

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

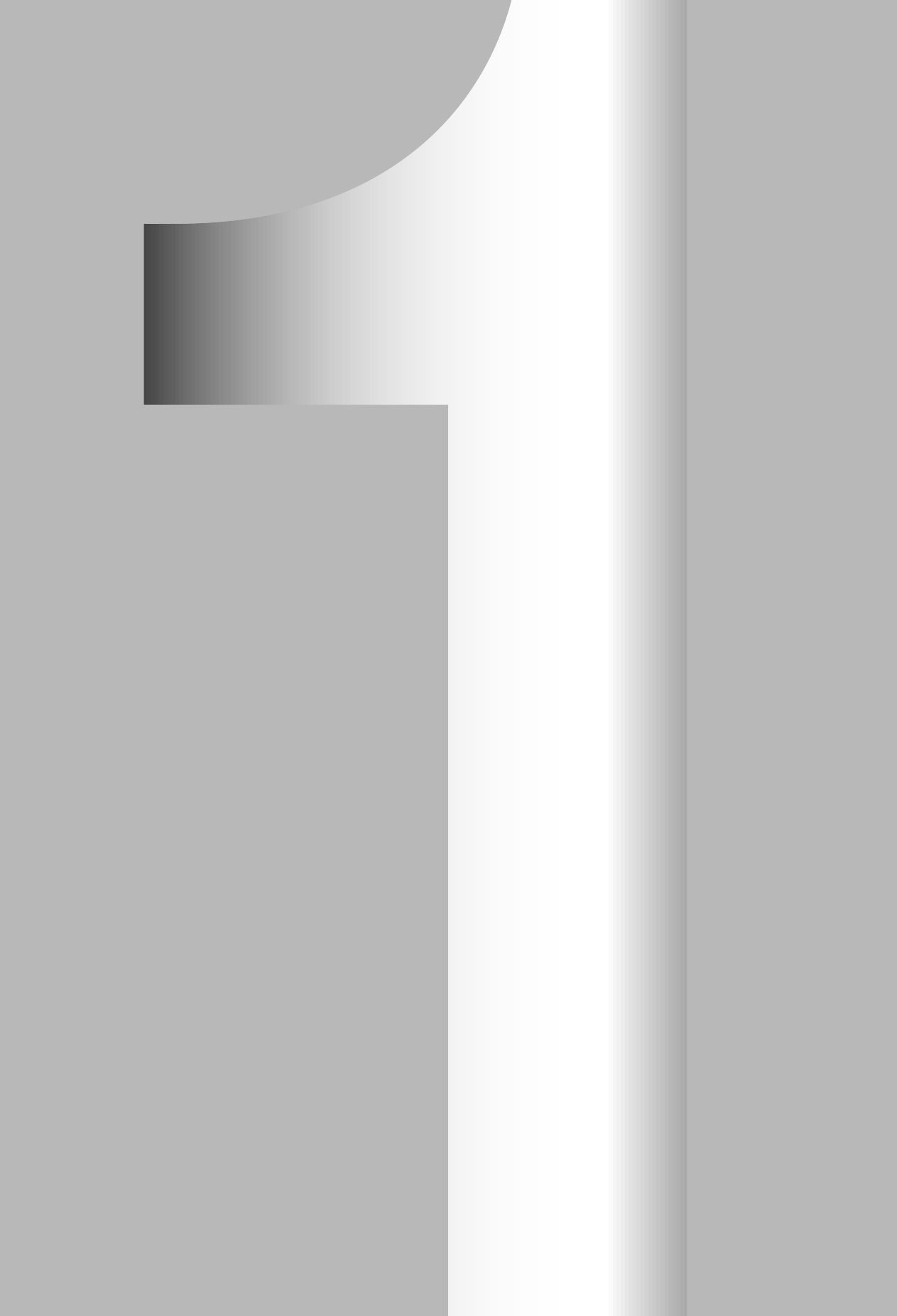
|   |     |
|---|-----|
| 1. Секс не любит крайностей. . . . .  | 9   |
| 2. «Прикройте срам!» Защитные механизмы психики . . . .                             | 17  |
| 3. При чем тут каша, мама и горшок? Стадии<br>психосексуального развития . . . . .  | 29  |
| 4. Сексуальная фрустрация . . . . .   | 39  |
| 5. «Брутальная безысходность». Сексуальная<br>фрустрация — мужская версия . . . . . | 47  |
| 6. Как мы на самом деле выбираем партнера. . . . .                                  | 57  |
| 7. Тем ли мы даем... обещания любить? Как мы искажаем<br>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<br>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<br>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**



**П**олмиллиона 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.