



ДЖАСТИН ДЖ. ЛЕМИЛЛЕР

Скажи мне, что ты хочешь

.....

Как перестать стыдиться своих
сексуальных фантазий и начать
обсуждать их с партнером

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 392.61
ББК 57.01
Л44

Justin J. Lehmillер

TELL ME WHAT YOU WANT: THE SCIENCE OF SEXUAL DESIRE
AND HOW IT CAN HELP YOU IMPROVE YOUR SEX LIFE

Conyright ©2018 by Justin J. Lehmillер

Это издание опубликовано по договоренности с Da Capo Lifelong, издательством Perseus Books, LLC, дочерней компании Hachette Book Group Inc., Нью-Йорк, Нью-Йорк, США. Все права защищены.

Лемиллер, Джастин Дж.

Л44 Скажи мне, что ты хочешь : как перестать стыдиться своих сексуальных фантазий и открыто обсуждать их с партнером / Джастин Дж. Лемиллер ; [перевод с английского В. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с.

ISBN 978-5-04-161787-5

Чего вы на самом деле хотите, занимаясь сексом? А точнее: какие ваши самые сокровенные сексуальные фантазии?

Джастин Дж. Лемиллер, американский эксперт по человеческой сексуальности, провел беспрецедентное, крупнейшее на данный момент научное исследование сексуальных фантазий. Прежде чем вы заранее решите, что с вами что-то не так, выдохните: вы не единственный, кто испытывает подобные желания. Скорее всего, то, о чем вы мечтаете, может также быть фантазиями ваших друзей, знакомых и (хотя об этом страшно подумать) родителей.

Не стоит уезжать от них. Эта книга поможет вам научиться принимать фантазии как неотъемлемую часть своей жизни, кроме того, вы узнаете:

- какие желания считаются необычными, а какие — редкими;
- почему мужские сексуальные фантазии отличаются от женских, от чего это зависит;
- какими фантазиями стоит делиться с партнером и как сделать это безопасным способом;
- как воплощение самых сокровенных фантазий сказывается на дальнейших отношениях;
- 4 урока о сексе и любви, которые сломают ваши барьеры на пути к новому опыту.

УДК 392.61
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-161787-5

© Баттиста В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Мы лишь собираем и публикуем факты,
а не судим о поведении, которое описываем.*

— Альфред Кинси

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. ФАНТАЗИИ, СТРАХ И ФРЕЙД	9
Введение. САМОЕ МАСШТАБНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ В АМЕРИКЕ	17
Глава 1. СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ. ЧТО ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕШЬ	
Как мне удалось уговорить более четырех тысяч человек рассказать о своих самых сокровенных сексуальных фантазиях	29
Глава 2. СЕМЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ В АМЕРИКЕ	
Если вас возбуждает что-то из этого, знайте, вы в хорошей компании	45
Глава 3. МАРС И ВЕНЕРА	
Чем отличаются мужские и женские сексуальные фантазии?	109
Глава 4. ЧТО ВАШИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ ГОВОРЯТ О ВАС	
Пятнадцать вопросов, которые прольют свет на ваши истинные сексуальные желания	143
Глава 5. СКАЖИ МНЕ, КОГО ТЫ ХОЧЕШЬ	
О ком мы мечтаем? Кем представляем себя в своих фантазиях? И что все это означает?	177

Глава 6. СПОСОБНА ЛИ НАУКА ПОМОЧЬ ВАШЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?	
Важность понимания своих самых сокровенных сексуальных желаний	209
Глава 7. ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОСТРОВ ФАНТАЗИЙ	
Как претворить ваши желания в реальность?	233
Глава 8. ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕКСУ И ОТНОШЕНИЯМ	
Как преодолеть барьеры, мешающие нам говорить о своих желаниях	269
Благодарности	299
Примечания	301

ФАНТАЗИИ, СТРАХ И ФРЕЙД

«Страшно представить, что будет, если люди узнают, глядя на что я мастурбирую».

Именно так в своем эмоциональном посте в *Instagram* написал американский актер телевидения Дональд Гловер [1]. С помощью простой фотографии со словами, написанными от руки, Гловеру удалось передать то глубокое чувство страха, которое многие из нас испытывают из-за собственных сексуальных желаний. Вместо того чтобы говорить о них открыто или, возможно, даже следовать им, мы склонны прятать их в самых потаенных уголках нашего сознания, поскольку считаем их не чем иным, как источником потенциального смущения и стыда.

Социологи, давно указывающие на то, что сексуальные фантазии идут рука об руку с чувством вины и тревоги, за последние несколько лет опубликовали десятки статей в академических изданиях в подтверждение этих слов [2]. По собственному опыту могу сказать, что эту же тенденцию я наблюдаю среди подписчиков и читателей моего сайта «Секс и психология» — сайта, который я создал специально для того, чтобы делиться последними научными исследованиями и информацией о сексе со взрослыми людьми. Вскоре после публикации моей первой статьи я начал получать огромное количество электронных писем от людей со всего мира, в которых они выражали беспокой-

ство из-за собственных сексуальных фантазий или фантазий своих партнеров. Женщины, чьи самые возбуждающие идеи были связаны с темами изнасилования, гетеросексуальные мужчины, увлекающиеся транссексуальным порно, замужние женщины, случайно обнаружившие, что их мужьям нравится переодеваться в женскую одежду, и женатые мужчины, которые хотели бы разделить своих жен и подруг с другими мужчинами, — все они хотели не просто узнать, откуда взялись подобные фантазии, но скорее и чаще всего выяснить, что с ними не так.

И в этих переживаниях нет ничего удивительного. На протяжении веков ведущие политики, религиозные деятели и авторитетные медики Соединенных Штатов внушали нам мысль о том, что, когда дело доходит до секса, спектр наших желаний должен быть крайне ограничен. По сути, нам сказали, что наша сексуальная жизнь должна сводиться к тому, чтобы просто вставлять пенисы во влагалища, и даже это в идеале должно происходить в рамках гетеросексуального, моногамного брака. Любые другие желания сексуального характера рассматривались как нечто неестественное, аморальное и нездоровое, и под страхом уголовного преследования или божественной кары нам рекомендовали отказываться от них.

Очевидно, что в истории американской культуры чувство стыда, связанное с сексуальными желаниями, подпитывалось множеством ресурсов, но здесь я хочу сосредоточиться лишь на одном из них, который мы склонны упускать из виду. Я говорю о нашем сообществе специалистов, занимающихся вопросами психического здоровья. Психологи и психиатры внесли значительный вклад в стигматизацию многих совершенно нормальных сексуальных желаний, всего лишь выдвинув идею о том, что они являются источником опасности. Это можно проследить еще в работах Зигмунда Фрейда, написавшего более века назад знаменитую фразу о том, что «счастливый человек никогда

не фантазирует, это делает только человек неудовлетворенный» [3]. Фрейд считал, что фантазии являются окном в наше психологическое здоровье, неизменно раскрывая более глубокие проблемы. Согласно его мнению, только у человека, испытывающего сильную ненависть к самому себе, могут развиваться фантазии о том, что его унижают или наказывают.

Что ж, как вы, возможно, знаете, Фрейду было что сказать о сексе, хотя многие из его выводов были попросту неправильными. К примеру, он утверждал, что «зрелая» женщина достигает оргазма посредством вагинального проникновения, а не стимуляции клитора. Он также утверждал, что мужская гомосексуальность является результатом воспитания ребенка властной матерью и отсутствия в его жизни отца. Однако подобные заявления, равно как и его взгляды на сексуальные фантазии, так и не нашли серьезных научных доказательств.

Хотя американское сообщество специалистов в области психического здоровья все чаще пересматривает и опровергает большинство утверждений Фрейда, оно и по сей день продолжает внушать чувство страха и стыда относительно сексуальных фантазий, официально классифицируя большинство из них как необычные или, выражаясь языком психологии, *парафильные*. Согласно *Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам (DSM)* — библии, по которой живут американские психологи и психиатры, — парафилия определяется как проявление любого вида атипичной сексуальной активности или сексуального интереса. В текущей версии DSM указано восемь конкретных видов парафилий, включая *садизм* и *мазохизм*, которые описывают получение сексуального удовлетворения путем причинения или получения боли соответственно; *трансвестизм*, связывающий получение сексуального удовлетворения с переодеванием, а также *фетишизм*, определяющий сексуальное влечение к не связанному с сексом предмету или части тела.

Однако классификация DSM является лишь верхушкой айсберга, когда речь заходит о количестве сексуальных фантазий, которые сообщество психологического здоровья сочло нестандартным. К примеру, настольное руководство «*Судебно-медицинские и медико-правовые аспекты преступлений сексуального характера и необычных сексуальных практик*», составленное доктором Анилом Аггравалом, буквально поражает наше воображение своим описанием 547 видов различных парафильных расстройств! Многие из описанных Аггравалом отклонений вполне оправдывают свое попадание на страницы его книги, если взять, к примеру, *вомерофилию*, определяющую сексуальное возбуждение от рвотных масс, или *эпроктофилию*, представляющую собой сексуальное возбуждение от метеоризма партнера, или *зоонекрофилию* — желание заниматься сексом с мертвыми животными. Но многие вовсе не кажутся такими уж необычными, если взять, например, *копролалию*, представляющую собой непреодолимое импульсивное влечение к использованию нецензурной лексики во время полового акта; *ситофилию*, возбуждение от использования еды во время сексуальной активности, а также *неофилию*, которая описывает навязчивое влечение к новшествам и изменениям. Подождите — что? Если слепо следовать данному списку, получается, что любой, кто действительно любит крепкое словцо, предпочитает использовать взбитые сливки или другие лакомства во время прелюдии, кто считает секс в его традиционном представлении скучным, по умолчанию, как бы это сказать, извращенец? Вы серьезно?

Правда в том, что многие пункты в списке Аггравала, среди которых также указан (держитесь крепче!) оральный и анальный секс, на самом деле достаточно широко распространены и практикуются. Как и некоторые из парафилий, перечисленных в DSM, например, желание сочетать удовольствие и боль. И вот наглядный пример: возможно, вы слышали о феноменально популярной книге — или фильме — «*Пятьдесят оттенков серого*»? Проще говоря, огромное количество сексу-

альных желаний было причислено к категории «необычных», хотя таковыми они не являются. Это ставит перед нами важный вопрос: что такое «нормальный», когда дело доходит до секса, и кто должен это решать?

Психологи и психиатры уже давно говорят нам о том, что нормально, а что нет. К сожалению, они не всегда подходят к этому вопросу объективно. По сути, всякий раз, когда они сталкивались с чем-то, что не *казалось* им нормальным, они ошибочно определяли это как парафилию, даже в отсутствие доказательств, что определенное желание является редким или необычным. Эта произвольная тенденция предвзятой классификации каждого нового желания как парафильного привела к проблематичному эффекту стигматизации слишком многих сексуальных интересов и предпочтений. Все потому, что на протяжении практически всего времени существования DSM термин «парафилия» был синонимом *психического расстройства*.

Вспомните хотя бы 50–60-е годы, когда гомосексуальность была классифицирована DSM как парафилия. Это привело к тому, что общество стало рассматривать гомосексуальность как расстройство. И пока гомосексуализм считался психическим заболеванием, какая необходимость была в борьбе за права геев? Не будет преувеличением сказать, что в то время равноправие на рабочем месте или равные права в браке для геев рассматривались как потворство желаниям параноидальных шизофреников посредством законодательных мер. Справочник DSM стал прикрытием для Америки, чтобы отказать геям в их стремлении к равноправию, под предлогом того, что таким людям нужна терапия по «исправлению» их сексуальной ориентации. Иными словами, это позволило стране сказать: «Геи — вот кто должен измениться, а не мы». Поэтому исключение гомосексуальности из DSM стало действительно значимым событием. После снятия с людей ярлыка «расстройство», у общества не было другого выбора, как начать серьезно

относиться к правам геев и лесбиянок. По этой причине исключение гомосексуальности из списка психических заболеваний (которое официально произошло в 1973 году), возможно, стало наиболее значимой вехой в американском движении за права геев.

Сексуальные желания, которые фигурировали наряду с гомосексуальностью в более ранних изданиях DSM и которые до сих пор считаются парафилиями — например, фут-фетишизм, или сексуальное влечение к ступням, переодевание, садизм и мазохизм, — по-прежнему рассматриваются большей частью американского общества как извращения или психические отклонения. То же самое относится и к тысячам других, менее известных фантазий, которые были отнесены к категории парафилий. Эта широко распространенная стигматизация сексуальных желаний, увековеченная сообществом специалистов в области психического здоровья, не только произвольна и ненаучна: она активно вредит сексуальной жизни и отношениям американцев. Чем больше стыда, смущения и беспокойства люди будут испытывать по поводу своих сексуальных желаний, тем с большей вероятностью они будут избегать разговоров о сексе и испытывать сложности во время него, не имея возможности привести и/или удержать себя в состоянии возбуждения или достичь оргазма. Недостаток общения в сочетании с проблемами в сексуальной активности, в свою очередь, может привести к серьезным проблемам в отношениях, в более сложных случаях даже к расставанию или разводу.

Психология должна помогать, а не вредить сексуальной жизни и отношениям людей. Не поймите меня неправильно: за последние годы данная область науки, безусловно, сделала немало, чтобы помочь. Но когда дело доходит до того, как психология трактует сексуальное желание и фантазии, то здесь еще есть над чем работать и что изменить. В частности, нам необходимо в корне пересмотреть критерии «нормальности» в том, что касается сексуальных желаний, и быть более

осторожными и беспристрастными, когда дело доходит до того, чтобы навешивать ярлыки.

Чтобы добиться этого, мы должны начать с лучшего понимания природы сексуального желания. Какие желания являются необычными, а какие действительно редкими? И насколько вообще важна степень его распространенности, когда мы его оцениваем? Просто потому, что желание встречается редко, означает ли это, что оно обязательно нездоровое или неуместное для воплощения? Более того, есть ли разница в сексуальных желаниях мужчин и женщин? И как насчет людей разного возраста и разной сексуальной ориентации? Почему вообще разные люди хотят разных вещей? Стоит ли делиться с кем-то своими фантазиями, не говоря уже о том, чтобы реализовывать их на практике? Если да, то как, черт возьми, сделать это наиболее безопасным способом?

В настоящее время в научной литературе слишком много пробелов, чтобы можно было ответить на эти вопросы, поэтому я потратил больше года на проведение крупнейшего и наиболее полного исследования сексуальных фантазий американцев, из всех когда-либо предпринимавшихся. Результаты этого опроса помогут заполнить некоторые пробелы в наших знаниях. Это не только даст нам лучшее понимание того, чего на самом деле хотят американцы, когда дело доходит до секса, и что из этого является нормальным, а что нет. Самое важное, что мы сможем использовать эту информацию для улучшения нашей собственной сексуальной жизни и отношений.