

ГОВОРИМ ОТКРЫТО
TABU
О ТОМ, ЧТО СКРЫТО

АНДЖЕЙ ГРИШЕВСКИЙ
(сексолог)

ПШЕМЫСЛАВ ПИЛАРСКИ
(журналист)



Н

ИНТИМНЫЙ РАЗГОВОР
ПРО **ТОТ** САМЫЙ ОРГАН

ГДЕ
НАХОДИТСЯ
МУЖСКАЯ
ТОЧКА G?

ПОЧЕМУ
МУЖЧИНЫ
ИЗМЕНЯЮТ?

СОГЛАСНО
ИССЛЕДОВАНИЯМ,
У КАЖДОГО
ТРЕТЬЕГО МУЖЧИНЫ,
СОСТОЯЩЕГО
В ОТНОШЕНИЯХ,
НЕТ СЕКСА.

18+

ТАВУ. Говорим открыто о том, что скрыто

Анджей Гришевский

**ОН. Интимный разговор
про тот самый орган**

«ЭКСМО»

2018

УДК 616.64
ББК 56.9

Гришевский А.

ОН. Интимный разговор про тот самый орган / А. Гришевский —
«Эксмо», 2018 — (TABU. Говорим открыто о том, что скрыто)

ISBN 978-5-04-098214-1

В наши дни секс становится роскошью: согласно данным исследований, у каждого третьего мужчины, состоящего в отношениях, его нет. Порнография создает завышенные ожидания и неправильные представления, а фармкомпании пытаются продать средства для увеличения пениса. При этом мужчины, как правило, стесняются обсуждать проблемы, возникающие в интимной сфере, хотя для них это одна из самых животрепещущих тем с момента полового созревания. Авторы этой книги помогут начать непростой разговор, распрощаться с мифами, навязанными нам культурой, принять свое тело и построить полноценную сексуальную жизнь, приносящую радость себе и партнерше. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.64
ББК 56.9

ISBN 978-5-04-098214-1

© Гришевский А., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Мой Джонсон то, мой Джонсон это, или О многообразии имен пениса	6
Приходит мужчина к сексологу..., или Хватит убегать от проблем	11
Сапер ошибается лишь однажды, или О мужском стыде	23
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Анджей Гришевский,
Пшемислав Пиларски
ОН. Интимный разговор
про тот самый орган**

Przemysław Pilarski and Andrzej Gryżewski

Sztuka obsługi penisa

© by Agora SA 2018

© by Andrzej Gryżewski & Przemysław Pilarski 2018

© Арбузова С.А., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Мой Джонсон то, мой Джонсон это, или О многообразии имен пениса

– ГОВОРЯТ, ЧТО У МУЖЧИН НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ПРОБЛЕМ С СЕКСОМ. ЭТО ТАК?

– Да, так. Ко мне приходит клиент и говорит: «Мой Джонсон то, мой Джонсон это...». Я спрашиваю: «Это ваш партнер?». Клиент отвечает, что нет, это его пенис. И проблемы с ним. А с мужчиной всегда все в порядке.

У многих мужчин складывается впечатление, что член – какое-то отдельное существо, но ведь нельзя принести на терапию только член! Это не зубы или горло, когда можно открыть рот, показать, что болит, получить рецепт и пойти дальше.

Проблемы в сексе всегда касаются человека целиком.

– ПОЧЕМУ МЫ ПРЕДПОЧИТАЕМ ДУМАТЬ, ЧТО ПЕНИС – ОТДЕЛЬНОЕ СУЩЕСТВО?

– Это облегчает нам жизнь. Я поговорю с терапевтом о члене, пожалуюсь на него, терапевт что-нибудь сделает, и проблема исчезнет. Встречи с сексологом многие клиенты рассматривают почти как поход к парикмахеру: «Подстригите мне бороду, как считаете нужным, а я решу, устроит меня это или нет». Такое магическое мышление немного напоминает первобытное: пожалуйста, совершите обряд искупления над этим органом, а то он слишком несговорчивый стал. Мы как бы заклинаем это капризное божество. *У меня в сексе с партнершей/партнером что-то не складывается*: наверное, мой маленький бог хочет свежей крови! Нужно поискать еще жертву. Это очень распространенный подход.

Один из моих клиентов год встречался с женщиной, а когда они наконец съехались, секс из их жизни пропал.

– БОЖЕСТВО СТАЛО ТРЕБОВАТЬ ЧЕГО-ТО НОВОГО?

– Да. У клиента появились проблемы, и он стал «решать» их, находя женщин на стороне. Две, три в месяц. Он никогда не задумывался, откуда такая «прозорливость». Только когда мы начали терапию, выяснилось, что у его проблемы есть психологическое обоснование: патологические отношения с матерью привели к страху перед близостью в сексе. С новым человеком заниматься сексом легко, но как только появляется привязанность, секс пропадает.

– ТО ЕСТЬ ОН КОРМИЛ СВОЕГО МОНСТРА НОВЫМИ ЖЕНЩИНАМИ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ МОНСТР ГОЛОДЕН. КАЖЕТСЯ, НЕКОТОРЫМ МУЖЧИНАМ НУЖНО ПРИШИТЬ ЧЛЕН, ЧТОБЫ ОНИ ПОНЯЛИ, ЧТО САМИ УПРАВЛЯЮТ ИМ.

– Да, на наших сессиях мы «пришиваем» пенис, и это бывает не менее болезненно, чем если бы это и правда делалось при помощи иглы и нитки. Восприятие члена как чего-то внешнего очень удобно: если он где-то там болтается, то что я могу сделать, если он плохо себя ведет? А когда я понимаю, что это «что-то» – часть меня, приходится брать ответственность на себя.

– ЧАСТЬ МЕНЯ? ДА ВЕДЬ НАС С ДЕТСТВА ОТДЕЛЯЮТ ОТ СОБСТВЕННОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ: НЕ ТРОГАЙ ТАМ, ФУ, БЯКА, ЭТО ГРЕШНО.

– Я думаю, что это главная причина того, как мы воспринимаем наше тело ниже пояса. Раз с этой областью что-то не так, то лучше с ней ничего общего не иметь. Матери часто очень пугаются того, что их сын играет пенисом.

– КОВЫРЯНИЕ В НОСУ ПОЧЕМУ-ТО ТАКОГО СТРАХА НЕ РОЖДАЕТ, А ВЕДЬ И НОС, И ПЕНИС – ЧАСТИ НАШЕГО ТЕЛА.

– Нужно смотреть на себя целиком. То есть, во-первых, признать, что у нас есть разные части тела. Во-вторых, начать глубже разбираться в себе, своих эмоциях, переживаниях. Это полностью расходится с тем, как сейчас воспитывают молодых людей: они не должны переживать, наоборот, им предписывается полностью отказаться от собственной эмоциональной составляющей.

– КОГДА Я КУПАЮСЬ В МОРЕ ИЛИ СИЖУ В ПЕСОЧНИЦЕ, Я ДОЛЖЕН БЫТЬ В ТРУСАХ. ЧТО В НИХ ТАКОГО СКРЫВАЕТСЯ, ЧЕГО Я ДОЛЖЕН СТЫДИТЬСЯ?

– Ха, хороший вопрос! Это коснулось даже Иисуса. Уже с XVI века его пенис стали прикрывать на живописных изображениях и скульптурах. Об этом рассказывается в замечательной книге «Сексуальность Христа»¹. В то же время в Средневековье ничего не мешало массово торговать такой реликвией, как фрагменты его крайней плоти.

– ИМЕННО! ВЕДЬ ПОСЛЕДСТВИЕМ ПЕРВОРОДНОГО ГРЕХА СТАЛ СТЫД – АДАМ И ЕВА ОСОЗНАЛИ, ЧТО ОНИ НАГИЕ. И С ТЕХ ПОР НИКУДА НЕ ХОДИЛИ БЕЗ ЛИСТОЧКОВ.

– Первородный грех родился тогда, когда человек осознал, что обладает сексуальностью.

– ИНСТИНКТЫ ВСЕ ЖЕ СИЛЬНЕЕ РЕЛИГИИ ИЛИ КУЛЬТУРЫ.

– Иначе нас давно бы не было. Отсутствие контакта с сексуальностью – отсутствие контакта с самим собой. Это отчетливо видно, когда у нас с 25 лет начинает падать уровень тестостерона и появляются проблемы с эрекцией. Мужчина чувствует страх и бессилие, будто на него сбросили атомную бомбу.

– И ОН НЕ МОЖЕТ НА ЭТО ПОВЛИЯТЬ?

– Мы не можем повлиять на многие вещи, связанные с нашим телом. Мы седем, у нас портится слух, зрение. Но это по-прежнему наше тело, и все причины по-прежнему внутри нас, а не снаружи.

– ДА, НО ВЕДЬ Я МОГУ ЧТО-НИБУДЬ ПРЕДПРИНЯТЬ, НАЧАТЬ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, НАПРИМЕР.

– Именно в случае проблем с сексуальной жизнью таблетки – не лучшее решение. Очень часто именно с этого начинают мои клиенты: дайте мне, пожалуйста, таблетку. Один клиент не замечал, что его проблема проявляется только в те дни, когда у жены овуляция. Они пытались завести ребенка, но он боялся отцовства, и в ответ на это появлялись проблемы с эрекцией.

– КАК ТЫ РАБОТАЕШЬ С ТАКИМИ МУЖЧИНАМИ?

– Я предлагаю научиться общаться с самим собой.

¹ По-видимому, речь идет об эссе искусствоведа Лео Штейнберга «Сексуальность Христа в искусстве Возрождения и в современном забвении» (The Sexuality of Christ in Renaissance Art and in Modern Oblivion), опубликованном в американском журнале October в 1983 году. – *Примеч. ред.*

– ЛЕГКО СКАЗАТЬ.

– И этому не трудно научиться. Нужно только наблюдать. Что-то происходит? Подумай сейчас о себе. Когнитивно-поведенческая психотерапия великолепно помогает научиться разным методикам, позволяющим заглянуть внутрь себя, в свои мысли и чувства.

– ТАКИМ ОБРАЗОМ, НУЖНО НЕ ТОЛЬКО УДЕЛЯТЬ САМОМУ СЕБЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, НО И РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ПРОЯВЛЯТЬ ЧУВСТВА.

– Мужчину воспитывают так, чтобы он действовал как автомат, но никто из нас не машина. Секс – это не последовательность действий, которые нужно выполнить: ее оргазм, мой оргазм, перевернулся на другой бок, точка. Занятие сексом как прохождение определенных чек-поинтов похоже на еду по часам: ты сосредоточен на том, что у тебя всего полминуты на прием пищи, а не на вкусе. Кроме того, за такое короткое время мозг не успевает понять, что ты что-то съел, поэтому еды потребуется больше, причем до 40 %. То же самое с сексом: *если вы занимаетесь быстрым сексом, вам нужно его гораздо больше*. Поэтому многие мужчины после секса с партнершей бегут к компьютеру, чтобы эмоционально «догнаться» с порнографией.

– ТО ЕСТЬ МЫ ПРОПАГАНДИРУЕМ СЛОУ-СЕКС.

– Сексологи его пропагандируют уже с 70-х годов. Конечно, тогда еще не было такого термина. Реалии были иными. Например, порнография не была ни настолько доступна, ни настолько распространена. Было меньше факторов, негативно влияющих на сексуальность. А сегодня? Зачем стараться в спальне, если можно втихаря посмотреть фильм или эфир с камеры? Один мой пациент каждую ночь проводит по несколько часов в туалете – сидит со смартфоном и мастурбирует, пока его партнерша спит.

Кто знает, может, скоро мы окажемся в ситуации, когда нужно будет пропагандировать человеческий, реальный секс.

– ЭТОТ ПАРЕНЬ, КОТОРЫЙ ПО НОЧАМ СИДИТ В ТУАЛЕТЕ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ПРОВОДИТ КАКОЙ-ТО РИТУАЛ – КОРМИТ СВОЕ БОЖЕСТВО МАСТУРБАЦИЕЙ.

– В обществе невероятно сильно ошибочное убеждение, что единственная эрогенная зона у мужчин – пенис, и его стимуляции достаточно для сексуальной жизни.

– ЕДИНСТВЕННАЯ ЭРОГЕННАЯ ЗОНА, ОДИНОКИЙ ОСТРОВ В ОКЕАНЕ, ОТДЕЛЬНОЕ СУЩЕСТВО. СФЕРА СЕКСА – ЭТО ОДНО, А ОСТАЛЬНОЕ ТЕЛО И ЭМОЦИИ – ДРУГОЕ.

– Отсюда и берутся разные, иногда пугающие, истории. Один мой пациент, убежденный в том, что мастурбация вредна и грешна, наказывал за нее свой член, поливая его горячей водой. Потому что пока остается ожог, к пенису невозможно прикасаться.

– КАК НАПИСАНО В ЕВАНГЕЛИИ ОТ МАТВЕЯ: «ЕСЛИ ЖЕ ПРАВЫЙ ГЛАЗ ТВОЙ СОБЛАЗНЯЕТ ТЕБЯ, ВЫРВИ ЕГО И БРОСЬ ОТ СЕБЯ».

– А если причина греха – член, полей его кипятком или натри чесноком. Я не шучу. Другой мой пациент так делал и повредил слизистую оболочку, вследствие чего ему совершенно не хотелось трогать себя «там».

– ТРОГАТЬ СЕБЯ «ТАМ», ТРОГАТЬ СВОЕГО «ДЖОНСОНА». ИЛИ «ВАСЮ». ВСЕ ЭТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЧЕНЬ ПРИМЕЧАТЕЛЬНЫ.

– Я еще часто в кабинете сталкиваюсь с военными метафорами. Дуло, копье, мачете, гарпун, пика.

– НЕКОТОРЫЕ ГОВОРЯТ «МОЙ МАЛЕНЬКИЙ». ЭТО УНИЗИТЕЛЬНО. ГЕНИТАЛИИ, КАЖЕТСЯ, ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРГАН, КОТОРОМУ ДАЮТ КАКИЕ-ТО ПРОЗВИЩА. ВРЯД ЛИ КТО-ТО НАЗОВЕТ СВОЮ ПОДМЫШКУ ВАНДОЙ, А ЛОКОТЬ ЗЕНОНОМ.

– Женщины про свою промежность говорят «моя Еленка», «моя пуся», «моя киска». Одна моя клиентка говорит про вагину «моя йони»;² я считаю, это прекрасное индийское описание. Что интересно, исключительно мужчины используют вульгаризмы при описании пениса: «хрен», «елда»...

– ОТКУДА ВСЕ ЭТО?

– Чаще всего – сила привычки. Со времен детства во дворе они привыкли так говорить. Именно в начальной и средней школе парни много говорят о гениталиях, рисуют везде члены: на партах, доске, стенах. В то же время они запоминают, что настоящий мужчина говорит о гениталиях по-мужски, то есть вульгарно.

Ровесники научили их лексике анатомии и секса, мужчины взрослеют, а слова не меняются. В моем кабинете клиенты часто разговаривают на таком же языке.

– ЭТА ЛЕКСИКА В БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ ВРЯД ЛИ ИЗМЕНИТСЯ.

– А ты знаешь, на что еще влияет отделение мужчин от их членов? Когда клиенты приходят ко мне с проблемой, они напуганы, не понимают, что происходит. Они даже не в состоянии описать проблему. Я понимаю, что когда у человека появляются проблемы со здоровьем, он испытывает стресс. Но для эффективности терапии нужно перебороть страхи. Врачи могут осмотреть наши больные органы, но в случае с терапевтом, сексологом проблемы надо проговаривать. Бывает, что приходит мужчина и выдавливает из себя: «У меня проблемы с эрекцией». Я его спрашиваю: когда, в каких обстоятельствах и так далее. А он в ответ снова: «У меня проблемы с эрекцией!». И только это он в состоянии произнести.

– ОН СОБРАЛСЯ С СИЛАМИ, ВЫПАЛИЛ, А ТЕПЕРЬ ТЫ С ЭТИМ ДОЛЖЕН ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ. САМОСТОЯТЕЛЬНО, БЕЗ НЕГО.

– Так не получится. Чтобы достичь результата, мы должны работать вместе. Некоторые «приводят» свой пенис ко мне, как если бы привели собаку к ветеринару. «Вот, пожалуйста. Полечите его, а я подожду в коридоре». Или: «Наступает двадцать два часа – и это час икс», – говорит клиент. «Что за час икс?» – уточняю я. «Ну когда мы кое-что делаем». Все. Некоторые еще многозначительно подмигивают.

– СЛОВО «СОЖИТЕЛЬСТВО» ТАК УЖАСНО БЕСПОЛО. А «ЗАНЯТИЕ СЕКСОМ» БОЛЬШЕ АССОЦИИРУЕТСЯ С ЗАПОЛНЕНИЕМ ЗАЯВКИ НА ФИНАНСИРОВАНИЕ, ЧЕМ С РОМАНТИЧЕСКИМИ МИНУТАМИ, ПРОВЕДЕННЫМИ ВДВОЕМ. В ОБЩЕМ-ТО, Я НЕ УДИВЛЯЮСЬ ТАКИМ МУЖЧИНАМ. НО И ТЕБЯ, КОНЕЧНО, ПОНИМАЮ.

– Существует такой миф, что «эти дела» просто делают, но о них не говорят. Не только на терапии, но и в отношениях. Позиция многих мужчин такова: она (или он) подумает, что

² Йони (санскр.) – санскритский термин, используемый для обозначения влагалища, вульвы, матки. В буквальном переводе означает «чрево», «место рождения». – *Примеч. ред.*

я какой-то слабый, раз мне нужно обсуждать свою сексуальность, объяснять что-то. Многие воспринимают такие разговоры как признание в поражении.

– НО РАЗ У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРОБЛЕМА, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ НЕ БУДЕШЬ ЕЕ ОБСУЖДАТЬ, ОНА НИКУДА НЕ ДЕНЕТСЯ, БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ.

– Еще как! Что обо мне подумает партнерша, что сказал бы отец? Некоторые даже вмешивают в эту историю работодателя: «Он сейчас решит, что я плохой работник, раз у меня проблемы с эрекцией».

– ОЧЕВИДНАЯ СВЯЗЬ. ТОЛЬКО РАБОТАЕТ ОНА, ПОЖАЛУЙ, ЛИШЬ ДЛЯ ПОРНО.

– Работодателя на самом деле не волнует, бывает у тебя эрекция каждые 20 дней или каждые 20 часов. Действительно, только если это не режиссер порно. Или если ты не сотрудник эскорт-агентства.

И кстати, «у тебя бывает эрекция». Именно, парень: она у тебя либо бывает, либо не бывает. У тебя, а не у какого-то отдельного существа под названием «пенис». Вы по одну сторону баррикад. Это союз на всю жизнь.

– НУ ЧТО, ПРИШЬЕМ МУЖЧИНАМ ПЕНИС?

– Поехали.

Приходит мужчина к сексологу..., или Хватит убегать от проблем

– С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПОЛЬСКИЕ МУЖЧИНЫ ПРИХОДЯТ К СЕКСОЛОГУ?

– На первом месте я назвал бы страх действия. Он происходит из все более распространяющегося подхода к жизни как к бесконечному экзамену, на котором постоянно нужно набрать определенное количество баллов. На втором месте – зависимость от порно и мастурбации.

На третьем в равной степени две проблемы: нарушения либидо и эрекции. Далее идет преждевременная или ранняя эякуляция или вообще ее отсутствие, а также эмоциональные проблемы.

– КАКИЕ ИМЕННО?

– Чаще всего они бывают из-за того, что клиент не в состоянии построить продолжительные, безопасные отношения, или состоит в отношениях, но не может решить конфликт с партнершей или партнером. Отдельная группа клиентов – мужчины, которые не занимаются сексом, будучи в отношениях.

– ТО ЕСТЬ ЭТО НЕ РАЗОВЫЕ СЛУЧАИ?

– Это явление получает все большее распространение и уже стало приметой нашего времени. Согласно данным исследований, эта проблема касается каждого третьего мужчины, состоящего в отношениях.

Наконец, есть такие (и их тоже немало), кто приходит ко мне из-за того, что занимается сексом вне брака, является гомосексуалистом или бисексуалом или занимается мастурбацией.

– ИХ МУЧАЮТ УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ ИЗ-ЗА РЕЛИГИИ?

– Религии и культуры. Употребляя слово «культура», правда, я имею в виду именно культуру, построенную на фундаменте религии. «Я мастурбирую, то есть я грешен, потому что зря трачу сперму, как Онан». Другое дело, что библейский Онан, по сути, практиковал прерванный половой акт.

– «ИЗЛИВАЛ СЕМЯ НА ЗЕМЛЮ», ЧТОБЫ ЖЕНА ЕГО ПОГИБШЕГО БРАТА НЕ ЗАБЕРЕМЕНЕЛА. И ГОСПОДУ ЭТО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ.

– Независимо от проблемы, с которой ко мне приходят, многие мои клиенты сомневаются в своей мужественности. Какой из меня мужчина? Соответствую ли я современным представлениям о мужественности?

– КАКИЕ ТАКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ?

– Например, представления о гибридной мужественности: я жесткий, абсолютный самец с глубокими эмоциональными компетенциями и впечатлительностью.

Представление о мужчине, который ухаживает за собой и при этом выглядит непринужденно неухоженным. Это набор абсолютно невозможных черт, как говорит мой знакомый сексолог Роберт Ковальчик.

– КАК БЫ ТЫ ОХАРАКТЕРИЗОВАЛ ТИПИЧНОГО СОВРЕМЕННОГО МУЖЧИНУ?

– Типичный мужчина нашего времени приходит в мой кабинет невыспавшимся, усталым, в состоянии стресса, с недостатком тестостерона и избытком пролактина (гормона, количество которого увеличивается вследствие стресса). А если это мужчина с недостатком тестостерона, у него, как правило, понижено либидо, проблемы с эрекцией и вообще низкий уровень жизненной энергии. Если пролактин повышен, а уровень тестостерона в норме, это тоже отразится в сексе, а кроме того, выразится в головной боли, депрессии, неврозе.

– **ВЫГЛЯДИТ ТАК, БУДТО МЫ ЖИВЕМ В ДОВОЛЬНО НЕВЕСЕЛОЕ ВРЕМЯ.**

– На польских и международных конференциях врачей-сексологов в последнее время часто говорят, что секс – это роскошь. Поэтому все больше людей пользуется стимуляторами, занимается так называемым «химсексом». Это ведет к повышенным рискам заболеваний и угрозе жизни. Очень многие люди уверены в своем всеилии. У меня был клиент-боксер. Четыре часа сна, два приема пищи в день: в семь утра и в девять вечера. В течение дня он принимал наркотики, чтобы не быть сонным и вообще функционировать. Жил так несколько лет.

– **ОН ЕЩЕ ЖИВ?**

– Еще жив. Ему нет тридцати, а у него уже был один инфаркт. Он пришел ко мне с проблемами с эрекцией и вопросом, не мог бы я ему что-то прописать.

– **В СМЫСЛЕ, ЧТОБЫ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ С ЭРЕКЦИЕЙ?**

– Да, он хотел какое-нибудь лекарство, чтобы у него снова стоял. Он ведь и так невероятно эффективен, динамичен, организован, только вот в сексе что-то не получается в последнее время. Он думал, это какая-то генетическая проблема. Он был очень уверен в себе, а я видел перед собой человека над пропастью, одной ногой за гранью. Я сказал ему, что лекарство не сделает его счастливым.

– **А ЧТО СДЕЛАЕТ?**

– Я предложил ему поменять стиль жизни на очень отличающийся от того, к которому он привык. Но это означает работу над собой. А потому я больше никогда его не видел.

– **ЗАЧЕМ НАПРЯГАТЬСЯ, ЕСЛИ МОЖНО ВЫПИТЬ ТАБЛЕТКУ, И ВСЕ.**

– Ко мне очень часто приходят такие пациенты. В основном сотрудники больших корпораций, владельцы стартапов, которые пашут без передышки. Но ведь не только белые воротнички и бизнесмены так вкалывают. Люди сидят в офисе по 10–12 часов. Их профессиональные компетенции до конца не определены, им нужно брать ответственность и за себя, и за других. Под давлением стресса все мышцы напрягаются, даже мышцы желудка, поэтому они и нормально поесть не в состоянии. Обед застревает где-то в напряженном пищевод, от чего потом бывает рефлюкс, язва и прочее. Экономика нас грабит, рушит основы, на которых основана наша сексуальность.

– **КАК ТАКАЯ РАБОТА ВЛИЯЕТ НА СЕКС?**

– Представьте себе мужчину, который выходит из офиса после этих 10–12 часов работы. Он невероятно голоден, все его тело напряжено от работы за столом, он в гневе после всех проблем и стресса, с которыми боролся весь день. Ему хотелось бы как-то это компенсировать, лучше всего динамичным сексом, но пенис отказывается с ним сотрудничать.

– **ПОЧЕМУ?**

– Для того, чтобы кровь прилиwała к пенису, нужно расслабленное и теплое тело, а не напряженное и холодное. Это железная основа сексологии. Секс не получается – человек еще

больше нервничает. Ведь партнерша подумает, что она его не возбуждает, и он – как это обычно делают мужчины – закрывается в себе и борется с вереницей разных мыслей.

– ИЛИ ПРИХОДИТ ДОМОЙ, ГДЕ НУЖНО СНАЧАЛА МНОГО ВСЕГО ОБСУДИТЬ, А ПОТОМ УЖЕ И СПАТЬ ПОРА. СЕКСА НЕТ, И ЧТО ТОГДА?

– Такие люди очень часто занимаются сексом в рабочее время.

– ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ПЕНИС СОГЛАСЕН СОТРУДНИЧАТЬ?

– В офисе есть привлекательная коллега. У нее приятный парфюм, она всегда улыбается, уверена в себе, хорошо одета, с прической, макияжем. У нее нет к нему претензий вроде тех, что он снова не позвонил сантехнику, не занимается детьми. Они начинают флиртовать. Оказывается, что у нее в отношениях с сексом тоже проблемы. Приходит время контакта. Что получается?

– НИЧЕГО?

– Почему же! У них прекрасный секс, потому что они рядом около десяти часов в день: смотрят друг на друга, улыбаются, возбуждают друг друга, между ними рождается связь. Другими словами, они делают все то, что нужно делать для работы сексуальности и на что у них в собственных отношениях времени нет. Многие мои клиенты говорят, что прекрасно выглядящая на работе любовница всегда выигрывает на фоне уставшей жены вечером дома.

– МОЖЕТ, В ТАКОМ СЛУЧАЕ ИМ СТОИТ ВЫЙТИ ИЗ ИМЕЮЩИХСЯ ОТНОШЕНИЙ И СОЗДАТЬ НОВЫЕ?

– Если бы они всегда работали вместе, это могло бы помочь. Но когда кто-то из них сменит работу, все закончится тем же самым. У них снова не будет времени на секс. Другое дело, что независимо от обстоятельств, входя в новые отношения, они могли бы почувствовать себя обманутыми, попав в приватную обстановку, уже без всего этого офисного окружения.

– ЭТА ЛИНИЯ «ВИЗУАЛЬНОГО» ОЧЕНЬ ПРИМЕЧАТЕЛЬНА: КОЛЛЕГА В ОФИСЕ ВСЕГДА АККУРАТНО ОДЕТА, В ТО ВРЕМЯ КАК ПАРТНЕРША ДОМА, ЕСТЕСТВЕННО, ОДЕВАЕТСЯ СВОБОДНО.

– Моя клиентка три года состоит в отношениях и изменяет своему партнеру с коллегой. Ситуация похожа на ту, которую я описал, только тут еще добавляется нюанс, о котором ты сказал: она часто подчеркивает разницу между любовником, менеджером верхнего звена, и партнером, который ходит в кедах и футболке с Марио.

– ПРАКТИЧЕСКИ ТАКАЯ ЖЕ ИСТОРИЯ ПОКАЗАНА В ФИЛЬМЕ «КАМ-ПЕР». ПАРЕНЬ НА РАССЛАБОНЕ, КОТОРОГО ИГРАЕТ ПЕТР ЖУРАВСКИЙ, РЕВНУЕТ СВОЮ ДЕВУШКУ (МАРТА НЕРАДКЕВИЧ) К ЗВЕЗДНОМУ ШЕФ-ПОВАРУ (ЯЦЕК БРАЦЯК). КУЛЬМИНАЦИЕЙ ЕГО ДЕЙСТВИЙ СТАНОВИТСЯ ОДИНОКИЙ ТАНЕЦ ПОД ПЕСНЮ «ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК».

– Это хороший пример к нашей теме. Причем дело не в том, что она купилась на его дорогой костюм и тачку. Хотя они с партнером живут вместе, видятся довольно редко. А с тем парнем – на совещаниях, презентациях, в коридоре, на обеде. Наконец, быстрый секс в машине или несколько ночей вместе в командировке.

– В ТО ВРЕМЯ КАК ВТОРОЙ СИДИТ ДОМА И ИГРАЕТ В ИГРЫ.

– Порядочный геймер сидит дома и гамает, пока тот мужчина пашет: цветы, дорогой ресторан, возбуждающая переписка в мессенджерах. В такой ситуации у старых отношений нет шансов, так как они вообще не имеют какой бы то ни было крепкой основы.

– ИЗ ТОГО, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ, Я МОГУ СДЕЛАТЬ ОДИН ВЫВОД: НУЖНО СДЕЛАТЬ ВЫБОР МЕЖДУ РАБОТОЙ И ОТНОШЕНИЯМИ.

– Не совсем. У меня есть клиентка, которая работает в большой консалтинговой фирме. Она говорит, что секс там так и кипит. В такой степени, что она сама, считавшая себя абсолютно моногамной, завела интрижку с женатым мужчиной. Она год ходит ко мне на терапию, и я бы никогда не подумал, что она на что-то такое решится.

– КАК РАБОТА МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ЧЕЛОВЕКА!

– Когда я общаюсь с сотрудниками корпораций (а таких клиентов у меня все больше), я узнаю, что у них в жизни нет других состояний, кроме работы. Когда я спрашиваю про увлечения, хобби, им зачастую нечего ответить. Они не расслабляются, потому что им кажется, что это пустая трата времени. Другие пытаются что-то делать, но не чувствуют от этого радости. Они ничего не чувствуют, будто у них нервная система атрофировалась. И это еще добавляет им стресса. Тело все время в напряжении, у них нет возможности расслабиться.

– СЕКУНДУ, НО ВЕДЬ В СПОРТЗАЛАХ (ЕСТЕСТВЕННО, РЕЧЬ О ДОРОГИХ ФИТНЕС-ЦЕНТРАХ) БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ КЛИЕНТОВ – СОТРУДНИКИ КОРПОРАЦИЙ.

– Тренажерка, кроссфит, бег по пересеченной местности, пейнтбол – они выбирают такие виды спорта, потому что переносят рабочее состояние на отдых. Ход мыслей у них такой: «На отдыхе тоже нужно быть эффективным, смелым, пробивным, я должен быть сконцентрирован, показать выдержку и отвагу». Может, у них это и вызывает ощущение разрядки, но для тела это никакой не отдых. *Нельзя жить все время в одном режиме.* Это как если бы мы, будучи птицами, махали только одним крылом. Если ты живешь только в одном состоянии, второе все равно прокрадется через заднюю дверь. Такие люди говорят, что работают, вроде все у них в порядке, но со временем они все чаще чувствуют, что теряют концентрацию, становятся рассеянными.

– ОРГАНИЗМ ГОВОРИТ: НЕ ДАЕШЬ МНЕ РАССЛАБИТЬСЯ? Я САМ.

– И некоторые сдаются. Признают проблемы в сексе. Проходит несколько, иногда десяток встреч, прежде чем до них доходит, что нельзя заставлять марафонца голодать. Потому что их философия такова: марафонец бежит плохо – сам виноват, нужно быстрее. Ты можешь! Сделай это! Фермер из Австралии выиграл марафон без подготовки, потому что не знал своих ограничений, значит, и ты можешь выиграть, раздвинуть свои границы!

– «ПРЕПЯТСТВИЯ ТОЛЬКО У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ!» Я БУДТО СЛУШАЮ КАКОГО-ТО ТРЕНЕРА.

– Когда я это слышу, я прихожу в бешенство. Им все время вдалбливают, что можно больше, они это слушают и совершенно не принимают во внимание, что у тела и головы свои границы. И когда внезапно тело говорит «стоп», они ищут вину... В себе. Они считают, что это они плохо поработали, что они какие-то неполноценные.

Поэтому часто прибегают к химсексу, то есть разным наркотикам, допингу, чтобы хоть как-то чувствовать сексуальность. А это ведет к проблемам с сердцем, нервной, пищеварительной, эндокринной системами... У этой истории нет конца, вернее, он может быть очень невеселым.

Две главные основы мужественности, а значит, и самооценки, для нас, мужчин, – сексуальная жизнь и профессиональная жизнь. Они тесно связаны и постоянно друг с другом взаимодействуют. Не получается в сексе, зато на работе оценили, зарплата хорошая, повышение. Худо-бедно это помогает чувствовать мужественность. И если при этом мы почувствуем поддержку, например, понимание партнерши, проблема может решиться сама, без участия сексолога.

– НАРКОТИКИ, ПОРНОГРАФИЯ – ЭТО ТЕМНАЯ СТОРОНА СОВРЕМЕННОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ.

– Порнография сильно влияет не только на сексуальное поведение, но и на личность. *Люди становятся все более эгоистичными*, они учатся удовлетворять только свои потребности. Плюс киберсекс, разные приложения для свиданий, часто рискованные контакты из Интернета, без презервативов.

– ВСЕ ЭТО ВЛИЯЕТ НА ОБЪЕКТИВАЦИЮ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ УЖЕ ДАЖЕ НЕ ЛЮДИ, А ПРОСТО ОКОШКИ В ПРИЛОЖЕНИИ, В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ТАКОГО МОЖНО ОТКЛЮЧИТЬ, ЗАБЛОКИРОВАТЬ.

– Раньше ты знал, что если хочешь секса с кем-то, ты должен хотя бы наладить связь, создать атмосферу безопасности или симпатии. Сначала было чувство безопасности, потом сексуальный опыт. Сейчас можно получить сексуальный опыт, не создавая никаких отношений. Достаточно того, что ты зайдешь на эротический портал, к которому подключены веб-камеры, заплатишь, и вот у тебя сексуальные отношения с кем-то, кого ты впервые видишь. И этот человек уже обнажен, уже хочет мастурбировать с тобой.

– СЕКСУАЛЬНЫЙ ФАСТФУД.

– Если ты хочешь чего-то большего, не нужно ходить на двадцать свиданий, достаточно подцепить кого-то из Тиндера. Или войти в чат – и уже через десять минут можно готовиться к бесплатному сексу без обязательств.

– И НЕТ ПРОБЛЕМ.

– Нет проблем? Проблема есть. Мы, люди, нуждаемся не только в сексе, но и в чувстве безопасности. Оно формируется во время свиданий. Когда мы проскакиваем этот этап, мы бросаемся в пучину и тут же тонем, сведенные судорогой. Тонем из-за проблем с эрекцией, преждевременной эякуляции, отсутствия оргазма и так далее.

– И ЕЩЕ, ВОЗВРАЩАЯСЬ К ЭТИМ ЛЮДЯМ-ОКОШКАМ В ПРИЛОЖЕНИЯХ, КОТОРЫЕ ТАК ЛЕГКО ЗАБЛОКИРОВАТЬ. ЭТО ВЕДЬ РАБОТАЕТ В ОБЕ СТОРОНЫ...

– Когда ты прыгаешь с цветка на цветок, не включаясь в процесс, воспринимаешь партнершу или партнера как предмет, очередной профиль в приложении, тебе кажется, что все в порядке. Но как только ты встречаешь кого-то, с кем тебе хотелось бы построить отношения, когда ты сам вовлекаешься в процесс, а тот человек перестает отвечать тебе после первой же ночи, ты чувствуешь себя использованным. Попадая в такую ситуацию, мы внезапно вспоминаем, что каждый человек – личность, и думаем: «Черт, это очень недостойное поведение». Кроме того, ты никогда не знаешь, в какой именно момент почувствуешь эту вовлеченность. Ты можешь включиться в самый неожиданный момент.

– И ЭТО ТОТ МОМЕНТ, КОГДА МУЖЧИНА РЕШАЕТ ИДТИ К СЕКСОЛОГУ ЗА ПОМОЩЬЮ?

– Мы, мужчины, воспитаны так, что сами должны решать свои проблемы. Нас воспитывают для борьбы, исследования местности, разрушений – то есть самостоятельности, автономности, независимости.

– Я БЫ НЕ СТАЛ ПЕРЕБАРЩИВАТЬ С ВОСПИТАНИЕМ НЕЗАВИСИМОСТИ. НО СОГЛАСЕН С ПРОТИВОСТОЯНИЕМ.

– Я говорю стереотипами. Точно так же согласно им женщин воспитывают больше для сотрудничества, эмпатии.

– НУ И ЧТО СДЕЛАЕТ ТАКОЙ БОЕЦ, КОГДА ЕГО ЧЛЕН ОТКАЖЕТСЯ СОТРУДНИЧАТЬ, А ГОРДОСТЬ И ЧЕСТЬ НЕ ПОЗВОЛЯТ ИДТИ К СПЕЦИАЛИСТУ?

– Когда у мужчины появляются проблемы – в сексе или в жизни – включается первобытный механизм «борись или беги». Чаще всего при жизненных сложностях у нас срабатывает установка «борись». Но, что удивительно, если проблемы касаются секса, у большинства звучит сигнал «беги». Это подтверждается исследованиями: *только 8 % мужчин с сексуальными проблемами приходят к сексологу*. Остальные, то есть 92 %, пытаются использовать какие-то свои способы, которые, увы, часто приводят к бóльшим проблемам!

– НАВЕРНОЕ, ЕСТЬ И ТЕ, КТО ЖДЕТ, ЧТО ВСЕ САМО ПРОЙДЕТ?

– Что все само пройдет или что партнерша или партнер забудет про секс. Доктор Дариуш Скворонский, который работает сексологом в Японии, рассказывал нам на конференции в декабре 2017 года, что там 46 % пар вообще не живут сексуальной жизнью!

– УБЕГАЮТ ОТ ПРОБЛЕМ?

– Именно. Когда есть проблема с сексом, мужчины убегают от нее или преуменьшают, включают в работу, внешнюю сексуальность. Например, смотрят порнографию. Многие принимают подозрительные, к несчастью, легкодоступные лекарства, добавки. Подчеркну, что в Польше на продаже поддельной «Виагры» зарабатывают неплохие деньги.

– ВИДИМО, ЭТО ПРИБЫЛЬНЫЙ БИЗНЕС.

– Ты как в воду смотришь! Мужчины наивно верят, что с одной таблеткой к ним вернется сексуальная активность, которую они разрушали годами. Они решаются на такие вещи благодаря рекламе. Они ни с кем не консультируются, мужчины вообще очень одиноки в своих сексуальных проблемах. Не могут же они пойти к другу и сказать: «Чувак, что-то у меня проблемы с эрекцией, что мне делать?» Они боятся, что над ними будут смеяться.

Мужская дружба чаще всего поддерживается соперничеством – да, я снова говорю стереотипами. Но эти стереотипы сидят у нас в головах, они как бы помогают нам экономить энергию, заменяя глубокий анализ, подсказывают, как жить, и тем самым приносят много проблем.

– НАШ СТЫД – КУЛЬТУРНЫЙ ИЛИ ВРОЖДЕННЫЙ?

– Наша культура прямо говорит нам: мужчина должен быть твердым. Он не плачет, решает все проблемы, со всем справляется. А его член – как советский танк, пройдет через лес, реку, поле и дом. Дойдет до самого Берлина. Поэтому мы делаем вид, что проблемы нет. В результате в моем кабинете рождаются такие сцены:

– ВЫ ЗНАЕТЕ, АНДЖЕЙ, У МЕНЯ ТАКАЯ ПРОБЛЕМА, ВЫ, НАВЕРНОЕ, НИКОГДА О ТАКОМ НЕ СЛЫШАЛИ.

– Да? Интересно. Расскажите, пожалуйста.

– У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ.

Занавес.

– ЭТО, ДОЛЖНО БЫТЬ, СИЛЬНО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ.

– Одиночество современных мужчин приводит к тому, что многие (да что там, большинство из них!) уверены, что только у них преждевременная эякуляция, низкое сексуальное влечение или эректильная дисфункция. То есть они сломанные, они не соответствуют требованиями мужественности. И они такие одни на свете. Одиноки как перст.

– В КОНЦЕ КОНЦОВ ЭТИ 8 % ПРИХОДЯТ К СЕКСОЛОГУ. В ТВОЕМ СЛУЧАЕ – К МУЖЧИНЕ. ОНИ НЕ БОЯТСЯ МУЖСКОГО СОПЕРНИЧЕСТВА?

– Многие боятся, поэтому первые несколько, иногда даже десять, встреч – это снятие покровов, за которыми прячется их настоящее «я». Многое также зависит от того, какие были отношения с матерью и отцом.

– ПОЧЕМУ?

– Сыновья деспотичных отцов, которые часто их критиковали, скорее пойдут к сексологу-женщине. Они будут бояться, что мужчина будет их высмеивать, критиковать. Или придут, но с другой проблемой. С чем-то не таким постыдным, связанным не с сексом, а, например, с тем, что они реагируют агрессией на жизненные разочарования. Или что прочитали где-то мою статью, слышали обо мне по радио, читали нашу предыдущую книгу – и хотели бы уточнить некоторые моменты.

– ЭТАКАЯ ИГРА В ПРЯТКИ.

– Приходит клиент. Рассказывает, что у него плохое настроение, ему грустно, страшно, еще что-нибудь. И только где-то в конце он упоминает, что у него проблемы с эрекцией, будто это и неважно вовсе.

– МЕЛОЧЬ.

– Нет настоящих и ненастоящих проблем. Нарушения эрекции – не катастрофа, так же как и депрессия – не катастрофа. Но, прежде всего, ни в какой из этих ситуаций не нужно стыдиться.

Я часто слышу от клиентов: «Я думал, что вы выкинете меня из кабинета на первом же сеансе, что вы надо мной будете смеяться. Что я в качестве мужчины никто и мне нужно просто взять себя в руки».

– «ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ». ЗОЛОТОЙ СОВЕТ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН. ВЕРНЕМСЯ К ТВОЕМУ КЛИЕНТУ, КОТОРЫЙ ПРИШЕЛ ЯКОБЫ ТОЛЬКО С ДЕПРЕССИЕЙ. МОЖНО ВЫБРАТЬ ПРОБЛЕМУ, КОТОРУЮ ВЫ БУДЕТЕ РЕШАТЬ НА ТЕРАПИИ? ВЕДЬ ВСЕ ЭТО СВЯЗАНО МЕЖДУ СОБОЙ.

– Все зависит от того, что является приоритетом в данной ситуации. Можно составить список приоритетов от одного до десяти. Например: «Я начинаю новые отношения и хочу, чтобы эмоционально у нас все хорошо складывалось – это первый пункт. Но и чтобы был хороший секс. Поэтому секс для меня – второй пункт. Одновременно дела обстоят так, что меня полгода назад уволили с работы, и я никак не могу прийти в себя. Поэтому моя депрессия – следующий пункт».

– И ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ОН БУДЕТ РАБОТАТЬ ТОЛЬКО НАД ДЕПРЕССИЕЙ?

– Мы будем работать над депрессией, но при этом у него могут начать рассыпаться отношения. Например потому, что под влиянием образца отношений с родителями, которые ложатся в основу всех наших отношений, он вынес из дома страх перед близостью. И ему надо над этим работать в первую очередь. Соккрытие таких проблем – это неполное использование терапии.

– А КТО ЭТИ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ПРИХОДЯТ НА ТЕРАПИЮ? ЭТИ 8 %?

– Обычно это не какие-то особенно смелые или открытые люди. Как правило, люди проходят длинный путь, чтобы попасть в эти 8 %. Очень часто сексолог, специалист для них – последняя соломинка. Потому что они покупали какие-то добавки в Интернете и секс-шопах, пробовали секс на стороне, в том числе за деньги, убегали в порнографию, мастурбацию – и уткнулись в глухую стену. Не все, но большинство из них. И в этот момент они попадают ко мне.

– ПСИХОТЕРАПЕВТ ИЛИ СЕКСОЛОГ ДЛЯ МНОГИХ – ОТЧАЯННЫЙ ШАГ, А НЕ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.

– К сожалению, да. Стыд, связанный с нашей сексуальностью, проецируется и на отношения с врачами. Согласно данным исследований, 80 % пациентов не говорят врачам о проблемах с сексом при первом контакте. А ведь мы им должны говорить обо всем, что касается проблем со здоровьем. Нет, мужчины ждут: а может, врач сам спросит...

– МЕНЯ ВРАЧ НИКОГДА О ТАКИХ ВЕЩАХ НЕ СПРАШИВАЛ.

– А когда об этом спросили терапевтов, оказалось, что более 60 % из них считает, что пациент сам должен об этом сказать. Пациент ждет, пока врач спросит, а врач ждет, что скажет пациент.

– ГРОТЕСКНАЯ СИТУАЦИЯ.

– Как в анекдоте: «Приходит женщина к врачу, а врач тоже женщина». При этом проблемы с эрекцией уже десять лет превосходят другие проблемы со здоровьем, например, кардиологию, заболевания дыхательной системы, сахарный диабет, проблемы с щитовидкой и так далее. Десять лет – это очень ценная информация для терапевта, но многие врачи не спрашивают о сексуальной жизни пациента: боятся, что ему будет неловко.

– С КЕМ МУЖЧИНЫ ЧЕСТНО РАЗГОВАРИВАЮТ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ?

– Ни с кем. Сексуальность связана с таким стыдом, страхом и неуверенностью, что мужчины даже с партнершами не делятся тем, что чувствуют какую-то проблему. Они не говорят: «Блин, знаешь, сегодня я, кажется, не смогу», – потому что боятся, что партнерша сразу решит, что он ни на что не годится. Так, будто их личность или отношения определяются только сексом. А ведь как правило, секс – один из нескольких, даже многих прекрасных элементов отношений, вовсе не единственный!

– ОНИ НИЧЕГО НЕ ГОВОРЯТ И ПРИНОСЯТ СЕБЯ В ЖЕРТВУ ПЛОХО ПОНЯТОЙ ПРОБЛЕМЕ.

– Именно так. Когда я слышу: «Вы первый человек в моей жизни, с которым я говорю о своих сексуальных проблемах», я знаю, что в большой степени наша психотерапия будет основана на борьбе с токсичным стыдом, который парализует сексуальность клиента. Поверь, я постоянно слышу что-то «первым», а часто это типичные проблемы, о которых нужно сказать партнерше, жене, другу.

– ЧТО, НАПРИМЕР?

– То, что связано со страхом старения, рождением детей, свадьбой, страхом смерти, чувством непривлекательности, невозможности найти устраивающие вас отношения, страхом перемен. Ведь все мы периодически испытываем такие страхи. И мои клиенты, и ты, и я, и президент Польши. Не нужно ждать, что жизнь припрет нас к стенке, и тогда уже заставлять себя пойти к специалисту. *Профилактика важнее лечения.*

– НЕСМОТря НИ НА ЧТО, Я ВЕРЮ В МУЖЧИН, Я УВЕРЕН, ЧТО ЕСТЬ ТЕ, КТО ПРИХОДИТ К ТЕБЕ ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ.

– Конечно. Например, те, кто начинает новые отношения и не хочет разочаровать партнершу, но уже замечал за собой проблемы с сексом. Или те одинокие люди, которые не хотят уходить на «сексуальную пенсию», что, в общем-то, правильно. Пенсионерами мы являемся только для Пенсионного фонда.

– А ТЕ, КТО ПРИХОДИТ, ПОНИМАЮТ, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ТЕРАПИЯ?

– Иногда случаются забавные ситуации. Однажды ко мне пришел мужчина, который подозревал, что партнерша ему изменяет. «Вы будете с ней что-то прорабатывать, а я буду приходить через каждые пять сеансов, вы будете мне предоставлять отчет, что у нее в жизни происходит. Я хорошо заплачу».

– НАСМОТРЕЛСЯ ШПИОНСКИХ ФИЛЬМОВ.

– Другой мужчина хотел приходить со своей партнершей, а от меня ожидал, что я поддержу его в споре. «Я хочу, чтобы вы ей показали, что я уникальный, умный, лучшая партия для нее, что она такого больше не встретит. Она меня недооценивает».

Однажды пришли родители с семнадцатилетним сыном.

– ОТВЕТСТВЕННЫЕ РОДИТЕЛИ, БРАВО!

– Эти как раз не очень. «Наш сын утверждает, что он гей». «Так в чем проблема?» – спрашиваю я. «Вы знаете, какими бывают молодые люди, какую чушь иногда несут. Это, наверное, в театральном кружке кто-то его убедил». Они хотели, чтобы я вернул сына на правильный путь, и были очень удивлены, когда я им сказал, что сексология давно считает гомосексуальность нормой. Они думали, что сексуальная ориентация – вопрос выбора.

– «СЕГОДНЯ ВЕГАН, ЗАВТРА ГОМОСЕКСУАЛ».

– Или как это было с женщинами за рулем в Саудовской Аравии до 2018 года: «Сегодня женщина за рулем, а завтра проститутка».

– ТО ЕСТЬ У ТЕБЯ НЕТ НИКАКИХ СУПЕРСПОСОБОВ, КАК У АНАТОЛИЯ КАШПИРОВСКОГО³, ЧТОБЫ ПЕРЕУБЕДИТЬ КОГО-ТО, КАК ЗАХОЧЕТСЯ?

– Во-первых, это неэтично. А во-вторых, нельзя никого ни в чем убедить против его воли! Я спросил того отца, как он считает, смог бы я превратить его в гея, используя все свои знания сексолога и психотерапевта. Мужчина с негодованием ответил, что это исключено. Вот и все, приплыли.

– КАК ЧАСТО НА ТЕРАПИЮ ПРИХОДЯТ ПАРЫ?

³ Анатолий Кашпировский – советский психотерапевт, получивший известность в 1989 году благодаря телепередачам «Сеансы здоровья врача-психотерапевта Анатолия Кашпировского», транслировавшимся на канале Центрального телевидения СССР. В ходе передач Кашпировский якобы излечивал зрителей от самых различных заболеваний. – *Примеч. ред.*

– Обычно мужчины приходят с партнершей, если у них понижено либидо и если у них не было секса несколько месяцев или даже лет. Приходят, потому что из-за этого женщина чувствует себя недостаточно женственной, притягательной. Или ей показалось, что у него интрижка. Или она прочитала мою статью. Это очень часто случается: например, после публикации в журнале *Wysokie Obcasz Extra* статьи «Кроссфит вместо секса» ко мне пришло больше десяти новых пар. Мы с Кристиной Романовской написали о людях, которые выбирают спорт для сублимации сексуальной жизни.

– **«ЧТО, СНОВА ИДЕШЬ В КАЧАЛКУ?»**

Она читает статью и спрашивает:

– Генек, а когда мы последний раз занимались сексом?

– Несколько недель назад.

– Нет. Несколько месяцев назад. А сколько раз на этой неделе ты ходил в спортзал?

– Пять.

И добавляет, что как только он проедет веломарафон, у них будет лучший секс в жизни.

– **ТАК ВЕДЬ ЕСТЬ ЧЕМУ РАДОВАТЬСЯ! У НАС ФОРМИРУЕТСЯ КОМАНДА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА!**

– Не смешно.

– **А ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ ПРИХОДЯТ ТОЛЬКО ПООДИНОЧКЕ?**

– Например, преждевременное семяизвержение. Обычно партнерша или партнер даже не знает, что человек проходит лечение.

– **ЛУЧШЕ ПРИХОДИТЬ К СЕКСОЛОГУ ОДНОМУ ИЛИ В ПАРЕ?**

– Зависит от причины проблемы. Если это типично партнерские проблемы, те, которые происходят из отношений, стоит обсудить их вместе. А вот если ситуация связана с той самой грабительской экономикой, потому что он работает 10–12 часов, мало спит, кое-как ест, и ни на что у него нет времени, – нужна индивидуальная терапия.

– **НУЖНО ТОЛЬКО НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ВИЗИТА.**

– Очень часто мужчина, закрытый перед женщиной, открывается перед терапевтом. Сначала ему надо выговориться, пожаловаться. Он не сделает этого при женщине, будет стараться сохранить лицо, примеряя разные маски. Поэтому сначала я даю человеку возможность выговориться, а потом мы начинаем терапию.

– **ТО ЕСТЬ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИЙТИ ОДНОМУ, А СЕКСОЛОГ СКАЖЕТ, НУЖНО ЛИ ПОДКЛЮЧАТЬ ПАРТНЕРА.**

– Да, я работаю именно так. Лечение должно соответствовать клиенту, сидеть на нем, как хорошо подобранный костюм. Мы никогда никого не лечим по одному сценарию. Поэтому психотерапия сексуальных расстройств, которая осуществляется при помощи компьютерной программы, – идея очень далекого будущего. Кроме того, у терапии должна быть конкретная цель. Когда пациент приходит ко мне и говорит: «Знаете, я хотел бы над чем-нибудь поработать, но вообще не знаю, над чем, но хотелось бы, чтобы жизнь моя изменилась и я стал счастливым», *нам нужно сначала решить, в чем для него заключается счастье.*

– **САМА РАБОТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ИСТОЧНИКОВ СЧАСТЬЯ МОЖЕТ ИМЕТЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ.**

– Мужчинам часто кажется, что не только партнерша, но и сексолог или психотерапевт должен читать их мысли. К сожалению, я не учился в школе чародейства и волшебства Хогвартс и такой силой не обладаю. Наша цель должна быть измеримой, реальной.

– МИНУТОЧКУ. НЕОБХОДИМОСТЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЦЕЛЮ ТЕРАПИИ? ЭТО ВЕДЬ КОНКРЕТНАЯ ЦЕЛЬ!

– Нет, вовсе нет. Для меня это информация, что у кого-то внутренний конфликт, который сидит глубоко в подсознании. Этот конфликт – как лох-несское чудовище, которого мы не видим. Нужно откачать воду из озера и посмотреть, как там Несси по дну топает.

– МОЖНО КАК-ТО ПРИГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ВИЗИТУ?

– Это очень важный вопрос. С клиентами, которых ко мне прислала партнерша, или которые приходят импульсивно, дело обычно обстоит так: мужчина приходит, и мы смотрим друг на друга, смотрим, смотрим... Потому что он не очень понимает, зачем пришел. Если я его спрошу, он чувствует, будто я его атакую. Однажды мужчина обиделся на меня за то, что я задавал ему вопросы о сексуальной жизни.

– А КАКИХ ВОПРОСОВ ОН ЖДАЛ?

– Я сказал ему: «Если бы вы пришли к стоматологу, и стоматолог спросил вас о сексе, это была бы странная ситуация. Но если вы пришли к сексологу, есть высокая вероятность, что вы будете разговаривать о сексе». Он отвечает: «Ну да, но сразу на первых сеансах говорить о сексе?». Конечно, я стараюсь принимать во внимание чувство стыда и впечатлительность клиентов.

Я бы разделил клиентов на две основные группы. Те, кто приходит по принуждению партнерши или партнера, чувствуют, будто их вызвали к доске. Они удивляются, что у сексолога говорят об эротике, фантазиях, о том, как функционирует член и так далее. Я работаю с ними над мотивацией: зачем они пришли, что они могут потерять? Тогда они начинают говорить о причинах, по которым ко мне попали.

– А ВТОРАЯ ГРУППА?

– Это люди, которые давно борются с какой-то проблемой, чувствуют, что бессильны, и потому приходят ко мне в кабинет. Такие пациенты обычно очень хорошо понимают, над чем хотят работать.

Теперь, возвращаясь к вопросу, как подготовиться к визиту к сексологу, нужно решить, что мы хотим сказать и каковы наши цели – не только терапии, но и конкретной встречи. Другими словами, чего я хотел бы на этой терапии и на сегодняшней сессии достичь. Можно даже записать это себе на листочке. Это помогает в разговоре с терапевтом, в том числе и терапевту.

– ДА, ЭТО УЖЕ ЗВУЧИТ КОНКРЕТНО.

– Те пациенты, которые приходят из-за проблем с эрекцией, могут вспомнить, как эта проблема проявлялась на протяжении всей их жизни. Когда она появилась? Работало ли все до этого стабильно? Нужно вспомнить свои прошлые эмоционально-сексуальные отношения, проанализировать их. Все это – материал для нашей работы.

– КОТОРАЯ НЕ ОГРАНИЧИТСЯ ОДНИМ ВИЗИТОМ.

– Многие думают, что одного визита достаточно. Но не нужно обманывать себя. Ни один сексолог или психотерапевт – не волшебник. Я объясняю, что терапия требует времени, это не

результат моего нежелания сделать быстрее. Нет лифта, который привезет нас к успеху, нужно терпеливо идти по ступенькам.

К переменам мы подходим маленькими шажками. Эволюция, а не революция, потому что революция часто съедает своих детей. Это совместная работа, как с персональным тренером. Я помогаю находить опыт, мотивацию, поддержку, но основная работа идет со стороны пациента: забота о своем самочувствии, сон, условия, регулярное и правильное питание, активность... Мы меняемся, когда сами к чему-то приходим, вырабатываем некие механизмы. Я никому не обещаю, что его жизнь изменится сама по себе, это было бы неэтично и еще более нереально. В психотерапии обычно дают удочку, а не рыбу. Кроме того, есть конкретные исследования нейрообразования в мозге, которые показывают, что при психотерапии меняется архитектура нейронных связей!

Это процесс обучения и изучения. Себя, своей сексуальности, партнера, партнерши: мы узнаем их заново.

– ПОЧЕМУ УДОЧКА ЛУЧШЕ РЫБЫ?

– Возьмем маленького медвежонка. Он смотрит на маму, как она охотится, собирает ягоды, мед. Впоследствии, когда он подрастет, он сам сможет обеспечить себе пропитание и выживание. А если он не наблюдает за мамой, а только ждет, что она ему все принесет, а с ней вдруг что-то случится (например, ее застрелит министр Шишко⁴), он умрет, потому что ничего не умеет. И поэтому я не решаю проблем за клиента, не подсказываю готовых решений.

– НО НЕКОТОРЫМ ЭТО МОГЛО БЫ ОЧЕНЬ ОБЛЕГЧИТЬ ЖИЗНЬ.

– Клиент часто приходит к психотерапевту как к родителю: «Папа, у меня сломалось, почини». А мы работаем над тем, чтобы построить родителя внутри клиента, чтобы он узнал разные способы, как можно быть хорошим терапевтом для самого себя. Терапия заканчивается успешно тогда, когда клиент создаст терапевта внутри себя.

– ТОЧНО. ВСЕ С САМОГО НАЧАЛА ЗНАЮТ, ЧТО ЭТО КОГДА-НИБУДЬ ЗАКОНЧИТСЯ.

– Я не ввожу клиента в зависимость от меня, как гадалка: приходи ко мне, иначе не узнаешь, что тебя ждет. Я помогаю клиентам выработать в себе зрелость и ответственность за их выбор. Мы делаем удочку, а жирного тунца клиент выловит себе сам. Тогда он еще очень долго будет испытывать гордость.

⁴ Ян Шишко – министр природных ресурсов и охраны окружающей среды, скандально известный своей политикой, ведущий к уничтожению Беловежской Пуши. – Примеч. перев.

Сапер ошибается лишь однажды, или О мужском стыде

– ЧЕГО БОЛЬШЕ ВСЕГО СТЫДЯТСЯ МУЖЧИНЫ?

– Прежде всего, что могут оказаться слабой секс-машиной, которая не соответствует нормам.

– ЕСТЬ ТАКИЕ НОРМЫ?

– Многие мужчины так думают. Они убеждены, что мужская сексуальность – как вечный двигатель. Да, это правда, что в возрасте 16–18 лет 80 % мужчин отличаются сексуальным автоматизмом, но после 25 лет это проходит.

– СЕКСУАЛЬНЫЙ АВТОМАТИЗМ – ТО ЕСТЬ ЭРЕКЦИЯ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ?

– Или без требования: пенис всегда готов. Мужчины привыкают к этому, и им сложно понять, что с возрастом сексуальность становится все более требовательной. Независимо от возраста они воспринимают себя как секс-банкомат, работающий двадцать четыре на семь. Я вставляю карту, нажимаю кнопку, получаю эрекцию. Но так не бывает.

– ПОЧЕМУ?

– В одних обстоятельствах человек работает, в других – нет.

– НАПРИМЕР?

– После пробуждения у мужчин бывает утренняя эрекция, поэтому вероятно, что утренний секс удастся. А вот если уставший мужчина полночи ехал к любовнице из командировки, об утреннем сексе можно забыть.

Когда я объясняю мужчинам ситуацию, они злятся на меня. Ведь они в это верили по 30–40 лет! Как правило, они приходят не чтобы понять свою сексуальность, а чтобы ее поднять. Они говорят мне: «Я хочу, чтобы у меня было как у других».

– ТО ЕСТЬ КАК?

– Когда я спрашиваю, как, по их мнению, у других, они отвечают, что достаточно стянуть штаны и – та-дам! Эрекция. Партнерша приближается – стояк. Партнерша надевает эротичное белье – стояк.

– КАК В ПОРНО.

– Потому что это он и видел в порно! И на этом основано его ложное убеждение, что у всех мужчин реально так. Ему кажется, что одна-две неудачи – это пятно на репутации, от которого он уже никогда не избавится.

– САПЕР ОШИБАЕТСЯ ЛИШЬ ОДНАЖДЫ.

– Но в сексе никто не сапер. Такие клиенты очень удивляются, когда я говорю им, что все в порядке. Ему ведь казалось, что только у него проблемы с эрекцией, только у него преждевременная эякуляция, только у него низкое либидо.

– У ЖЕНЩИН ТОЖЕ ТАК?

– То же самое! Только у них бывают проблемы с естественной смазкой, сухостью влагалища. Это широко распространено. Независимо от пола. Такие вещи происходят из-за того, что мы редко говорим о проблемах в сексе. Особенно искренне.

– СЕЙЧАС В СМИ ЧАЩЕ ВСЕГО НАМ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЭТО ЛЕГКО, ДОСТУПНО, ПРИЯТНО.

– Проблемы с сексом – нормальная часть жизни. Как зевание, зубная боль, запор, насморк, седина. Зубы со временем портятся – то же самое происходит с остальным нашим телом, в том числе гениталиями.

Изредка говорят о нарушениях эрекции и других проблемах в сексе, а еще реже – о болезнях, передающихся половым путем. Отсюда беззаботное отношение к половым контактам: то, о чем не говорят, будто бы нас не касается.

– ТЫ СКАЗАЛ, ЧТО СЕКСУАЛЬНЫЙ АВТОМАТИЗМ ОТЛИЧАЕТ 80 % МУЖЧИН. ПОЧЕМУ НЕ 100 %?

– Автоматизм может задержаться. Это часто случается при домашнем насилии, алкоголизме в семье, смерти близкого родственника, депрессии, осознании негетеросексуальности своей ориентации, использовании стимуляторов и так далее. Иногда достаточно, что кого-то обижают ровесники.

– ТО ЕСТЬ ЭТОТ АВТОМАТИЗМ РАБОТАЕТ ТОЛЬКО ПРИ ИДЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.

– Идеальных или близких к таковым. У меня большая группа клиентов в возрасте 16–25 лет, которые приходят в упадническом настроении, считая, что большинство их ровесников регулярно занимается сексом. Более того! Они свято убеждены, что остальные получают мультиоргазмы, то есть множественные оргазмы в течение одной ночи. Однако в старшей школе это чаще всего хвастуны, в большинстве таких историй нет ни грамма правды.

– СТАРШИЕ ТОЖЕ ЧАСТО ХВАСТАЮТСЯ ИСТОРИЯМИ О ТОМ, С КЕМ ИМ УДАЛОСЬ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОТМЕТИТЬСЯ. ОСОБЕННО КОГДА ВЫПЬЮТ.

– В последнее время или когда-то. Следует внимательнее слушать такие рассказы, потому что часто оказывается, что эта история из далекого прошлого, а сейчас похвастаться нечем.

– ОТСУТСТВИЕ СЕКСА – ПРИЧИНА СТЫДА МОЛОДЫХ МУЖЧИН. ОДНА ИЗ МНОГИХ.

– Да, а потом они боятся первого раза. Действительно, случается, что он выходит неудачным. Преждевременная эякуляция, проблема с эрекцией или боль у партнерши. Это может надолго отложиться в качестве травмы. Поэтому многие, прежде чем переспят с девушкой своей мечты, ищут женщин для «тестирования» своих навыков.

– ЗВУЧИТ КАК ФРАГМЕНТ ИЗ «РАССКАЗА СЛУЖАНКИ»⁵.

– Но это очень распространено. Рекомендую фильм «Короткая кожа». Герой влюбляется в прекрасную девушку, но решает, что прежде чем займется сексом с ней, должен потренироваться на проститутке. Всегда, когда я слышу такие истории, я весь сжимаюсь. Я не знаю, была

⁵ «Рассказ служанки» (англ. The Handmaid's Tale) – антиутопический роман канадской писательницы Маргарет Этвуд, впервые опубликованный в 1985 году. – *Примеч. ред.*

бы эта распрекрасная девушка в восторге, если бы узнала, что парень «проверял» свои навыки на другой женщине. Скорее ей было бы противно.

– ПРОИСХОДИТ ЛИ ТАКОЙ ПОДХОД ИЗ УБЕЖДЕНИЯ, ЧТО МУЖЧИНА – ГОСПОДИН И ВЛАСТИТЕЛЬ ВСЕЛЕННОЙ?

– Это происходит из культурного требования, согласно которому мужчина должен исполнять роль «учителя любви». Что у него должно быть больше опыта, чем у партнерши, что он должен лишить ее девственности, чтобы у нее с ним были первые оргазмы, чтобы он посвятил ее в тайны секса.

– ТАКОЙ ХРИСТОФОР КОЛУМБ ОТ СЕКСА.

– Да, многих мужчин охватывает безграничная гордость за то, что они получили опыт с проституткой или одноклассницей, однокурсницей, которых они воспринимают как опытный полигон, которые обычно не в его вкусе.

– В МУЖСКИХ КОМПАНИЯХ ЛЮБЯТ РАССКАЗЫВАТЬ О ТАКОМ ОПЫТЕ.

– А давайте перевернем ситуацию. Как почувствует себя наш читатель, если партнерша скажет ему, что хотела сама быть его «учительницей любви», поэтому несколько раз ходила в бордель, набиралась опыта у мужчин с большим пробегом? Или если она скажет, что у нее было более десяти связей с ничего не значащими для нее мужчинами, чтобы хорошо «приготовиться» для нашего читателя?

– ДАЙ УГАДАЮ: ОСОБОГО ЭНТУЗИАЗМА ЭТО БЫ НЕ ВЫЗВАЛО.

– Да? Удивительно, что мужчины ждут такого энтузиазма от женщин.

– ПРОБЛЕМА СТАРА КАК МИР – ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ.

– Раз уж мы о них заговорили... В сексологии есть понятие «комплекс Мадонны и Блудницы». С Мадонной мы хотим быть вместе, а Блудница сексуально доступна. Опыт, полученный с Блудницей, помогает нам покрасоваться перед Мадонной. У женщин такое явление называется комплексом Рыцаря и Развратника.

Несколько моих клиентов по этой причине заразились заболеваниями, передающимися половым путем.

– ПРОЩАЙ, МАДОННА.

– В этом контексте интересно рассмотреть явление сексуально доступных девушек.

– КАК ДОСТУПНЫХ? ОРАЛЬНО?

– Орально, анально.

– ЭТО ТВОИ КЛИЕНТКИ?

– Бывает, но обычно молодые клиенты мне рассказывают, что «тренируются» на таких женщинах. *У культуры девственности есть своя темная сторона.* Парадокс в том, что он стереотипно ограничивается только вагинальным сексом, и девушки хотят соответствовать этой норме, которая прививается им дома, но при этом страстно желают сексуального опыта. Особенно если они верят сказкам, что все их подруги уже не девственницы. Анальный секс в таком случае – решение проблемы между семейной нормой и нормой общественной. И если у молодых людей бывает хоть какое-то представление о том, что нужно предохраняться при вагинальном проникновении, то при анальном сексе они этого обычно не делают.

– ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ ОТ ЭТОГО НЕ УДАСТСЯ.

– Забеременеть тоже можно, но главное, что так легко кого-то заразить или заразиться самому.

– МОЛОДЫЕ ЛЮДИ СТЕСНЯЮТСЯ, ЧТО НЕ СПРАВЯТСЯ...

– ...и выбирают наихудшее из возможных решений.

– ЭТО СЛЕДСТВИЕ ОТСУТСТВИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НЕ ТОЛЬКО В ШКОЛЕ, НО И ДОМА.

– Сексуальное образование молодых людей в Польше чаще всего происходит среди ровесников или в Интернете. В последнее время чаще всего в Интернете.

– ПОРНОГРАФИЯ ЧАЩЕ ОТРАЖАЕТ ФАНТАЗИИ, ЧЕМ РЕАЛЬНЫЙ СЕКС.

– В бóльшей степени. И, кстати, своих фантазий они тоже стыдятся.

– СТЫДЯТСЯ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ИХ?

– Да, например, они боятся, что если мужчина предложит партнерше анальный секс, она будет подозревать, что он латентный гей. Тем более если он предложит анальную стимуляцию, направленную в его сторону.

В то время как эрогенные зоны в мужском теле не зависят от ориентации.

– ЧЕГО ЕЩЕ СТЕСНЯЮТСЯ МУЖЧИНЫ?

– Им стыдно, когда женщина хочет доминировать в сексе. Многие мужчины говорят себе: «Блин, она хочет доминировать, что это говорит обо мне? Я слишком поздно проявил инициативу. Наверное, она решила, что я недостаточно мужественный».

– ОНИ ВСЕ ПРИНИМАЮТ БЛИЗКО К СЕРДЦУ.

– В психотерапии принято говорить, что они это персонализируют. Наверное, я странный, раз партнерша хочет, чтобы наш секс выглядел «по-другому».

– НО ВЕДЬ ЕСТЬ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ФАНТАЗИРУЮТ О ДОМИНИРУЮЩИХ ЖЕНЩИНАХ.

– Их очень много, и это нормально, хотя они часто думают, что это делает их немужественными. Что они перенимают женскую модель в отношениях.

– МУЖЧИНЫ ГОВОРЯТ ПАРТНЕРШАМ О ТОМ, ЧТО ХОДЯТ К СЕКСОЛОГУ?

– Около 70 % не говорит. Те, кто об этом говорят, обычно не признаются, что ходят к сексологу – ограничиваются психотерапевтом. По крайней мере, вначале, пока не почувствуют себя на терапии безопасно. Один из моих клиентов ходит ко мне около двух лет, за это время у него было три партнерши, каждой он прямо говорил: «Дорогая, время сексуального автоматизма у меня позади. Мы не можем заниматься сексом без прелюдии!»

– ПРИЯТНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ.

– Он выработал это. Теперь он в состоянии разминировать женщин из разных мифов, как сапер, и это очень облегчает ему сексуальную жизнь и дает свободу в *ars amandi*⁶. Но, признаю, это, к сожалению, исключение.

⁶ *Ars amandi* (лат.) – искусство любви. – Примеч. перев.

– ВЫВОД: ВАЖНО ПОБЕДИТЬ СВОЙ СТЫД.

– Определенно важно!

– СКОЛЬКО ВСЕГО МОЖНО УЗНАТЬ В ТВОЕМ КАБИНЕТЕ!

– Клиенты берут столько, сколько они готовы в данный момент жизни унести. Каждый возьмет что-то свое. Одни – ход мыслей, другие – техники, третьи – психотерапевтические инструменты, еще кто-то – уверенность в себе. Бывают и исключительные ситуации.

Один мой клиент жаловался, что партнерши быстро разрывают с ним отношения. Первый секс с женщиной, второй – и до свидания. У него не было ни проблем с эрекцией, ни с эякуляцией, все в норме. Он не мог понять, в чем дело. Находил женщин разного типа, разного возраста, и каждая рано или поздно исчезала. Мы стали анализировать его сближения с этими женщинами – минута за минутой. Сначала стандартно: поцелуи, объятия, ласки, оральный секс, наконец, пенетрация. Я спрашиваю: «Что вы при этом делаете? Держите женщину за ягодицы, за бедра?». – «Ну я стараюсь держать ее так, чтобы она не сковывала мне движений». – «А что это значит?»

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.