

Хороший  
секс, несмотря  
на любовь

  
ЭКСМО  
Москва  
2011

УДК 159.922.1

ББК 88.5

К 48

Ulrich Clement

GUTER SEX TROTZ LIEBE

*Wege aus der verkehrsberhigten Zone*

Перевод с немецкого *Аллы Глебовой*

Оформление серии и переплета *Петра Петрова*

Иллюстрация на переплете *Влада Лесникова*

**Клемент У.**

К 48

Хороший секс, несмотря на любовь / Ульрих Клемент ;  
[пер. с нем. А. Глебовой]. — М. : Эксмо, 2011. — 336 с.

ISBN 978-5-699-49304-3

Многие пары обеспокоены тем, что с годами, несмотря на страсть первых месяцев, даже лет, интимные отношения становятся все более однообразными. И это несмотря на взаимную любовь и стремление быть вместе. В чем причина охлаждения? Можно ли возродить угасшее влечение к многолетнему партнеру? Книга немецкого психотерапевта, профессора Гейдельбергского университета Ульриха Клемента дает ответы на эти вопросы и показывает, что и как нужно делать мужчине и женщине, чтобы никогда не наскучить друг другу.

В книге много интересных примеров из практики автора, а также тестов и упражнений, которые помогут читателю выявить собственный эротический потенциал, лучше понять свои желания и желания своего партнера, сделать интимную жизнь яркой и разнообразной.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.

Published in 2006 by Ullstein Verlag

© Глебова А.С., перевод на русский язык, 2011

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-699-49304-3

Нажмите здесь, чтобы перейти на наш сайт

# Оглавление

Предисловие .....	7
1. ВВЕДЕНИЕ. НОВЫЕ СВОБОДЫ И ЭРОТИЧЕСКОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ .....	11
Для кого эта книга? .....	13
Запрет — разрешение — самоопределение .....	19
Четыре заповеди .....	23
2. МОЧЬ И ХОТЕТЬ. УНИВЕРСАЛЬНАЯ ОТГОВОРКА: «Я НЕ МОГУ» .....	43
Не могу или не хочу? .....	45
Отказ от сексуальной рутины: «Нет, я так больше не хочу!» .....	51
Какое «да» какому сексу? .....	57
Неудовлетворительный секс, несмотря на любовь: ориентированная на парт- нера сексуальность .....	66
3. ВКУС К РАЗНИЦЕ. ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ СО МНОЮ РЯДОМ .....	79
Осознать разницу .....	81
Индивидуальный сексуальный профиль .....	97
Сексуальный профиль 1: Опыт .....	101
Сексуальный профиль 2: Эротические желания и фантазии .....	121
Сексуальный профиль 3: Наклонности и навыки .....	136

Сексуальный профиль 4:Существующие практики и реальное поведение	149	
Сексуальный профиль пары:культура парной эротики.....	157	
Идеальный сексуальный сценарий (ИСС) .....	168	
4. ИГРЫ С ВОЖДЕЛЕНИЕМ.		
Любопытство вопреки отсутствию новизны .....	189	
Засады и проблемный шаблон .....	191	
И в шутку, и всерьез.....	206	
Эротические игры .....	211	
5. ВЕЛИКОЕ «НО». ИЗМЕНЕНИЯ ИМЕЮТ СВОЮ ЦЕНУ. НЕИЗМЕНЕНИЯ – ТОЖЕ.....		243
Четвертая составляющая сексуальной удовлетворенности.....	245	
Амбивалентность:вечное туда-сюда .....	246	
Менять или не менять разделение «Партнерского труда» .....	251	
И проблемы могут стать решениями.....	259	
Изменения не всегда приятны .....	267	
Риски изменений .....	274	
Страсть пугает — страх рождает страсть .....	282	
Проблемы разрешимые и неразрешимые .....	292	
6. «ДЕМОНТАЖ» ПСЕВДОПРАВДЫ О СЕКСЕ.....		305
Как достичь состояния идеологической расслабленности .....	307	
7. ЭРОТИЧЕСКАЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ. КАК ВЫ СОРИЕНТИРОВАНЫ ДРУГ ОТНОСИТЕЛЬНО ДРУГА?.....		323
Оценка уровня вашего эротического развития .....	325	

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**С**овет слишком занятому читателю: отложите эту книгу. Откройте ее снова, когда сможете посвятить себя чтению. Советов для нетерпеливых касательно секса на скорую руку вы здесь не найдете. Нужно иметь время. Не столько на чтение книги, сколько на то, чтобы применить полученные знания.

В книге речь идет о возможностях повышения эротического качества жизни, когда оно не улучшается само по себе. Чего оно практически никогда и не делает. «Хороший секс, несмотря на любовь» бьется над разрешением великой загадки: почему эротические переживания со временем становятся все хуже даже у любящих пар, намеренных продолжать отношения?

При этом и эротика является результатом принимаемых решений. И первое ваше решение должно быть о том, стоит ли улучшение сексуальной жизни вашего времени. Если да, эта книга поможет вам снова воодушевиться. Она содержит множество тестов, упражнений, соображений и полезных советов на предмет того, как расцветить и приправить свою ставшую пресной сексуальную жизнь. Как достичь



того, чтобы эротические переживания не только возбуждали, но чтобы возбуждение было аутентичным и соответствующим уровню вашего личностного развития.

### **Ловушки нормальной сексуальности**

В основе книги — мой тридцатилетний опыт работы в качестве сексуального терапевта и исследователя сексуальности, приобретенный в ходе общения с бесконечным количеством пар, каждая из которых представляет собой особый, неповторимый случай. Это бесчисленное множество бесед с глазу на глаз и сеансов парной терапии, интервью и практических занятий. В джунглях сексуальных отношений практически все мыслимое возможно. Любое вообразимое предложение находит себе спрос. Все, что можно делать, кем-нибудь уже делается. И та же рождающая ощущение полета страсть может стать причиной болезненного падения.

Секс дарит радость — и причиняет боль. Секс экзотичен — и прозаичен до предела. Мне пришлось наблюдать достаточно пар, бьющихся в ловушках абсолютно нормальной сексуальности. И дело здесь вовсе не в ее подавлении. Скорее, наоборот. Сегодня допустимы (почти) все свободы. Мы должны постоянно самостоятельно принимать решения, что с этими свободами делать. И об этом тоже идет речь в книге. Поэтому

«Руководство по обращению с сексуальной свободой» — вот ее тайный подзаголовок.

После успеха моей «Систематической сексуальной терапии» («Systematische Sexualtherapie») у специалистов многие пациенты, коллеги и друзья советовали мне изложить мою концепцию понятным и для непрофессионалов языком. Что я, отказавшись от профессиональной терминологии, и сделал под девизом: «Просто — практично — хорошо».

### **Замечание**

Я завидую пишущим на английском. Они избавлены от проблемы, которую немецкий язык избежать не позволяет: ориентированное на половую принадлежность правописание обязывает меня постоянно вести речь о «партнерше или партнере» (Partnerin bzw. Partner). Корректно, но неудобоваримо. Я решил избавить вас от этого испытания. Чтобы невзирая на мужской авторский слог все-таки обеспечить и женский взгляд на эотику, я придумал себе коллегу по имени Кэт. Она сопровождает читателей в качестве специалиста по эротическим коммуникациям и обеспечивает приток необходимой информации по женскому вопросу.

Я чувствую себя обязанным многим людям, помогавшим мне в работе над книгой. Я благодарен: Гудрун Яниш из издательства Ullstein, литературному редактору д-ру Кристиане Ленц Йохиму Йессену из литературного агентства Schluack за плодотворное сотрудничество.



## Хороший секс, несмотря на любовь

Особую благодарность я выражаю Бернхарду Людвигу, который показал мне, как внятно, доходчиво, но без искажения смысла писать о сексуальной терапии не только для экспертов; другу Томасу Циммерману за его помощь в преобразовании написанного мною в руководство; Элизе — за невероятную интенсивность вдохновения.

*Ульрих Клемент*



# 1. Введение



Новые свободы  
и эротическое  
самоопределение

1

2

---

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

**В** начале любовных отношений все пары мечтают об одном: о продлении дней и ночей, полных любви, слияния и страсти. Навсегда. До бесконечности.

Мечты не помогают. Страсть входит в возраст. Начальный костер хорошо если тлеет. Со временем еще горячие угли окончательно скроются под пеплом будней. И тогда секс практически теряет значение. Эротическое вождение давно забылось. Вы пара. Вы прекрасно понимаете друг друга. И продолжаете друг друга любить. Что, похоже, не на пользу совместной сексуальной жизни. Сексуальная неудовлетворенность нарастает. Вы оба угодили в колею нормальной сексуальной скуки. Многие пары такое открытие пугает. В начале любовных отношений у обоих были совсем другие ожидания: вождению, как выражению любви, и с годами следует становиться все сильнее и прекраснее.

### **Разбудить вождение**

Когда градус эротики в отношениях отчетливо снижается и первоначальный восторг друг от друга угасает, возникают вопросы:

- ▶ Возможно ли вернуть вождение нашим отношениям, и если да, то как?
- ▶ Отправиться ли обоим на поиски страсти на стороне?



- ▶ Остаться ли вместе, распрощавшись при этом со страстью?
- ▶ А может, заново влюбиться? Уловить свежий флюид? Попробовать заново загореться страстью?
- ▶ Или, что тоже имеет смысл, оценить: каковы шансы по-новому влюбиться в своего партнера?

Желающим разбудить вождение нужно набраться смелости на новый старт. Он или она должны вести себя иначе, чем в период затухания проявлений партнерской сексуальности. В любом случае важно одно: под пеплом задохнувшегося в собственных четырех стенах пламени тлеют еще горячие головешки страсти. Но чаще всего измена обнаруживает, что эротика не исчезла, а просто переориентировалась.

Это открытие влечет за собой следующие вопросы:

- ▶ Разве не в порядке вещей, что сексуальное влечение любящих друг друга с годами убывает?
- ▶ Насколько вам важен секс?
- ▶ Стоит ли бороться за то, чтобы испытывать эротическое влечение и изменять себя с этой целью?
- ▶ Можно ли вообще влиять на эротику?
- ▶ Разве охлаждение — не естественный процесс?

Естественный процесс? Вот аналогия в помощь: сила притяжения. Она тоже естественна — предметы падают под ее воздействием вниз. Но можно ведь и наращивать противодействующую силу. Можно поднять упавшие предметы, можно привести их в движение, можно ими жонглировать и, в принципе, даже запустить их на Луну. И с эротикой так же: мы можем позволить ей упасть до нулевой отметки. И она будет на нуле. Несомненно: если ничего не делать, эротика сама по себе

станет хуже. Или мы воспрепятствуем ее падению, поддержим ее, посмотрим друг на друга другими глазами. Ведь при желании и в данном случае и пожонглировать тоже можно. Подчеркиваю: при желании...

## **Разомкнуть порочный круг нежелания**

Об этом и идет речь в этой книге. Она продемонстрирует вам возможности заново возжечь вожделение, вместо того чтобы безропотно подчиниться судьбе. Любить друг друга, но при этом позволить выгореть костру эротических желаний, — это решение конкретной пары, а вовсе не естественный или неизбежный процесс развития отношений.

Многолетний опыт работы с сексуально неудовлетворенными парами убедил меня в том, что порочный круг нежелания можно разомкнуть. У него нет желания, потому что ее желание не такое, как у него, потому что его желание не такое, как у нее?.. Нет, иначе: и после долгих лет совместной жизни партнеры снова могут по-настоящему заинтересоваться друг другом и пережить заново открытые чувства, как откровение.

А вот почему эротическая мечта остается недостижимой, очевидно: ежедневный стресс и будничные заботы, дети, работа, общественные нагрузки. Все это в книге будет затронуто косвенно. Потому что гораздо более важную роль, чем все эти нельзя сказать чтобы таинственные причины, играет основное противоречие, которое и заказывает музыку для любых эротических отношений.



### Большая разница

Двое, ставшие парой, имеют каждый свою сексуальную индивидуальность. Встреча любовников — это столкновение сексуальных профилей. Мы привносим наши предпочтения, ожидания, опасения и опыт. В начале отношений эта разница почти не играет роли, поскольку в лихорадке влюбленности все разделяющее смазывается. В этом состоянии мы — прежде всего любовное соединение, а не отдельные личности. Но чем мы дольше друг с другом, тем громче заявляют о себе наши индивидуальные особенности. Прожив вместе некоторое время, мы напоминаем, насколько различны. Что-то каждого друг в друге устраивает, какие-то различия кажутся несущественными, но кое-что просто невыносимо. Рано или поздно мы открываем для себя феномен: мы лучше знаем и все больше любим друг друга, но в сексуальном отношении мы все дальше друг от друга отдаляемся.

В последующих главах вы узнаете, как использовать это противоречие во благо. Я подскажу, как не угодить в ловушки, препятствующие движению по пути достижения эротической удовлетворенности. Чтобы сделать эту идею как можно нагляднее, я пересказываю истории пар, которые обратились ко мне в связи с тем, что сексуальная неудовлетворенность приняла угрожающий для их отношений размах. К некоторым историям я обращаюсь снова и снова, некоторые, наоборот, удастаиваются упоминания лишь однажды.

### Знакомьтесь: ваш консультант по вопросам секса

Комментирует и дополняет истории парных отношений дама по имени Кэт. Каждой паре эта «добрая фея эротики» раскрывает возможности освобождения от



сексуальной скуки, которыми они располагают. Преданная Кэт объясняет, приводит примеры и расставляет указатели, выводящие из тупика. Она — добрый дух, поддерживающий вас в вашем путешествии к вершинам вашей эротики. И позволяет себе при этом комментировать мои предложения. Порой Кэт дерзка и нахальна, порой настроена скептически, порой дает дельные советы. И помогает вам держать время от времени паузу, погрузиться в себя, чтобы задать себе правильные вопросы. В этой книге Кэт «создает разницу». Она считает себя советником по эротическим коммуникациям, поскольку коммуникация представляет собой гораздо большее, чем разговор друг с другом.



**Кэт:**

Как «тренер любви» я ценю откровенность.

В значительно большей степени речь идет вот о чем:

- ▶ Как склонить партнера к тому, чтобы он вообще со мной заговорил об этом?
- ▶ Как предложить принять участие в эротическом обмене так, чтобы предложение было принято?
- ▶ Как сделать так, чтобы у нас получилось открыть друг другу сексуальные фантазии, даже если фантазии одного могут напугать другого?
- ▶ Какие договоренности принять, чтобы начать мед-



ленное сближение без того, чтобы подавлять друг друга с места в карьер?

- ▶ Как использовать наши различия во благо нашей сексуальной жизни?

### Игра с эротическими различиями

Упор на различия партнеров выводит меня за рамки общепринятых руководств по сексу, исходящих из *общности* партнерских сексуальностей. Мой посыл, напротив, вместо этого делает акцент на игре эротических *различий*: как играть с нашими различиями? Как эти различия использовать? И вообще: что это за различия?

Кроме того, я прощаюсь с традиционным взглядом на сексуальные проблемы. Затруднения сексуального плана, такие как отсутствие желания или эрекции, объясняются неспособностью к чему-либо, неким «*не могу*». Ей я противопоставляю перспективу *хотения*: тот, кто и в многолетних партнерских отношениях желает сексуальных переживаний, должен развить некую сексуальную культуру, в основе которой лежит желание, а не способность: как хочется мне? как хочется тебе? как хочется нам друг с другом?

### Сексуальность вождения

В рамках проекта «сексуальности вождения» я предлагаю партнерам сделать средоточием интереса собственный сексуальный профиль, собственные желания и страсти. Я призываю не удовлетворяться приписыванием кому-нибудь недостатков и несовершенств — ведь это еще никому не добавило сексуального счастья. Я отказываюсь считать функционирование



центральной проблемой, равно как и вопрос, «получится» в сексуальном отношении или нет. Техника секса – вовсе не первоочередная забота в концепции «сексуальности вождения». Искусные ласки, замысловатая любовная игра или сдерживаемый мужской оргазм – эффективные средства, но они не обещают сексуального вождения, если являются исключительно техническими приемами. Вместо этого я хочу показать, как использовать эротические коммуникации, с тем чтобы эротическая культура парных отношений получила толчок к развитию. Для этого я обращаю свой взгляд прежде всего на несовпадения, на эротические различия между партнерами. Это они составляют неиссякаемый источник возбуждения для эротических союзников.

Я хочу, чтобы меня слышали те, кто после первых, полных страсти месяцев или лет стали ощущать, что их взаимный сексуальный интерес ослабевает – несмотря на любовь друг к другу. Я хочу обратиться к тем читателям и читательницам, которые желают начать новую главу в своих сексуальных отношениях. Тот, кто примет приглашение попробовать взглянуть на свою сексуальную жизнь по-новому, будет потрясен количеством шансов открыть для себя новые перспективы.

## **ЗАПРЕТ — РАЗРЕШЕНИЕ — САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

Существует множество причин сексуальной холодности и неудовлетворенности. Большой части из них не отменить одним нашим желанием удовлетворительной сексуальной жизни. В большинстве своем люди



считают, что секс — важная часть партнерских отношений. Мы уверены в том, что гармоничные сексуальные отношения положительно влияют и на другие стороны нашей жизни, улучшают наше общее самочувствие — поэтому мы и предъявляем такие высокие требования к сексуальности. Мы ожидаем в любом случае большего, чем сам половой акт. И легко теряем присутствие духа, когда в постели все получается не так, как рассчитывали. При этом мы постоянно ориентируемся на наше социальное и культурное окружение. Что разрешено? Что запрещено? Что желательно? Что не одобряется как нежелательное?

### Изменение сексуальных норм

Ответы на эти вопросы в течение последних четырех десятилетий претерпели существенные изменения. Сексуальные ценности и нормы преобразились. Культура запретов и нормирования сексуальности (что является нормальным? что извращенным?) сменилась в 60–70-х годах культурой предложения и ориентации на результат. Прежде, например, внебрачные отношения или гомосексуальность обществом порицались, сейчас же речь идет о достижениях сексуальности, о том, как быть сексапильным и сексуально-находчивым — главное, как можно дальше отбросить прежние нормы и ценности. Ограничивать свою сексуальность снова стало актуальным в 80-е. ВИЧ (*вирус иммунодефицита человека*) и СПИД вторглись в нашу сексуальную жизнь. «Свободная» любовь из чего-то само собой разумеющегося превратилась в неразумное и рискованное предприятие. Проявления сексуальности сопряжены для нас отныне со страхами



и опасностями. Новое предостережение получает распространение. «DRUM PRÜFE, WER SICH EWIG BINDET»<sup>1</sup> в очередной раз приобретает новое значение. Но наряду с верностью, в конце концов, имелись и презервативы...

Со временем сценарии меняются. В 90-е годы прошлого столетия было возможно мирное сосуществование разнообразных эротических жизненных проектов. Гомо-, гетеро- или асексуальность – каждому сегодня позволено быть счастливым по-своему, в соответствии с собственными вкусами и желаниями. И к СПИДУ мы тоже притерпелись. Кроме трех табу: секс с детьми, сексуальное насилие и инцест – все прочие формы сексуального поведения сегодня считаются разрешенными.

Не существует норм, ограничивающих партнеров в принятии решений, – при условии взаимопонимания и взаимных договоренностей. Мы можем выбирать формы сексуальности, практики, образы жизни. Возможно все: как распутство, так и воздержание. Мы можем вообще не испытывать желания – и это тоже находит понимание. Наша сексуальность в значительной степени свободна от внешних ограничений.

## Трудности обращения со свободой

Новые свободы облегчают задачу действовать со всей полнотой личной ответственности за свои поступки. При этом они бросают нам вызов: нам следует абсо-

---

<sup>1</sup> Эта строчка из «Песни о колоколе» Шиллера (в дословном переводе: «Потому и испытываю тех, кто дает обет быть всегда вместе») используется в качестве традиционного наставления молодым женщинам. – *Примеч. пер.*



лютно сознательно себе уяснить, что из всего этого разнообразия нас привлекает, и сделать свой выбор. Ни на родителей, ни на церковь, ни на государство с его заскорузлым законодательством больше нельзя переложить ответственность за наши поступки: мы сами взрослые и, как положено взрослым людям, сами решаем, как нам любить друг друга и каким образом выражать свою страсть. Мы сами должны искать и находить ориентиры для своей сексуальности. Искать их вне себя — значит окончательно потеряться. Мы наталкиваемся на бесконечное количество позиций и мнений, что не столько помогает, сколько сбивает с толку.

Что до множества носителей мнений, наш выбор в том, на кого из них ориентироваться, а на кого нет. Если раньше журнал «Bravo» был рупором бунта пубертирующего поколения, сегодня он лишь голос среди многих. Что касается церкви, то она продолжает поставлять ориентиры. То же пытается делать «санпросвет» (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), организация Aids-Hilfe, преподаватели на уроках биологии, друзья с доступом к порнографическим сайтам в Интернете и все прочие распространители информации на сексуальные темы. Сюда же следует отнести медиаиконы, служащие примерами для подражания: берлинского бургомистра, заявившего о своей нетрадиционной ориентации, Мадонну и Бритни Спирс с их откровенным поцелуем, «метросексуальных» мужчин типа Бориса Беккера и Дэвида Бэхэма, которые украшают себя на женский манер, стирая тем самым границы между полами.

Поиски ориентиров происходят в среде, изобилующей возможностями и насыщенной разнообразными представлениями. Отсутствие четкой границы между личными ценностями и рекламной эстетикой не позволяет сложиться основам поведения, соответствующего индивидуальным особенностям. Кто прав? На что ориентироваться, когда почти все разрешено? Свободой сексуального самовыражения можно воспользоваться, лишь если мы в состоянии свыкнуться с утратой однозначности и способны научиться приветствовать вместо нее многозначность.

## ЧЕТЫРЕ ЗАПОВЕДИ

Желать партнера или партнершу в начале отношений совершенно естественно. Сексуальное вождение зачастую и является предпосылкой для завязывания отношений. Но со временем мы узнаем, что сексуальность, нравится нам это или нет, падает вовсе не с неба. Удовлетворяющий нас секс требует от нас целенаправленной активности и внимания.

Но и в том случае, когда допустимо все, кому-то все же нужно решиться сделать первый шаг. По крайней мере один из двоих должен принять решение больше не мириться с сексуальной неудовлетворенностью. Инициатор начинает с перебора возможностей. Секс в непривычном месте? Беседа о сексуальных опытах прошлого? Секс, о котором я всегда мечтал(а)? Совсем без разговоров обойтись не удастся. «Трава не растет быстрее от того, что ее тянешь» — это девиз молчащих и ждущих, когда с сексом все обрывается само собой.



Но так же, как счастье усердных и достается усердным, эротический рост переживает тот, кто принимает соответствующие решения. Решение открыть свои желания партнеру. Решение замечать в поведении партнера не только желаемое, но и настораживающее. Решение идти на эротический риск. Тем самым мы подошли к первой заповеди этой книги:

Эротике потребны решения. Особенно в долгосрочных отношениях эротические моменты не возникают спонтанно. В значительной степени сами партнеры решают, насколько активно они готовы регулировать собственную эротику.

Подробнее об этом идет речь в главе «Мочь и хотеть». С точки зрения того, что разрешено, можно много чего себе позволить. Но все дозволенное должно иметь одинаковую ценность для обоих. Оба партнера должны решать и вместе, и каждый для себя, какой вариант развития им подходит. В первую очередь — чтобы открыть карты и сравнить их. Оба партнера не желают и дальше мириться с состоянием сексуальной неудовлетворенности. Как только лед сломан, возникает возможность сообщить друг другу, как каждый предпочитает использовать сексуальную свободу. Желательна одному большая свобода действий, он должен пригласить к участию и другого — иначе эта его/ее инициатива может партнера и напугать. Такое приглашение должно как залучать на борт другого, так и содействовать продвижению собственных интересов: «У меня снова появилось желание повторить...», «Как ты относишься к тому,



чтобы...», «Давай попробуем...». Искусство заключается в том, чтобы, открыв карты, не отрезать себе тем самым пути к отступлению.



### Советы Кэт

Лучше быть обворожительным, чем негалантным. Пять советов, как лучше пригласить партнера к участию в беседе на эротическую тему и как лучше этого не делать (V – правильно; X – неправильно)

#### 1. Соблазнять, а не обвинять

- Ты всегда уклоняешься от секса со мной
- Ты такой любовник! Продемонстрируй же, на что способен!

#### 2. Проявлять активность вместо того, чтобы выжидать

- Если ты ничего не предпринимаешь, и я тоже не буду!
- Я захватила масло. Можно предложить сделать тебе массаж?

#### 3. Проявлять любопытство, а не демонстрировать, что все знаешь лучше

- Секс минимум трижды в неделю – признак удачного партнерства. Получается, надо заняться сегодня!
- Что еще тебе было бы интересно со мной распробовать?

#### 4. Оценивать, а не давать оценку

- Ты всегда так требователен(льна)!
- Мне нравится, как ты меня заинтриговываешь!

#### 5. Предложить между прочим вместо того, чтобы оказывать давление

- Я вроде бы уже кое-что предложил – мы должны заняться этим немедленно
- У меня идея! Как тебе она?



Свобода требует формы. Набраться мужества и признать свои сексуальные желания, открыться до того, чтобы себя разоблачить, — первый шаг. Решившись открыть карты, мы окончательно прощаемся с ожиданием того, что возможны такие случайные эротические встречи и переживания, которые могут сдвинуть нас с мертвой точки.

Но собственное решение еще не все. Ему сопутствуют внешние обстоятельства, способные изменить сексуальную жизнь: ребенок, рождение которого превращает дуэт в трио; заболевания или несчастные случаи, после которых совместная сексуальная жизнь с неизбежностью начинает выглядеть иначе. Смена работы или переезд зачастую становится настолько сильной приправой к отношениям, что это сказывается и на эротике — необязательно негативно! Удастся использовать такую ситуацию в своих интересах — сексуальная жизнь может получить новый поворот. Чтобы совершать все новые эротические открытия, следует обсуждать друг с другом цели путешествия. Приглашение разделить его означает необходимость принятия в расчет привычек и желаний приглашаемого. Хочешь увеличить шансы на положительный результат — хоть как-то регистрируй потребности другого, не будь совсем уж инопланетянином по отношению к нему.

Для этого следует выявить исходные различия. Мы думаем о себе безотносительно к партнеру. Но и наоборот: мы думаем о партнере безотносительно к себе. Чего бы мог он или она захотеть? Уже сами размышления такого рода нас разграничивают. Мы больше не воспринимаем друг друга «единосущными». Мы целенаправленно ищем отличий друг от друга. Отсюда моя вторая заповедь:





Каждый из партнеров имеет индивидуальный эротический профиль, отличный от профиля другого. Эта разница может обеспечить страсти дополнительный накал.

Эротический профиль вбирает в себя опыт (Что я уже испытал(а)?), фантазии (Какие эротические образы будоражат мое воображение?) и желания (Чего бы мне хотелось испытать?), эротические возможности и мастерство (Какими приемами соблазнения я располагаю?), равно как и сексуальные будни (Как я себя проявляю в любовных отношениях?). В главе «Вкус к разнице» мы подробно обсудим, от чего зависит эротический профиль и как партнерам учитывать различия в сексуальных профилях друг друга с целью эротического выигрыша.

Желание обнаружить разницу зависит от того, действительно ли мы себе позволяем быть различными в любовных отношениях. Хотя мы и достаточно быстро распознаем различия в ходе повседневной жизни, но при этом относимся к ним, как правило, как к раздражителям. Они являются причиной конфликтов и ссор. Поэтому в сексуальном отношении мы зачастую устраиваем для себя комфортную зону наименьших общих эротических знаменателей. После чего валютой сексуальности является «уровнировка». Разницу мы отбрасываем, поскольку она опасна. Ограничиваем мы себя исключительно схожестями — провоцируем тем то самое нежелание, на которое жалуемся. И, только начиная создавать разницу, создаем тем самым игровое пространство, в котором мы можем эротически развиваться.

Но чаще всего происходит так, что мы по умолчанию, из соображений комфортности, признаем некий набор



приемов удовлетворения сексуальных потребностей для маркировки границ нашего равноправия. Уважение личностных границ партнера подразумевается правилами хорошего тона. Этого требуют приличия. Но тем самым мы отказываем себе и в особом шансе развития. Только осмеливаясь время от времени нарушать сексуальные границы, можно вместе вступить в новый мир.

### **Романтическая любовь: полное совпадение**

То, что между влюбленными все должно совпадать или по крайней мере между ними не должно быть сильных отличий, — романтический идеал. То есть, с исторической точки зрения, он не так уж стар и доньше является эталоном отношений, несмотря ни на что. Отношениям на стороне, изменам, потокам лжи не удалось сокрушить идеал романтической любви. Невзирая на разочарования и альтернативные формы человеческого общежития, 90% опрошенных в ходе социологических исследований признают своим идеалом именно романтическую любовь, т. е. длящиеся всю жизнь исключительные отношения с одним-единственным партнером. Мы живем в состоянии уникального в своем роде противоречия: в лучшем случае половина современных пар последовательно, длительно и неукоснительно сохраняет сексуальную верность друг другу. И еще меньшему количеству удастся совершать это до тех пор, «пока смерть их не разлучит». Эмпирически нормальный случай — конечность большинства любовных отношений. Романтически нормальный случай — наоборот, то самое катапультирование в вечность, которого всегда желает любовь. Любовь проти-



вопоставляется даже самому непреложному знанию и должна возобладать над ним. У влюбленных должен быть иммунитет на опыт.

### **Романтическая любовь:**

- ▶ любовь и сексуальность непредставимы отдельно друг от друга;
- ▶ романтическая любовь выражается в долгосрочности отношений;
- ▶ чувство возникает само по себе, когда встречаешь того самого человека, которого тебе суждено полюбить;
- ▶ любое целенаправленное усилие по корректировке отношений, как и в целом попытки что-либо улучшить, искусственны и неуместны;
- ▶ настоящая любовь существует, и ее можно пережить лишь с конкретным, тем самым, человеком;
- ▶ эта любовь претендует на признание своего уникального статуса, так как обещает с очень высокой степенью вероятности счастливые отношения;
- ▶ только взаимная разделенная любовь является «настоящей».

Романтики возводят эмоциональную связь партнеров в ранг решающего критерия. «Подлинную» любовь двух избранников судьбы скрепляет «союз на всю жизнь». Свободный выбор осуществляется под воздействием мощного любовного порыва, не оставляющего сомнений в том, кто для кого предназначен. При этом предполагается, что оба исполняют целый ряд желаний, удовлетворяют все имеющиеся потребности и уголяют страстное желание слиться воедино с существом так же, как и ты, думающим, чувствующим и действующим. Эта



перспектива, эта надежда на встречу с устраивающим во всем, настоящим «партнером моей мечты» окрыляет нас и сегодня. Надежда на обретение того, кто осяществляет во всех смыслах, — серьезная мотивация для интенсивных поисков. Идеализированные представления задают масштаб критериям оценки того, воспринимаем мы партнерство удовлетворительным или нет. Все эти представления о встрече «со своей судьбой», о «свадьбе в белом», о понимании друг друга, даже «друг на друга не глядя», что не мешает «читать желания по глазам», «пока смерть не разлучит нас», имеют огромное влияние на формирование нашей страсти.

### Различия притягиваются

Позволить себе быть другим, не во всем совпадать с любимым партнером вовсе не означает предательства идеалов. Более того, дополнение совпадений различиями имеет глубокий смысл. Покинуть нишу наименьших общих эротических знаменателей — такой шаг легким не назовешь. Вероятнее всего, мы полны сомнений и не уверены в перспективах. А стоит ли? Что такого страшного в отсутствии вождения? Зато есть стабильность. И мы хорошо знаем друг друга. И потратили достаточно времени, чтобы привыкнуть друг к другу.

Мы ощущаем неуверенность еще и потому, что не знаем, как быть с реакцией партнера. А вдруг он отреагирует неожиданно недоброжелательно и непримиримо или грубо и нечутко: «Наконец-то и до тебя дошло, что такое на самом деле хорошо. Сколько раз я тебе уже говорил об этом». Насколько мы стараемся предвосхитить реакцию партнера, настолько партнер в состоянии нас огорчить. Какой бы откровенностью ни отличались отношения, верхней границы предсказуемости не суще-

ствует. Что означает, если быть точным: мы никогда не сможем с уверенностью сказать, что знаем о партнере все. При этом мы можем быть уверены в том, что наш партнер обладает и другими, до поры скрытыми от нас сторонами. Имеются в виду как эротические ресурсы и способности, так и неприятные слабости.

### Отойти от трафарета

Подобный взгляд на партнера заставляет покинуть знакомую и удобную реальность. Мы ожидаем новых ощущений, но вместо этого снова оказываемся во власти неприятных чувств и тревожных вопросов. Почти как тогда, когда мы влюбились друг в друга. Отважились партнеры допустить существование разницы между ними, не могут они больше рассчитывать на то, что противоположная сторона тут же примет любую идею, причем с неизменным восторгом. Ведь наше приглашение к дальнейшему сексуальному развитию должно зарекомендовать себя по сравнению с проверенными и заученными трафаретами. Это последние стали причиной переживаемой сексуальной скуки. Только устремившись к новым берегам, мы можем питать надежды на то, что наша эротическая жизнь по-настоящему изменится. Только тогда мы сумеем обеспечить приращение качества, ощутить разницу по сравнению с настоящим.

Я не намерен молчать о том, что стронуться с места и менять себя труднее, чем оставить все так, как есть. Подобный шаг заключает в себе риск несостоятельности. Взвесьте как следует все: эротическое развитие не предполагает гарантий безопасности. Как мы будем себя чувствовать, подвергнув изменению наши любовные отношения, определяется в том числе и ответами на следующие вопросы:



## Хороший секс, несмотря на любовь

- ▶ Могу ли я позволить себе по отношению к своему партнеру(ше) стать другим(ой)? Сделаться не таким(ой), каким(ой) мой партнер меня знает?
- ▶ Как, я думаю, среагирует на это мой партнер?
- ▶ Оскорбит или обидит меня неожиданная реакция партнера?
- ▶ Разрешаю ли я своему партнеру быть другим?
- ▶ Допускаю ли я то, что меня «другое» может поразить, в том числе неприятно?
- ▶ Действительно ли я хочу разобраться в том, чего мой партнер желает?
- ▶ Желательно ли мне узнать моего партнера с прежде мне неизвестной стороны и жить со знанием того, о чем я, возможно, впоследствии буду думать, что лучше бы все это осталось для меня тайной?

Цепляемся мы за «уровниловку» — обеспечиваем себе тем самым потерю желания. Входим во вкус понимания разницы — возвращаем тем самым в наш союз эротическое возбуждение. Оно требует правильного к себе отношения. Эротическое возбуждение вовсе не полезное ископаемое, которое мы должны выдавать нагора исключительно с целью потребления. Речь идет о ресурсе, который мы облагораживаем всей нашей последующей деятельностью. В качестве сопутствующих этому процессу качеств мы нуждаемся в любопытстве, радости от экспериментирования и ярко выраженной склонности к игре.

### В игру вступает игра

Это важное условие. Чтобы допустить разницу, мы нуждаемся в игре. Сначала отличия нас не радуют. Игра помогает лучше переносить многозначность. Тождествен-



ность тесно связана с желанием однозначности. Допуская различия, мы обогащаем эротические отношения многозначностью. Заранее непредставимое становится частью отношений: как отнесется партнер к моему приглашению повысить градус эротического напряжения? Примет ли он его? Или я его отпугну? Такие вопросы обращают наше внимание на то, что и для нас все не так уж и однозначно, как бы нам того ни хотелось.

Относясь к наращиванию сексуального напряжения, как к игре, мы на самом деле позволяем себе просто кое-что попробовать — и вернуться к исходному положению, если нововведение нас не устроит. Будь что будет — мы отдаем себя на милость открывающимся возможностям. Игровой подход также предполагает ослабление контроля за происходящим. Мы предоставляем партнеру его часть ответственности. Мы прекращаем обременять себя чрезмерной предупредительностью и соображениями взаимности. Мы прекращаем регулировать эротические желания там, куда нам доступ закрыт. Вместо этого мы бросаем другому партнеру вызовы. И с любопытством ожидаем его реакции. Что позволяет мне сформулировать третью заповедь, которая получит дальнейшее развитие в главе «Любопытство вопреки отсутствию новизны»:

Хороший секс предполагает готовность играть и желание новизны. В сексе всегда есть место открытиям.

Эротическая игра требует яркой инсценировки. Проза жалуется в отношения без всякого приглашения. Наши тусклые сексуальные будни — убедительное тому под-



тверждение. Целенаправленным нагнетанием эротики мы подаем партнеру сигнал о том, что мы не намерены удовлетворяться застоем. И принимаем ответственность за свою часть эротического неравенства.



### **Кэт:**

Не ждите, пока вас посетит желание! Если навык вождения долго не тренирован, ждать можно до бесконечности. Изобразите же страсть! И тогда страсть действительно вернется.

Довольно часто подобные предложения раздражают. И нас. И наших партнеров. Нас раздражает вся эта инсценировка. Выдумывать, выделять, рассчитывать. Все это нам претит, особенно, когда речь идет о проявлении любовных чувств. И особенно в отношении секса. Нам претит вся эта неестественность, предполагающая планирование эротических моментов, их нарочитость.

Наш партнер раздражен, поскольку вдруг вся эта ежедневная возня, эротическая рутина ни с того ни с сего начинает его напрягать. Вероятно, у партнера возникают вопросы типа: «Как реагировать на неожиданное предложение? Обнаруживать свое раздражение или использовать момент? А вдруг он сулит нечто новое?» В зависимости от реакции партнера мы будем вынуждены или продолжить начатую игру, или, если первая попытка не удалась, придумать новую.





### ТЕСТ 1: Моя готовность к эротической игре

В качестве подготовки начните с теста! Следующие вопросы позволяют обнаружить, насколько отчетливо выражена ваша готовность пуститься в эротические игры. Предложите пройти тест и своему партнеру. Обращайте внимание на совпадения и различия.

	Точное соответствие	Частичное соответствие	Незначительное соответствие	Несоответствие
Я радуюсь, если мой(я) партнер(ша) вдруг поведет себя не так, как я привык(ла)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я время от времени удивляю своего(ю) партнера(шу) новыми сексуальными идеями	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я не расстраиваюсь оттого, что мой(я) партнер(ша) не готов(а) немедленно принимать все мои предложения	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мне интересно пробовать новые позы	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я вовсе не против иногда доставить моему(ей) партнеру(ше) сексуальное удовольствие	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я радуюсь возможности иногда попробовать себя в непривычной мне роли	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Хороший секс, несмотря на любовь

	Точное соответствие	Частичное соответствие	Незначительное соответствие	Несоответствие
Я предпочитаю сексуальные сюрпризы вечному сексуальному однообразию	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мне бы хотелось быть более изобретательным (-ой) в отношении секса	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я готов(а) пойти на риск ради захватывающей сексуальной игры	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я умею себя вести в необычных ситуациях	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА 1

**1-й шаг:** моя готовность к эротической игре.

За каждое «точное соответствие» вы получаете 4 пункта, за каждое «частичное соответствие» — 3 пункта, за каждое «незначительное соответствие» — 2 пункта и за «несоответствие» — 1 пункт.

Мое количество пунктов...

- ▶ *ниже 10:* вы ответили не на все вопросы или сделали ошибку при подсчете очков. Проверьте результаты и пересчитайте пункты.
- ▶ *от 10 до 20:* ваша готовность к эротической игре в настоящий момент довольно низка. То есть у вас дос-