

Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт

Автор:

[Эстер Перель](#)

Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт

Эстер Перель

В этой книге ведущий эксперт по отношениям, психотерапевт с многолетним стажем Эстер Перель исследует один из величайших вопросов современности: как сохранить страсть и желание между партнерами на протяжении долгого времени. Книга содержит результаты исследований, примеры из психотерапевтической практики автора, честные и действенные рекомендации. Они помогут вам сохранить страсть и желание первых дней влюбленности в постоянных отношениях.

Книга предназначена для семейных психотерапевтов, психологов, сексопатологов и всех, кто интересуется психологией отношений.

На русском языке публикуется впервые.

Эстер Перель

Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт

Mating in Captivity

Unlocking Erotic Intelligence

Esther Perel

Издано с разрешения Esther Perel, c/o Wendy Sherman Associates, Inc.

Книга рекомендована к изданию Евгенией Литвиненко

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Esther Perel, 2006. All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Моим родителям: Сале Ферлеги и Исеку Перелу.

Их энергия живет во мне

Введение

Рассуждая о сексе в современных парах, находящихся в долгосрочных отношениях, мы часто говорим о том, что желание слабеет, и пытаемся объяснить якобы неизбежную в таких отношениях смерть эротического самыми разнообразными причинами. Похоже, в последнее время почти все, от ведущих

утренних новостей до журналистов New York Times, пытаются рассуждать на эту тему. Мы узнаём, что, хотя партнеры, как и прежде, любят друг друга, сексом они занимаются все реже и менее регулярно. Современные пары слишком заняты, слишком много энергии тратят на детей, переживают слишком сильный стресс и потому уже не находят сил для секса. Чувственная сторона отношений притупляется, а есть же еще антидепрессанты, вроде бы снимающие стресс, но тоже не способствующие возбуждению. Особенно странно, что проблема снижения сексуальной активности так актуальна для поколения беби-бумеров[1 - Речь идет о беби-буме, возникшем в США в конце 1940-х – начале 1950-х годов. Прим. ред.], несколько десятилетий назад требовавших полной сексуальной свободы. А теперь эти же женщины и мужчины, а также следующие за ними поколения могут заниматься сексом сколько душе угодно, но, похоже, все меньше этого хотят.

Я не подвергаю сомнению все публикации в СМИ на данную тему, ведь в нашей жизни стресса и правда гораздо больше, чем нужно. Но мне кажется, что, пока мы уделяем внимание преимущественно тому, как часто и как много мы занимаемся сексом, мы ограничиваемся лишь самыми поверхностными причинами проблем, с которыми сталкивается все больше современных пар. Я думаю, что дело обстоит немного сложнее.

Психологи, сексопатологи и социологи давно уже пытаются связать противоречащие друг другу явления: сексуальность и бытовую сторону жизни. Нам дают бесконечные советы о том, как добавить пикантности и разнообразия в супружеские сексуальные связи. Нам говорят, что, когда желание исчезает, его вполне можно вернуть – надо только тщательнее планировать и правильно расставлять приоритеты. Еще один выход – поработать с коммуникационными навыками партнеров, чтобы каждый сумел простыми словами выразить то, чего именно он или она хочет от секса.

Я не склонна рассматривать проблемы секса с точки зрения статистики: есть ли у вас секс, как часто, как долго, кто первый достигает оргазма и сколько раз. Я бы хотела поразмышлять над вопросом, на который нет однозначного ответа. В этой книге мы поговорим об эротизме и поэтике секса, о природе сексуального желания и связанных с ним противоречиях. Что мы чувствуем, когда любим кого-то? А когда мы хотим кого-то, другие ли ощущения мы испытываем? Всегда ли настоящая эмоциональная близость – гарантия хорошего секса? Почему эротическая сторона жизни нередко оказывается у молодых родителей в полном упадке? Почему запретное обладает таким мощным эротизмом? И можно ли

хотеть то, чем уже обладаешь?

Всем нам необходима безопасность, и мы получаем ее, вступая в долгосрочные серьезные отношения. Но ничуть не меньше нам нужна новизна. В наше время принято считать, что эти два стремления можно удовлетворить одновременно и в рамках одних и тех же отношений. Но я в этом не уверена. Мы склонны искать в одном человеке все, что наши предки получали из совершенно разных отношений с разными людьми: ощущение защищенности, смысл жизни, стабильность. В то же время мы желаем, чтобы наши постоянные отношения оставались романтическими и удовлетворяли нас и сексуально, и эмоционально. Стоит ли удивляться, что отношения так часто рушатся под тяжестью подобных ожиданий? Сложно сохранить возбуждение, вожделение, предвкушение с тем же человеком, от которого вы ждете стабильности и комфорта, – сложно, но не невозможно. Я предлагаю вам подумать о том, как сочетать риск и безопасность, загадку и доскональное знание партнера, новизну и постоянные отношения.

Мы поговорим и о том, как принятый сегодня взгляд на любовь иногда конфликтует с сексуальным желанием. Любовь расцветает, когда есть близость, взаимность, равенство. Мы стремимся узнать нашего возлюбленного как можно лучше, сократить расстояние между нами. Мы заботимся о тех, кого любим, волнуемся, чувствуем свою ответственность за близкого человека. Встречаются люди, для которых любовь и желание неразделимы. Но для многих эмоциональная близость как раз подавляет эротическое в отношениях. Забота и защита, питающие любовь, блокируют в нас все бесцеремонное и эгоистичное, без чего не живет эротическое удовольствие.

Я убеждена (и это подкреплено двадцатилетней практикой), что, добиваясь надежности в отношениях, пары путают любовь и стремление слиться воедино. И это крайне негативно влияет на сексуальную сторону их жизни. Чтобы сохранить страсть, партнеры должны сохранить и некоторую дистанцию. Эротизм требует, чтобы каждый в паре сохранял собственную индивидуальность. Другими словами, эротизм расцветает именно в остающемся между партнерами пространстве. Чтобы коммуницировать с любимым человеком, нам нужно уметь принимать существование этой дистанции и связанную с ней неопределенность.

А вот еще один парадокс: желание часто сопровождается такими чувствами, которые, как нам кажется, разрушают любовь. Это и агрессия, и ревность,

и размолвки. Я намерена разобраться с тем, как присущие нашему обществу традиции меняют восприятие секса в рамках долгосрочных отношений, делая его безопасным, открытым и понятным, – вследствие чего для все большего количества пар секс становится невыносимо скучным. Я предполагаю, что мы сможем найти способ сделать секс более фривольным, игривым, возбуждающим, если хотя бы отчасти откажемся от демократических принципов в спальне.

В продолжение этой мысли я предлагаю читателю ненадолго отвлечься от основной темы и поговорить об истории отношений в обществе. Мы увидим, что современные пары больше внимания уделяют любви, чем это было принято раньше. Но именно такой взгляд на любовь и брак приводит к резкому росту числа разводов, который мы наблюдаем в наши дни, и в этом скрыта жестокая ирония судьбы. Здесь нам стоит задаться вопросом, а способна ли вообще традиционная модель брака уцелеть в современном мире, особенно если учесть, что нам приходится оставаться верным партнеру, «пока смерть не разлучит нас», гораздо дольше, чем предкам, ведь продолжительность жизни за последние пару веков увеличилась вдвое.

Волшебный эликсир, способный помочь сохранить отношения, – эмоциональная близость. Мы детально поговорим об этом, причем с разных точек зрения, а сейчас я только хочу заметить, что давно пора отказаться от стереотипа, будто женщина более склонна к романтическому настрою, а мужчина – к сексуальным завоеваниям; хватит думать, что женщина ищет любви, готова хранить верность и строить долгосрочные отношения, а мужчина от природы немоногамен и боится эмоциональной близости. В результате социальных и экономических изменений, произошедших за последние десятилетия, традиционное гендерное поведение сильно изменилось: перечисленные выше качества мы видим теперь и в женщинах, и в мужчинах. Бывает, что стереотипы оказываются до известной степени правдивы, но они не передают всей сложности современных отношений в паре. Рассуждая о любви, я стараюсь не привязываться к определенному полу.

Работая в качестве психотерапевта с парами, я по-новому расставляю приоритеты. Нас учили, что нужно вначале расспросить пациента о том, как вообще складываются его отношения с партнером, а потом узнать, что происходит в спальне. Если использовать такой подход, сексуальные отношения оказываются метафорой отношений партнеров в целом. Из этого следует, что если улучшить отношения, то и в сексуальной сфере все наладится. Я же по своему опыту вижу, что часто это совсем не так.

Традиционно в психотерапии речь считалась более весомым фактором, чем невербальные сигналы тела. Но сексуальность и эмоциональная близость – два совершенно разных языка. Я бы хотела, чтобы мы, обсуждая отношения пары и эротизм, в качестве ключевого элемента рассматривали тело и его поведение. Зачастую тело демонстрирует те эмоции, которые легко скрыть или не заметить за словами. Именно процессы, являющиеся причиной конфликта в отношениях (особенно все связанное с контролем, властью, влиянием, зависимостью, уязвимостью), часто оказываются желанными, когда человек переживает их через призму эротического. Секс становится способом увидеть конфликт и начать исцеление. Тело каждого из партнеров, нагруженное прошлым опытом и культурными ограничениями, бывает своего рода текстом, который вместе можно прочесть.

Развивая метафору чтения и считывания, давайте обсудим некоторые из встречающихся в книге терминов. Говоря «брак», я имею в виду долгосрочные эмоциональные отношения, а не просто юридический статус. Приводя примеры, я позволяю себе перескакивать с мужского рода на женский, не утверждая, как правило, что то или иное поведение присуще только женщинам или только мужчинам.

Я сама, как можно догадаться по имени, женщина и в поведении проявляю женские черты. Сложнее догадаться, что я принадлежу одновременно нескольким культурам. Я живу в разных странах и хочу в этой книге отразить культурное многообразие взглядов на проблему. Я выросла в Бельгии, училась в Израиле, а потом в Соединенных Штатах. Более тридцати лет я живу попеременно в странах разных культур, и я научилась смотреть на происходящее немного отстраненно. Это дает мне преимущество и при помощи подходов, принятых в разных культурах, помогает анализировать, как развивается наша сексуальность, как мы устанавливаем связи друг с другом, как говорим о любви, как получаем физическое удовольствие.

Я использую свой личный опыт в работе психотерапевтом, преподавателем и консультантом по вопросам межкультурной психологии. Я занималась с тремя интересными группами пациентов: семьями беженцев, интернациональными семьями и парами, где партнеры принадлежат разным культурам (сюда относятся и межрасовые отношения, и межконфессиональные). Когда члены семьи принадлежат разным культурам, им не требуется переезжать в другую страну, чтобы пережить культурный сдвиг: он происходит прямо у них в доме. Мне стало интересно, как слияние культур в подобных парах влияет

на гендерные отношения и подходы к воспитанию детей. Я старалась разобраться, как представители разных культур относятся к браку и как роль и смысл брака меняются в контексте другой культуры. Является ли брак частным делом двоих или соглашением между двумя семьями? Работая с парами, я старалась разглядеть эти культурные нюансы, когда мы говорили о верности, близости, удовольствии, оргазме и теле. Любовь – вещь универсальная, но в каждой культуре она определяется по-своему и на своем языке, и в буквальном, и в переносном смысле. Мне особенно интересно было говорить о детской и подростковой сексуальности, потому что именно в том, что взрослые демонстрируют и сообщают детям, ярче всего проявляются принятые в обществе ценности, цели, запреты, стремления.

Я говорю на восьми языках. Некоторые я выучила дома, другие – в школе, третьи – во время путешествий, и еще пару благодаря любви. Работая с пациентами, я использую и знание языков, и умение изучать новые. Среди моих клиентов встречаются люди традиционной ориентации, лесбиянки и геи (с транссексуалами я пока не работала), женатые, состоящие в долгосрочных отношениях, свободные, женатые повторно, молодые и пожилые. Это люди разных культур, рас, классов. На примере их историй видно, каким образом культурные и психологические силы влияют на то, как мы любим и как испытываем и проявляем желание.

Есть у меня и личная история, радикально повлиявшая на создание этой книги. Хотя на первый взгляд она не кажется относящейся к делу, она объясняет и мою мотивацию, и мое страстное увлечение предметом настоящего исследования. Мои родители выжили в нацистском концлагере. Несколько лет каждый из них ежедневно видел смерть. И мать, и отец оказались единственными выжившими из своих семей. Оба они стремились взять от жизни как можно больше и дорожили каждым днем. Оба были убеждены, что получили уникальный дар – возможность жить. Я думаю, мои родители – очень необычные люди. Они не просто хотели выжить, они хотели жить полноценно. Они были жадными до жизни, любили приключения, развлекаться и хорошо проводить время. Оба ценили удовольствия. Я совершенно ничего не знаю об их сексуальной жизни, кроме того, что у них двое детей – я и мой брат. Но судя по тому, как они вообще вели себя в жизни, я думаю, что они оба глубоко понимали суть эротизма. Вряд ли они использовали это слово, но для меня родители являются выражением загадочного смысла эротизма как проявления жизненной силы и пути к свободе. Эротика – не просто синоним секса, как все чаще считается сегодня. Именно такое, более широкое понимание эротического я использую в данной книге.

Есть и еще один человек, серьезно повлиявший на мою работу. Мой муж – руководитель Международной программы исследований психологических травм в Колумбийском университете. Он работает с беженцами, детьми из зон военных бедствий, жертвами насилия, которые стремятся оставить в прошлом полученные психологические и физические травмы. Возрождая способность к творчеству, к игре и к удовольствию, эти жертвы постепенно восстанавливают связь с жизнью и находят новую надежду. Мой муж работает с болью; я работаю с удовольствием. Оказалось, между двумя этими понятиями существует тесная связь.

Людей, о которых я пишу, я не упомянула в разделе «Благодарности», но многим им обязана. Я привожу их истории почти дословно, ничего не добавляя и не выдумывая, лишь скрывая личные данные. В ходе работы над книгой я читала своим пациентам отрывки рукописи. Многие из идей, обсуждаемых в книге, родились в ходе моей практики, а не наоборот. Эти идеи также появлялись в процессе изучения работ моих коллег, раньше меня начавших анализировать любовь и желание.

В своей работе я каждый день сталкиваюсь с историями, которые не видны за статистическими данными. Я наблюдаю людей, ставших прекрасными друзьями, но не способных оставаться любовниками. Я встречаю любовников, уверенных, что секс должен быть только спонтанным: в отсутствие такого они вообще отказываются от секса. Я знаю пары, которым кажется, что соблазнение партнера – слишком сложно, и вообще делать этого не нужно, раз они получили друг друга и строят серьезные отношения. Известны мне и те, кто считает, что эмоциональная близость предполагает полное и доскональное владение информацией друг о друге. Они искореняют любой намек на дистанцию с партнером, а потом удивляются, что из отношений исчезла загадка. Ко мне приходят жены, привыкшие, что у них «почти отсутствует сексуальное желание», которым никак не удастся объяснить мужьям, что прелюдия и эротическое стимулирование могут быть не только непосредственно перед сексуальным актом. Я видела и тех, кому так тяжело в отношениях, откуда исчезли чувства, что они готовы рискнуть всем ради нескольких минут запретной связи на стороне. Иногда приходят пары, сумевшие оживить сексуальную жизнь с помощью романа, а бывают и такие, чьи отношения окончательно рушатся из-за интрижки. Пожилые мужчины приходят с обидой на собственный член, отказывающийся с недавних пор служить верой и правдой; они бросаются за «Виагрой», чтобы преодолеть сложный период, а их жены не менее тяжело переживают изменение баланса сил в отношениях

и собственную пассивность. Вся эротическая энергия пары, у которой недавно появился ребенок, уходит на заботу о младенце: они и не помнят уже, что время от времени им стоит уединяться в спальне. Ко мне обращаются мужчины, привыкшие регулярно смотреть порно, и не потому, что жены больше их не привлекают, а потому, что жены относятся к сексу безо всякого энтузиазма, и мужчины начинают думать, что с ними самими что-то не так, раз они так хотят секса. Некоторые из моих пациентов стыдятся своей сексуальности и вообще скрывают ее от возлюбленных. Другие знают, что любимы, но хотели бы быть еще и желанными. Все эти люди приходят ко мне, потому что хотят восстановить эротическую жизненную силу. Иногда они очень стесняются; иногда пребывают в полном отчаянии, или в унынии, или в бешенстве. Им не хватает не просто секса, то есть не самого акта – им не хватает чувства единения с партнером, игривости в отношениях, обновления, которые несет секс. Я приглашаю вас присоединиться к нашему обсуждению, чтобы приблизиться к трансцендентному.

Тем, кому не хватает острых ощущений, я предлагаю возможное решение: возбуждение неразрывно связано с неопределенностью и нашей готовностью впустить эту неопределенность в свою жизнь и не закрываться от нее. Но именно такое стремление делает нас более уязвимыми. Я предупреждаю пациентов о том, что «безопасного секса» не существует.

Должна также сказать, что не всем любовникам нужна страсть; иногда люди бегут от нее. Некоторые отношения основаны на теплых чувствах, нежности, взаимной поддержке, и партнеры предпочитают оставаться в безопасной зоне. Им ближе любовь, базирующаяся на терпении, а не на страсти. Для них важнее обрести покой. Разумеется, нет универсального решения, и ни один путь нельзя считать единственно верным.

Книга «Размножение в неволе» призвана вовлечь вас в честный, провоцирующий, свободный от предрассудков разговор, пересмотреть ваши собственные убеждения, начать говорить, казалось бы, на невозможную тему и не бояться ставить под сомнение правила приличия, принятые в сексуальной и эмоциональной сферах. Давайте открыто побеседуем об эротической и бытовой сторонах жизни.

От приключения к неволе

Как стремление к стабильности гасит эротическую энергию

Основополагающий, первобытный огонь эротизма – сексуальность. От нее загорается алое пламя эротизма, которое возбуждает и питает другое пламя, голубое и трепетное. Так рождается огонь любви и эротизма. Двойное пламя жизни.

Октавио Пас. Двойное пламя[2 - Октавио Пас – мексиканский поэт, публицист и переводчик (1914–1998). Издание на русском языке: Пас О. Двойное пламя. Любовь и эротизм. М.: Дон Кихот, 2004. Прим. ред.]

Вечеринки в Нью-Йорке всегда похожи на антропологическую экспедицию: никогда не знаешь, кого встретишь и что обнаружишь. Недавно я попала на одно довольно модное мероприятие, и, как это бывает среди успешных людей этого города, вопрос о том, чем я занимаюсь, мне задавали раньше, чем интересовались именем. Я отвечала: «Я психолог, пишу книгу». Оказалось, что симпатичный молодой человек, стоявший рядом со мной, тоже работал над книгой.

– Что у вас за тема? – спросила я.

– Физика.

Чтобы не показаться невежливой, я промямлила:

– Какая именно область физики?

Не помню, что он сказал, потому что разговор о физике резко прервался, когда кто-то обратился ко мне:

– А вы о чем пишете?

- Об отношениях и эротизме, - отозвалась я.

С тех пор как я начала писать книгу о сексе, мой рейтинг популярности взлетел до небес: на тусовках, в такси, в маникюрном салоне, в самолетах, при общении с тинейджерами или с собственным мужем - везде людей так и тянет со мной поболтать. Я заметила, что некоторые темы отпугивают собеседников, а другие, напротив, притягивают. Люди начинали говорить со мной. Разумеется, не все были правдивы. Вообще, эта тема как раз побуждает к скрытности.

- А что именно про пары и эротизм? - спросил кто-то.

- Я пишу о природе сексуального желания. Хочу разобраться, можно ли сохранить желание в постоянных отношениях.

- Для секса не обязательно нужна любовь, но секс для любви точно необходим, - заметил один из мужчин, стоявших неподалеку и не решивший пока, к какой беседе присоединиться.

- Вы занимаетесь женатыми парами? Традиционной ориентации? - спросил другой. Это означало: книга о людях вроде меня? Я пояснила:

- Я исследую и наблюдаю массу разных пар: и традиционных, и геев, и молодых, и старых, и верных, и непостоянных.

Я стала рассказывать, что хочу узнать, как парам удастся сохранить увлеченность друг другом, если вообще удастся. Могут ли стабильные отношения губительно влиять на желание? И реально ли добиться стабильности, не опускаясь до рутины? Мне любопытно, можно ли удержать эту поэтическую сторону отношений, которую Октавио Пас называл двойным пламенем любви и эротизма.

Я обсуждала все это много, много раз, и реплики гостей меня мало удивляли.

«Да это невозможно».

«В этом-то и заключается проблема моногамии, да?»

«Вот поэтому я и не женюсь. Дело вовсе не в страхе. Я просто ненавижу скучный секс».

«Сохранить желание надолго? Да сохранить бы его в течение ночи».

«Отношения развиваются. Страсть превращается в нечто иное».

«С тех пор, как появились дети, страсти я не жду».

«Слушайте, есть мужчины, с которыми вы спите, и мужчины, за которых выходите замуж».

Как это часто случается во время открытого обсуждения, по самым сложным вопросам тут же возникают полярные мнения, а все нюансы сводятся к шуткам. Отсюда и деление на романтиков и реалистов. Романтикам не нужна жизнь без страсти; они клянутся, что никогда не предадут настоящую любовь. Они в постоянном поиске того, рядом с кем их желание будет вечным. Когда желание проходит, они решают, что ушла и любовь. Если эротическая сторона отношений тускнеет, то любовь и подавно мертва. Такие люди оплакивают утрату влечения и не хотят признать поражения.

Реалисты, наоборот, считают, что долгая любовь гораздо важнее секса, что страсть опасна, несет хаос, толкает людей на глупости и не может быть серьезным основанием для брака. Согласно бессмертным словам Мардж Симпсон[3 - Мардж Симпсон - персонаж культового мультсериала The Simpsons («Симпсоны»), высмеивающего стереотипы о жизни обычной американской семьи. Прим. ред.], «страсть – для тинейджеров и иностранцев». Для реалистов важнее зрелость. Первоначальное увлечение перерастает во что-то иное: глубокую любовь, взаимное уважение, общую историю, партнерство. Желание неизбежно слабеет, и мы обязаны взять себя в руки и повзрослеть.

В течение разговора сторонники противоположных лагерей начинают смотреть друг на друга с жалостью, завистью, раздражением и просто презрением. Но какую бы позицию ни занимали мои собеседники, все соглашались, что страсть со временем безусловно проходит.

«Кто-то из вас не может примириться с утратой ярких чувств, кто-то готов принять это, но все вы, похоже, считаете, что в итоге желание угасает. Ваши

мнения расходятся только в значительности этой утраты», – сказала я. Романтикам яркость чувств важнее стабильности. Реалисты предпочитают не страсть, а надежность. Но и тем, и другим приходится разочаровываться: мало кому удастся жить счастливо, придерживаясь одной из двух полярных точек зрения.

И, разумеется, рано или поздно меня спрашивают, предлагаю ли я в своей книге какое-то решение. Что же людям делать? За этим вопросом кроется надежда на то, что найдется источник жизненной силы и эротической энергии, который поможет нам остаться в живых.

В чем бы ни убеждали себя ценители стабильности и безопасности, втайне они мечтают, что такая энергия вернется в их жизнь. И я научилась замечать этот тонкий момент, когда в рассуждениях о неизбежной утрате страсти проскакивает искра надежды. Поэтому вопрос нужно формулировать так: можем ли мы сохранить любовь и желание в рамках одних и тех же долгосрочных отношений? И как? Какими будут эти отношения?

Якорь и волна

Можете считать меня идеалисткой, но я верю, что любовь и желание не взаимоисключают друг друга – они просто не всегда возникают и существуют синхронно. Вот надежность и страсть – это действительно две несовместимые вещи, но человек нуждается в обеих, хоть и по разным причинам. Ввиду необходимости иметь и то и другое мы пытаемся двигаться одновременно в разные стороны. В книге *Can Love Last* («Может ли продлиться любовь») невероятно вдумчивый психоаналитик Стивен Митчелл предлагает модель, на основе которой можно попытаться разрешить эту загадку. Он объясняет, что всем нам нужна безопасность: стабильность, надежность, постоянство и целостность. Нас сдерживают инстинкты, связанные с созданием дома и очага. С другой стороны, нам необходима новизна – созидательная сила, делающая жизнь полной и яркой. И возникают серьезные риски. Мы сами себе противоречим, так как ищем безопасность и предсказуемость, но в то же время хотим и перемен.

Вы когда-нибудь наблюдали, как малыш бежит без оглядки исследовать мир и тут же возвращается, чтобы убедиться, на месте ли мама с папой? Ребенку важно чувствовать себя защищенным, тогда он не боится шагнуть в неизведанное. Удовлетворив тягу к приключениям, он возвращается в безопасное лоно семьи. Во взрослой жизни он станет повторять этот путь снова и снова, особенно в области эротического: периоды смелости и готовности рисковать будут сменяться периодами поиска безопасности и стабильности. После некоторых колебаний каждый из нас, как правило, выбирает один из полюсов.

Это справедливо и для человека, и для любого другого существа: все живые организмы требуют периодов роста и стабильности. Если любую систему постоянно держать в состоянии изменений, наступит хаос. Но если живой организм становится слишком жестким и неподвижным, он перестает расти и погибает. Бесконечный танец между развитием и постоянством подобен якорю и волне.

Отношения взрослых людей прекрасно отражают эту логику. В нашем партнере мы ищем стабильности, надежности, возможности зацепиться за него, как за якорь. И в то же время мы ждем от любви невероятного опыта, который позволит нам подняться над рутинной повседневности. Современные пары ищут способы увязать противоречивые желания.

Есть везунчики, не имеющие с этим никаких сложностей. Такие пары и порядок наводят вместе, и флиртуют друг с другом. Они не видят диссонанса между верностью и возбуждением, ответственностью и игривостью. Они сообща покупают дом, но сохраняют остроту чувств. Став родителями, им удается оставаться любовниками и успешно сочетать рутинное и неизведанное. Большинству же из нас крайне сложно сохранить возбуждение и увлеченность в стабильных отношениях. К сожалению, огромное количество романтических историй развивается по схожему сценарию, и мы жертвуем страстью ради постоянства.

Так чего же мне не хватает?

Адель, успешный юрист в частной компании, пришла в мой кабинет с половинкой сэндвича и какими-то бумагами, которые она пыталась просмотреть на ходу. Ей тридцать восемь, она замужем за Аланом уже семь лет. У обоих это второй брак; их дочери Эмили пять лет. Адель одета просто и элегантно. Она уже давно собирается к парикмахеру, но никак не успевает, и это заметно по прическе.

«Давайте сразу к делу, – начинает она. – Восемьдесят процентов времени я с ним счастлива. Совершенно счастлива». Такая организованная и успешная женщина не тратит ни минуты напрасно. «Он не говорит каких-то особых слов, у него не бывает приступов нежных чувств, но он отличный парень. Я вот начинаю читать газету – и понимаю, как нам повезло. Мы все здоровы, у нас достаточно денег, в доме никогда не случилось пожара, по пути на работу мы не рискуем попасть в перестрелку. Я понимаю, что другим живется гораздо, гораздо труднее. Так чего же мне не хватает?»

Вот мой приятель Марк разводится с третьей женой, потому что, как он сам говорит, она его больше не вдохновляет. И я спросила Алана: „А я тебя вдохновляю?“ И знаете, что он ответил? „Ты меня вдохновляешь на то, чтобы готовить курицу каждое воскресенье“. Он делает фантастически вкусного петуха в вине, и почему? Он хочет сделать мне приятное: он знает, что я обожаю это блюдо.

А я все пытаюсь разобраться, чего же мне не хватает. Тех чувств, которые бывают в первый год: флирт, возбуждение, бабочки в животе, физическая страсть. Я даже не знаю, способна ли я вообще на это. А когда я начинаю говорить об этом с Аланом, он вздыхает: „Ох, ты опять про Брэда и Джен?“ Ведь даже Брэд Питт и Дженнифер Энистон устали друг от друга. Я изучала биологию и знаю, как привычка ослабляет реакцию. Я понимаю: возбуждение, конечно, проходит. Но если уж тех бабочек и бесконечной радости вернуть нельзя, я хочу чувствовать хоть что-то.

Реалист во мне осознает, что все возбуждение первых месяцев связано лишь с тем, что я еще не знаю, что чувствует партнер. Когда мы только начали встречаться и звонил телефон, я волновалась и радовалась, даже не зная, он ли это. А теперь, когда Алан в командировках, я прошу не звонить мне. Я не хочу, чтобы его звонок меня разбудил. Какая-то более осмотрительная и рассудительная часть меня говорит: „Мне не нужна неопределенность. Я замужем, у меня ребенок. Мне совершенно не хочется каждый раз, когда он

уезжает, задавать себе мучительные вопросы, нравлюсь ли я ему или нет, станет ли он изменять?“ Знаете эти дурацкие тесты из женских журналов: как определить, любит ли он тебя по-настоящему. Вот из-за всего этого я совершенно не хочу переживать. Но мне бы очень хотелось вернуть хоть часть прежнего возбуждения и радости.

Вечером, в конце долгого дня, после всех дел с Эмилией, ужина, уборки и другой домашней работы никакого секса мне не нужно. Я даже говорить ни с кем уже не могу. Алан иногда смотрит телевизор, а я ухожу в спальню почитать, и в этот момент я абсолютно счастлива. Я уже сама не понимаю, что я тут пытаюсь сформулировать. Я сейчас вообще-то не о сексе. Я хочу, чтобы меня ценили как женщину. Не как мать, не как жену, не как партнера. И мне хочется, чтобы он привлекал меня как мужчина. Тут все дело во взгляде, прикосновении, словах. Я хочу, чтобы он увидел меня безо всего этого дополнительного груза.

Алан говорит, что тут дело в обоих. И он прав, конечно. Я ведь тоже не разгуливаю перед ним в кружевном белье. Но „удиви меня“ не по моей части. Когда мы только познакомились, я подарила ему на день рождения портфель, который понравился Алану в магазине, а внутри лежали два билета в Париж. А в этом году я купила ему DVD-плеер, и мы отпраздновали с парой друзей, съев мясной рулет, приготовленный его мамой. Ничего не имею против рулета, но на нем ведь все и закончилось. Я не знаю, почему не делаю чего-то еще. Я как-то расслабилась».

Адель даже не переводила дух, рассказывая свою историю. И она очень точно описала проблемы, возникающие в браке, и то, как стабильность пагубно влияет на эротическую сторону жизни. Быть на знакомой территории очень комфортно, и Адель никогда не согласилась бы отказаться от надежности и уверенности. В то же время ей необходимы острота ощущений и возбуждение. И все это она хочет получить в отношениях с одним и тем же человеком.

Эра удовольствий

Не так давно желание чувствовать страсть к собственному мужу считалось бы полностью противоречащим здравому смыслу. Так сложилось исторически, что эти две части жизни были полностью разделены: брак никак не пересекался

со страстью, если существование таковой вообще допускалось. Концепция романтической любви, сложившаяся к концу XIX века, впервые допустила объединение данных несвязанных аспектов отношений. И лишь многие десятилетия спустя секс и все имеющие к нему отношение завышенные ожидания стали связываться с браком.

Социальные и культурные трансформации последних пятидесяти лет изменили понимание отношений в паре. Алан и Адель пожинают плоды сексуальной революции 1960-х, к которой относились становление прав женщин, появление контрацептивов и движения за права геев. С массовым производством противозачаточных средств секс перестал играть исключительно репродуктивную роль. Феминистки и геи борются за то, чтобы сексуальность трактовалась как неотъемлемое право каждого. Энтони Гидденс пишет об этом в книге *The Transformation of Intimacy*[4 - Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. СПб.: Питер, 2004.]: он говорит, что сексуальность стала еще одной характеристикой, которую любой человек развивает, проявляет и изменяет в течение жизни. Сексуальность – личный проект каждого из нас, без заранее известного результата; это часть личности, ее отличительная черта, а не просто какое-то действие в определенных ситуациях. Сексуальность стала ключевым элементом интимных отношений, и теперь мы считаем, что просто обязаны получать сексуальное удовлетворение. Настала эра удовольствий.

Все эти процессы в сочетании с экономическим благополучием обеспечили нам долгий период небывалой свободы и расцвета индивидуализма. Сегодня мы то и дело слышим, что нужно стремиться к самореализации и сексуальному удовлетворению. Освобождение от ограничений, налагаемых на нас семьей и социумом, воспринимается уже почти как обязанность. Однако в тени манифеста свободы таится новое, угнетающее чувство неуверенности. Семья, общество, религия и вправду могли требовать некоторого ограничения и личной, и сексуальной свободы, и вообще любой другой. Но в обмен они гарантировали нужное всем чувство причастности. Для многих поколений эти институты были гарантией порядка, смысла, непрерывности традиции и социальной поддержки. Разрушив их, мы получили более широкие возможности выбора и лишились практически всех ограничений. В итоге мы стали, конечно, более свободны, но и более одиноки. Как пишет Гидденс, мы оказались онтологически более беспокойными.

Теперь мы привносим это беспокойство и в наши любовные отношения. Сегодня любовь – это не просто эмоциональная поддержка, сочувствие и партнерство, но еще и панацея от экзистенциального одиночества. Мы ждем, что партнер станет для нас укрытием от неприятностей современной жизни. И дело не в том, что мы защищены меньше, чем наши предки. Вообще-то, скорее всего, наоборот. Но современный уклад жизни лишает нас традиционных ресурсов, и складывается ситуация, когда мы вынуждены обращаться к одному-единственному человеку в поисках защиты и эмоциональной поддержки. В прежние времена для этого существовали разнообразные социальные институты. Отношения взрослых людей между собой оказались перегружены неоправданными ожиданиями.

Разумеется, когда Адель описывает состояние ее брака, она не думает, что говорит об этой свойственной современности тоске и тревоге. Но я полагаю, что романтические отношения в их современном виде осложняются еще и болезненными укорами совести. Мы живем далеко от родных, не поддерживаем связи со школьными друзьями, часто переезжаем и начинаем все заново. Такое непостоянство накапливается, и любые романтические отношения то и дело грозят оборваться и рассыпаться – как будто любовь сама по себе недостаточно рискованна.

Современная история любви: короткая версия

Вот вы встречаете кого-то и чувствуете ту самую химию между вами. Все очень мило, отношения преподносят множество приятных сюрпризов. Вам кажется, что все возможно, что есть надежда и вы поднимаетесь над обыденностью. Любовь поражает как молния, вы чувствуете себя всемогущим. Вам нравится эта лихорадка, вы хотите удержать нахлынувшие чувства. Но вам страшно. Чем больше вы привязываетесь, тем бо?льшим рискуете. Тогда вы начинаете искать способы сделать любовь более предсказуемой, привязать ее. Вы даете первые клятвы и обещания и радостно уступаете небольшую часть личной свободы в обмен на некоторую стабильность. Вы создаете комфортное пространство с помощью разных привычек и ритуалов и стараетесь добиться уверенности. Но то первое возбуждение неразрывно связано с некоторой неопределенностью. Вы потому и «отрывались от земли», что не все было до конца ясно, оставались загадки. А последующие попытки удержать счастье приводят к тому, что из отношений уходит жизнь. Вам нравится комфорт

и безопасность, но вы жалуетесь, что чувствуете себя скованными и вам не хватает спонтанности. Стремясь контролировать риски, связанные с безудержным увлечением и страстью, вы потихоньку эту страсть убиваете. Так рождается скука современного брака.

Любовь обещает нам спасение от одиночества и в то же время делает нас зависимыми от другого человека. Мы становимся более уязвимыми. Борьба с тревогой и беспокойством мы пытаемся за счет усиления контроля. Некоторые начинают сопротивляться неопределенности, которую в нашу жизнь вносит любовь, да еще с такой яростью, что теряют всю прелесть и богатство ощущений.

В долгосрочных отношениях мы почти всегда отдаем предпочтение стабильности. А ведь эротизм цветет только на почве непредсказуемости. Желание несовместимо с привычкой и повторением. Оно непокорно и не допускает контроля. И что же нам делать? Мы не хотим отказываться от надежности: ощущение прочной эмоциональной связи и возможность получать удовольствие напрямую зависят от чувства физической и эмоциональной безопасности. Но без элемента неожиданности нет ни нервного трепета, ни желания, ни ожидания. Эксперт в области мотивации Энтони Роббинс очень точно выразил эту мысль, сказав, что накал страсти в отношениях пропорционален приемлемому для вас уровню неопределенности.

Посмотреть свежим взглядом

Как же внести элемент неопределенности в интимную жизнь? Как создать необходимый хрупкий баланс? Вообще-то неопределенность и так присутствует в отношениях. Еще восточные философы понимали, что изменение – это единственное, что остается постоянным. Действительность настолько переменчива, что надо обладать изрядной долей высокомерия и самоуверенности, чтобы считать отношения постоянными и абсолютно надежными. Как говорится, если хотите рассмешить бога, расскажите ему о своих планах. Но ведь мы не сомневаемся в собственном могуществе. Истинные дети своего времени, мы убеждены, что нам все по плечу.

Мы называем страсть, присущую началу отношений, болезнью юности, которая неизбежно проходит. Мы отказываемся от страсти и ждем, что в утешение нам будет дана стабильность. Обменивая огонь на надежность, не меняем ли мы одну утопию на другую? Как пишет Стивен Митчелл, иллюзия возможной стабильности кажется более весомой, чем фантазии о страстных отношениях, но и то и другое – лишь плод нашего воображения. Мы хотим постоянства, мы готовы приложить усилия для его обеспечения, но ведь гарантий никогда нет. Пока мы любим, есть риск утраты; он связан и с критикой, и с неприятием, и с разрывом, и даже со смертью, и неважно, как сильно мы пытаемся застраховаться. Чтобы впустить в отношения неопределенность, иногда достаточно лишь отказаться от иллюзии постоянства. Посмотрев на ситуацию иначе, мы вдруг замечаем присущую нашему партнеру загадочность.

В разговоре с Адель я заметила, что, если мы хотим сохранить желание в долгосрочных отношениях, мы должны найти способ привнести в привычный нам ландшафт чувство неизвестного. Говоря словами Пруста, настоящее путешествие не в том, чтобы видеть новые места, а в том, чтобы смотреть на все новыми глазами.

Адель вспомнила, что действительно как-то пыталась экспериментировать со смещением точки восприятия: «Две недели назад случилось кое-что необычное. Мы были на работе, и Алан беседовал с кем-то из коллег. Я посмотрела на него и подумала: „Как же он хорош“. Это показалось мне очень странным, как будто я была не я. На мгновение я как бы забыла, что он мой муж и что с ним сложно, что он упрямый, заносчивый, что он меня раздражает и повсюду разбрасывает свои вещи. Я смотрела на него так, как будто я обо всем этом не знала, и меня вдруг потянуло к нему, как в самом начале. Алан очень умен, он хорошо говорит, и есть в нем что-то такое мягкое и сексуальное. Я забыла обо всех дурацких перепалках: я опаздываю, чем мы займемся на Рождество, почему ты это делаешь, и надо бы поговорить о твоей маме. И в этот момент я видела только его. И теперь мне страшно интересно, чувствует ли он хоть когда-нибудь нечто подобное ко мне».

Когда я спросила Адель, рассказывала ли она Алану об этом, она тут же ответила «нет»: «Да вы что. Он меня засмеет». Я сделала предположение, что, возможно, чтобы вернуть романтику в отношения, важнее выйти из привычного круга и из-под гнета реальности, забыв о страхе. Эротизм вообще рискованное дело. Люди боятся позволить себе так посмотреть на человека, с которым они живут. Ведь оказывается, что другой – вполне самостоятельная свободная

личность с собственными желаниями. Это осознание разрушает наш стабильный мир. И взглянув на своего партнера вне контекста наших отношений, мы тут же ощущаем, как связывающая нас вроде бы крепкая нить становится все более тонкой. Адель уязвима. И это проявляется в том, что она не уверена, испытывает ли Алан те же описанные чувства к ней.

Типичная защита от подобной угрозы – оставаться в рамках знакомого и комфортного: безобидные перебранки, привычный секс, повседневная рутина, привязывающая нас к реальности и охраняющая от любого возможного столкновения с чем-то иным.

Когда Адель смотрит на Алана вне привычного контекста их брака, как бы переключаясь с телеобъектива на широкоугольный, она видит его черты как отдельного от нее и не принадлежащего ей человека, и это привлекает ее. Она видит в нем мужчину. Некто, с кем она хорошо знакома, превращается в человека, по-прежнему неизвестного ей, даже спустя столько лет.

И вот когда ты думал, что прекрасно знаешь ее...

Не только неопределенность, но и загадка – неотъемлемая черта любых отношений. Если пара обращается к психотерапевту, то часто оба уверены, что знают о своем партнере абсолютно все: «Мой муж не особенно любит говорить», «Моя подруга никогда бы не стала флиртовать с другим мужчиной», «Мой партнер не пойдет к психотерапевту», «Я же знаю, о чем ты думаешь», «Ей не нужны роскошные подарки – она и так в курсе, что я ее люблю». Я пытаюсь показать таким людям, как мало они на самом деле видят в своем партнере, хочу заставить каждого включить любопытство и заглянуть за разделяющую их стену.

В реальности мы никогда не знаем своего партнера так хорошо, как сами думаем. Митчелл напоминает, что даже в самом скучном браке предсказуемость лишь мираж. Мы хотим постоянства и тем самым мешаем себе узнать больше о том, кто рядом с нами. Мы слишком много сил вкладываем в то, чтобы он или она соответствовали какому-то образу, зачастую созданному нашим воображением на основе наших же потребностей: «Одно могу сказать точно: он никогда ни о чем не тревожится. Он как скала. А я вот настоящий невротик»,

«Она не готова терпеть мои выходки», «Мы оба очень традиционны. Хотя у нее и есть ученая степень, она обожает сидеть дома и заниматься детьми». Мы видим то, что хотим увидеть, что готовы принять, и то же делает наш партнер. Мы намеренно сужаем угол зрения, обедняем образ партнера, игнорируя или отрицая существенные особенности, если они угрожают нарушить привычный уклад наших отношений. Мы и себя загоняем в рамки, отказываясь от значимых частей собственной личности во имя любви.

Но загнав себя и партнера в заданные шаблоны, нам не стоит удивляться, что страсть и возбуждение исчезают. Как ни жаль мне произносить это, но при таком раскладе страдают два ключевых аспекта: вы не только теряете страсть, но и не обеспечиваете себе надежность.

Хрупкость искусственного баланса слишком редко становится очевидной, когда кто-то в паре вдруг нарушает все эти хитрые правила и требует возможности проявить свои естественные качества в отношениях.

Так случилось с Чарльзом и Роуз. Они женаты почти сорок лет – предостаточно времени, чтобы разобраться друг в друге. Чарльз подвижный, непостоянный, он провоцирует и ведет себя как игривый соблазнитель. Он человек страстей и нуждается в ком-то, кто поможет ему направить страсти в мирное русло и отвлечет в определенный момент. «Если бы не Роуз, у меня вряд ли бы сложилась карьера и вряд ли была бы семья», – признается он. Роуз сильная, независимая, четкая. У нее достаточно природного самообладания, чтобы уравнивать его порывы. Как говорится, она – камень, он – вода. Роуз предпринимала попытки романтических отношений и до встречи с Чарльзом, но они ее слишком утомляли. Она чувствовала себя опустошенной и несчастной. Чарльз компенсирует отсутствие у нее страстности. Но Роуз боится потерять контроль, а Чарльз переживает, что как раз терять контроль ему и нравится больше всего. Они взаимно дополняют друг друга, что позволяет им иметь вполне гармоничные отношения в заданных рамках.

Пара жила в согласии, но однажды все рассыпалось. Бывает, что наступает момент, и мы понимаем, что прежняя жизнь нас больше не устраивает. Часто это случается после значительного события, заставляющего пересмотреть саму структуру и смысл нашей жизни. Внезапно компромисс, который еще вчера всех устраивал, начинает казаться жертвой, на которую мы больше не готовы. Чарльз пережил череду потерь: смерть матери и близкого друга; появился страх за собственное здоровье. Все это заставило его осознать, что он смертен.

И захотелось взять все в свои руки, выпустить на свободу жизненные силы, снова почувствовать возбуждение и восторг, которыми он жертвовал ради Роуз. Он больше не мог подавлять в себе такие черты, даже в обмен на стабильность и надежность. Но любая попытка Чарльза обсудить это пугает Роуз, и она уходит от разговора: «У тебя еще один кризис среднего возраста?»

И у Роуз, и у Чарльза случались отношения на стороне. Оба об этом знали, но без подробностей. И оба смогли пережить эти эпизоды. По крайней мере, Роуз смогла: «Я думала, бурные годы закончились для нас обоих. В конце концов, нам уже по шестьдесят!»

– А что именно кажется вам недопустимым? – спросила я.

– Нельзя делать мне больно! Нельзя рисковать нашим браком! Я же смогла принять условия, на которых основаны наши отношения. А он почему нет?

– А в чем они заключаются?

– Когда мы поженились, мы очень любили друг друга. И теперь любим. Но, скажем так, у нас обоих были сильные увлечения. Чарльз в итоге полностью в них разочаровался, ведь яркие страстные отношения всегда недолговечны, и ему доставались женщины, с которыми его связывало мало общего. Я радовалась, что все мои увлечения закончились. Мне было сложно, я теряла себя. Тогда мы не обсуждали все это, но нам обоим хотелось чего-то более стабильного и спокойного.

Роуз продолжала объяснять, что и у нее, и у Чарльза были иные ожидания от брака: партнерство, интеллектуальная стимуляция, физическая и эмоциональная забота, поддержка: «Мы очень ценили то, что нашли друг в друге».

Роуз происходила из бедной семьи. Ее отец владел свалкой старых автомобилей на окраине Теннесси. А у Роуз сегодня дорогой угловой офис на Манхэттене, на пятьдесят шестом этаже, с видом на Мэдисон-авеню: «У нас в городе не особо одобряли девушек с амбициями, а у меня их было немало. Когда я встретила Чарльза, я поняла, что он другой. Он позволил бы мне делать то, чего я хочу. А в начале шестидесятых это было немало».

– А чего вы ждали от сексуальной стороны отношений? Это в шестидесятых тоже было довольно важной темой, – поинтересовалась я.

– Сексуальная сторона жизни меня устраивала. Мне казалось, что все в порядке, даже хорошо. Я всегда знала, что для Чарльза этого недостаточно, но думала, что он как-то с этим справится.

Через несколько недель я провела индивидуальную сессию с Чарльзом, и он поделился своей точкой зрения: «Секс с Роуз неплох, но всегда казался пресноватым. Иногда меня это устраивает, но бывали времена, когда становилось просто невыносимо. Я искал отношений в интернете, заводил интрижки, потом возвращался к Роуз. Старался прекратить связи на стороне, потому что наш брак вроде бы не допускал подобных историй. Но я не хочу больше жертвовать отличным сексом. Жизнь слишком коротка. Я старею. Пока я чувствую в себе эротический запал, я не боюсь смерти и забываю о возрасте, хотя бы на несколько мгновений.

Откровенно говоря, реакция Роуз меня удивляет. Секс не интересует ее уже многие годы. Может, и странно, но я вообще-то не думал, что ее так заденут мои увлечения другими женщинами. Ведь эмоционально я все так же привязан к ней и верен, как и раньше. Я не хочу ее обидеть и точно не собираюсь расставаться, но мне нужны перемены».

Чарльз ведет себя не по сценарию, но и Роуз играет не по правилам. Она хрупкая, она боится, и в ней почти ничего не осталось от той непобедимой женщины, которая нужна Чарльзу. В их отношениях подавлена сексуальность Чарльза, а хрупкость Роуз игнорируется. Они переросли свои прежние роли, и наступил кризис.

Роуз и Чарльз, возможно, и не подозревают об этом, но сейчас им дан прекрасный шанс развить и изменить отношения, чтобы каждый из них мог проявить все, что многие годы скрывалось и подавлялось. Невозможно постоянно все жестко контролировать, и Роуз нужна передышка. Не менее сложно и бесконечно сдерживать свои эротические порывы, и отказ Чарльза терпеть такую ситуацию – первый шаг в сторону нового поведения, при котором он наконец начнет вести себя с Роуз более естественно. Как ни странно, именно в разгар драмы Роуз и Чарльз снова начали заниматься сексом, впервые за многие годы. Роуз опять почувствовала желание по отношению к Чарльзу как раз в тот момент, когда у него вновь появились другие женщины.

Чем больше он от нее ускользает, тем больше она хочет его вернуть. Чарльз же, замечая, что он стал ей небезразличен, тоже почувствовал к ней эротическое влечение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/ester-perel/razmnozhenie-v-nevole-kak-primirit-erotiku-i-byt/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Речь идет о беби-буме, возникшем в США в конце 1940-х – начале 1950-х годов.
Прим. ред.

2

Октавио Пас – мексиканский поэт, публицист и переводчик (1914–1998). Издание на русском языке: Пас О. Двойное пламя. Любовь и эротизм. М.: Дон Кихот, 2004. Прим. ред.

3

Мардж Симпсон – персонаж культового мультсериала The Simpsons («Симпсоны»), высмеивающего стереотипы о жизни обычной американской семьи. Прим. ред.

4

Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. СПб.: Питер, 2004.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ester-perel/razmnozhenie-v-nevole-kak-primirit-erotiku-i-byt-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)