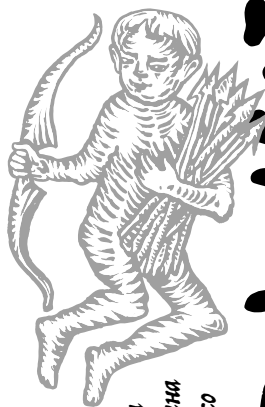




ПРИ ЗРА КИ в твоей ПОС ТЕЛИ

Анна Курдюшина
Наталя Преминина
Ксения Дмитриева
Рита Ковальцова



Илья Суслов
Ксения Панин
Галина Мелехина
Вероника Немцыкина
Марина Бондаренко

Андрей Пронин
Юлия Хилл
Анни Коржова
Ирина Теза Кумар
Сергей Сицинский
Татьяна Холост
Мария Барбар



22 патологических
синдрома в любви,
сексе и отношениях

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 392.6
ББК 57.0
П75

Призраки в твоей постели. 22 патологических синдрома в любви, сексе и отношениях. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Зоопарк в твоей голове).

ISBN 978-5-04-236313-9 (оф. 1)

ISBN 978-5-04-249390-4 (оф. 2)

В сборнике собраны 22 сексуальных синдрома, комплекса или сценария, влияющих на близость и удовольствие. Мадонна и Блудница, Рыцарь и Развратник, Морозко, Электра, Самка богомола, Дон Жуан — все это имена призраков, что уже давно живут в вашей постели и не дают в полной мере наслаждаться сексуальной жизнью.

Все статьи написаны практикующими сексологами, преподавателями, специалистами и экспертами, которые помогут разобраться: так что же все-таки не так?

УДК 392.6
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-236313-9 (оф. 1)
ISBN 978-5-04-249390-4 (оф. 2)

© Сицинский С.А., Тева Кумар И.Е.,
Ковальцова Р.С., Коржова А.В., Пронин А.А.,
Холост Т.А., Кулдошина А.Ю., Хилл Ю.В.,
Немыкина В.А., Суслов И.М., Мелехина Г.В.,
Барбар М.В., Панин К.М., Преминина Н.В.,
Бондаренко М.Ю., текст 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЯ.....	7
Марина Бондаренко	
СИНДРОМ МОРОЗКО: БЫТЬ ТЕПЛОЙ ДАЖЕ В ЛЮТЫЙ МОРОЗ. . . .	10
Наталья Преминина	
ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ ~ КАК ЛОХ-НЕССКОЕ ЧУДОВИЩЕ:	
ВСЕ О НЕМ СЛЫШАЛИ, НО МАЛО КТО ВИДЕЛ	20
Анна Кулдошина, Ксения Дмитриева	
ОН МЕНЯ НЕ СЛУШАЕТСЯ.	
ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ У МУЖЧИН	28
Рада Ковальцова	
ОТВЕРЖЕННЫЙ САМИМ СОВОЙ.	42
Андрей Пронин	
БИОХИМИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТАТОР:	
МОЖНО ЛИ ПОЧИНИТЬ СЕКСУАЛЬНОСТЬ ТАБЛЕТКОЙ	54
Ирина Тева Кумар	
МАДОННА И БЛУДНИЦА/РЫЦАРЬ И РАЗВРАТНИК.	
ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЕ И БЛИЗОСТЬ ЧАСТО СПЯТ	
В РАЗНЫХ ПОСТЕЛЯХ.	65
Мария Барбар	
ЭДИП, ЭЛЕКТРА И КТО-ТО ТРЕТИЙ:	
ПОЧЕМУ НАС ТЯНЕТ В ЛЮБОВНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ.	76
Анни Коржова	
«Я ВАМ НЕ БРЕВНО!» ИЛИ ПОЧЕМУ ТЕЛО МОЛЧИТ.	84

<i>Анни Коржова</i> ЛЮБОВНИКИ-МАГНИТЫ, ИЛИ КАК ТРАВМА ВЫБИРАЕТ ПАРТНЕРА.....	95
<i>Рада Ковальцова</i> «СРАМОТА!» СЦЕНАРИЙ «СЕКС ~ ЭТО ГРЯЗНО».....	105
<i>Анни Коржова</i> СЕКСУАЛЬНАЯ ЖЕРТВА: ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ СЦЕНАРИЙ БЕССИЛИЯ	115
<i>Юлия Хилл</i> ЗА ДЕНЕЖКУ! СЦЕНАРИЙ ОПЛАТЫ ТЕЛОМ ЗА ЛЮБОВЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ.....	128
<i>Галина Мелехина</i> НАТАША, ТВОЙ ВЫХОД! СЦЕНАРИЙ ПОДАВЛЕННОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ	137
<i>Вероника Немыкина</i> СИНДРОМ ОТЕЛЛО: КОГДА КОНТРОЛЬ ВАЖНЕЕ БЛИЗОСТИ.....	146
<i>Ксения Панин, Наталья Преминина</i> САМКА БОГОМОЛА. ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНА СОБЛАЗНЯЕТ, ЧТОБЫ ПОТОМ БРОСИТЬ И ВСЕ РАЗРУШИТЬ?	156
<i>Анна Кулодошина, Ксения Дмитриева</i> КОГДА ТЕЛО ГОВОРИТ «НЕТ». ПОЧЕМУ ИНОГДА СЕКС ~ ЭТО БОЛЬ.....	165
<i>Илья Суслов</i> НЕМОЕ КИНО. СЦЕНАРИЙ МОЛЧАЛИВОГО СОГЛАСИЯ.....	178
<i>Татьяна Холост</i> СЛИШКОМ БЛИЗКИЕ, ЧТОБЫ ХОТЕТЬ: ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЕ ПРОПАДАЕТ К ТЕМ, КОГО ЛЮБИШЬ.....	190
<i>Анна Кулодошина, Ксения Дмитриева</i> ИНФАНТИЛЬНАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ: ВЕЧНЫЕ ДЕВОЧКИ И ПИТЕРЫ ПЭНЫ	206
<i>Рада Ковальцова</i> ДОН ЖУАН В ПАНИКЕ: ГИПЕРСЕКСУАЛЬНОСТЬ КАК БЕГСТВО ОТ ЧУВСТВ.....	221
<i>Сергей Сицинский</i> СЕКС, ЛЮБОВЬ И ЗАВИСИМОСТЬ.....	230
<i>Рада Ковальцова</i> НУ, МНЕ ПОРА! СЦЕНАРИЙ СЕКСУАЛЬНОГО ИЗБЕГАНИЯ	243



ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Давайте признаем честно: секс — штука непростая. Хотя в кино, конечно, все обычно выглядит подозрительно просто. Два взгляда, одна свеча, идеальные белые простыни — и вот уже никто не тревожится, не молчит из вежливости, не вспоминает бывших и не думает: «А вдруг не встанет?»

В жизни все намного интереснее.

Потому что в постель мы редко приходим одни. Нет-нет, это не то, о чем вы подумали (хотя речь о любви на троих в статьях, конечно, поднимется)! Вместе с нами туда забираются стыд, тревога, желание быть удобным, страх близости, родительские установки, токсичные бывшие, внутренний критик и парочка детских сценариев, которые психика зачем-то хранит как семейный сервиз. Для важных случаев.

Мы разные, и инструментарий наших травм и установок, соответственно, тоже. Именно поэтому один человек исчезает при намеке на эмоциональную близость, второй кида-

ется в секс как в омут в попытках удержать любовь, третий ревнует так, будто снимается в главной роли шекспировской пьесы, а четвертый вообще пытается починить либидо витаминами, БАДами и силой мысли. Спойлер: не помогает.

÷ *Этот сборник появился потому, что нам ужасно надоело делать вид, будто сексуальность — это только про технику, темперамент и «совместимость».*

Ну какие курсы «глубокое горло», ребят, если мы этим ртом еще говорить толком не научились?

Внутри вас ждут 22 сексуальных синдрома, сценария и психологических комплекса. Тут есть Самка богомола, Дон Жуан в панике, Мадонна и Блудница, Эдип с Электрой, молчаливые соглашения, сценарии жертвы, контроль, избегание, подавленное желание и еще много вещей, после которых вы, возможно, отложите книгу и скажете: «Так вот что это было...»

И это отличная новость!

÷ *Потому что сценарий, который удалось заметить, уже не управляет человеком так, как раньше.*

А значит, близость — настоящая, живая и без вечного внутреннего театра — все-таки возможна. Главное — вовремя отследить и при необходимости обратиться к специалисту.

Над сборником трудилось большое количество экспертов в области сексологии, так как нам особенно важно было

использовать достоверные знания и источники. Особенную благодарность хочется выразить Анни Коржовой, клиническому психологу, сексологу и эксперту в работе с сексуальной травмой, которая помогла проработать и дифференцировать темы, а также подсказала, как лучше их раскрыть. Также благодарим практикующего сексолога Наталью Преминину за оперативные консультации.

И последнее. Нам очень хочется, чтобы после этой книги вы перестали смотреть на себя через призму «нормально — ненормально». Потому что сексуальность — не экзамен, который нужно сдать на отлично, и уж точно не конкурс за звание «идеального партнера». Это часть нашей личности, которая заслуживает любопытства, уважения и бережного отношения.

Если хотя бы одна глава поможет вам лучше понять себя, послужит поводом к открытому разговору с партнером или станет поводом перестать ругать себя за то, что раньше казалось «неправильным», значит, эта книга точно появилась не зря.

Как мы уже говорили, секс — штука непростая, так давайте разберемся!

Марина Бондаренко

психотерапевт, автор книги
«Вызывающая дождь»

СИНДРОМ МОРОЗКО: БЫТЬ ТЕПЛОЙ ДАЖЕ В ЛЮТЫЙ МОРОЗ



— Тепло ли тебе, девица? — спрашивает Морозко Настеньку, героиню одноименной сказки.

— Тепло, батюшка, — тоненьким голоском отвечает та и улыбается. Улыбается и Морозко — на его лице отражается одобрение. Она не злится, не жалуется, всем довольна и остается удобной, даже несмотря на угрозу замерзнуть в лесу.

— Тепло ли тебе, девица? — спрашивает Морозко, теперь уже у Марфы. Но та не так сговорчива и улыбчива, как ее сводная сестра. Неожиданно для себя Морозко встречается с весьма конкретными требованиями: жениха, приданое, да побыстрее. Морозко в ужасе не столько от ее грубости, сколько от того, что Марфа не лжет «во спасение», не играет в смирение и мягкость, не собирается быть удобной. Она требует и убеждена, что мир ей должен.

Морозко наказывает Марфу и одаряет Настеньку, давая тем самым понять, что награду — мужа и приданое — по-

лучит та, кто не доставляет неудобства другим. В сказках вообще редко описана здоровая психика, их задача — зафиксировать социально одобряемое поведение. Они передаются из уст в уста вместе с культурными установками, и «удобные девочки получают желаемое» — одна из них.

И вот девочки вырастают, становятся женщинами, создают семьи, но по-прежнему могут верить в сказочную формулу «Я ценна ровно настолько, насколько угождаю другим». В том числе и в спальне. Я часто работаю с клиентками с «синдромом Морозко» и знаю, что на предложение интимной близости они могут отвечать партнеру: «Тепло», хотя все их тело кричит: «Но тебе ведь холодно!» Это неважно. Важно, чтобы никто не разозлился, не обиделся, не ушел обделенным. Ведь страшнее всего — остаться в одиночестве.

ДВЕ СЕСТРЫ

Давайте посмотрим на героинь этой сказки чуть шире — как на две субличности, живущие внутри психики каждой женщины и сражающиеся за главенство. Настенька олицетворяет собой мягкость, принятие, терпение, способность любить и идти на компромисс. А Марфа — это агрессия, право на границы и отказ, способность выбирать себя. Если «у руля» Настенька, тогда женщина уверена: «Быть с другим важнее, чем быть собой», — и готова предоставить свое тело по первому требованию, игнорируя собственное «не хочу». Если правит Марфа, то «быть собой важнее, чем быть с другим» — и женщина резко отрезает связи и использует секс как средство достижения власти в паре.

÷ *Это две крайности ~ любовь без границ и границы без любви.*

Но настоящая целостность и здоровая сексуальность начинаются не с выбора одной из сестер, а с того, что они перестают быть врагами и начинают вести диалог. Это взрослый вариант, когда можно и любить, и держать свои границы, выбирать себя, сохраняя достоинство — свое и партнера.

Но почему тогда женщины продолжают ставить Настеньку у руля сознания, запирая ее сестру в темный чулан тени?

СТРАХ БЫТЬ «ПЛОХОЙ ЖЕНОЙ»

— Ну, какая я жена, если буду отказывать? Не зря ведь есть выражение «супружеский долг». Получается, я свой не исполняю. Он меня кормит-поит, свой долг передо мной исполняет, а я?

— А вы себя не поите и не кормите?

— Ну, нет, конечно. Зарабатываю, участвую в бюджете семьи. Но он же кормилец, а я «жена», я должна.

— И что случится, если вас осудят за неисполнение долга?

Чаще всего в этот момент мои клиентки замирают в задумчивости. Можно подумать, что страх «что люди скажут» изжил себя, но нет. Он еще прочно сидит в сознании многих женщин. Причем доход неважен: она может так думать, даже будучи основным кормильцем в семье.

СТРАХ КОНФЛИКТА

— Как я ему откажу? Он же злиться начнет, обвинять, скандал затянет! — отвечают мне некоторые клиентки.

— И что?

— Я не переношу скандалов. Мне мир в семье важнее.

— Важнее, чем собственные чувства?

Обычно в ответ на последний вопрос я слышу тишину, наполненную горечью. Ведь женщина привыкла не замечать свои чувства и желания.

СТРАХ, ЧТО ОН УЙДЕТ

— Ну раз я ему скажу «не хочу», два. А он к секретарше уйдет. Она молодая, карьеру строит, у нее голова не болит, скорее всего.

— А вы пробовали?

— И пробовать даже не хочу! Знаете, сколько у меня таких подруг, у которых «голова болела», а мужья потом быстро находили, у кого с этой частью тела все в порядке?!

— И как вам с этими мыслями?

В ответ обычно тишина, но уже наполненная непониманием: а как иначе? Ведь у всех мужья пойдут на сторону, если не спать с ними по первому требованию. Будучи в плену установки, женщины все примеры иного поведения мужчин будут отправляться в папку «Исключение»/«Повезло».

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

— Мне после родов совсем не хочется с ним спать. Так все болит. Но как отказать?

— А почему вы не скажете прямо, что вам еще больно?

— Он не поймет. Что тут такого? Я уже несколько месяцев назад родила, врач разрешила половую жизнь вести. Муж еще и к ребенку ревнует, что все внимание не ему.

— Так что же может случиться, если вы откажете в сексе?

— Понимаете, он нас содержит, и квартира его. Если я не буду идти ему навстречу... Вдруг мы станем ему не нужны? Вдруг он нас выгонит?

— Вы считаете, что нужны мужу только для секса?

Иногда женщина попадает в полную зависимость от партнера. И необязательно тот при этом деспот и узурпатор.

÷ Он может просто не знать о страхах и боли женщины, а она не решается сказать, ведь в сознании мелькают леденящие душу сценарии «а вдруг? ».

СТРАХ НАСИЛИЯ

— Отказать? Да вы что?! Вы знаете, какой он у меня? Только сделай что-то не по его — сразу получишь!

— Он вас бьет?

— Ну, не то чтобы лупит, но, если разозлится, может и заставить.

— Но это же насилие.

— Ну что вы, просто он «настоящий мужик». А я — женщина, мое дело служить ему.

Этот случай тяжелее всего. Тут женщина в плену созависимых отношений. В ее картине мира насилие и принуждение плотно связаны с образом «настоящего мужчины», а ведь она хочет быть именно с таким. «Бьет — значит любит» — до сих

пор не выкорчевано из женского сознания окончательно. Иногда, даже если женщина и понимает, что это ненормально, в голове звучит вопрос: «И куда я пойду?»

Все эти страхи объединены логикой: если я не буду послушной и не пожертвую собой — мир меня накажет. И любое сопротивление закончится катастрофой. Чувствуете? В этом есть что-то детское. Не зря в сказке Настенька похожа скорее на беззащитную маленькую девочку, а не на девушку «на выданье».

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНА БОИТСЯ?

Корнями этот куст страхов уходит в детство. С ней происходит все то же самое, только в декорациях семейных отношений. «Мы будем любить тебя и защищать, если...» — а далее следует целый список требований:

- будешь удобной и не станешь беспокоить родителей своими детскими проблемами и «хотелками»;
- научишься ставить желания других на первое место, ведь «я — последняя буква алфавита»;
- возьмешь на себя часть обязанностей, чтобы облегчить жизнь старшим;
- находишься всегда под рукой, чтобы выполнять поручения;
- все делаешь на отлично и радуешь окружающих...

Этот список можно еще долго продолжать. Суть в том, что в этом случае ребенок любим и видим, только когда он — функция, а не целый человек с чувствами, характером, личными качествами и потребностями. Все попытки заявить о себе, своих желаниях и переживаниях вызывают в лучшем случае недоумение и холодность, в худшем — агрессию и ма-