




Од Жюйен, сексолог

ЖЕЛЛАТЬ

Книга-спутник
сексуального самопознания
и свободы в интимной жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 392.61
ББК 57.01
Ж96

Aude Jullien
Les Dix Commandements de la Sexualité:
Comment devenir l'auteur et l'acteur de sa vie sexuelle

Copyright © 2022 Aude Jullien.

Дизайн обложки — О. Тамкович

Жюйен, Од.

Ж96 Желать. Книга-спутник сексуального самопознания и свободы в интимной жизни / Од Жюйен ; [перевод с французского В. Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого).

ISBN 978-5-04-212073-2

Как часто вам хочется изменить что-то в себе? Вы уверены, что это именно ваше желание, а не навязанное кем-то?

Массовая культура имеет огромное влияние на женщин и на их уверенность в себе. Признанные обществом стандарты женской красоты вынуждают мечтать о более пышных ресницах, прямом и маленьком носике, узкой талии, длинных ногах. Когда женщины испытывают подобное психологическое давление, у них падает не только самооценка, но и либидо, а за ним — желание и страсть. Такой искусственный подход ведет только к несчастью и потере индивидуальности.

В этой смелой книге автор, Од Жюйен, сексолог с 12-летним стажем, приглашает читателей в путешествие-самопознание, подрывая устоявшиеся стереотипы о сексуальности и предлагая эффективные способы исследовать то, что вы действительно хотите.

УДК 392.61
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-212073-2

© Баттиста В. Д., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

**I. Отрекийтесь от навязываемых представлений
о сексуальности 13**

Модель шаблонной и показной сексуальности 18

Скажите «нет» обезличиванию своей сексуальной
жизни 22

Как мы можем вернуть себе нашу сексуальность? 25

**II. Создайте собственную нормальность сексуальных
отношений 29**

Нормальной сексуальности не существует 32

«Нормальная» сексуальность против сексуальности
удовлетворяющей 33

Внешние критерии 35

Сексуальная практика как уникальное знание 38

Проявите свободу воли 40

III. Освободитесь от условностей	47
Условные договоренности	51
Интимные отношения	53
Конфиденциальность интимной жизни	57
<i>Изолированная среда</i>	57
<i>Атмосфера доверия</i>	60
Подрывной характер сексуальности	65
Опыт, необходимый для нашего психического равновесия	70
IV. Утвердитесь в своей сексуальности	73
Сексуальная удовлетворенность — ложное понятие	78
Переосмыслите значение модных сексуальных практик	81
Определитесь со своей внешностью	86
Подгоняем под стандарты... или нет?	87
<i>Тотальная эпиляция</i>	87
<i>Анатомические «совершенства»</i>	89
Перенимать ли сексуальный образ?	93
<i>Сексуальный лук — с чем его едят?</i>	93
<i>Источник недоразумений</i>	95
<i>Сексуальный образ, как и когда захочу именно я</i>	97
V. Определите для себя принцип верности	101
Что такое верность?	105
Верность — сексологический абсурд	107
Настройте принцип верности под себя	111

VI. Сохраняйте страсть в отношениях	115
Совместное проживание убивает сексуальное влечение	119
<i>Распределение обязанностей по дому</i>	121
<i>Полная беспорядочность сексуальных отношений</i>	123
Поддерживайте эротическое напряжение	125
<i>«Добавьте секса» туда, где его больше нет</i>	126
Повышайте качество	128
<i>Назначайте свидания</i>	129
Научитесь отпускать	135
<i>Отпускание — что это такое?</i>	135
<i>Как научиться отпускать?</i>	138
<i>Окружите себя необходимыми сенсорными стимулами</i>	141
VII. Выведите свою сексуальность за пределы спальни	147
Обычное пространство без особых фантазий	151
Откройте себя для других мест	155
Не ограничивайте сексуальное взаимодействие исключительно половым актом	157
Важность прелюдий	163
<i>Несколько аргументов против установления иерархии сексуальных практик</i>	165
<i>Практики «а-ля карт»</i>	166
<i>Полноценные практики</i>	167

VIII. Развивайте эротическое воображение	169
Что такое эротическое воображение?	173
Как можно развить свое эротическое воображение?	176
Функция фантазий и их индивидуальный характер	180
Мастурбация: практика, которую следует поощрять	184
Стимулятор желаний	186
IX. Подходите к просмотру порнографических фильмов осознанно и с умеренностью	189
Порно — это не документальное кино	193
Знайте меру	199
Не путайте сексуализацию с эротизацией	203
Пристрастие к порно неизбежно?	206
А что насчет феминистских порнофильмов?	210
X. Посвятите время своей сексуальности	213
Разработайте проект своей сексуальной жизни	216
Добавьте сексуальность в список своих приоритетов	221
Сексуальность и профессиональная деятельность	222
Сексуальность и воспитание детей	227
Сексуальность и дела домашние	235
Сексуальность и досуг	241
Заключение	250

ВВЕДЕНИЕ

Книга, которую вы держите в руках, не поможет вам превратиться в секс-бомбу. Она не гарантирует, что, едва дочитав до последней страницы, вы начнете заниматься любовью ночи напролет, будете испытывать сильное сексуальное влечение, научитесь испытывать множественный оргазм и обнаружите свою точку G (и все прочие буквы алфавита). Благодаря ей вы не освоите новые позы, которые позволят вам вознести своего партнера на седьмое небо от счастья, или техники, которые в действительности вам совершенно не подходят, хотя и кажутся большинству людей вполне естественными и даже модными.

Нет, цель этой книги состоит не в том, чтобы наделить вас той банальной, безликой сексуальностью, которая демонстрируется в журналах и на телевидении, которую мы видим в рекламе и используем для продажи косметических товаров, кофе и даже страховки для вашего автомобиля. Если вы ищете инструкцию по применению, которая гарантировала бы всем и каждому, вне зависимости от индивидуальных особенностей, «успешную» сексу-

альную жизнь и сексуальное «удовлетворение», то просто поставьте эту книгу на полку и идите дальше!

С другой стороны, если вы пытаетесь понять, как пробудить свою сексуальность, чтобы она доставляла вам истинное удовольствие или была наделена уникальным смыслом, если вы хотите разобраться в том, какое место занимает ваша сексуальность в повседневной жизни, насколько она удовлетворяет индивидуальным потребностям вашего партнера, как она связана с тем количеством порнографических фильмов, которые вы просматриваете, или хотите разобраться в вопросах верности или в последствиях совместного проживания для вашей интимной жизни, тогда эта книга для вас! Она тем более для вас, если вы чувствуете, что можете выразить свою сексуальность в чем-то большем, чем тусклые занятия сексом, выполняемые на автопилоте перед сном.

Книга, которую я предлагаю вам, не имеет ничего общего с «руководствами», «инструкциями» и «тренингами», в изобилии представленными на полках книжных магазинов и зачастую предлагающими универсальный, отформатированный взгляд на сексуальность. Она не содержит советов, которым необходимо четко следовать, или методик, которых нужно неукоснительно придерживаться, чтобы получить так называемую полноценную сексуальную жизнь.

Лично я не разделяю того взгляда, который предлагают подобные руководства, поскольку, не говоря уже об усеченной модели сексуальности, они выставляют человека

как некое обделенное и ограниченное существо. Даже если внешне эти книги создают у читателя впечатление, что он может выстраивать свою сексуальную жизнь так, как он считает нужным, в действительности это не так! Читателю не просто не помогают раскрыть свою сексуальность в соответствии с тем, кем он является на самом деле, ему предлагают стать *профессионалом* в своей сексуальной жизни: его приравнивают к *подмастерью*, которому следовало бы научиться, как «правильно» заниматься любовью, подобно машине, которую программируют выполнять определенную функцию.

Моя концепция раскрытия сексуальности отличается от того, что предлагают руководства по сексуальной жизни, если не сказать, что она идет вразрез с большинством их рекомендаций, поскольку основывается в первую очередь на индивидуальных особенностях человека. Вместо того чтобы отрицать индивидуальность каждого из нас, она, напротив, делает на этом акцент и побуждает искать свою практику сексуальной жизни, отвечающую личным потребностям.

В книге, которую вы держите в руках, вы найдете правила — десять заповедей, — которые помогут вам пробудить и развить свою сексуальность. Ту, что учитывает ваши персональные особенности: воспитание, моральные ценности, чувствительность, отношение к телу и получению удовольствия, эротические фантазии, жизненный опыт, чувственное восприятие, границы...

Я прекрасно осознаю, что моя концепция сексуальности не может подходить всем, поскольку она требует от нас приверженности, а также мужества и смелости, чтобы признаться самим себе в наших желаниях и заявить о себе как о творце и главном герое нашей сексуальной жизни. Этот взгляд на сексуальность предполагает полную вовлеченность, самоотдачу и готовность к принятию добровольных решений, чтобы мы могли жить полноценной и удовлетворенной жизнью. Я знаю, что не все из нас готовы или даже заинтересованы в таком подходе. Я признаю, что некоторые предпочитают забыть о своей сексуальной жизни, отказаться от нее, воспринимать ее как нечто само собой разумеющееся, смотреть на нее через призму того, что диктует наша социально-культурная среда. Мы не обязаны ставить во главу всего свою сексуальную жизнь, и каждый из нас имеет право не получать от нее никакого удовлетворения. Такие варианты тоже имеют право на существование, они не кажутся мне чем-то странным или ненормальным, ведь я в принципе никого не осуждаю. Я просто хочу сказать, что работа, которую предполагают описанные мной правила, не подойдет таким людям.

Эта книга адресована тем, кто мечтает увидеть свою сексуальную жизнь в новом свете, стремится вывести ее за пределы условностей и согласованных рамок, хочет превратить ее в элемент игры и исследования личности, а также желает получить уникальный интимный опыт.

I

ОТРЕКИТЕСЬ
ОТ НАВЯЗЫВАЕМЫХ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О СЕКСУАЛЬНОСТИ

Сексуальность окружает нас! От нее невозможно убежать! Нравится нам это или нет, но тема секса присутствует везде: в журналах, в книгах, на телевидении, на радио, в приложениях для наших смартфонов, в интернете, на рекламных щитах...

НО ДАВАЙТЕ НЕ БУДЕМ ЗАБЛУЖДАТЬСЯ:

В ТОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ,

С КОТОРОЙ МЫ ПОСТОЯННО СТАЛКИВАЕМСЯ,

НЕТ НИЧЕГО РЕАЛЬНОГО. В ЭТОМ СЛУЧАЕ

РЕЧЬ ИДЕТ О ПОСТАНОВОЧНОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ.

ТО, ЧТО МЫ ВИДИМ И СЛЫШИМ,

ЕСТЬ НЕ ЧТО ИНОЕ,

КАК ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕКСУАЛЬНОСТИ.