

Елена Толстая

Либи́ДО и ПОСЛЕ

Книга, которая перевернет
ваши стереотипы о сексе



Москва
2023

*Моему потрясающему мужу,
который вряд ли прочтет эту книгу.*

*Моему невероятному сыну,
который слишком мал, чтобы ее прочесть.)*

УДК 392.6
ББК 47.01
Т52

Толстая, Елена Владимировна.

Т52 **ЛибиДО и ПОСЛЕ** : книга, которая перевернет ваши стереотипы о сексе / Елена Толстая. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-172336-1

Елена Толстая — психолог, сексолог, антикризисный терапевт, тележурналист, ведущая Телеканала «Доктор».

Сексом надо наслаждаться. Это самый естественный процесс в мире, при этом самый табуированный.

Но, что еще важнее, секс — яркое отражение всего, что происходит в вашей жизни.

Сексолог Елена Толстая помогла сотням мужчин и женщин совершенно иначе взглянуть на то, что происходит в их сексуальной жизни, преодолеть сковывающие психологические установки и наполнить жизнь удовольствием.

В этой книге она раскрывает все уловки нашей психики, развенчивает главные мифы о сексе, анализирует психологические зажимы, которые мешают достигать блаженства. Проработав их уже в процессе чтения, вы начнете получать удовольствие не только от секса, но и от жизни..

УДК 392.6
ББК 47.01

ISBN 978-5-04-172336-1

© Толстая Е.В., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

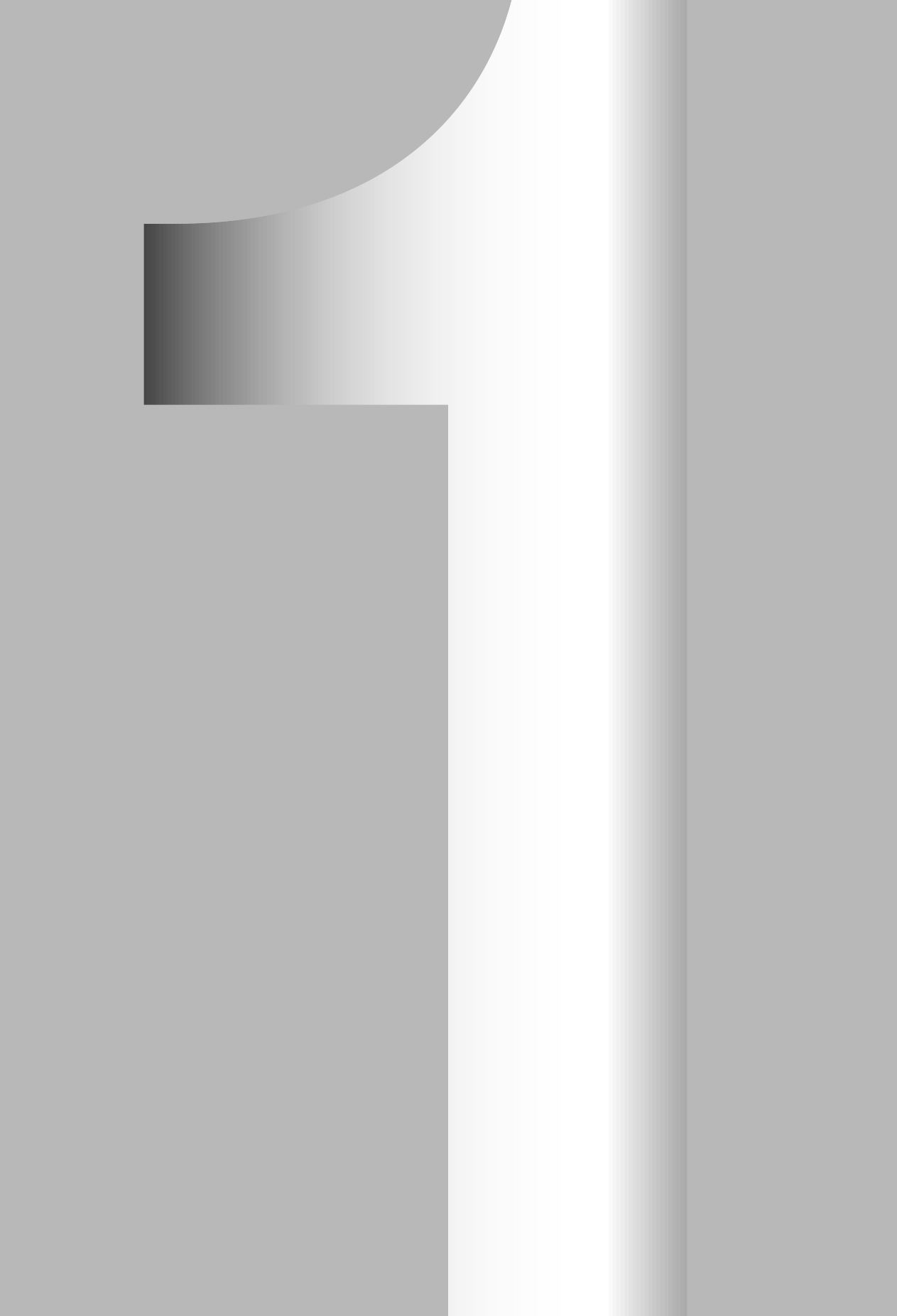
1. Секс не любит крайностей.	9
2. «Прикройте срам!» Защитные механизмы психики	17
3. При чем тут каша, мама и горшок? Стадии психосексуального развития	29
4. Сексуальная фрустрация	39
5. «Брутальная безысходность». Сексуальная фрустрация — мужская версия	47
6. Как мы на самом деле выбираем партнера.	57
7. Тем ли мы даем... обещания любить? Как мы искажаем выбор партнера	69
8. «Атомное» развитие страсти	79
9. А поговорить?	87
10. Страх отвержения	95
11. Сексуальные фобии	107
12. Гонка за либидо	121
13. Скажи, откуда ты взялось? Чего мы не знаем о своем либидо	129
14. Типы либидо.	137

Елена Толстая

15. Кто загнал нас в угол? Сексуальный темперамент	151
16. Вопросы половой конституции	167
17. Куда уходят страсти?	181
18. Помечтать или помолчать? В тихом омуте БДСМ водится.	195
19. Наши руки не для скуки. Вся правда о мастурбации . . .	209
20. Оргазмическое мракобесие	225
21. А ты нормальный?	233
22. Лучший секс в любой жизни.	241
23. Больше знаешь — меньше спишь	251

Единственное извращение — это полное отсутствие секса. Все остальное — дело выбора каждого.

Зигмунд Фрейд



**СЕКС
НЕ ЛЮБИТ
КРАЙНОСТЕЙ**

Полмиллиона человек на планете трахаются прямо сейчас. Да-да, сейчас, пока вы читаете эти строки. И если уже после слова «трахаются» вам захотелось закрыть эту книгу... она точно для вас.

Чем больше вы смущаетесь при использовании таких «неприличных» слов, тем выше уровень табуированности сексуальных тем в вашей голове, а значит, и в постели.

.....
Чем больше вето вы наложили на
собственные гениталии, тем больше
невротических состояний добавили
в копилку своей жизни.
.....

Но у вас всегда есть выбор: продолжать наполнять эту копилку или разбить ее. Ведь даже если вас съели, у вас все равно остается еще два выхода.

Вот и сейчас: либо вы закроете эту книгу и опустите новую психологическую спайку в очередную копилку собственных неврозов, которая однажды перекроет вам кислород... Либо наберетесь смелости прочитать ее до конца, пробира-

ясь сквозь социальный шум к здоровым сексуальным отношениям, восстанавливая убитые обидами и непониманием нервные клетки и шаг за шагом открывая глаза на то, что происходит в вашей спальне.

Повторю еще раз — у вас всегда есть выбор. Всегда и во всем. Главное, чтобы вы понимали,

.....

наша нервная система любит «играть в прятки» с вверенным ей в попечение телом: мозг, в любом случае, найдет укромное место и разместит там новый невроз.

.....

Считайте, что для него это — главное развлечение. И самое интересное, что лишь одному мозгу будет известно, что это за тайное место. Справедливости ради, чтобы играть не в одиночку, парочку триггерных точек в теле он все же оставит. Вот только обратите ли вы на них внимание? Сразу точно нет.

Зачем же мозг так бережно создает, размещает, а потом и хранит свои неврозы? Да все достаточно просто — для нашей психики они практически как дети. Она качает их, как малышей в колыбели, стремясь задержать само невротическое состояние как можно дольше. Примерно так же, как мы хотим задержать взросление собственных детей, упиваясь вкуснейшим запахом их сладких макушек. Все ради вас, с одной лишь глобальной целью — защитить. Упаковать в кокон: так гораздо проще контролировать и управлять вами.

**ЗАПОМНИТЕ, КОРЕНЬ
ЗЛА ВСЕГДА СТОИТ
ИСКАТЬ ЛИШЬ В ДВУХ
«КОНСТРУКЦИЯХ»:
ПОДАВЛЕННОЙ
АГРЕССИИ
ИЛИ ПОДАВЛЕННОЙ
СЕКСУАЛЬНОСТИ**

О том, что все болезни от нервов вам расскажет любой психолог или действительно хороший врач, а вот о том, что большинство ваших проблем или неудовлетворенность любым аспектом вашей жизни напрямую связаны с подавленной сексуальностью — единицы.

А стоило бы...

Запомните, корень зла всегда стоит искать лишь в двух «конструкциях»: подавленной агрессии или подавленной сексуальности. И как только вы разберетесь со второй проблемой, первая решится сама собой: пазл, который вы никак не могли решить, сам станет складываться. Даже больше — детали этого пазла, которые вы годами пытались найти, вдруг, окажутся под кроватью. Или на ней. Поверьте, годы психологической практики показали невероятную эффективность разматывания именно этого клубка эмоционального напряжения.

Секс не любит крайностей. А мы их создаем. Возможно, поколение наших детей найдет ту самую золотую середину, когда кричать о своих сексуальных пристрастиях на каждом шагу и выставлять интимную жизнь напоказ вовсе не обязательно, но и испытывать стыд от своих желаний тоже не стоит.

ЛибиДО и ПОСЛЕ

Сейчас же явно какой-то перекося. С одной стороны, на сексе выстраивается целая индустрия маркетинга, ибо все, что связано с сексом, гарантированно продается. Всегда. С другой — стыдливость-то осталась. Как, в целом, и табуированность самой темы. Но хуже другое — расширение сексуальной свободы не увеличило нашу способность к наслаждению и пониманию процессов, происходящих в теле. Потому что эмоция, особенно сексуальная, и сам факт наличия в жизни секса для клипового мышления современного человека важнее, чем удовольствие от процесса прелюдии и самого полового акта.

.....

И чем сильнее мы стремимся к свободе
и раскрепощенности, тем больше
комплексов испытываем и тем меньше
готовы этой свободой пользоваться.

.....

Потому что, если наши сексуальные пристрастия не совпадают с навязанной обществом моделью сексуальной раскрепощенности, мы начинаем считать свое поведение аномалией. И чтобы не было мучительно больно от того, что, например, анальный секс не вписывается в нашу спальню, нашей психике проще всего установить свои собственные ограничения и повесить на других ярлык «извращенцев». То есть активировать режим «реактивного образования» — уникальный защитный механизм, описанный еще дедушкой Фрейдом.



**«ПРИКРОЙТЕ
СРАМ!»**

**ЗАЩИТНЫЕ
МЕХАНИЗМЫ
НАШЕЙ ПСИХИКИ**

Вообще, наша психика хорошенько постаралась и со-
творила целый ряд психологических защитных меха-
низмов, окружив тем самым наше Эго такой оборо-
ной, что без толкового терапевта теперь и не подступиться.
Цель преследовалась очень даже благая — оградить нас от
негатива и боли, продемонстрировать окружающим нашу
«нормальность» при любых обстоятельствах и подтолкнуть
двигаться дальше. Итак, девятка наших «уникальных способ-
ностей»:

- **Вытеснение** — не поверите, но мы способны забыть то, что не хотим помнить. Причем, чем болезненнее фиксируется в нашей памяти то или иное событие, тем быстрее мы его забываем. Психика просто «выталкивает» травмирующую ситуацию, а вместе с ней и все «неприятные» эмоции, из сознательного в бессознательное, и мы как бы его «забываем». Почему «как бы»? Все, что мы «вытесняем» никуда не пропадет, оно будет копиться и искать выхода, время от времени подавая сигналы, связанные с теми событиями. Урывками и невпопад. А потом вроде бы забытое вернется — в ви-

де навязчивых повторений или, например, панических атак, и без терапии будет сложно разобраться, откуда у этих проблем вообще ноги растут.

- **Замещение** — вот нет у вас возможности наказать своих обидчиков за их несправедливое к вам отношение. Порой вы даже ответить не можете: кто-то орет на вас, например, а вы молчите (так часто бывает с начальниками-самодурами). Злость все копится и не находит выхода. И что тогда? Переживать ее в себе и переводить в аутоагрессию? Не вариант. Поэтому психика и ищет какой-нибудь «громоотвод», и вы «срываетесь» на ком-то другом.
- **Регрессия** — удобная форма защиты, позволяющая вернуться в детство. «Требовать», чтобы тебе напекли блинчиков, или просто капризничать и плакать. А еще свалить все на другого — «мне же всего 5 лет, и меня обидели». Ведь в детстве за все отвечали родители. Вот и сейчас пусть тоже за все ответит кто-то другой.
- **Отрицание** — полный отказ от неприятной информации. «Слепота восприятия». Зачем признавать то, что для всех очевидно? Это же больно. Иногда даже очень. Лучше «уйти в отказ». Так удобнее, быстрее и проще. Кстати, отрицание часто является первой реакцией на боль от потери. Особенно, когда мы теряем близкого человека, даже если и «ему было понятно», что лучше было разойтись.
- **Сублимация** — самый «продуктивный» защитный механизм. С его помощью можно залезть на вершину Ки-

**ЧЕМ ВЫШЕ УРОВЕНЬ
ОСУЖДЕНИЯ ТОЙ
ИЛИ ИНОЙ ГРУППЫ
(ИЛИ ПОВЕДЕНИЯ),
ТЕМ БОЛЬШЕ
ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО
ЖЕЛАНИЯ К НЕЙ
ПРИМКНУТЬ.**

лиманджаро или просто сдвинуть гору в сторону, чтобы не мешала. Лишь бы «забыть» о травмирующем событии и переключиться на что-то более полезное. «Твою бы энергию да в мирное русло», — принимает решение психика. Так сдают годовые проекты за пару месяцев и даже создают шедевры искусства. Почему нет?

- **Рационализация** — наша главная защита: «проблема не в нас, мы не виноваты». И дабы убедить себя в этом и «не упасть в грязь лицом» перед самим собой, человек всегда найдет разумные причины возникновения неприятной ситуации. Считайте этот уровень защиты уникальной способностью оправдать любой идиотизм в нашей жизни.
- **Проекция** — полное нежелание брать на себя ответственность. Например, необоснованная ревность может быть результатом работы именно этого защитного механизма. То есть ты сам стремишься к неверности, но «выносишь мозг» ревностью своему партнеру, хотя у того и в мыслях такого не было. И так со всеми чувствами, желаниями и потребностями: «Не хочу признавать чего-то в себе — значит, повешу на другого».
- **Интроекция** — способность «заглатывать» чужие нормы и правила без попытки понять, насколько они подходят самому человеку, и согласен ли он с ними. И одно дело, когда это происходит в детстве (все воспитание построено на системе интроекции), и совсем другое, когда взрослый человек не способен понять, чего сам хочет и что считает для себя правильным.

- **Реактивное образование** — когда нам очень хочется чего-то, что общество осуждает, психика пытается придумать, как этот «запретный импульс» погасить. И превращает его в нечто противоположное, чтобы обществу угодить и выглядеть в нем «белым и пушистым», таким, каким общество хочет нас видеть. Неприятный для психики импульс сначала подавляется, а затем, на уровне сознания, проявляется совершенно противоположный. Для верности все это сверху еще можно приправить полным отсутствием гибкости и категоричностью.

Все эти защитные механизмы делают наш жизненный опыт менее травматичным. Но взамен снижают наши шансы на полноценное взаимодействие с реальностью.

По мнению автора книги «Психология Я и защитные механизмы»¹, дочери Зигмунда Фрейда, Анны Фрейд, каждый из нас применяет около пяти подобных стратегий каждый день. Все, кроме последнего. Оно вступает в дело только в крайнем случае — если все предыдущие защитные механизмы задание по ограждению вас от внешнего мира провалили.

Реактивное образование — это вообще своего рода поведенческая магия.

¹ Фрейд Анна. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика.

.....

У этого типа защиты поистине
уникальные способности:
превращать негативное
в положительное и наоборот.

.....

Проблема лишь в том, что мы до последнего не знаем, в какую крайность она нас отправит.

Иногда все проходит весьма безобидно. Иногда не очень. Кстати, мальчики, дергающие за косички девочек, которые им очень нравятся — это яркое проявление реактивного образования; бабушки, ядовито кидающие слово «шлюха» девчонкам в коротких юбках — тоже.

Реактивное образование вообще очень любит покопаться в распушенности юнцов, стремится унизить других и обрядить себя в белые одежды невинности — скрыть свое истинное влечение к провокационному стилю и внутреннюю распушенность, в которой на самом деле нет совершенно ничего плохого. Но клеймо поставлено, а значит, надо хранить его и защищать. Не зря же старались?! Правда, совсем тихо сидеть внутри реактивное образование тоже не может. Психике важно с его помощью продемонстрировать, что она — молодец! Она справилась, ей удалось спрятать социально неприемлемую «конструкцию сексуальности» за семью печатями. Похвастаться-то этим хочется, именно поэтому периодические «прорывы» истинных чувств и желаний сквозь маску все же неизбежны.

**НЕ СУДИТЕ СТРОГО
ТЕХ, КТО КРИТИКУЕТ
ЛЮБЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ
СЕКСУАЛЬНОЙ
СВОБОДЫ —
ИМ И ТАК ПЛОХО**

Гомофобия, антисемитизм и другие формы неприятия социальных и национальных групп также иногда становятся следствием реактивного образования. В таком случае с помощью механизма защиты нейтрализуется собственное влечение или собственная связь с национальной группой, которая по какой-то причине рассматривается как неприемлемая. Причем, чем выше уровень осуждения той или иной группы (или поведения), тем больше подсознательного желания к ней прильнуть. То есть, проще говоря, чем громче какая-нибудь бабушка кричит, что кто-то выглядит как «распущенная шляха», тем сильнее осуждающей бабуле на лавке хотелось бы себя саму оголить. Конечно, не сейчас. А в свое время. Но тогда ей настолько промыли мозг этим неприличием, что возможности проявить себя у нее попросту не было.

Так что не судите строго тех, кто критикует любые проявления сексуальной свободы — им и так плохо: как бы человек не «выливал» свою «гордость социальной нравственности», внутренний конфликт у него все равно остается. Активно поддерживаемое другими опорами, сексуальное подавление входит все глубже в основу нервной системы и без помощи терапевта не выберется оттуда никогда. Поэтому в следующий раз, когда вам прилетит требование «прикрыть срам» — не принимайте близко к сердцу то, что к вам не имеет никакого отношения.

Интересно, что к вам вообще имеет отношение только то, что происходит внутри вас. И больше НИЧЕГО.

ЛибиДО и ПОСЛЕ

.....
Удержание этого внутреннего локуса
контроля — единственный путь
к здоровой психике.
.....

Любые внешние обстоятельства, люди, события — лишь огромный спортзал для тренировки вашей нервной системы. И сексуальной сферой ваш мозг, к сожалению, пожертвует в первую очередь, т. к. она связана с получением удовольствия. А мир таит массу препятствий и подвохов — здесь не до удовольствия, сначала бы с безопасностью разобраться. Она, согласитесь, поважнее будет.

Кстати, именно безопасностью, как базовым чувством, и руководствуются на самом деле родители, табуируя в семье тему секса: «Меньше знаешь — крепче спишь». Проще умолчать, чем разгребать потом последствия этих ранних сексуальных желаний. Вот и получается, что, если вопрос секса с ребенком мы не поднимаем, секса, вроде как, и нет. А раз его нет, то и ошибок чадо не совершит, и «в подоле» не принесет. Неплохая система самоуспокоения, верно?

И никто не задумывается, что это умалчивание, спустя лет 20, перетекает в спальню уже взрослых людей. И там пара уже весьма себе сознательных граждан может говорить о чем угодно, только не о своих сексуальных желаниях — «спасибо» маме и папе, которые еще в детстве приняли решение, что так безопаснее.

33

**ПРИ ЧЕМ
ТУТ КАША,
МАМА
И ГОРШОК?**

**СТАДИИ ПСИХО-
СЕКСУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ**

Когда мы смотрим на грудного ребенка, о сексе мы не думаем вообще. О том, как сложится его/ее сексуальная жизнь — тем более. А зря. Не думаем, не чувствуем, не настраиваемся, не видим: значит, пропускаем самое важное. А ведь период с рождения и до 6 лет и есть то самое время, когда формируются ориентация человека и его сексуальные предпочтения. То есть в подростковом возрасте (когда вы наконец-то обратите внимание, как ваш ребенок проявляет себя в сексуальном плане) на поверхность вылезет то, что было очевидно еще в раннем детстве. Но в этом возрасте скорректировать хоть что-то будет уже гораздо сложнее. Потому все, запомните,

.....
все серьезные нарушения в сексуальной
сфере возникают задолго до вступления
в пубертат.
.....

И здесь главное относиться ко всему абсолютно нормально, потому что именно ваше отвращение к естественным про-

цессам будет потом длинным шлейфом тянуться за сексуальной неудовлетворенностью вашей кровиночки. А возможно, до сих пор тянется за вами.

Давайте попробуем рассмотреть эту загадочную психосексуальную картину, которую мозг когда-то тщательно выписывал в вашей голове, а сейчас творит в голове вашего любимого чада.

- **0–1,5 года:** не успел человек родиться, а уже вступил на путь оральных удовольствий (по-научному — на оральную стадию своего психосексуального развития). Именно рот становится главным источником ощущений.

«Да как вы смеете!» — воскликнет мамочка, подверженная реактивному образованию. — «Он же ест!»

«Конечно, конечно», — отвечу я ей. — «Ест и получает первое сексуальное удовольствие».

А теперь обратимся ко всем тем умникам, которые предлагают кормить ребенка не когда он хочет, а строго по часам: ощущение неудовлетворенности потом можно будет проработать в кабинете сексолога. Вредить младенцам, которые зачастую требуют грудь не для того, чтобы в очередной раз поесть, а именно для удовлетворения своих первых сексуальных позывов, вовсе необязательно. Важно осознать, что ребенок, который не удовлетворит эти потребности в младенчестве, повзрослев и вступив в отношения, будет требовать «докорм-

ЛибиДО и ПОСЛЕ

ки» у своей второй половины. И она, бедная, прочувствует по полной и жгучую ревность, и жесткий контроль. Хуже придется лишь тем, чью пассивность кормили насильно: вставляли сосок в рот, и давились, но ешь! Этих партнеров удастся удовлетворить лишь в том случае, если вы сами не против садизма или мазохизма, ибо для них это прямо-таки жизненная необходимость.

- **1,5 года.** Выдохнули? Нет! До трех лет вашей искренней любовью должен стать горшок и его содержимое! И если естественный процесс образования фекалий вызывает у вас отвращение: «Хьюстон, у нас проблемы!»

Так что вдох-выдох и мягкий переход на анальную стадию. «Да как, нафиг, вообще связаны горшок и секс?!» — возмутитесь вы. Однако именно на этой стадии и закладываются первые сексуальные проблемы и заболевания. Любые насильственные действия по приучению к горшку приводят к проявлению в характере мазохистских черт, а наказания за «ошибки» (например, «сходил» мимо) — к восприятию своего тела, как чего-то отвратительного. Так что, улыбаемся и радуемся содержимому горшка своего чада. «Это будет нетрудно, это по любви»: только заменим последнюю часть фразы на «если по любви». То есть главное — без насилия.

- Двигаемся дальше: **3–5 лет** — эдипальная стадия (ее еще называют фаллической, и такое название этого периода мне, если честно, нравится гораздо больше). Те самые Эдипов комплекс и Комплекс Электры нагонят вас именно в этом возрасте.

Так вот, именно здесь ваша психика обнаруживает первый объект влюбленности: дочь, в идеале, входит в конкурентную борьбу с матерью, а сын — с отцом. Второй родитель — первый в жизни реальный соперник. Ненадолго, не падайте в обморок и не сопротивляйтесь, иначе можно настолько подорвать самооценку собственному ребенку, что тот автоматически поставит барьер на любые интимные проявления.

Кстати, для тех, кто до сих пор спит с ребенком (тем более под одним одеялом): умоляю вас, прекратите формировать у своей кровиночки противоречивые чувства. После 3-х лет пребывание в одной постели уже больше похоже на сладостное извращение. Причем не с его, а с вашей стороны.

И если до 1,5 лет основная задача каждого маленького человека установить прочную связь с любящим и надежным взрослым, то по достижении этого возраста пора начинать процесс сепарации, то есть отделения. И если вы к этому процессу не готовы и всячески пытаетесь отложить момент отселения ребенка в свою кровать, возникает вопрос: «А долго ли длится этот скрытый конфликт в вашей паре?» Почему вы возлагаете функцию разрушителя вашей семейной жизни на собственное дитя? За что вы навешиваете на малыша ложное представление о себе, как о партнере матери и заставляете его (понимаю, что неосознанно) изгонять из вашей жизни собственного отца? Поверьте, для полутора, двух и даже трех лет быть главой семьи — просто непосильная ноша. Не согласны? Но ведь это он решает — кто, с кем, где и когда спит. Он, а не вы.

**НЕ ЗАКЛАДЫВАЙТЕ
В РЕБЕНКА УБЕЖДЕНИЕ,
ЧТО ВЫ ВСЮ ЖИЗНЬ
БУДЕТЕ ПЛЯСАТЬ
ПОД ЕГО ДУДКУ.**

Начните сепарацию вовремя. Не закладывайте в собственного ребенка оторванное от реальности убеждение, что вы всю жизнь будете плясать под его дудку. И не упивайтесь этим сладостным состоянием, потому что это единственный период, когда вы настолько сильно ему еще нужны. Постарайтесь признать нарастающее чувство собственного одиночества и попробуйте разобраться с ним. По крайней мере, это будет честно. И по отношению к себе, и к собственному ребенку.

- **От 6 лет и до пубертата** происходит первое осознание собственной сексуальности. К счастью для родителей, в большинстве случаев, еще без потребности открыто ее проявлять. Но случаев, когда дети мастурбируют уже в этом возрасте, поверьте, предостаточно. В этой ситуации главное — не впадать в крайности: взрослым не расхаживать по дому в нижнем белье (а если для вас это норма при ребенке, задайтесь вопросом: что вы получаете от этой демонстрации собственной сексуальности?), но и не изображать, что секса не существует, детей приносит аист и вообще «Фу-фу, какая гадость, зачем об этом говорить! Где ты этого понабрался?!»

.....

Это как раз тот самый возраст, когда
говорить о сексе уже пора!

.....

ЛибиДО и ПОСЛЕ

Ау?! Слышите меня?! И не делайте вид, что не слышали. Только не надо подсовывать ребенку дурацких книг «Про ЭТО» в надежде избежать неприятного разговора, а то он и будет потом называть секс «ЭТО» и разговоров про, блин, «ЭТО» категорически избегать. И ладно бы везде. Печально, что в собственной взрослой спальне. Еще печальнее, что получается, знаете, как? Вроде секс есть, а реального удовлетворения нет. Причем не только в сексе, но и во всех других областях. И тогда вся жизнь человека становится фрустрированной, а он сам разочарованным, тревожным и раздраженным, как ему самому кажется, даже без видимых на то причин.

