Исследовать собственную сексуальность продолжит, но психологически будет себя осуждать или даже презирать.

Однажды сформированное представление о сексуальности, своём теле и удовольствии остаётся с человеком на всю жизнь. И очень важно, чтобы родители нашли способ спокойно рассказать ребёнку о сексуальной стороне жизни. Для этого, конечно, нужно чтобы и сами родители имели здоровое отношение к этой теме.

## 1.4. Узнавала себя

О том, что можно трогать себя и испытывать колоссальное удовольствие, я не знала до определённого момента. И прежде чем в мою жизнь вошла сладость самоудовлетворения, я воспринимала своё тело как что-то почти скучное.

Как легко возбудиться наедине с собой я узнала в пионерском лагере одним жарким летом. Кожа горела не только от палящего зноя, но и от новых ощущений. Весь потенциал девичьего тела мне показала новая подруга...

Ей, как и мне, было 11. Совершенно непохожи между собой, мы не подозревали, как украсим каникулы друг друга. Нас подружила и сблизила жажда к удовольствию.

Всё началось в общем душе лагеря, куда полагалось ходить парами. Она была первым человеком, научившим меня возбуждаться от себя. И она была первой, кто жадно наблюдал за моим возбуждением.

Мы обе искали наслаждения, и этот поиск был чем-то природным, интуитивным.

**Девочка с коричневатым загаром, одетая в коротенькое платьице научила меня мастурбировать.**

**Мы делали это в душе, под кроватью, в лесу. Я не помню её пальцы. Я помню, что она прикасалась ко мне словами. Обжигала меня провокациями «потрогай себя там, это сладко!», «может тебе нравится сильнее и медленнее?».**

**Её голос увлекал биением страсти в груди. Желанием кончать рядом с ней. Сгорать от счастья, разбившегося о её улыбку стыда. Это заставляло меня идти за ней в любое из доступных нам мест, между домиков для детского отдыха.**

**Жара закончилась, и наша страсть растаяла вместе с осенними дождями. Нас смыло. Нас больше не было. Обе вернулись к своей обычной жизни. Школа, кружки и друзья.**

**Я случайно встречалась с ней взглядом несколько раз, но что-то мешало мне пригласить её продолжать играть. Я избегала с ней встреч, но всякий раз на её глазах я дрожала от своей уязвимости. Она знала, какая я, когда сумасшедше мастурбирую всем, что попадётся мне под руки. Какая, когда счастлива в процессе и после, на её коленях.**

**Она тихо смотрела. Мне казалось, она знает, что я не исполнила своё заветное желание. Поцеловать её.**

**Сейчас, когда я пишу о ней, понимаю, что это была моя первая любовь. Первая страсть в непродолжительном времени, глубина эмоций которого упрямо напоминает о себе.**

Это дикое счастье – найти своё удовольствие. В моём знакомстве с сексом мастурбация стала первой осознанной страстью. Первым смыслом и первым открытием.

Я ожидала, что если моё тело может испытывать такое удовольствие от моих ласк, то секс с парнем принесёт в разы больше наслаждения. Но я сильно ошибалась...

## **Иден Ельникова: Когда ребёнок остаётся один на один со своей сексуальностью, он очень уязвим**

*В определённый момент каждая девочка знакомится со своим телом. И здесь важно иметь поддержку, не оставаться в одиночестве со своими открытиями, вопросами и первой страстью.*

*Если маме удастся наладить нормальное общение с дочерью, ребёнок получит базовое необходимое чувство – чувство безопасности.*

*Так происходит, когда родные стараются быть друзьями со своим ребёнком и построить доверительные отношения. Не у всех это получается, к сожалению. Как видим, Лидия не получила поддержку от родных в нужный момент. И вошла в процесс исследования своей сексуальности через девочку-подружку и познание своего тела без необходимой внутренней эмоциональной базы. Хорошо, что такой опыт позитивно повлиял на Лидию и не стал причиной глубокой психологической травмы или отвержения своего тела. В этом случае всё закончилось хорошо не благодаря родительской поддержке, а вопреки её отсутствию.*

*Подросток очень уязвим в момент, когда узнаёт новую для себя сторону жизни. И для девочки важно чувствовать безопасность и защищённость, важно иметь женский круг, где она может поделиться опытом и спросить то, что её волнует.*

*Чтобы построить доверительные отношения с дочкой, нужна искренность. Когда мама спокойно и открыто говорит: «Я волнуюсь за то, что у тебя происходит, поделись со мной». А дочь знает, что не получит осуждения и может честно рассказать обо всём, что её волнует. Когда мать является некой эмоциональной подругой своей дочке – она сможет увидеть и услышать, что с её дочерью что-то не так.*

*Если же этого не происходит, в этой роли могут выступать старшие близкие женщины: сёстры, тётки или даже бабушки.*

*Когда такой поддержки нет, подросток всё равно заполняет эту пустоту. Но, к сожалению, не всегда может самостоятельно справиться с той лавиной информации и чувств, которые на него обрушиваются. У кого-то получается принять себя и своё тело, а кто-то на всю жизнь формирует негативное отношение к своей сексуальности.*

## 1.5. Первый секс – парад неловкостей

Я уже знала, как себя удовлетворить. Но также знала, что эти навыки лишь начало. Дальше должно было быть интереснее. Мягкое и тёплое тело парня-подростка, первый взрослый опыт соития. Предстоящий секс и пугал, и будоражил.

Это был страх перед неизвестностью, перед новыми и непонятными ощущениями. Хотя что-то я знала о том, чего мне ждать и опасаться. Но при этом, совершенно не представляла, КАКИМ будет этот первый опыт. Предвкушение первого соития вызывало мурашки внизу живота и тревогу.

Я успокаивала эту тревогу тщательной подготовкой. Мой первый секс был защищённым. Я чётко знала, что обязательно нужно использовать презерватив.

Хорошо, что тогда хватило ума подумать об этом. Плохо, что я лишь изображала из себя взрослому, толком не понимая, каким на самом деле должен быть секс.

**Вместе с мальчиком-одногодкой к первому «занятию любовью» готовились целый год. Нам было по 16, и мы оба возбуждённо ждали «день, когда это свершится». Всё.**

**Я не знаю почему, но первый неловкий секс случился на полу в спальне моей матери. Хотя, конечно, этой странной ситуации можно придать определённый, даже ритуальный смысл. Мы всегда трахаемся с нашими детскими воспоминаниями о родителях.**

**В день икс я помню жёсткий ковёр, миссионерскую позу и толстый советский презерватив.**

Это было неловко, невкусно, не возбуждающе. А ещё это было скучно. Парень меня возбуждал поцелуями, но когда переходило к сексу, мне было никак. Он толком ничего не умел, а я и подумать не могла о том, чтобы ласкать себя при нём.

Так продолжалось три года. Три года мы настойчиво пытели, смазывали себя слюной, а я убедительно изображала, что в восторге от того, как он пользуется своим инструментом. У меня была отдельно от него сексуальная жизнь, где я кончала. И «сексуальная жизнь» с ним, где он неумело совокуплялся с моим телом.

Мы настойчиво копались вместе в поисках непонятно чего. Каждый делал то, что мог. И никто из нас тогда не пришёл к тем радостям и страстям, которые может дать секс.

Первый секс действительно стал парадом неловкостей. И больше всего мне было неловко перед собой. За ложную взрослость и за то, что терпеливо ждала страсти там, где сама тихо лежала, уставившись в потолок.

И переломным моментом на пути к удовольствию от секса станет боль и наслаждение, которые даст мне БДСМ.

### ***Иден Ельникова: Неудачный первый секс – не приговор***

*Конечно, первый секс в жизни женщины оставляет серьёзный след. То, каким он будет, во многом зависит от того, как формировалась девочка, какие эмоции родителей её окружали. Влияет также то, что было позволено дома у родителей и что было запрещено.*

*К этому моменту девушка должна получить от родителей базовые знания о безопасном сексе. Это очень важно. Лидия росла с холодной и безразличной матерью. И хотя тема секса не табуировалась, необходимой доли присутствия, и понимания от родных не было. Возможно, поэтому*

*первый секс был неловким и, прямо скажем, неудачным. Но, кстати, безопасным. И здесь уже проявилась её личная доля ответственности, а не вложенное родителями напутствие.*

*В моей практике было мало клиенток, кто мог назвать свой первый сексуальный опыт успешным. Но развитие сексуальности даже после первого опыта не останавливается, а только продолжается.*

*Если же произошёл акт насилия или что-то пошло не так, если девушка угнетена или чувствует себя плохо, то хорошо, когда родители могут поговорить с ней, узнать, как она себя чувствует, что её беспокоит. Хорошо, когда есть подруги, информация о том, как может происходить первый секс.*

*Все сомнения, боли и переживания – уже много раз преодолевались другими людьми. Этот чужой опыт тоже можно использовать для самоподдержки. В том случае, если начало сексуальной жизни было сложным, я советую больше читать на эту тему, общаться с другими людьми. Не замыкаться на случившемся, а продолжать искать ответы и решения.*

*В любом случае первое восприятие, и даже восприятие насилия, можно потом менять в зависимости от каждого случая. Эти изменения возможны с помощью педагогов, психологов, родителей, друзей и новых партнёров в жизни.*

## **Глава 2. Марафон сексуальности – попробовать всё**

Я всегда ощущала себя магнитом для мужчин. Очень разных мужчин. Молодых и взрослых, сильных и слабых, мудаков и ангелочков. Все они пытались меня соблазнить, научить, увлечь. И до определённого момента я не понимала, как много они могут мне предложить. И как много бешеных чувств может дать секс.

Переломный момент настал, когда один мужчина привязал меня к лавке и выпорол. Этот возбуждающий опыт изменил моё представление о собственном теле и его возможностях. А фееричный оргазм стал началом марафона, в котором хотелось попробовать всё.

## 2.1. БДСМ – боль и оргазм

До 20 лет я не подозревала о существовании БДСМ. Не сталкивалась, не интересовалась и была уверена, что секс – это неловкое, едва влажное ёрзанье телом о тело. Мне было 20, тогда я впервые столкнулась с поркой, связыванием, наручниками, игрушками. И ощутила, как приятно, когда тебя бьют ради твоего же оргазма.

Первый опыт всегда особенно запоминается. Мой первый раз в БДСМ был неожиданным и волнующим. Знакомый предложил сходить на вечеринку в клуб знакомств. Он не соврал – мы пришли на мероприятие, где люди знакомились, правда, исключительно ради истязаний и удовольствий от них.

Я вступила в клуб, посещала вечеринки и понемногу знакомилась с новыми людьми. Здесь каждый прямо говорил, что хочет получить. Всё было предельно откровенно, и это тоже возбуждало. Бывало, что кто-то искал постоянного партнёра, женщина с мужчиной искали себе рабыню или госпожу и т. д.

Можно было получить деньги за БДСМ-сессию. Когда пара искала партнёра или партнёршу на одну ночь под определённый сценарий. И за реализацию их фантазии они были готовы заплатить. Это было мало похоже на платные услуги, скорее на приятное вознаграждение за обоюдное удовольствие.

На этой вечеринке в БДСМ-клубе я настолько возбудилась, что позволила себя выпороть на твёрдой лавке под взглядами толпы. Оргазм накрыл меня с головой. Тогда я поняла, что удовольствие от секса – существует. И всё, что было у меня до этого, жалкое подобие страсти.

Я стала гораздо более чувствительной. Теперь моя кожа отличала сладкую боль ударов ремня от острых и звонких хлёстов плётки. Знала, как приятно, когда запястья стянуты грубой верёвкой. Научилась предвкушать ощущения от расплавленного воска на моей груди.

Основным условием участия в БДСМ-клубе было умение и готовность отпускать контроль. Чтобы тебя качественно выпороли, нужно доверять. Чтобы получить возбуждение от полного послушания связанной рабыни – нужно доверять.

У меня был опыт и подчинения, и доминирования. И в каждом случае я заводилась с первой же секунды нашей игры. Довести свой мозг и тело до точки кипения позволяла абсолютная свобода. Я полностью доверяла мужчине, который меня научил подчиняться и подчинять. Знала, что он не сделает мне слишком больно, а только приятно. И, несмотря на то, что я буду связана и избита, он будет пороть меня ремнём или розгами, я буду кричать от удовольствия, а не от боли.

**При одном только упоминании БДСМ мне становится жарко. А несколько лет обычных переписок «до и после» считаю потерянным временем. Лучше бы я спала, чем проводила пресные ночи с мужиками, которые радовались, трахая чуть влажную дырку. Мой мозг был холоден и бесстрастен.**

**На сеанс порки меня развели как девчущку, которой в принципе я и была в свои 20.**

**Высокий, широкоплечий брюнет заколдовал меня пронзительным взглядом и лёгкой, всё про меня знающей улыбкой.**

**Он разговаривал тихо и медленно. Описывал мою стоячую грудь и то, как он сначала снимет с меня трусики, привяжет к лавке, а потом нанесёт 10 ударов ремнём.**

**Как кролик удаву, я доверилась его рукам. Они связывали мои запястья за спиной, а его голос продолжал испепеляюще шептать мне**

**на ухо «ты будешь считать каждый удар, а если собьёшься, я добавлю два...»**

**Время практически остановилось, пока он укладывал меня на жёсткую поверхность. Я зверела оттого, что к соскам прикасалась дерево, а не его руки. Лаву моего изнеможения он профессионально проверил быстрым движением ладони и отошёл от связанной меня.**

**Его ремень, быстро выдернутый из брюк, нарушил тишину и напряжение. А лава из меня стала течь всё гуще и горячее.**

**Я дрожала от злости. Я ждала первого удара! Но он лишь повторил, чтобы я сосредоточилась на счёте ударов и немного расставил мне ноги...**

Уже чуть позже я поняла, что в БДСМ физические истязания – не цель, а способ достижения цели. Возбуждение достигается не от стимуляции, избияния, связывания. Оргазм начинается с разговора, с обещания подчинить, с жалких и унижительных просьб к своему господину. БДСМ обнажает в человеке скрытые желания и позволяет бесконечно воплощать их в жизнь. Это игра – с властью, болью, страстью.

А мне нравится играть.

### ***Иден Ельникова: БДСМ как способ освободить внутреннюю боль***

*Секс в целом базируется на балансе подчинения и доминирования между партнёрами. Но Лидия выбрала самое яркое проявление сути этих отношений – БДСМ. Почему? Причины здесь кроются в детстве героини повествования.*

*Дети, подобные Лидии, выросли в дисфункциональных семьях<sup>1</sup>, где не были определены границы, и было позволено многое. Эту свободу вполне можно назвать безразличием со стороны родителей. Отсутствие границ создаёт эмоциональную потребность в защите, ребёнок не ощущает себя в безопасности.*

*Со временем он сам пытается воздвигнуть преграды для опасностей, быстро взрослеет и взваливает на себя недетскую ответственность. Ребёнок становится серьёзным и осторожным, пробует управлять своей жизнью как умеет.*

*Когда нет родительского контроля (ограждающего и оберегающего), маленький ребёнок сам начинает контролировать. Это чрезвычайно тяжело для его психики. И эта тяжесть не ослабевает с годами. Так из полного свободы и незащищённости детства, Лидия перенесла во взрослую жизнь желание постоянно всё контролировать. И, не имея прочного личностного фундамента, страдала от этой тяжёлой для психики ноши. Единственным способом отпустить этот контроль для неё оказался садомазохизм.*

*Это стало определённым освобождением – передать другому человеку управление собой, своим телом и даже мыслями.*

*Чувство, что кто-то управляет ею, кто-то отвечает за её удовольствие, безопасность, охрану, целостность – давало разрядку и моральное наслаждение, в первую очередь.*

---

<sup>1</sup> Дисфункциональная семья (от лат. dis – «нарушение», «расстройство», «утрата чего-либо», и functio – «деятельность») – это семья, порождающая неадаптивное, деструктивное поведение одного или нескольких её членов, в которой существуют условия, препятствующие их личностному росту.

*То же самое можно сказать про людей, которые обременены большой властью и необходимостью многое держать под контролем, под своим управлением. Эти люди морально истощаются. Им нужно, чтобы их телом и удовольствием кто-то занялся.*

*Другими словами, и Лидия, и люди, обремененные властью, желают отдать, хотя бы на чуть-чуть, ощущение этой власти. Они желают хоть немного почувствовать, что другой может сделать для них хорошо, другой о них беспокоится, бережёт и заботится. В том числе о том, чтобы доставить физическое удовольствие.*

*Садомазохизм нравится людям, которые хотят оставить контроль, отдаться, подчиняться и испытать наслаждение от полного доверия.*

## 2.2. Переспать с незнакомцем – секс и слёзы

Сколько мужчин у меня было? Сложно сказать. После определённой цифры я перестала считать.

Каждый секс, каждая встреча точно не была зря. И даже за болезненный опыт я благодарна. Не всегда сразу, но я понимала, что каждый человек в моей постели был нужен для чего-то.

В БДСМ-клубе, где я надолго «застряла», практиковали активные знакомства по интересам. Интересы, понятное дело, касались всех проявлений секса – от классической порки до сложных ролевых игр с кучей игрушек.

Я была молода и хотела экспериментов. В клубе были правила: женщина может приходить одна и заходить в общий зал, мужчина может приходить один, но ждать, пока его кто-то выберет. В общем зале были танцы, диванчики, укромные местечки, где можно договориться, встретиться с парой, женщиной или мужчиной. В основном эти вопросы решались за барной стойкой, прежде чем перейти подальше от любопытных глаз. Сейчас я понимаю, что мои поиски и эксперименты были вызваны скукой. А скука – плохой советчик в сексе.

**Секс с незнакомцем вспоминается стонущей тяжестью внизу живота.**

**– Хочешь трахнуть? – отпив глоток джина с тоником, спросила я у бородатого качка.**

**Вечерний бокальчик после работы. Домой ещё не хочется, ужинать рано.**

**Время для охоты без смысла. Точнее, смысл – в самой охоте.**

**Всё до скуки банально. Не знаю, почему я ждала, что расцвету розой?**

**Через 20 минут я уже пыталась смыть с себя подозрения о бесполезности предстоящих действий. В душе мотеля на час, пахло химической лилией.**

**Обрадовавшись моему приглашению, качок всё делал сам. Искренне старался доставить мне удовольствие страстными поцелуями и движениями тела. Его умелые руки обшарили каждый сантиметр моего тела.**

**Но пропасть равнодушия между нами не позволила ему почувствовать взаимности. Очень скоро он бросил идею добычи моего оргазма. Кончил сам и ушёл, не попросив номер телефона.**

**Град моих слёз стал разрядкой. Падением защитной крепости. То, чего я безумно желала от сексуальной близости, было очень далеко. Мне и сейчас кажется, что я прошла только одну треть всего пути. Пути к наполняющей близости.**

Я определённо коллекционер партнёров и удовольствия. Но секс с незнакомцем – не моя тема, не моя фантазия, не то, что меня заводит. Таких партнёров без имени было ещё много. Но я всегда чувствовала себя опустошённой после секса с ними.

Мне важно в сексе испытывать доверие, даже если это БДСМ. Незнакомцу невозможно довериться без остатка. Поэтому я оставила эту тему и продолжила поиски МОЕГО секса.

### ***Иден Ельникова: Секс без имён – какие травмы на это толкают***

*Секс с незнакомцем входит в одну из самых распространённых фантазий женщин. Они представляют себе это, как короткие и приятные отношения без обязательств. Не нужно прилагать усилия и стараться нравиться мужчине, не нужно его во всём удовлетворять.*

*Секс с незнакомцем даёт возможность раскрыть себя полностью, ведь нет страха «я не понравлюсь этому человеку, он меня не полюбит».*

*Что это значит? Популярность такой фантазии среди женщин говорит о высокой потребности быть принятыми такими, какие они есть в постели. Без осуждения фантазий женщины и её предпочтений в сексе. Даже тех, которые она сама считает развратными.*

*Женщины, когда говорят о сексе с незнакомцем, хотят именно этого. Они хотят испытывать эмоции, чувства, оргазм, именно оттого кто они на самом деле.*

*Возможно, Лидия не получила удовлетворения от этого сексуального опыта потому, что у неё никогда не было проблем с проявлением своих фантазий. Но женщины, которые этого не умеют, не научились проявлять свои желания в паре, часто мечтают о сексе с незнакомцем. Из-за множества комплексов и внутренних запретов на выражение своей сексуальности.*

*Часто женщины мечтают о каких-то недоступных вещах, как фетиши или однополые отношения, подчинения и прочее. И не могут себе позволить этого со своим партнёром или вообще ни с кем.*

*В такой ситуации рекомендую устраивать ролевые игры, переодевания, где есть возможность побыть кем-то другим. Это хороший способ преодолеть многие комплексы в постели и реализовать, полностью или отчасти свои сексуальные фантазии.*

## 2.3. Когда он гораздо старше

Мысль «о боже, он мог быть моим отцом» иногда закрадывалась в моей голове. Не останавливала, не отталкивала от отношений, а интриговала и завораживала...

Мне было 20, ему 45. Каждый из нас искал в этих отношениях своё. Мне нравился обжигающий, почти запретный секс, уверенность партнёра и его статус. Он, наверное, упивался молодым телом и наивным, почти влюблённым взглядом.

Прелесть женатого мужчины, да ещё гораздо старше меня, заключалась в запретности таких отношений. С одной стороны, он чужой, не мой. И мне принадлежали только короткие встречи, самые вкусные, как будто украденные у его семьи. С другой, его возраст позволял мне почувствовать себя маленькой девочкой. Защищённой, соблазнённой и полностью отдавшейся на милость этого мужчины в постели.

Опыт и профессионализм в сексе очень цепляет, когда тебе 20, а ему 45. Когда ты только что вышла из отношений, где твой мужчина не умел делать даже куннилингус. Это разница – огромна, и её, конечно, сложно потом равноценно заменить другими отношениями.

Тогда, лёжа в его медвежьих объятиях, я и подумать не могла о возможном сексе с одноклассницей. Казалось, что каждый следующий партнёр будет гораздо хуже того, кто рядом сейчас. Это как заменить член бананом. По форме похоже, но ощущения не те...

**Хороший секс между двадцатью и двадцатью пятью годами, как стихийное бедствие – сносит всё живое, оставляет след и непонятно как случается. В это время я познавала очередную сторону своей сексуальности.**

**Одним из будоражающих факторов моего возбуждения был его возраст и статус.**

**Хосе был на 25 лет старше меня. Он ездил на огромном чёрном автомобиле, под стать своему росту и положению в обществе. Расплачивался крупными купюрами в ресторанах и был хозяином двух овчарок.**

**Высокий, физически сильный мужчина, смотрел на меня ласковым, немного смущённым взглядом.**

**Его дочери, мои ровесницы, вызывали во мне дикие приступы ревности, но я молчала и сворачивалась клубочком у него на груди. Таяла.**

**Бесконечно растекалась и прогибалась, что позволяло его огромному члену беспрепятственно глубоко проникать между моих крепких молодых ног. Это доставляло ему совершенное удовольствие. Иногда он говорил своё чуть напускное «тебе не больно?». Иногда молча, проникал в меня резкими рывками.**

**Да, мне было больно. Но, одновременно, я чувствовала себя защищённой и расслабленной.**

**Размер имеет значение. Состояние безмятежности в течение наших встреч соединялось с болью от непомерного размаха его плоти и диким стыдом за то, что я даю женатому мужчине.**

Всё это время мне нравилось думать, что это я его трахала, а не он меня. В моменты, когда страсть конвульсиями била его тело, я торжествовала. Мужчина, годящийся мне в отцы, в этот момент только мой. Он старше, мудрее и опытнее, но он выбрал меня и он здесь, со

мной. Эта мысль возбуждала больше, чем его руки и член. С этой мыслью я засыпала после нашего яростного секса.

### ***Иден Ельникова: Запретный секс и возраст партнёра***

*«Мне нравятся мужчины постарше», – уверяют многие женщины. Эта разница может составлять 5 или 10 лет. Но есть категория девушек, которые целенаправленно ищут партнёров, годящихся в отцы. И находят. Такой выбор говорит о желании «отыграть» сценарий любви между ней и папой. В психоанализе это называется «комплекс Электры» и обычно девочки успешно преодолевают его ещё в подростковом возрасте.*

*Название уходит корнями в древнегреческую мифологию. По преданиям, Электра, дочь царя Агамемнона, убила свою мать, чтобы отомстить той за коварное убийство отца. А вот в современной науке понятие возникло не так давно. Проще говоря, это выглядит как соперничество дочери с матерью за внимание и любовь отца. Часто такая ситуация возникает в семьях, где мама – жёсткая и требовательная, а отец проявляет гораздо больше мягкости и заботы о дочери. Девочка начинает испытывать к папе привязанность, которая выходит за рамки допустимого. Это выражается в идеализации образа отца, что потом приводит к ряду проблем. Девушка не может выбрать себе партнёра, ведь каждый новый мужчина не может сравниться с её идеальным отцом. Она продолжает приближать партнёров к «образцу», выбирая мужчин постарше.*

*Если женщина узнала себя в этом комплексе Электры, есть несколько способов работы с этой проблемой.*

*Каждый человек состоит из двухполярных начал – мужского и женского. В качестве первого способа работы над комплексом Электры, я рекомендую обратиться к своему женскому началу, своей женственности. Развивать тонкое чувствование, неторопливость и творчество. Дать пространство мужчине, который рядом, ухаживать и оказывать знаки внимания.*

*Погружение в себя и свою женственность позволит лучше понять истинные чувства и желания, откроет путь для проявления эмоций и даст возможность мужчине, который рядом, проявить себя.*

*Ещё один способ проработки комплекса Электры, совершенно противоположный. Он заключается в признании своей сильной, мужской части.*

*Часто женщины настолько погружены в поиск сильного плеча, образа заботливого папы в мужчине, что не видят своей внутренней силы. Либо не пытаются её развивать и использовать. Метод работы в этом случае заключается в том, чтобы перестать искать опору в других, а признать её в себе. Ведь она действительно есть и довольно существенная. Каждая женщина, которая позволит себе раскрыть собственные мужские качества, ощутит эту опору.*

*Речь о таких способностях женщины, как умение ставить цели, быть практичной, добиваться желаемого, быть уверенной в себе и заниматься только тем, что нравится. Когда удастся себя «прокачать» в подобных*

*вещах, отпадёт необходимость искать сильного и заботливого отца в каждом мужчине.*

*Оба способа не напрямую устраняют комплекс Электры, а скорее возвращают баланс внутри личности. Позволяют достичь гармонии между мужским и женским, между папой и мамой. Если успешно пройти через один из этих способов развития личности, психика перестает искать внешние источники силы. И женщина сможет выбирать мужчину равного себе, а не папу.*

## 2.4. Когда он молод и вынослив

Гораздо позже в моей жизни были отношения, где я была старше и опытнее. Там выбирала я, а не меня. И я выбрала... красивое молодое тело с радостной, немного идиотской улыбочкой на гладко выбритом лице. Идеальный биотренажёр для секса. Мне было 30, ему едва исполнилось 20. Я решила, что обязательно его трахну, как только впервые ощупала взглядом упругие ягодички под дешёвыми джинсами.

Его молодость купалась в самолюбовании – он хотел смотреть на нас в зеркало во время проникновения, хотел открыть занавески, чтобы кто-то ещё посмотрел на это. Ребяческое хвастовство прослеживалось везде. Не скажу, что оно было неоправданным. Мой милый мальчик был красив, трахался так, как будто боролся за медаль на Олимпийских играх. И, конечно, умел делать кунилингус. Причём делал это больше для себя. Он получал удовольствие, когда видел, как я кончаю от его умелых движений языком.

**Бицепсы на молочном теле выдавали его страсть к самолюбованию. Но когда между вами разница в пол твоей жизни, перестаёшь обращать внимание на яркие проявления нежного нарциссизма.**

**А наоборот, помогаешь раскрыться полностью цветку его эго:**

**– Ох, милый, я не знаю как эта большая и толстая штука в меня поместится?**

**– От моих ласк ты всегда такая мокрая..., – поддакивал он страстным шёпотом.**

**На последнем курсе университета за работу электриком ему дали отдельную комнату в общежитии. Чтобы не выдать себя, нам приходилось трахаться шёпотом. Это и то, как он по-актерски грамотно исполнял куннилингус и позу сверху, напоминало происходящее в немом кино. Так себе кино, где каждый герой был сам за себя.**

**Электрик выразительно смотрелся на чёрно-белой плёнке соло – «смотри, как я красиво исполняю ласки».**

**И кадры моих оргазмов яркими цветными вспышками разбавляли наше кино.**

**– ... надеюсь, ты принесла с собой анальную пробочку? – несло в субтитрах.**

**И не давая мне ответить, он продолжал наслаждаться своим мастерством. Его руки переворачивали меня со спины на четвереньки. Мой бог, как он был хорош в своих отточенных движениях порнозвезды. Его уроки секса, выученные наизусть, доставляли мне особое наслаждение. Я и не думала его менять или учить чувствовать женщину.**

**В конце концов, я знала, что скоро поправлю юбочку и пойду на работу.**

**– Эти лифчики скрывают твой настоящий размер груди, дорогая! А потом – это настоящий сюрприз – уговаривал он меня на следующую встречу.**

**И, конечно, она была.**

Любви у нас не случилось тогда, а вот хороший секс оставил приятные воспоминания.

## **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.