



**Александра Корица Саламахина**  
**Уютный секс. Просто и легко о**  
**прекрасной части нашей жизни**  
**Серия «Скандал Рунета»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66909766](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66909766)*

*Уютный секс. Просто и легко о прекрасной части нашей жизни / Саша*

*Корица: АСТ; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-17-139196-6*

### **Аннотация**

Уютный секс – не значит секс на вязаных подушках у костра в свитерах и носочках. Хотя, если мы говорим о холодном времени года, доказано, что секс в носках способствует приближению оргазма. Потому что оргазм – это в том числе про то, чтобы ничего не отвлекало, например, тот же холод. Так вот!

Сочетание слов «уютный» и «секс» – это про манеру изложения информации. Часто о сексе говорят либо через призму греха и грязи, либо через вульгарность. Но секс – прекрасная часть жизни всех людей на планете. Он бывает разным – и уютным, и грубым, и медленным, и быстрым, и активным, и ленивым, по большой любви и без нее... А особенность этой книги в том, что разговор о сексе будет легким, понятным и комфортным. В ней описано самое главное, что нужно каждому

человеку знать о своем теле, возбуждении, гармонии между партнерами и удовольствии.

Про секс много книг, но узконаправленных: отдельная про оргазм, отдельная про страсть в длительных отношениях, отдельная о мужчинах. Я хотела упростить путь к сексуальному счастью и описала все самое главное в одной книге. Она в ваших руках.

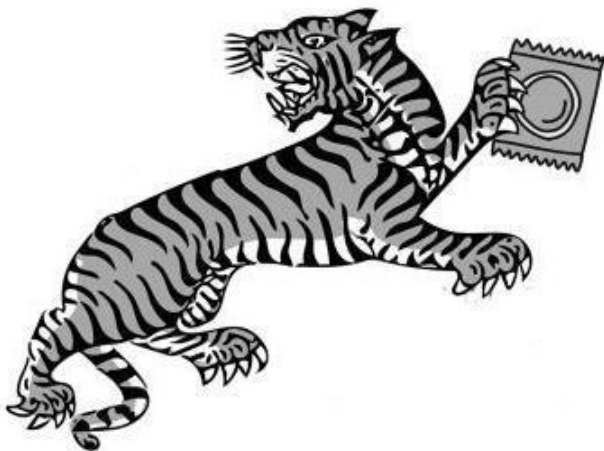
Позаботьтесь также, чтобы у вас была ручка, потому что в книге есть домашние задания. Пусть в вашей жизни будет много удовольствия. А секс в этом – первоклассный учитель!

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Для чего нам секс?	7
История развития сексуальности	12
Типы привязанности и секс	27
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Саша Корица**  
**Уютный секс. Просто**  
**и легко о прекрасной**  
**части нашей жизни**



© Саша Корица Саламахина, текст  
© Екатерина Петрова, обложка



# Для чего нам секс?

Стремление заняться сексом и бум нервных окончаний в половых органах нам дала природа, чтобы мы делали детей. Секс – это поощрительно-побудительная система. Да, секс – это не потребность. Потребность – то, без чего мы не можем жить. Вода, еда, терморегуляция, сон. Если мы не будем пить или слишком долго будем в холоде, мы умрем. А без секса еще никто не умирал. Удовольствием от секса природа побуждает нас делать детей! Много прекрасного разнообразного потомства! И поощряет выбросом гормонов радости и счастья после секса. Согласитесь, она классно придумала. Да, конечно же, сегодня мы приходим в секс в большинстве случаев не за детьми. Более того, у нас есть все, чтобы полноценно контролировать свою репродуктивную функцию: еще в прошлом веке не было столько проверенных и разнообразных средств контрацепции, удовольствие от секса было тесно связано с риском беременности для женщин и рождалось гораздо больше вынужденных нежеланных детей. А мы с вами счастливики.

Сегодня мы приходим в секс за близостью, за отдыхом, за расслаблением, за вдохновением, за наслаждением и много за чем другим.

## *Зачем люди приходят в секс? Что он им дает?*

«Ощущение максимальной близости с любимым человеком, сильные эмоции».

«Дает почувствовать себя любимой и уверенной в себе».

«Для меня это один из способов выразить свою любовь к партнеру и к себе, отношусь к нему как искусству, а еще для меня это что-то очень близкое и доверительное. Помимо удовольствия я чувствую, что я очень красивая и сексуальная. Вдохновение». «удовлетворение потребности. Сброс напряжения».

«Открываются творческие чакры!»

«Для меня это целая проблема. Сейчас – избавляет от страха измены».

«Кайф, энергию, хорошее настроение».

«Влюбляюсь заново в партнера и себя».

«Это инструмент коммуникации. Я так с мужчинами разговариваю».

«Разгрузка. Релакс, так сказать. Начинаю чувствовать себя более свободной».

«Идея для досуга».

«Любовь к себе и партнеру. Связь».

«Не нужен. Обнимашки лучше».

«Близость с любимой девушкой. Чувство единения».

«Способ сказать «я люблю тебя» всем телом».

«Еще один повод принести удовольствие партнерше».

«Восполнить потребности в нежности и тактильности».

«Чтобы открывать и узнавать партнера и себя».

«Несомненно удовольствие! Это как один из видов медитации».

«В любви – дает близость, а без нее – поднимает самооценку и чувство взрослости и независимости».

«Что-то эмоциональное, не физическое. Если голова «нечистая», то и приятного нет».

«Наслаждение жизнью. Умение находиться в моменте».

«Чувствовать себя».

«Просто так секс ничего не дает – с незнакомым человеком, так сказать для здоровья – если только снимет напряжение сексуальное на пару часов, это на личном опыте. А с близким по духу человеком дает спокойствие, уверенность в себе как в женщине, удовлетворение, повышает настроение, ощущаешь любовь своего партнера».

«Быть сексуальной кошечкой для партнера, доставить ему удовольствие, прокачать скилл».

«Ничего он мне не дает, не получаю удовольствие».

«Расслабление, даже если секс не заканчивается оргазмом».

«Это вопрос каждый раз после так себе секса».

«Почувствовать любовь и отдать любовь. Иногда для чувства превосходства, иногда наоборот почувствовать себя слабым. Думаю, главное, это эмоции. И они могут быть совершенно разными».

Я все мечтала, чтобы кто-нибудь ответил, что хорошо спит после секса! А это правда! Он улучшает качество сна. Но никто так не ответил...

А если серьезно: хороший секс сближает людей, оздоравливает, наполняет силами и дает глубокую удовлетворенность.

Смотрите, определение слова «сексуальное здоровье» от ВОЗ – высшего органа по здоровью в мире: сексуальное здоровье – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность и способность к любви.

Проще говоря: сексуально удовлетворенный человек всегда будет легче коммуницировать, лучше выражать свои мысли и понимать других людей. Будет чувствовать себя увереннее и легче проявлять чувства и любовь.

# История развития сексуальности

В этой книге я расскажу вам все, что нужно знать о сексе обитателю планеты земля в XXI веке. И, конечно же, о хорошем сексе. И начнем с истории развития сексуальности.

Не с начала времен и народов, с начала каждой отдельной жизни. Сексуальность – довольно широкое понятие. В том числе оно включает в себя наш пол. В английском языке, вспомните, у слова «sex» есть два значения: и секс, и пол. И это не случайно. Сексуальность начинает развиваться еще в животе у мамы, а примерно после 10-ой недели внутриутробного развития, когда хромосома XY (мальчик) развивается в сторону члена и мошонки, а XX (девочка) в сторону вульвы и вагины. Но, также у 1–2 % людей существуют интерсекс-вариации. Это когда у человека есть одновременно и мужские, и женские хромосомы. Существует около 40 вариантов интерсекс-вариаций: например, у человека может быть репродуктивная система одного пола, а наружные половые органы – другого, или может быть увеличен клитор. В нашем не особо принимающем мире интерсекс-людям может быть сложно начиная с детского сада, ведь они отличаются от остальных. Но у некоторых, кстати, этого не видно, и кто-то узнает, что он интерсекс на этапе зачатия ребенка – из-за этого может не получаться. А иногда это проявляется в только в период полового созревания.

Пол – это очень важная основа человека. Сложно жить, когда ты не понимаешь, какого ты пола, или живешь в чужом теле. Возможно, сейчас у вас в голове всплыли множество названий современных ориентаций и идентичностей, но интерсекс – это не ориентация. Как правило, такие люди гетеросексуальны, но есть, конечно, и других ориентаций, как среди всех людей.

Что еще в себе имеет понятие сексуальность?

Также сексуальность – это наша способность получать и проявлять любовь. И это закладывается в человека уже на первом годе жизни.

Для малыша любого пола мама в этом возрасте – весь мир. Самое важное. Они одно целое. И в зависимости от того, как мама пройдет этот период со своим малышом, у него заложится движение к сексуальности или асексуальности. Мамы ведь бывают разные. Кто-то считает, что нужно принципиально не брать ребенка в руки, если он плачет – «поорет и успокоится», кому-то просто очень сложно дается этот период по разным обстоятельствам и причинам – не всегда есть силы быть миром для кого-то.

Но суть в том, что, когда мама рядом, когда она целует, обнимает, приходит на помощь, малыш понимает, что мир – на данном этапе в виде мамы – безопасный. Развивается способность к эмпатии, сопереживанию, нахождению в близком контакте с другим человеком, развивается телесность – то есть в будущем эрогенные зоны.

А вот если мир в виде мамы был НЕбезопасным, происходит обратное. Малыш может отстраняться от своей телесности, отчего могут не формироваться эрогенные зоны в будущем, и вытесняться сексуальные импульсы. Если мама то есть, то нет, или ее вовсе постоянно нет, целый мир как будто предаёт малыша. И в дальнейшем человек будет подсознательно бояться слишком сближаться с другим человеком, отчего и секс будет казаться опасным, ведь там о-го-го какое сближение. А также из-за этого страха возбуждение может смещаться на отдельные части человека или объекты – тот же футфетиш (когда сильно возбуждают ноги) или сережки, ключицы, определенный цвет помады.

Это я описала, конечно, крупными мазками – не обязательно все и сразу присутствует. И каждый человек, и его история индивидуальны. Но тенденция такова: в первый год жизни малыша любовь мамы закладывает дальнейшее движение к эмпатии, близости и сексуальности.

Расскажу вам об одном эксперименте. Его провели Джон Боулби и Мэри Эйнсворт и назвали «незнакомая ситуация». Было взято много мам с малышами от года до трех лет. И пригласили пары по очереди в новое помещение, незнакомое, где пупсы раньше не были. Через несколько минут приходил сотрудник, а мама уходила. То есть малыш оставался в незнакомом месте с незнакомым человеком. Большинство детей сильно расстраивались. А потом возвращалась мама. И это ключевой момент эксперимента: как взаимосвязано по-

ведение детей в незнакомой ситуации и их контакт с мамами. Дети, которые нервничали, были настроены враждебно или отчаянно бежали к маме, когда она вернулась – имели мам, которые то приближались к малышу, то отдалялись. То есть целый мир то со мной, то отворачивается. Дети, которые быстро успокаивались и легко шли на контакт к вернувшимся мамам, имели очень теплых и отзывчивых мам. А дети, которые были как будто равнодушными и также отстраненно встречали своих мам – родились у холодных и отвергающих родительниц, не особо дающих тепла и ласки.

К году мама для ребенка уже не весь мир, малыш несколько отделяется от нее. Изучает все вокруг. И начинает понимать свой пол. Сказать еще не может, но где-то внутри понимает.

И как раз к двум – трем годам у детей формируется тип привязанности по принципу групп из эксперимента, на основании которого они будут строить отношения всю жизнь.

Тревожный тип – когда мама то была, то не была. Иначе говоря, главные для нас люди, к которым мы очень привязаны (сначала это мама, потом и папа, просто на маме и младенце понятнее), не дают нам уверенности в том, что всегда будут рядом и откликнутся, когда мы позовем. Их отношение к нам непоследовательное, непредсказуемое. И мы вырастаем, думая, что объект любви в любой момент может уйти. Мы не уверены, что получим поддержку, когда она нам нужна. Люди с тревожным типом часто боятся, что

от них уйдут. Если партнер меня не видит – значит забыл обо мне. Когда он отдаляется – появляется стремление его поймать, догнать, держать. Ищем подтверждений и доказательств любви. А точно ли любит? Точно ли я нужный? Эти люди очень сомневаются в себе. Часто особенно ревнивы.

Надежный тип – когда мама была рядом. И человек с детства учится, что на его зов о помощи всегда откликнутся. Надежный тип будет открытым, доверяющим, легче справляться с любым разногласием в отношениях, потому что на кону не стоит потеря любви. Есть спокойствие и уверенность и в себе, и в партнере. Идеальный тип, так скажем.

И избегающий – когда мамы было мало: как физически, так и психологически. Ведь бывает такое, что человек вроде и стоит перед носом, но он совсем не близко. Самый главный человек относился к малышу пренебрежительно, холодно или даже жестоко. И такие люди делают вывод – привязываться больно. Я все сам буду. И защищаются через отдаление, потому что близость – источник опасности. Они могут быть уверены в себе, но сомневаются в надежности других. Они часто бывают будто безразличны к чувствам других людей.

Типы привязанности также отражаются в нашем подходе к сексу, но об этом чуть позже. Мы остановились на трех годах. С трех лет до семи ребенок осваивает гендерную роль.

Опять возвращаемся к полу. Только уже к его более высоким пластам. То, о чем мы говорили ранее – это биологи-

ческий пол (генетика, гормоны, анатомия), а верхние пласты – пол социальный. Иначе говоря, – гендер. Что это значит? Это то, кем мы себя ощущаем: мужчиной, женщиной или представителем другой категории. Тех, чьи биологический пол и самоощущение совпадают, называют цисгендерными. Цисгендерные – это, грубо говоря, классические мальчики и девочки, таких на земле больше всего: родился мальчиком, чувствует себя мальчиком. А те, чей биологический пол и самоощущение НЕ совпадают, называют трансгендерными. Да, таких людей меньше, но, важно, чтобы и они чувствовали себя на планете как дома. Нормальными и своими. А все, у чего нет названия, как правило, попадает в сторону отклонений. И именно поэтому мир стремительно пополняется разными терминами, чтобы люди могли сами понять, кто они, и чтобы презентовать новые, заслуживающие уважения варианты нормальных счастливых людей – другим. Итак, 3–7 лет. Гендерная роль. Как это происходит у цисгендерных (у «классических») людей?

Малыш четко понимает разницу полов – что есть мальчики и девочки. У мальчиков член висит, а у девочек его нет. И в целом отличается внешний вид, одних называют «он», других «она» ... Дети стараются понять – как это быть мальчиком или девочкой. Конечно, повторяя за родителями! Или авторитетными фигурами. Девочка понимает, что мама такая же, как она. А вот мальчик понимает, что мама другая, поэтому он соотносит себя с папой. Если в семье нет челове-

ка своего пола, с кем можно себя соотносить, дети соотносят себя с друзьями семьи, с воспитателями в детских садах, с тренерами – с авторитетными взрослыми фигурами.

Себя соотнесли, а как понять тот пол? Если он другой, он все равно безопасный?

Как вы понимаете, в идеале, что мама с папой хорошо друг к другу относятся (на самом деле хорошо, потому что дети считывают интонации, а не только слова, и нужна очень талантливая актерская игра, чтобы они поверили), и от мамы и папы идет посыл, что противоположный пол безопасный. Но бывает так, что родители рано развелись – в этом нет ничего критично страшного. Лучше честно развестись и быть счастливыми, чем делать вид, что счастливы вместе «для ребенка». Сейчас поймете почему в кавычках. Главное на этом этапе именно посыл, что противоположный пол безопасный, даже если мама с папой в разводе. Бывает очень много вариаций получаемых паттернов поведения в итоге усвоенного посыла «противоположный пол небезопасный», приведу один пример.

Если у девочки по разным причинам нет папы, и мама рассказывает ей, что папа плохой и мужчины плохие, наша малышка делает вывод, что мужчины опасные и часто может либо вообще не пытаться в будущем как-то с мужчинами взаимодействовать, будто выходить из конкуренции и не следить за собой, либо надеяться, что существует другой и идеальный. Но это же этап освоения гендерной роли, а, по-

лучается, маму в роли жены девочка не видит – только в роли матери. Эту роль она и осваивает. И потом другого, и идеального будет завоёвывать через материнскую опеку. Чем плоха чисто материнская опека? Если секс в отношениях не принципиален, то ничем. А если значение имеет, то будут сложности с сексуальным желанием – как же партнер будет хотеть «маму»?

Также в освоении гендерных ролей у цисгендерных людей уже будет закладываться представление, что с противоположным полом и принято строить отношения. И КАК это делать. Мальчики будут ухаживать за девочками, девочки кокетничать с мальчиками.

В мире сегодня в основном воспитывают людей, как мужских мальчиков и женских девочек, хотя сегодня уже встречается гендерно-нейтральное воспитание. И вот трансгендерные люди при социализации не укладываются в эту рамку. Иногда это становится видно уже даже в 3 года, иногда сильно позже. Сложно понять себя, когда тебе, во-первых, три года, а, во-вторых, когда вокруг особо другого варианта и не существует. Ты либо в платьишках, либо в машинки играешь. Очень плотно завязано воспитание. Иногда трансгендерные люди переносят себя в другую, противоположную рамку. А, бывает, они не понимают, куда себя отнести. Повторюсь, это огромная внутренняя трагедия – не чувствовать себя в своем теле, важнейший базовый этап.

К семи – девяти годам в основном человек заканчивает

освоение гендерных ролей, и организм готовится к гормональной перестройке. Любовь и секс тут еще детей глобально не интересуют. Они получают удовольствие от познания мира, от себя, от жизни. Дальше – у всех в разном возрасте, у кого-то и в 8–9, у кого-то и в 17 – человека ждет бомба, и очень важный период с точки зрения формирования сексуальности.

Все мы знаем, что период полового созревания очень сложный для подростка, его тело меняется, гормоны скачут, игрушки кончились – теперь больше интересны люди. Новая жизнь, можно сказать, ему действительно непросто.

В это же время в человеке просыпается сексуальное желание. Да, в таком еще отчасти глупеньком и все же больше ребенке, чем взрослом. Как только у мальчика происходит первое семяизвержение и как только к девочке приходят первые месячные, они могут иметь детей. Соответственно, тело зовет.

Не сразу, конечно, прям вызывает! У пробуждения либидо есть 3 этапа. По-хорошему, нам стоит пройти все три, но, конечно, так бывает не всегда. Первый этап – платоническое либидо. На нем мы понимаем, что востребованы не только в семье. У нас может появиться по-настоящему важный человек. И особые чувства к нему. Платоническое либидо – это желание проводить вместе время, узнавать друг друга, это душевная связь. Это когда мальчики дергают за косички и помогают донести портфель, а девочки носят им конфетки,

когда они учат вместе уроки или гуляют. Когда краснеют щеки и потеют ладошки. На этом этапе мы влюбляемся! Иногда взаимно, иногда нет. Важно само это чувство. К сожалению, многие родители высмеивают влюбленность подростков или обесценивают, говоря «прекрати, учиться надо», хотя это важнейший этап формирования сексуальности.

Также здесь в контакте с другим человеком у нас формируется интимность – возможность открываться самому и принимать открытость другого человека. На этом этапе у человека может проявляться ориентация.

Откуда она берется? Согласно крупнейшему исследованию генетических предпосылок гомосексуального поведения с 477 тысячами участников 2019 года гомосексуальность может иметь определённые генетические предпосылки, но влияние будет оказывать не один или несколько генов, а множество. Эти сочетания генов могут объяснить гомосексуальное поведение на 8–25 %. Мне очень понравилось, какую аналогию привела Саша Казанцева: «У одного человека интерес к музыке проявляется с детства, у другого развивается с возрастом, а у третьего – актуализируется в отдельные периоды жизни», точно также и с гомосексуальностью. Люди бывают разными и имеют право быть счастливыми – вот что по-настоящему важно. Кто-то не выбирает быть лесбиянкой, а просто влюбляется в девушку еще на этапе платонического либидо, а кто-то осознанно выбирает чуть-чуть или сильно позже.

Второй этап – эротическое либидо. На нем в отношениях с объектом влюбленности нам хочется касаться друг друга, целоваться, но без контакта половых органов.

Мы получаем удовольствие от своей телесности в контакте с другим человеком. Соединяется обретенная в платоническом этапе психологическая интимность с телесной чувствительностью. А также формируется доверие и безопасность в будущем сексуальном контакте. И когда мы трогали друг друга да целовались день за днем, сексуальное желание крепнет и приходит понимание, что уже хочется и гениталии задействовать.

В этом возрасте начинает работать гиппокамп (часть мозга), он ищет фантазии, эмоциональные реакции и превращает их в сексуальные фантазии. Если человек хорошо проходит эротическую стадию либидо, он начинает обращать внимание на мир в эротическом контексте: смотрит фотографии и видео полуобнаженных или голых женщин и мужчин, фантазирует, читает эротическую литературу. Подросток находит эротические намеки и развивает их. Если пища гиппокампа связывается с сексуальностью, то в дальнейшем это влияет на широту и вариативность сексуальной жизни. Формируются наши вкусы и предпочтения. Если стимулов сексуальных нет, то он всё равно работает, но тогда его продукция уходит в другие формы: в грусть или, наоборот, поиск ярких переживаний, в творчество.

Третий этап – сексуальное либидо. Ближайшее мнение

ученых является таким: когда желание окрепло, у человека естественным образом возникнет желание помастурбировать на объект влюбленности. И это очень хорошо. Именно в этот момент у женщин окончательно активизируются и просыпаются нервные окончания на вульве и в вагине. И после этого предполагается, что в скором времени человек вступит в сексуальное взаимодействие с другим.

Лучше всего будет не находиться в мастурбации долго без контакта с реальным человеком, потому что это настраивает сексуальность на определённый вид физиологической и психологической стимуляции, которых потом может быть сложно достичь в сексе с реальным человеком. Например, какой-то особенный вид стимуляции члена или клитора. У женщин может быть представлено, например, в виде мастурбации душем или сжатием ног. А у мужчин – это какие-то очень определенные движения рукой, сила сжатия, которые потом сложно повторить вагиной или рукой партнера.

А что касается психологической стимуляции – это особенно поймут женщины, которые находятся в пути к своему оргазму. Одно и то же физическое действие с собой оргазм приносит, а с партнером нет. Происходит так потому, что с собой меньше отвлекающих факторов, а в сексе с другим человеком помимо того, что есть вообще второй человек, так еще и активируются тараканчики, например, страх беременности или сомнения насчет красоты своего тела. Здесь как с путешествием! Когда ты один, не нужно ни с кем обсуждать

планы, что хочешь – то и делаешь. А когда вдвоем – это уже желания двоих на арене, больше внимания нужно. И тараканы, конечно: «А я могу зайти в магазин в поисках идеальной толстовки опять? Ему еще не надоело?»

Поэтому основная задача подросткового возраста, когда ребенок вступает в стадию сексуального либидо – это максимальный контакт с живыми партнерами. Чтобы сразу учиться стимуляциям и вниманию в общем сексе. Сразу после первых двух этапов либидо!

Да, особенно для девочек, это может звучать удивительно. Ведь общество транслировало как-то иначе... Но общество – не ученые! На этом этапе подросток бесконечно пробует и познает секс и себя, как сексуального партнера. Он может пробовать секс с людьми разных полов, но вовсе не обязательно это будет означать его принадлежность к определённой ориентации. На данном этапе это скорее история об экспериментах и пробах.

Есть люди, которые пропускают платоническую стадию, слишком рано вступают в сексуальные отношения, потом для них секс может и означать любовь. Они будут ждать, что их полюбят за сексуальное мастерство. Не научились формировать интимность, душевную близость, когда пропустили первые две стадии.

У кого пропущена эротическая стадия – только вторая – не формируется в полную силу телесная чувствительность и яркая богатая палитра чувств сексуальной жизни из-за от-

сутствия фантазий.

А сексуальную стадию либидо пропустить невозможно, только не выйти в нее – то есть не иметь секса.

Этапы развития либидо у всех людей идут в своем темпе. Есть те, кто к 16 годам прочно выходит в секс, есть те, кто к 18 только переходит к сексуальной стадии и не чувствует себя готовым до 22 лет. Желательно пройти все стадии, а вот четкого регламента по времени и возрасту не существует. Годам к 26 мы, по-хорошему, многое о себе знаем в сфере секса, мы понимаем, как он работает. И он становится зрелой частью нашей жизни.

Далее наша сексуальность живет с нами изо дня в день. Она может меняться незначительно и очень крупно. Как на наше настроение, как на облака на небе, на нашу сексуальность влияет все, что происходит. Мы можем узнать и полюбить новый способ стимуляции, мы можем родить ребенка и наше тело изменится, нас могут уволить с любимой работы, мы можем совершить транспереход или начать по-другому определять свою сексуальную идентичность<sup>1</sup>, мы можем от-

---

<sup>1</sup> сегодня актуальнее говорить сексуальная идентичность, нежели сексуальная ориентация. Потому что, когда смешиваются гендерные идентичности (какого пола я себя чувствую) и сексуальные ориентации (какой пол меня привлекает) начинается путаница. Например: были лесбиянками, то есть привлекал свой пол, но одна из них совершила переход в мужчину, теперь они не лесбиянки? А еще бывают полиаморы (кто открыто договаривается о возможности существования нескольких любовных отношений), демисексуалы (у кого возникает желание только при эмоциональной привязанности). Но они по смыслу к слову «ориентация» не подходят, а понятие сексуальная идентичность более широкое, в нем

правиться в отпуск в страну мечты или вовсе туда переехать, какой-то человек может наступить на ногу в метро, а любимый нежно поддержать в трудную минуту – все это влияет на нашу чувствительность и на наши предпочтения в каждой отдельной минуте.

---

меньше жестких критериев. Сексуальная идентичность – все, что описывает ваш опыт сексуальных переживаний, ощущений, влечений и отношений. И описывают эти слова вас для того, чтобы вам было комфортно.

# Типы привязанности и секс

Люди с тревожным типом привязанности часто через секс хотят получить доказательство, что их любят и они нужны. Они используют секс, как снятие этой фоновой тревоги. Если он(а) здесь, значит он(а) любит. Если он(а) занимается со мной сексом, то точно любит и хочет. А потом снова возвращается страх. Также у тревожного типа привязанности есть стремление удержать партнера, отчего именно у этих людей часто встречается активное желание внедрить сотни всяких разнообразий в секс. Сделать все, чтобы партнер был рядом. Еще нередко они себя недооценивают, сомневаются в своей привлекательности, способностях – им характерна неуверенность. Особо болезненно воспринимают отказ от секса именно по той причине, что через секс получают доказательство любви. Нет секса – не любит. Партнер может не хотеть секса вовсе не потому, что разлюбил в этот вечер, а потому что правда устал сегодня, но из-за этой фоновой тревоги страх потерять оказывается сильнее спокойного вдумчивого восприятия ситуации. А еще близко к сердцу принимают сложности – например, упавший член от усталости у партнера или сухая вагина для них может стать катастрофой.

У таких людей особенно ярко обостряется желание секса при расставании, потому что риск потерять человека особенно высок, тревога больше, больше желания ее снять. И их

даже могут привлекать изначально недоступные люди. А кто у нас защищается от близости отдалением и часто кажется холодным и недоступным?

Избегающий тип! Люди с таким типом – то есть те, кто защищается от близости с другим человеком через отдаление – часто разделяют понятия любовь и секс. Для них секс – это просто секс, быстрый перепахон. Открытость и уязвимость – важнейшие элементы хорошего секса – таким людям не симпатичны. Часто они не понимают и не приветствуют прелюдий, полежаний-обниманий после секса. Так как в сексе мы очень сближаемся, а им сближение страшно, после секса избегающий тип любит остаться один. Чтобы восстановить свои щиты. Если у них упадет член или будет сухая вагина – они предпочтут спрятаться и вообще это не обсуждать. И чувства партнера им не особо интересны – часто они прямо или косвенно говорят, что чувства не имеют значения. Могут быть зациклены на собственных ощущениях.

Также бывает, что по причине скупого взаимодействия без душевной вовлеченности секс становится скучным, и людям избегающего типа постоянно нужна какая-то новизна.

Секс без любви<sup>2</sup> очень плоский – он не то, что не усиливает эмоциональную связь между партнерами, скорее разрывает. Исследования показали, что такой секс снижает сексуаль-

---

<sup>2</sup> говоря «секс без любви» я ни в коем случае не имею в виду «секс без отношений». Секс на одну ночь может полон любви – да, не на всю жизнь, но любви – и, более того, когда в секс на одну ночь партнеры вкладывают заботу, отзывчивость, открытость, благодарность – он становится глубочайшим наполняющим опытом.

ное желание и возбуждение, соответственно, сокращает количество и качество оргазмов. При этом избегающими могут быть совершенно разные люди: один просто не будет придавать большого значения сексу, стесняться и отщучиваться от любого сближения, но годами состоять в одних отношениях и по-своему их ценить, а другой будет прямо грубым, может пропагандировать идею, что любовь – это одно, а секс – другое, может изменять в поисках новизны. И оба будут абсолютно точно принадлежать к избегающему типу.

В исследовании Бирнбаума испытуемым задали вопрос: «Как ваш крайний секс повлиял на удовлетворенность отношениями?»

А давайте вы сначала сами подумаете и ответите на этот вопрос? А потом перелистнете страницу?

Люди с тревожным типом, как правило, преувеличивали значимость, как хорошего, так и плохого секса. «Хороший секс – о-о-о, вот бы это длилось вечно! Мы вместе! Мы целое! Меня любят навсегда!» «Плохой секс – весь следующий день будут думать, что же не так и правда ли партнер любит».

Люди с избегающим типом склонны прятаться в свою раковину и будто обрывать связь после секса. «Да, было нормально, ну и что теперь? Секс – это просто секс». Люди с тревожным и избегающим типами привязанности не получают полного удовлетворения от секса.

Безопасность – наша важнейшая потребность. Близость и чувство защищенности необходимы для хорошего секса. Са-

ми подумайте, есть ли безопасность, если нам нужно 24/7 переживать, а любят ли нас, или сидим в раковине и молимся Будде, Аллаху и Иисусу как бы вдруг не включиться в душевную близость?

А теперь представьте эти два типа парой... А они часто бывают парой. Если вы сами относитесь к такой паре, вы знаете, как сложно дается обсуждать разногласия. Тревожный тип при конфликте хочет решить все сию секунду во что бы то ни стало, избегающий обесценивает чувства и уходит от разговора, тревожный бесится еще больше, избегающий прячется еще основательнее, и так по кругу.

Обратимся к надёжному типу привязанности. Тому типу, у которого есть близость и чувство защищенности, которому тяга к ним дана от природы. Без паники, ее можно при желании получить в любом возрасте.

Наиболее яркий и наполненный секс живет там, где привязанность надежная. Люди с этим типом привязанности открыты и отзывчивы и в сексе, и в жизни в целом. Эти люди уверены в себе, в своей привлекательности, желанности и талантах. Они не боятся говорить о своих желаниях и предпочтениях. Предпочитают заниматься сексом в серьёзных отношениях. Связывают любовь и секс, где секс – продолжение любви, но не центр мира. Они с радостью услышат желания и предпочтения партнера и более активно и гибко реагируют на них. Легко доверяют, что способствует раскрытию сексуальности во всей ее полноте. Ведь когда мы чувствуем

себя защищенно, можем расслабиться, нам ничего не страшно. И даже рассказать о самых «странных» желаниях, потому что не боимся быть отвергнутыми. Знаем, что нас поймут. И сложности как в сексе, так и вообще, этот тип решает легче.

Исследования говорят, что чем надежнее тип привязанности, тем больше люди уверены, что могут управлять качеством своей сексуальной жизни. То есть они осознают, что качество это зависит от них самих, а не от партнера, места или схождения звезд. И это действительно так, даже если мы этого не осознаем.

Такие дела. Направо пойдешь, к пруду попадешь... Налево пойдешь...

Каждый из нас идет по разным уникальным дорожкам с рождения, собирая разные элементы, склонности и черты. И приходит к тому, что есть сейчас. К своей личности, к своей сексуальности. Где-то наш путь или «итоги» неидеальны. Что-то было слишком давно, а прошлое невозможно изменить... Но возможно изменить отношение к прошлому и самое главное – настоящее. Слово «итоги» я написала в кавычках именно по той причине, что они лишь промежуточные! Жизнь ведь не кончается. Знаю, что, когда люди узнают себя в ненадежных типах привязанности, они могут расстраиваться. И на это у меня есть ответ: мозг пластичен – через вклад времени и сил мы можем стать совершенно другими людьми, и о том, как прийти к надежному типу привязанности мы с вами поговорим позже. Это очень важно для хоро-

шего секса, как вы поняли. Но пойдём по порядку, и начнём с элементарного сексуального образования.

С ним пробел у большинства из нас, такова была культура много веков подряд. Религия провозглашала секс грехом. В Советском союзе вообще сказали, что его нет. Да и сегодня сложно назвать мир – и в частности нашу страну – секс-позитивной. И, конечно же, это тоже отражается на нашей сексуальности. Секс-негативная культура ее сковывает. Как секс-негативная культура проявляется? С одной стороны – как запрет на секс.

В детстве ребенок может изучать свое тело – трогать свой член или вульву – а родитель, увидев это, часто краснеет, бледнеет, демонстрирует шок или агрессию. Зерно заложено. Даже если родитель ничего не сказал ребенку, а просто «плохо» отреагировал, пупс считывает, что он делает что-то не так. Не говоря уже о том, когда детей бьют за прикосновения к своему телу или агрессивно ругают. И да, к сожалению, сегодня такое все еще происходит часто. И в основном с девочками. Ведь «парням от природы нужен секс, что с них взять, а девушки должны быть чистыми». (Нет) Много подростков слышат от своих родителей, что «нужно учиться, а не по мальчикам бегать», «секс – это исключительно опасно», «принесешь в подоле, будешь жить на улице». А кому-то ничего не говорят и делают вид, что темы секса нет. Убегают от вопросов. Что несколько лучше, чем бить и орать, но не то, чтобы хорошо. Часто девушки, вырос-

шие в таких семьях, скованны в сексе. Они могут ощущать страх, стыд, могут чувствовать себя грязными и виноватыми во время и после секса. Или мастурбации. Способствует ли это ярким ощущениям, расслабленности и раскрепощению? Или может свободному обсуждению секса в паре? Конечно же, нет.

К парням в этом смысле культура более лояльна. Их, в большинстве случаев, не ругают за мастурбацию или количество половых партнеров. Но они «всегда должны быть сильными и лучшими во всем». Успех мужчины в нашей культуре измеряется по двум сферам: карьера и секс. И быть в сексе всегда на экзамене – тоже спорная перспектива. Не иметь право на чувства – еще более спорная. Мужчинам из-за этого гораздо сложнее переживать сложности в сексе. Например, неудачный первый раз очень часто откладывает серьезнейший отпечаток на самооощение мужчины: подрывает самооценку. Не говоря уже о том, если – тьфу, тьфу, тьфу – член упадет. Для многих мужчин это событие может стать трагедией, о которой, к тому же, нельзя никому рассказать. Что убивает еще сильнее (член может упасть в сексе просто потому, что человек давно не выспался и устал, член не танк, он живой).

Через влияние общества на мужчин как раз прослеживается другая сторона секс-негативной культуры – назовем ее «секс как смысл жизни». С момента сексуальной революции одновременно с тем, что в каких-то семьях все еще быют за

мастурбацию, в интернете и на телевизионных шоу процветает идея о том, что мы должны быть профессионалами секса. Знать все позы и техники, пробовать кучу практик и заниматься сексом минимум раз в день, что тоже далеко не истина. А накладываясь на «секс-грех» вообще может свести с ума.

Получается, отношения с родителями, людьми, влияние общества и подростковый период акклиматизации в сексе дают нам *понимание себя*, набор эрогенных зон, вкусов и предпочтений, на основе которых мы изучаем секс и дальше.

Но также отношения с родителями и другими авторитетными фигурами дают нам *отношение к сексу*. Мы впитываем все как губки, будучи детьми, и нам дают множество правил жизни:

Заводить друзей – это хорошо и важно.

Переходить дорогу – на зеленый.

Гостям – давать тапочки и наливать чай.

Секс – это плохо, и лучше о нем молчать.

Можете ли вы спокойно спросить у родителей совета о сексе, называя вещи своими именами? Могли бы вы проехаться в метро с этой книгой, не пряча ее обложку без тревожного червячка в груди? Потому что стыдно, что вообще интересуетесь сексом? Или потому, что кто-то подумает, что у вас что-то не в порядке? А репостнуть какой-нибудь секс-контент у себя в социальной сети? Легко ли вы обсуждаете секс со своим партнёром? А легко ли обсудите с друзьями

свои беспокойства в сексе? Если где-то есть «нет», значит секс-негативная культура на вас повлияла. В этом нет ничего страшного. Она повлияла на большую часть людей.

А побочный эффект секс-негативной культуры в том, что люди очень мало знают о сексе. Из-за того, что секс «плохой» и говорить о нем тоже «плохо» – о нем мало достоверной информации. Идея профессионализма же в сексе дает некоторую информацию, но которая еще больше зажимает. И люди потом переживают по пустякам. В сексе людей множество зажимов, непоняток и сомнений чисто по причине незнания.

# 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.