



Кришнананда Троуб,  
MD и Амана Троуб

---

# ИСТИННАЯ БЛИЗОСТЬ

---

Как меняется **секс**,  
когда отношения достигают духовной гармонии



**Амана Трoуб**  
**Кришнананда Трoуб**  
**Истинная близость. Как меняется секс, когда**  
**отношения достигают духовной гармонии**  
**Серия «Из мира Ошо (Весь)»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9811474](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9811474)*

*Кришнананда Трoуб, Амана Трoуб Истинная близость. Как меняется секс, когда отношения достигают духовной гармонии.: ИГ «Весь»; СПб;*

*ISBN 978-5-9573-2853-7*

### **Аннотация**

Про «это» писать и говорить как бы нельзя, не принято... А если можно, то «чуть-чуть» и «в рамках приличия». Но именно об «это» разбивается огромное количество союзов мужчины и женщины. Возможно, даже большинство.

Страхи, травмы, раны выходят на поверхность... в сексе. Как ничто другое, секс обостряет чувства. И даже если вы не осознаете, что у вас есть какие-то проблемы в отношениях, то тело всегда говорит правду. Как безболезненно вытащить на поверхность свои «боюсь», вернуть в отношения гармонию и сделать секс незабываемым – об этом книга популярных психотерапевтов Кришнаанды и Аمانы.

Если вы уже обжигались, ссорились, расставались и разводились, если боитесь отношений как огня, если не верите в любовь, если сделали выбор в пользу одиночества, если при слове «секс» вы испытываете что угодно, только не радость, – читайте. Эта книга может оказаться необходимой, долгожданной, спасительной.

*Ранее эта книга выходила под названием «Обретая любовь. Каким становится секс, когда появляется истинная близость».*

## Содержание

От редактора	5
Введение	7
Часть I	11
Глава 1	11
Уровни сексуальной близости	11
Первый уровень сексуальных переживаний	12
Второй уровень сексуальных переживаний	14
Третий уровень сексуальной близости	16
Часть II	19
Глава 2	19
Стремление к сексуальной свободе	19
Опасность «духовных» идей	21
Борьба между стремлением ощущать себя живым и страхом неизвестности	22
Как открыто говорить о сексе	23
Выраженная страсть открывает пространство для новой глубины	24
Глава 3	26
Секс как средство ухода от дискомфорта	26
Зависимость или свобода?	27
«Объективный» и «субъективный» секс	28
Возбуждение или зависимость?	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Кришнананда Троуб, Амана Троуб Истинная близость. Как меняется секс, когда отношения достигают духовной гармонии**

**OSHO** является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation; [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001 Zurich, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com)

## От редактора

\* \* \*

Дорогие читатели!

Перед вами четвертая книга Томаса Трууба (Кришнананда – его саньясинское имя), изданная на русском языке. Все четыре – подробная карта, ведущая к исцелению душевных ран и отношений с близкими людьми. Все четыре – глубокое, всестороннее, уважительное, бережное, профессиональное исследование того, что и как разрушает целостность внутреннего мира. Все четыре – практическое руководство, упражнения и практические шаги для тех, кто стремится обрести истинную гармонию с любимыми людьми. Эти книги невозможно с чем-то сравнить или отнести к какой-то психологической школе. Их автор предлагает новый взгляд на причину боли и слез, непонимания и ссор, одиночества и пустоты. И новый подход к исцелению. Самое потрясающее и ценное в этом подходе то, что каждый шаг, каждое переживание, каждая победа или поражение – это не теоретическое «как должно быть», а практическое «как на самом деле бывает». Весь путь пройден автором, весь освещен его личным опытом.

Я познакомилась с Кришем сначала заочно – редактируя его первую книгу, «Лицом к лицу со страхом». Помню, уже тогда я недоумевала и радовалась: надо же, как мужественно и глубоко этот человек обращается к чувствам, к самым непростым переживаниям, обнаруживая и обнажая раны, существование которых многим невозможно даже просто признать, не говоря уж о том, чтобы на них взглянуть и попытаться исцелить. Продвигаясь от страницы к странице, я узнавала себя, своих родных и друзей и получала все более полный ответ на давно и сильно волновавшие меня вопросы: почему частенько так трудно совладать с собой, с собственной болью и почему отношения между близкими людьми так ужасающе часто похожи на ад? С замиранием сердца я встречала в тексте упоминания об Амани, жене Криша: практическая ценность книг об отношениях всегда измерялась для меня качеством близких отношений, которые есть в жизни автора. Сквозь строки эпизодов «про Амани» проглядывало качество, о котором я тогда могла только мечтать.

А несколько лет спустя мне посчастливилось участвовать в единственном семинаре, который Криш и Амани провели в России. Мои робкие надежды оказались жизнеутверждающей правдой: глубокие, близкие, наполненные доверием и уважением к *другому* человеку отношения возможны! Я наблюдала это собственными глазами и чувствовала всем сердцем. Эти отношения буквально светились между Кришем и Амани. Такие же отношения они выстраивали с участниками группы. То были пять дней интенсивной, глубокой, исцеляющей внутренней работы в удивительной атмосфере тотальной поддержки, принятия, тепла и заботы, созданной ведущими. Описанное в книгах оказывалось реальностью, главы оживали и становились моим личным опытом. Естественно и просто (что, безусловно, есть признак высокого профессионализма и практического опыта) Криш и Амани помогали участникам семинара пробираться через разочарования и боль предательств и утрат, исследовать привычки и убеждения, разрушающие радость, отвечать на непростые «почему», отыскивая мужество смотреть в глаза правде, обретать надежду и силы двигаться дальше, вновь доверяя себя людям и жизни.

Семинар назывался «Фундамент любви», и я поехала туда со своим близким другом. Мы хотели учиться любви у Криша и Аманы, потому что нас вдохновляла подлинность их отношений и глубина их книг. И мы не ошиблись: семинар действительно заложил надеж-

нейший фундамент в наши отношения; то, чему мы там научились, уже много раз помогало нам проходить через непреодолимые разногласия и убергло от расставания. Мы вместе, и в наших отношениях растет глубина и близость. Спасибо Кришу и Аманы, их работе, семинарам и книгам.

Помню, уже в самом конце семинара, в последний день я спросила у Аманы:

– Есть важные вопросы, которые мы не затронули, их обходят стороной и в литературе, и на семинарах. Хотя они самые жизненные и по-настоящему актуальны для многих. Что ты скажешь о сексуальных отношениях в паре? Имеет ли секс отношение к близости, создает ли он ее или мешает? Почему со временем затухает страсть и можно ли этого избежать? А если один или оба партнера хотят заниматься сексом с кем-то еще, значит ли это, что с их отношениями что-то не так? Разрушает ли неверность близость в отношениях, или требование верности разрушает свободу другого человека и его любовь?

После короткой паузы Аманы ответила:

– Это очень важные, серьезные, глубокие и непростые вопросы, нам часто их задают. Но чтобы на них ответить, нужен как минимум отдельный семинар, а, может быть, даже больше. Я не возьмусь ответить на них сейчас.

С того дня прошло без малого четыре года, и ответ на эти вопросы вы держите сейчас в руках. Эта книга не про секс. Эта книга про то, как секс с течением времени и при правильных усилиях может привести вашу пару к истинной близости и доверию, к любви.

Читать эту книгу порой очень сложно – то больно, то стыдно, то «возмущает», то как-то еще. В ней затрагиваются в числе прочего и совсем уж непопулярные факты: измены, многие партнеры, обманы, манипуляции, «порноголизм», злоупотребления и т. д. Но раз уж вы взяли ее в руки – дайте себе слово дочитать ее до конца. И будет здорово – если вдвоем. Только так проявится ясно и полно карта именно вашего пути к близости, ваш маршрут к истинной любви. Если вы уже обжигались, ссорились, расставались и разводились, если боитесь отношений как огня, если никак не можете найти подходящего партнера, если не верите в любовь, если сделали выбор в пользу одиночества, если при слове «секс» вы испытываете что угодно, только не радость – читайте, эта книга может оказаться необходимой, долгожданной, спасительной. И если в ваших отношениях начались раздоры и непонимания, необязательно это сигнал к тому, чтобы расстаться. Знайте, что часто это начало путешествия к истинной близости, к истинной любви.

Криш и Аманы погружены в это путешествие уже почти два десятка лет и приглашают присоединиться к нему на своих семинарах с 1995 года. Ими создан Институт обучения любви, в рамках которого занятия, группы и семинары проходят по всему миру. Работа этого института направлена на то, чтобы помогать людям восстанавливать базовое, глубинное доверие к себе и миру и постигать искусство создания подлинно близких, поддерживающих и устойчивых отношений: «Когда мы учимся понимать, принимать и трансформировать наши раны, восстанавливая собственную суть – свою природную живость, радость, способность любить и внутреннюю тишину, мы создаем фундамент любви».

Я приглашаю вас, дорогие читатели, к чтению этой книги с надеждой, что она поможет вам проходить сквозь жизненные невзгоды и перипетии отношений с пониманием и силой. Расти в любви – занятие непростое, но обрести любовь – не об этом ли мечтает каждый?

*С бесконечной благодарностью к авторам книги и глубоким уважением к читателям,  
Астика, редактор русского перевода*

**(А. Ю. Суворова).**

## Введение

*Что нужно делать, чтобы ваши сексуальные отношения устраивали вас как можно дольше*

\* \* \*

Много лет мы ведем семинары, тренинги и группы, на которых учим людей относиться к себе и к окружающим с любовью. Одна из наиболее часто встречающихся тем на наших занятиях – гаснущие со временем сексуальные отношения. Особенно остро эта тема звучит в давно сложившихся парах. И мужчины, и женщины замечают, что чем дольше они вместе, тем сложнее им поддерживать интерес к занятиям сексом. Стрессы, привычка, нехватка общения убивают желание заниматься любовью. Часто пары ждут, что сексуальные отношения приведут их к более глубокому слиянию, но происходит обратное.

Развитие отношений между мужчиной и женщиной приводит к изменениям во всех аспектах совместной жизни, в том числе и в сексе. Когда в отношениях появляется близость, качество сексуальных отношений меняется. Однако если вы не знаете, как приспособиться к изменениям, или ценным для вас по-прежнему остается страсть, вам не избежать проблем в интимной сфере. Секс – чрезвычайно важная часть совместной жизни, и снижение сексуального желания угрожает паре разрывом.

Когда в ваших отношениях возникает близость, с одной стороны, вы становитесь гораздо более открытыми друг с другом, но с другой – более уязвимыми и ранимыми. Открытость сопровождается повышенными страхами и неуверенностью. Секс выносит эти переживания на поверхность, делает их более явными. Как ничто другое, секс обостряет ваши чувства. Большинству из вас знакомы боль и унижение, и даже панический ужас, связанные с интимной близостью. Часто вы не осознаете, что ваша сексуальность так или иначе травмирована, но тело всегда говорит правду. «Застывший страх», то, что мы называем «шоком», может вызывать сексуальную дисфункцию. Если вы еще не исследовали, или не понимаете, или не принимаете своих страхов в отношении секса, то, скорее всего, вы не знаете, что делать с возникающими проблемами. Возможно, вы чувствуете, что с вами что-то не так или что ваши отношения зашли в тупик. Из-за этого вы можете заниматься сексом, но не получать от него никакого удовлетворения.

\* \* \*

***Страх и неуверенность в отношении секса плачевно сказываются и на вашем настроении, и на желании сексуальной близости. Во время занятий любовью, особенно когда вы открыты друг к другу, очень важно чувствовать себя безопасно.***

\* \* \*

То, что возбуждение, сопровождавшее медовый месяц, угасает, совершенно естественно и даже полезно для здоровья. В самом начале любовного романа вы полны страсти, и секс между вами возникает спонтанно. Однако со временем страсть теряет интенсивность. И вы отправляетесь на поиски разнообразных средств и снадобий, способных возродить свежесть сексуальных впечатлений. Конечно, любые методы искусственны, и вас все чаще и чаще посещает разочарование. Решение в данном случае лежит в умении обнаружить нечто

более глубокое, более важное и существенное, чем непрерывное удовольствие горячей страсти.

\* \* \*

*Близкие, длительные отношения не могут строиться на одном только сексуальном возбуждении.*

\* \* \*

Идея написать книгу на эту тему родилась у нас, когда мы были вместе уже четырнадцать лет. Познакомились мы в Индии, в духовной общине. В то время мы участвовали во многих семинарах личностного роста и медитировали. Едва начав встречаться, мы решили пройти двухнедельную группу, посвященную искусству тантры. Именно там мы узнали о новом подходе к сексу и уникальных сексуальных техниках, которые оказались для нас чрезвычайно полезными. Чуть позже мы расскажем об этом подходе подробнее.

**Криш:** Я пошел на группу, потому что меня не удовлетворяло то, что обычно происходило со мной в постели. Я хотел большей глубины, хотел, чтобы наш с Аманой секс был полон любви и медитации. Однако я должен сознаться, что была еще одна причина: я боялся преждевременной эякуляции на пике острого возбуждения. Если такое случалось, мне бывало ужасно стыдно. Страх и беспокойство, что это может произойти в любую секунду, не позволяли мне расслабиться.

В подходе, с которым мы познакомились на группе, делался акцент скорее на ощущении близости и единства с партнером, нежели на каких-то определенных техниках. Мы учились заниматься любовью расслабленно, так, словно мы ничего не делаем вообще, позволяя энергии двигаться туда, куда ей хочется. Благодаря такому подходу мне удалось внутренне успокоиться, и часть моих страхов бесследно исчезла. Я заметил, что когда я даю себе время на расслабление и больше сосредотачиваюсь на переживании душевной близости, чем на физическом возбуждении, все вокруг преобразуется. Отсутствие давления и страха, связанного с оргазмом, помогло мне избавиться от неуверенности и сексуальной несостоятельности. Мы обнаружили, что когда партнеры друг от друга ничего не требуют и не ждут, качество секса между ними улучшается в десятки раз. Это открытие оказалось одной из самых важных составляющих успешных любовных отношений, в которых секс и близость со временем становятся лишь лучше, богаче и разнообразнее.

**Амана:** Для меня было большим открытием, что заниматься любовью можно так расслабленно, что получаешь удовлетворение, практически ничего не делая. Я обнаружила, что благодаря переживанию близости с партнером и позволению телам и энергиям растворяться друг в друге, рождается какая-то совершенно иная глубина, происходит нечто гораздо более ценное, чем то, что бывает, когда усиленно стараешься получить максимум удовольствия. Эта группа помогла нам начать отношения на совершенно новом уровне: главным для нас стало не возбуждение и сексуальное удовлетворение, а соединение друг с другом, ощущение глубокой душевной и духовной близости.

В сексе мы до сих пор сталкиваемся с собственными страхами и неуверенностью, но у нас есть возможность справляться с ними и оставаться вместе. Иногда наши раны наслаиваются друг на друга. Порой мы неосознанно отталкиваем любимого человека, и тогда он закрывается, и ему уже не до любви и ласки. У Криша есть подсознательный страх, возникший еще в детстве из-за слишком властной матери, – страх потерять свое достоинство перед сильной женщиной, от которого он впадает в шок и ничего не может делать. А у Аманы есть страх потерять любимого мужчину и остаться одной. Ее отец был алкоголиком, его никогда



не было рядом, а в довершении всего он покончил с собой. Иногда наши страхи сталкиваются, и тогда нам нелегко. И все же благодаря тому, что мы осознаем свои раны и принимаем их, нам удается найти выход.

\* \* \*

*По мере того, как отношения становятся ближе, вам необходимо научиться понимать, каким образом страх, стыд, вина и неуверенность влияют на вашу сексуальность. Необходимо учиться говорить друг с другом открыто, в атмосфере доверия, такой, в которой вы можете поделиться с партнером своим негативным опытом, в том числе и в сексуальных переживаниях. Вам придется смириться с возрастающей чувствительностью и ранимостью, которые приходят вместе с близостью.*

\* \* \*

Но, кроме повышения чувствительности, есть еще одна вещь, требующая постоянного внимания: ваши собственные эмоции. Время от времени важно, скажем так, «делать уборку» в своем «эмоциональном доме». Благодаря этому любовь между вами станет глубже. На той группе по тантре с нами было еще двенадцать пар. Но, насколько нам известно, только мы до сих пор вместе. Главной причиной расставания в остальных парах стали неразрешенные эмоциональные конфликты, разрывающие нити любви.

Нам удалось сохранить любовь и свежесть сексуальных отношений отчасти благодаря тому, что в самом начале мы договорились разбираться со всем, что отдаляет нас друг от друга или причиняет боль. Сейчас мы настолько близки, что мгновенно чувствуем, что с нами что-то не так. Работая над собой, мы научились понимать собственные эмоции, замечать моменты, когда кому-то из нас плохо, хочется злиться или уйти в себя. Мы поняли, что эти эмоции либо связаны с детскими травмами, которые до сих пор оказывают на нас негативное влияние, либо со стрессом, из-за которого мы срываемся на любимого человека.

Секс может стать основной причиной неразрешенных конфликтов. Большинство пар даже и не подозревают, что близость в отношениях похожа на минное поле. Они просто хотят, чтобы все шло хорошо, чтобы между ними царила гармония, как в самом начале романа. Но любовь – это не только феерия страсти. Она поднимает на поверхность и незакрытые раны, и страх потерять себя, и страх быть покинутым или отвергнутым, и страх оказаться в зависимости, и все ожидания и подавленные обиды в отношении противоположного пола.

\* \* \*

*Нам всем нужны инструменты и знания, чтобы справляться с сильными эмоциями. Необходимо знать, что внутри нас так бурно реагирует на поведение другого человека, и кроме того, нужно еще уметь об этом сказать. Чаще всего мы вступаем в отношения, обладая не слишком большим опытом понимания собственных эмоций. К сожалению, у нас нет школ «близости и взаимопонимания», в которых мы могли бы поучиться до того, как влюбляться.*

\* \* \*

Большая часть наших обид и разочарований не имеет к другому человеку никакого отношения. На самом деле, вам бывает плохо, потому что вы не понимаете, что с вами происходит, и думаете, что жизнь к вам несправедлива. Возможно, вы находитесь под давлением стресса, или поведение другого человека задевает внутри вас что-то очень болезненное. Тогда, чтобы почувствовать себя легче, вы обвиняете в своих неудачах того, кто рядом, или списываете все на стечение обстоятельств. А когда вы не понимаете, что с вами происходит, то любая мелочь в поведении другого человека или любой стресс, разочарование или незначительная ошибка вызывают у вас беспокойство и страх. Вы злитесь и недовольны друг другом, отчего первым делом страдает секс.

\* \* \*

*За конфликтами, обидами и ранами всегда стоят страх и боль. Они занимают довольно большую часть нашего внутреннего мира. Это делает нас ранимыми и уязвимыми. Однако ранимость – это врата, открывающие нам наши самые глубинные и самые ценные уголки души, те сокровища, благодаря которым мы ощущаем глубокую связь с другим человеком.*

\* \* \*

Наша книга отнюдь не о тантре. Мы не собираемся учить вас новым или нетрадиционным сексуальным техникам, которые помогут вам испытывать более глубокий и продолжительный оргазм или же достичь каких-либо экстатических состояний. Мы в этом не специалисты. Существует огромное количество прекрасных книг на эти темы. Мы же исследуем способы объединения секса и открытости, секса и ранимости, что ведет к ощущению настоящей близости в отношениях и делает совместную жизнь невероятно богатой. Слишком часто отношения портятся, а секс превращается в рутину или в неприятную обязанность лишь из-за того, что мы не понимаем себя, не умеем общаться друг с другом на болезненные темы, не знаем, что делать со своей болью и обидой. Мы искренне надеемся, что сможем хоть немного помочь вам в освоении территории доверия. В книге мы приводим множество примеров из своей личной жизни и из жизни людей, с которыми мы работали. Естественно, в целях конфиденциальности, мы либо просто не называем этих людей, либо изменяем их имена.

\* \* \*

# Часть I

## Что вы думаете о сексе и близости?

### Глава 1

#### «Приносит ли мне секс настоящее удовлетворение?»

#### Уровни сексуальной близости

Адриан и Лиза вместе уже семь лет. У них не ладится сексуальная жизнь. Адриан чувствует, что Лиза не позволяет ему быть активным, необузданным и спонтанным в постели. Ей же кажется, что он двигается слишком быстро, его сексуальная страсть ее пугает. В тот момент, когда ее охватывает страх и она просит Адриана быть с ней более нежным, перед его внутренним взором тут же всплывает мама, которая постоянно его подавляла и стыдила, считая сексуально распушенным. А у Лизы другая история. В детстве она подверглась сексуальному насилию, но только недавно смогла в этом признаться. Ей страшно даже думать о сексе. Нам потребовалось немало усилий, чтобы помочь этой паре стать более восприимчивыми, научиться проявлять друг к другу уважение и позволить себе получать сексуальное наслаждение, несмотря ни на какие бы то ни было детские травмы.

Вот пример их ссоры, которая произошла на одном из наших сеансов.

**Адриан:** Терпеть не могу, когда ты останавливаешь меня во время секса. Такое чувство, что меня со всех сторон контролируют. Даже больше – кастрируют!

**Лиза:** Я не хочу тебя останавливать. Но когда я чувствую в тебе столько мужской страсти, у меня внутри все сжимается.

**Адриан:** Что-то раньше такого не наблюдалось. Тебе же нравилось, когда я тебя завожу.

**Лиза:** Да, но это было вначале. Теперь все по-другому. Мне нравятся напор и твоя мужественность, но почему-то, когда мы занимаемся любовью, в какой-то момент это становится для меня чересчур. И когда ты так быстро двигаешься, мне ужасно страшно.

**Адриан:** Ты боишься энергии просто потому, что не можешь себя отпустить.

**Лиза:** А ты боишься собственной ранимости.

В этот момент они замолчали, оказавшись в тупике.

Этот пример отражает важные проблемы, свойственные многим парам, медовый месяц которых уже прошел. В начале романа новизна и повышенный интерес к другому человеку помогают влюбленным подстраиваться друг под друга и на многое смотреть сквозь пальцы. Но со временем, когда в отношениях появляются доверие и близость, ситуация меняется. В связи с этим мы хотели бы рассказать вам об одной модели. Эту модель мы уже представляли в книге «Лицом к лицу со страхом. От страха к свободе». Модель помогает людям лучше понять свой внутренний мир и дает представление о том, что значит учиться любить. Это диаграмма, состоящая из трех кругов, символизирующих ваш эмоциональный и духовный миры. В большом круге мы видим второй – поменьше и третий, самый маленький, который располагается внутри второго круга. Получается три круга, вписанных один в другой.

Внешний круг – это слой защит: здесь живут стратегии контроля, желание закрыться от внешнего мира, желание бороться с обстоятельствами и людьми, стремление манипулировать, стремление к обладанию, требования, ожидания, разочарования, интеллектуализация, пагубные пристрастия, работа, еда и сексуальная страсть – словом, все, что уводит вас от истинных чувств.

Средний круг содержит слой ранимости и уязвимости – в основном это страхи и неуверенность. Сюда входят: страх близости, страх быть покинутым или отвергнутым, страх вторжения или неуважения, страх выражать себя, страх противостоять другому и быть честным, страх унижения, осуждения и оценки, страх одиночества. Именно здесь прячется боль. Это тот слой, в котором живет память тела о детских травмах. Это пространство уязвленной невинности и доверия, стремления к любви, но также и страх открыться и показать свою ранимость.

Внутренний круг – это дом вашей сущности, энергии, чувствительности, радости, свободы, естественной сексуальности, силы, ясности, тишины, любви и мудрости. Большинство из вас знакомо с этим пространством. Ощутить свою сущность можно в медитациях, во время занятий любовью или спортом, во время прогулок на природе или после приема психоделических препаратов, но редко кто пребывает в центре все время. Естественно, вам хочется чаще испытывать глубинные переживания, связывающие вас с вашей сутью. Однако очень часто это приводит к зависимости от того, что дает вам возможность войти в это состояние, например, к зависимости от наркотиков, экстремальных видов спорта, секса или чего-то еще.

В самом начале отношений, особенно если между вами присутствует секс, вы очень часто попадаете на сущностный уровень. Именно поэтому все идет гладко. Вы активны, вы счастливы оттого, что, наконец, встретили человека, с которым вам хорошо. С сексом тоже все в порядке, и вы чувствуете себя превосходно. Однако «медовый месяц» рано или поздно заканчивается. На первый план выходят разочарования и неоправданные ожидания, ваши детские раны вновь дают о себе знать. И теперь один из вас или вы оба попадаете на средний уровень в пространство ранимости и уязвимости. Но вместо того, чтобы проживать свои страхи и работать с ними, вы обычно отправляетесь прямым ходом на внешний уровень (слой защит). И... радость медового месяца оказывается далеко в прошлом.

Эта модель помогает понять, что происходит с сексуальностью, когда вы становитесь ближе друг к другу. В книге мы относим перемены в сексе к трем определенным уровням сексуального опыта. Эти уровни не линейны, ни один из них не выше и не лучше другого. Они просто разные.

Эти уровни описывают внутреннее путешествие и естественный путь двух людей, стремящихся познать настоящую любовь и близость. Ошо, наш духовный мастер, уделял огромное внимание сексуальности. Он говорил, что духовные традиции, подавляющие секс, ведут лишь к фальши, агрессии, чувству вины и болезням. Он учил нас, что если мы позволяем себе исследовать свою сексуальность, если мы раскованы и свободны в этом отношении, то мы естественным образом рано или поздно начнем искать нечто более глубокое, чем просто секс, что нам захочется исследовать пространство душевной близости и медитации. Подобный подход чрезвычайно вдохновляет нас обоих. Мы сделали его собственным опытом и на себе испытали те перемены, о которых говорил Ошо. До нашей встречи мы оба много экспериментировали в сексе. И к тому моменту, когда решили жить вместе, чувствовали себя очень опытными в этом вопросе, многое нас уже не волновало, и нам обоим хотелось познать нечто более ценное, что удовлетворяло бы не только тело, но и всю сущность целиком.

## **Первый уровень сексуальных переживаний**

Секс первого уровня относится исключительно к энергии, страсти и возбуждению. Это прекрасный опыт исследования своей чувственности и умения получать наслаждение. Находясь на этом уровне, вы больше сконцентрированы на удовольствии, оргазме, телесном удовлетворении и на том, как доставить удовольствие партнеру. Секс первого уровня также свя-

зан с преодолением страхов, с освобождением своей сексуальности от блоков и травм. На этом уровне вы учитесь наслаждаться, исследуете различные способы и техники убления собственного тела и тела партнера, избавляетесь от чувства вины и стыда. В этот период вам часто хочется экспериментировать с разными партнерами.

Если вы позволяете себе получать удовольствие, никак не подавляя себя, то ощущаете себя живыми, энергичными, полными радости и удовлетворения. Однако если обстоятельства вашей жизни сложились так, что у вас не было возможности исследовать свою сексуальность, вполне может быть, что вам этого очень не хватает. Неважно, насколько подавляющей была культура, в которой вы выросли, в какой-то момент вы можете начать подвергать сомнению обусловленность окружающего вас общества. И тогда все чаще и чаще вам в голову приходят «запрещенные мысли» и «неприличные желания». Например, у вас возникают совершенно невероятные сексуальные фантазии, вы заглядываетесь на привлекательных мужчин или женщин, отправляетесь в сексуальный серфинг по Интернету, или же вас перестает удовлетворять ваш брак. На наших семинарах и сессиях мы часто встречаемся с людьми, у которых возникли такие проблемы. За долгое время работы мы поняли, что их причина – нехватка секса первого уровня или же его полное отсутствие.

Нередко люди, жизнь которых в целом устоялась, которым вполне комфортно и безопасно друг с другом, вдруг обнаруживают, что никогда прежде по-настоящему не исследовали свою сексуальность. Если оба партнера хотят и готовы экспериментировать, они чаще всего обращаются за поддержкой к профессионалам, посещают различные группы, ходят на прием к психологу, который помогает им двигаться в верном направлении. Однако если партнеры не понимают, что от вины и подавления в отношении секса необходимо избавляться, то чаще всего их союзу приходит конец.

\* \* \*

*Практически все мы мечтаем о потрясающем сексе, полном энергии и страсти и, конечно же, об оргазме и желательно – множественном. Если у вас не было такого опыта, вы можете обнаружить, что страстно желали этого всю свою жизнь. Однако из-за различных обусловленностей и подавляющей морали в отношении секса ваша энергия может быть похожа на спящий вулкан, который никак не может проснуться.*

\* \* \*

Но в приверженности к сексу первого уровня есть и обратная сторона. Если вы сосредоточены исключительно на удовольствии и оргазме, ваша уязвимость может казаться вам досадной помехой. Действительно, иногда вам бывает страшно, либо вас охватывают внутренняя зажатость и ощущение неадекватности. Но вы не готовы признаться в этом ни себе, ни партнеру. Вам не хочется, чтобы что-то мешало «хорошему» сексу. И чтобы приглушить негативные чувства, вы можете прибегать к помощи компенсации, например, стремиться к еще большему наслаждению, желать более сильного оргазма, заставлять себя заниматься любовью дольше, чем на самом деле хочется, или же делать все, лишь бы партнер чувствовал себя хорошо, иначе вы будете считать, что секс не удался. В конце концов, вы перестаете слышать себя и свое тело, и у вас нарушается связь с собственной сексуальностью.

Компенсаторное поведение может проявляться в сосредоточенности исключительно на технике секса и на оргазме. Вас не покидает ощущение, что вы просто обязаны оправдать ожидания свои и партнера. Вы становитесь одержимыми, нетерпеливыми и чересчур требовательными. Вас одолевают фантазии, вы ни о чем не можете думать, кроме секса. Один наш клиент открыто признался, что ужасно боится, что его жена уйдет к другому. И если

он начинает думать о своих страхах, то не может нормально заниматься сексом. Он либо слишком быстро кончает, либо эрекция не наступает вообще. Другая наша клиентка рассказала, что не в состоянии говорить с партнером о том, что ее волнует. Она думает, что если он узнает, насколько ей страшно, то перестанет ее хотеть.

Самая большая проблема секса первого уровня заключается в том, что если вы не признаете своих переживаний и не можете быть открытым, то ваш секс рано или поздно превращается в «объективный». «Объективный секс» – это когда вы не вступаете в глубокий интимный контакт с партнером, а обращаете внимание лишь на возбуждение и стимуляцию. «Объективный секс» позволяет вам испытывать возбуждение и при этом не обращать внимания на то, что может вызвать вашу неуверенность и подсознательный страх. Позже мы расскажем, каким образом «объективный секс» для многих людей превращается в пагубное пристрастие, а также о том, почему так популярна порнография.

\* \* \*

*Итак, «секс первого уровня» – это возбуждение, энергия, радость и даже восторг. Но если вы слишком привязаны к интенсивности переживаний и не хотите заглядывать внутрь себя, чтобы не сталкиваться со своими страхами и неуверенностью, то рано или поздно секс становится пагубным пристрастием.*

\* \* \*

\* \* \*

## **Второй уровень сексуальных переживаний**

Открываясь, вы становитесь уязвимыми и вступаете в пространство секса второго уровня. Вы замечаете, что вас больше не устраивает то, что происходит с вами в постели. Возможно, в отношениях с партнером вам хочется ощущать большую глубину. Однако вместо этого все чаще и чаще вас охватывают страх и неуверенность. Конечно, это отражается на качестве секса. Периодически неожиданно пропадает эрекция, или вы испытываете боль и зажатость. Возможно, вас начинают посещать смутные воспоминания о детских травмах. Затем наступает момент, когда негативных сексуальных переживаний становится слишком много. И, как мы уже говорили, вы можете решить, что больше не хотите секса вообще, или решаете заниматься им очень редко, чтобы спрятать как можно глубже неприятные эмоции и ощущения.

Некоторые из вас попадают на второй уровень уже в самом начале сексуальных отношений. Другие оказываются там, когда в отношениях появляются близость и доверие. Становясь более ранимыми и уязвимыми, вы не можете защищаться от собственного негативного опыта в отношении секса так же легко, как раньше. Ваши внутренние болезненные переживания и предыдущие травмы до сих пор влияют на ваше тело, на сексуальность и нервную систему. Симптомы травм становятся все более и более очевидными. Многие наши клиенты рассказывали о том, что начали осознавать свои страхи и неуверенность лишь спустя некоторое время после знакомства. Однако есть и те, кто стараются не обращать внимания на негативные переживания. В этом случае у них возникают физиологические проблемы.

\* \* \*

***Часто в стремлении компенсировать свое беспокойство вы попросту решаете избегать сексуальных контактов. Вы не хотите попасть на «второй уровень», в то пространство, которое мы называем «слоем уязвимости».***

\* \* \*

Секс второго уровня наполнен непростыми переживаниями. Во-первых, вам может не хватать бурного секса первого уровня. Вы скучаете по тому времени, когда все было прекрасно и никакие страхи не отравляли вашей беззаботной радости. Вы можете даже начать манипулировать своей сексуальностью, чтобы не чувствовать себя уязвимо. Некоторые в результате оказываются в отношениях с людьми, которые глухи к их страхам или проявляют нетерпимость к их слабостям. Во-вторых, вы можете не понимать или не знать, как говорить о том, что вас беспокоит. Часто вы даже не осознаете, что чего-то боитесь или стыдитесь. Однако тело не обманешь, оно всегда говорит правду. Оно может не откликаться на определенные действия партнера или откликаться не так, как вам хотелось бы. У женщин это чаще всего выражается в отсутствии возбуждения и неспособности к оргазму, вагинальных инфекциях или отсутствии смазки, в заболеваниях мочеполовой системы. У мужчин дисфункция проявляется в генитальных болях, отсутствии эрекции и преждевременной эякуляции. И у мужчин, и у женщин могут возникать сексуальные фантазии, и тогда вместо того, чтобы быть с партнером и открываться всему происходящему, во время занятий сексом они витают где-то в облаках.

\* \* \*

***Каждый из нас испытывает неуверенность в той или иной сфере. Мы не можем отрицать этого факта, а когда начинаем бороться с собой, то обязательно проигрываем. Если страхи и неуверенность возникают в отношении секса, на это необходимо обратить внимание. Сами собой они не исчезнут. И, хотя секс и является одним из наиболее распространенных способов оставаться на поверхности и не заглядывать внутрь себя, если тело вас саботирует, отказывая в желанных ощущениях, вы больше не можете использовать его, чтобы убежать от себя.***

\* \* \*

Трудности возникают тогда, когда один из партнеров переходит на второй уровень, то есть сталкивается со своими далеко не приятными переживаниями, например, со стыдом, а другой партнер в это же самое время находится на первом уровне, испытывая потребность в страсти, возбуждении и острых ощущениях. Если при этом в отношениях партнеров присутствуют еще и другие проблемы, то сексуальная неудовлетворенность может стать центральной составляющей их конфликта. Одна наша клиентка рассказала нам, что ее молодой человек решил, что причина всех их проблемы в постели в том, что она посещает занятия, посвященные теме секса. «Это лишь все усложняет, – заявил он, – раньше у нас с тобой был отличный секс. А после этих семинаров ты стала какой-то зажатой, не можешь просто наслаждаться».

Чтобы два человека могли справиться с подобной ситуацией, их любовь должна быть достаточно сильной. Только любя друг друга, они смогут понять и разобраться с тем, что происходит. Более того, опыт показывает, что каким-то загадочным образом в близких отношениях партнеры становятся своего рода зеркалом друг для друга, отражая стыд или страх своих любимых. Это может проявляться по-разному. Даже если одному из партнеров удастся компенсировать негативные эмоции лучше, чаще всего раны обоих одинаково глубоки. Проблема возникает тогда, когда один из партнеров не хочет заглядывать внутрь себя и отказывается признать свою долю участия в конфликте. Внутри него есть что-то такое, что он не осознает и пока не готов видеть.

Если вы попали на второй уровень, то вам необходимо начать работать со своими страхами, научиться относиться к себе и своим эмоциям с уважением. Что поможет вам чувствовать себя более уверенно? Что сможет вас поддержать? Найдите это и стремитесь к этому. Если ваши страхи относительно секса дали о себе знать, запаситесь терпением и принятием. Признайтесь себе, что вам страшно или стыдно, или что ваше тело или нервная система хранит память о тех или иных шоковых ситуациях. Терпение и понимание начинаются с мягкого отношения к себе, а уважение – с того, что вы постепенно открываетесь перед партнером и рассказываете ему о том, что с вами происходит.

\* \* \*

*Близость между партнерами растет и становится глубже, только когда они ценят и уважают уязвимость друг друга. Если это так, то их сексуальная жизнь будет становиться все лучше и лучше.*

\* \* \*

\* \* \*

## **Третий уровень сексуальной близости**

Секс третьего уровня принимает все, что происходит. Любовь становится всеохватной, своего рода сосудом, который вмещает любые страхи и уязвимость в отношении секса. Если вы чувствуете, что любите своего партнера настолько, что способны проявлять терпение и понимание, значит, вы находитесь на третьем уровне. Или же если вы способны проявлять уважение по отношению к собственным страхам и в то же время уверены, что ваш партнер все равно вас любит, несмотря на все ваши «недостатки», вы – на третьем уровне.

\* \* \*

*На третьем уровне сексуальной близости главным для партнеров оказывается любовь, а не сексуальное удовлетворение. Когда партнеры способны принимать свои страхи и открываться друг другу, тогда уважение к себе и взаимное доверие между ними растет и становится глубже.*



\* \* \*

На этом уровне вы способны признавать, принимать и даже праздновать все, что бы ни происходило с вами во время занятий любовью. Третий уровень – это истинное цветение самой природы любви к себе и к другому. Это принятие своей уязвимости, это принятие уязвимости партнера, и именно такое принятие позволяет вам раскрываться сексуально. На третьем уровне вы принимаете все. Вы и ваш партнер понимаете, что главное для вас – любовь, а не безумные сексуальные переживания.

Если между вами есть доверие и уважение, вам легко говорить о своих потребностях. Подобное принятие и готовность заявить о себе укрепляют отношения. Парадоксально, но с ростом доверия и любви в отношениях появляется больше пространства, в котором с легкостью могут существовать страсть и насыщенность, а также все то, что раньше могло пугать. Одна женщина поделилась с нами своим опытом. После того, как она начала ценить свои чувства и смогла рассказать мужу о том, чего она боится в сексе, она стала испытывать такую страсть и оргазмы, каких прежде никогда не бывало. Когда вы находитесь на третьем уровне, вы можете переживать оргазм и возбуждение, а можете и не переживать. Ваша сексуальность может стать более спокойной и не столь активной, и иногда у вас могут возникать проблемы, но это не имеет никакого значения.

\* \* \*

***Пребывая на третьем уровне сексуальных переживаний, вы естественным образом заботитесь о том, чтобы партнер чувствовал себя в безопасности.***

\* \* \*

Если между вами есть доверие, то вы легко можете побудить партнера поделиться такой деликатной проблемой, как сексуальная неуверенность. Благодаря этому вы станете еще ближе. Кроме того, чем больше между вами любви и доверия, тем яснее вы видите, чем вы можете друг другу помочь или чему друг у друга научиться.

Вы вместе не случайно. В главном вы очень похожи. Вы вполне можете понять страхи своего любимого или любимой, потому что у вас они тоже есть, хотя и проявляются, возможно, иначе. Находясь на третьем уровне, вы больше не видите различий. На самом деле, чувствовать и принимать уязвимость того, кто рядом, – один из основных способов расти духовно.

Одна пара рассказала нам, что, узнав о том, как уязвимость влияет на сексуальность, они стали иначе относиться друг к другу. Вместо того, чтобы усиленно пытаться возбудиться, они стали обращать больше внимания на то, что каждый из них чувствует, и это сделало их любовь глубже и наполнило отношения новым смыслом.

На третьем уровне секс становится скорее духовным, нежели физическим опытом. Вы не только делитесь друг с другом любовью, но и находите медитацию. Когда между вами есть любовь, два тела, две энергии сливаются и растворяются друг в друге. Вы занимаетесь сексом не для того, чтобы освободиться от накопившейся энергии, а для того, чтобы ощутить глубочайшую связь с человеком, которого любите, чтобы ощутить себя здесь и сейчас и раствориться во внутренней тишине. С большей близостью сексуальные переживания могут быть уже не такими яркими, но на их место приходит глубокое удовлетворение от ощущения единения, внутреннего умиротворения и присутствия в настоящем моменте.

То, что мы называем «сексом третьего уровня», – это не только цветение любви, но и цветение осознанности и понимания. Это результат путешествия, о котором мы расскажем в последующих главах, путешествия, во время которого вы:

- учитесь любить свое тело и наслаждаться сексуальностью;
- учитесь понимать, в какие моменты вы используете секс как средство ухода от чувств;
- учитесь уважать свои потребности в сексе, свой собственный темп, учитесь признавать и принимать страхи и неуверенность;
- учитесь понимать, каким образом страх близости (из-за чего бы он ни возник) влияет на вашу потенцию и на то, что происходит с вами в постели;
- учитесь прислушиваться к своим желаниям;
- учитесь уважать темп партнера и с пониманием относиться к тому, что заставляет его чувствовать себя неуверенно;
- делаете все, чтобы будничные проблемы не мешали вам заниматься любовью, находите для секса специальное время, когда ничто не может вам помешать;
- начинаете осознавать, что секс может стать настоящим духовным переживанием, которое питает вас изнутри, удовлетворяя жажду в познании истинной любви и медитации.

## **Часть II**

### **Почему со временем секс становится менее интенсивным**

#### **Глава 2**

#### **«Выражаю ли я свою сексуальность?»**

#### **Стремление к сексуальной свободе**

Недавно на одном из наших тренингов во время работы с сексуальностью один мужчина признался, что смотрит порнографические фильмы. «Не знаю, что с этим делать, – сказал он. – Мне стыдно, но я не могу остановиться».

Он хотел, чтобы мы как ведущие высказали свое мнение, а также хотел услышать, что думают по этому поводу другие участники группы. Реакция была неоднозначной. Некоторые женщины от такого заявления почувствовали себя неловко. Но им было интересно узнать, что заставляет его смотреть эти фильмы. Он признался, что ему нравится испытывать возбуждение и в то же время не нужно справляться с эмоциями, которые возникают, когда занимаешься сексом с женщиной. Мужская часть группы отреагировала по-разному. Некоторые признались, что тоже любят порнографию, другие сказали, что им это неинтересно и что их больше привлекает секс, в котором есть любовь и переживание близости.

По нашему мнению, в порнографии нет ничего плохого. Однако влечение к ней может быть сигналом о том, что вам чего-то не хватает. Возможно, таким образом вы избегаете близости или боитесь признаться в своих страхах и неуверенности в отношении секса. Порнография позволяет получать сексуальное удовлетворение без эмоционального контакта с другим человеком. С помощью порнофильмов вы заводите себя, даже если в вашей паре нет любви. В этом случае секс становится «объективным», то есть практически вы занимаетесь сексом с самим собой или, скорее, со своими фантазиями.

«Однако для вас, – сказали мы тому участнику группы, – отказаться от порнографии только потому, что вы испытываете чувство вины и стыда, – далеко не самый лучший выход. Вам необходимо освободиться от груза вины. Посмотрите внимательно на все, что вы думаете о сексе, взгляните на негативные установки (как вербальные, так и невербальные), навязанные вам семьей и обществом. Осознайте, каким образом все это мешает вам любить свое тело и выражать свою сексуальность».

«Знаете что? – добавили мы. – Давайте проведем эксперимент. Расскажите группе все, что можете, о своей сексуальности. Что с вами происходит в сексе? Только честно».

«Я люблю секс, – начал он, – мне нравится быть страстным и необузданным. Мне сейчас очень стыдно все это говорить, и еще мне бывает ужасно стыдно, когда хочется заняться сексом с женщиной, которую я не люблю, а просто хочу. Это правда. Меня всегда учили, что секс – это то, что нужно скрывать, что испытывать сексуальное желание – отвратительно. Теперь же я хочу познать эту сторону самого себя, я хочу исследовать свою сексуальность и при этом не заботиться о том, люблю ли я желанную женщину и приведут ли к чему-нибудь наши отношения».

После нашего разговора он расслабился и почувствовал, что в том, что с ним происходит, нет ничего предосудительного. Участницам группы тоже стало комфортнее находиться

рядом с человеком, который сумел так искренне признаться в своих переживаниях. Для него было большим открытием услышать, что некоторым из них тоже иногда хочется секса без любви, без длительных и серьезных отношений. Затем, скорее всего, в его жизни настанет такой момент, когда ему будет полезно исследовать страх близости. Но это будет потом. Сейчас ему необходимо (и это его искреннее желание) научиться принимать свою сексуальность, стать активнее и свободнее в этой области жизни.

\* \* \*

*Сексуальная энергия – это энергия жизни, и если она подавляется, то вы лишаетесь равновесия буквально во всем. Невыраженная сексуальность часто приводит к физическим проблемам, а также к повышенному уровню тревожности. Вне зависимости от того, до какой степени вы себя подавляете, сексуальная энергия настолько сильна, что рано или поздно находит выход. Обычно она заявляет о себе в подростковом возрасте, тогда же вы становитесь на путь ее исследования. Но иногда бывает и так, что она где-то едва теплится большую часть вашей взрослой жизни, и при этом неважно, есть у вас отношения с другим полом или нет.*

\* \* \*

Один мужчина рассказал нам, что когда ему было двадцать с небольшим, он женился. Это были его первые отношения с женщиной и первый сексуальный опыт. Они прожили вместе несколько лет и, когда им обоим было по тридцать, они расстались. Все время, пока он был в браке, ему хотелось заниматься любовью с разными женщинами, но он хранил верность жене. Когда же отношения распались, он «пустился во все тяжкие». Его сексуально озабоченный подросток, который так долго сидел под замком, вырвался на свободу, и в течение двух последующих лет после развода у участника нашей группы было очень много женщин каждую ночь. Затем ему это надоело. Но он был счастлив от того, что познал эту сторону жизни, наслаждался ею. Теперь ему хочется другого. Сейчас у него есть жена, он с ней уже два года, и в постели у них все хорошо. Ему больше не хочется других женщин.

Многих из нас воспитывали в обществе, в котором секс подавлялся, и большинство негативных установок с сексом связано с религиозной моралью. Каковы же устаревшие убеждения о сексе?

Секс – это грязно, грешно или нужно только для продолжения рода.

Секс и духовность – два противоположных явления. Секс отвлекает вас от бога.

Секс делает из вас животных. Он убивает в вас все человеческое.

Женщины не должны хотеть секса и быть активными в постели. Они не должны проявлять инициативу.

Сексом можно заниматься только после свадьбы.

Оральная секс – это извращение.

Нельзя заглядывать на других женщин или мужчин, если ты женат или замужем.

Сексуальные фантазии – это болезнь.

Эти убеждения обладают огромной силой, они несут на себе груз вековой обусловленности, связанной с подавлением и виной относительно секса.

Всех нас воспитывали по-разному, но в одном мы очень похожи. Если в окружении, в котором вы росли, секс был неразрывно связан с понятием вины и подавления, то, скорее всего, эти мыслеформы проникли глубоко в ваше подсознание, и вы, наверняка, осуждаете свою сексуальную энергию и страдаете от постоянного чувства вины. Негативные установки могли исходить даже не из вашей семьи, а из общества, в котором вы выросли. Ваша психика

может отражать глубокий внутренний раскол, когда с одной стороны вы хотите сохранить облик морального, праведного или высоко духовного человека, а с другой – хотите исследовать свою сексуальность, быть импульсивным, несдержанным, наслаждаться тем, что дала вам сама природа. Внутренний раскол может выражаться по-разному, иногда его проявления носят нездоровый характер. Вместо того, чтобы ликовать и благодарить судьбу за эту потрясающую энергию, вместо того, чтобы исследовать ее возможности и экспериментировать, вы ее прячете. Возможно, вы воспринимаете секс не как приятное приключение или способ познать близость с другим человеком, а как нечто такое, чего нужно стыдиться и избегать. А поскольку избежать этого невозможно, то вы превращаете другого человека в сексуальный объект. Происходит разделение между сексом и душой.

По роду своей деятельности мы часто встречаем людей, поддерживающих отношения, в которых секс уже давно умер. Обычно такие люди игнорируют этот факт из-за того, что какие-то другие стороны их жизни отвлекают на себя внимание. Но рано или поздно один из партнеров встречает кого-то другого, влюбляется, и внутри него пробуждается страсть. Как-то мы работали с мужем и женой, которым было глубоко за пятьдесят, и они были женаты уже тридцать лет. У них двое взрослых детей. Оба они пришли к нам на разные семинары, поскольку в их отношениях был непримиримый конфликт. Они оба были успешны в профессиональном плане. Два года назад муж влюбился в свою коллегу, завязался тайный, но очень бурный роман. В итоге муж больше не мог обманывать жену и во всем ей признался. Она была буквально раздавлена этой новостью, и, конечно же, муж чувствовал себя ужасно виноватым. Дети обвинили его в том, что он разрушил семью. Тогда муж и жена пришли к нам на занятие на тему секса, чтобы попытаться восстановить интимные отношения, но, в конце концов, муж признался, что очень сильно любит другую и хочет уйти от жены.

Всегда есть вероятность, что тот человек, который решает уйти из семьи, делает это из-за нежелания разбираться с эмоциональными проблемами в отношениях. Он использует роман на стороне в качестве предлога, чтобы уйти от неприятных чувств. Но факт в том, что если вы сдерживали свою сексуальность, а жизнь предоставляет вам шанс отпустить себя, быть страстным и свободным, то сила энергии, стремящейся выйти наружу, настолько велика, что устоять практически невозможно. В вышеописанном случае впервые в жизни мужчина почувствовал себя по-настоящему живым. Со своей возлюбленной он пришел к нам уже на другой семинар. Вместе они выглядели как счастливые подростки. Смущенно улыбаясь, он рассказал нам, что они занимаются сексом по три-четыре раза в день. Стараясь нагнать упущенное, они «делают это» всеми возможными способами практически везде, даже в самых не подходящих для этого местах: в самолете, в ванной, на кухне, в гостиной на полу и так далее. Однако со временем их любовь стала глубже, и теперь они начали свое путешествие по уровням, о которых мы говорили в предыдущей главе.

Его жена очень переживала их развод, но ей хватило мужества пройти через боль и освободиться от нее. Теперь она свободная, интересная женщина, которая наслаждается новой жизнью. Она стала посещать уроки танцев и заполнила анкету в Интернете на сайте знакомств в надежде найти себе пару.

\* \* \*

## **Опасность «духовных» идей**

Один наш клиент рассказал, что однажды воспользовался услугами проститутки и скрыл этот факт от жены. Когда жена об этом узнала, то была больше расстроена не тем, что он переспал с другой женщиной, а тем, что скрыл это от нее. А дело было в том, что уже в

течение нескольких лет они практиковали техники, позволяющие снизить возбуждение и не достигать оргазма. Другого секса у них не было. Проведя более глубокую работу, мы выяснили, что он боится осуждения со стороны жены за то, что все еще хочет страстного секса с эякуляцией. Он и сам осуждал в себе «это необузданное животное». В своем городе он очень известный врач и «ему не пристало так себя вести». Тем более в его возрасте (пятьдесят лет) «все еще хотеть секса, да еще бурного и страстного, по меньшей мере, странно!»

\* \* \*

*Вы можете подавлять свою сексуальность различными «духовными» идеями, стремиться к чему-то «возвышенному и более цивилизованному». Но обычно такие ваши идеи исходят из теоретических представлений о том, какими вы должны быть, а не из того, что есть на самом деле. Даже если вы практикуете «духовные» техники секса, это может быть лишь еще одной формой подавления, новой моралью, новой сексуальной религией.*

\* \* \*

Мы помогли нашему клиенту увидеть и ощутить всю красоту, энергичность и активность его внутреннего «необузданного мужчины». Он признал, что это действительно замечательная сторона его личности. Конечно, ему нравятся новые техники, но иногда все-таки хочется горячего секса, безудержного и страстного, после которого наступает оргазм. Мы предложили ему открыто рассказать об этом жене.

\* \* \*

## **Борьба между стремлением ощущать себя живым и страхом неизвестности**

Следуя представлениям о романтике и взаимоотношениях, продиктованным детской обусловленностью, многие люди образуют пары и даже женятся, не познав своей сексуальности. Из-за подсознательного стремления быть такими, как все, или из-за желания обеспечить себе безопасную жизнь, мужчины и женщины вступают в брак, будучи абсолютно не готовыми к такому серьезному шагу. Однако внутри них есть сила, стремящаяся найти выход из всего старого, застывшего, всем уже давно известного. В результате внутри разгорается конфликт между желанием исследовать свою сексуальность и страхом разрушить все, что дает ощущение комфорта и безопасности.

Если в течение многих лет вы подавляете свою жизненную энергию, а именно – энергию секса, и вкладываетесь во что-то другое, то в случае, если вы все же решитесь «выпустить джина из бутылки», может произойти взрыв. Он может вылиться в разрушение устоявшегося, привычного уклада вашей жизни, особенно если вы уже давно вместе с одним и тем же человеком. В какой-то момент стремление к сексуальной свободе может побудить вас отправиться на поиски того, чего вам так давно не хватает.

Несколько лет назад к нам на сеанс пришла женщина лет шестидесяти. Она отчаянно влюбилась и решилась на роман, несмотря на то, что была замужем уже тридцать пять лет. Она призналась, что с мужем ей стало скучно. Их совместная жизнь превратилась в бессмысленную рутину. Уже очень давно они не разговаривали по душам. Когда-то она вышла

замуж за надежного, финансово состоятельного мужчину. Он был добрым и заботливым отцом их детей. Много лет в ее отношениях с мужем не было секса, но даже в самом начале их отношений она не испытывала настоящего удовольствия от интимной близости. Однако сейчас с этим новым мужчиной... Это было похоже на взрыв.

Она чувствовала себя подростком, которого распирает энергия. Ей было стыдно, что об этом узнают дети. Мужу она все рассказала, но разводиться не хотела. Распад семьи был для нее чем-то невыносимым. Она пришла к нам в совершеннейшем замешательстве, абсолютно не понимая, что ей дальше делать. Мы поддержали ее в решении продолжать роман. Это был здоровый признак пробуждения ее жизненной энергии, которую она подавляла много лет.

Очень важно признать мощную силу обоих стремлений: желания быть живым и энергичным и потребностью сохранить все, как есть, то есть страха, а иногда даже ужаса, перед неизвестностью. Женщина из вышеописанного примера не решалась уйти от мужа. Мы поддерживали с ней отношения в течение нескольких лет. Она либо приходила к нам на сеанс, либо просто звонила, чтобы узнать, как у нас дела, и рассказать о себе. Она все еще играла обоими мужчинами и чувствовала себя при этом ужасно виноватой за то, что никак не могла принять решение в пользу кого-то из них. Она оправдывала себя тем, что дети ей не простят, если она разрушит семью, хотя они уже были взрослыми, вполне состоявшимися людьми. Мы помогали ей рассматривать ее внутренний конфликт со всех сторон и попросту ждать, когда время расставит все по своим местам.

Каждая ситуация уникальна. Иногда роман на стороне помогает осознать, что вы подавляли свою сексуальность. Иногда роман может стать толчком к осознанию, что отношения с нынешним партнером уже давно умерли и пора двигаться дальше.

\* \* \*

## Как открыто говорить о сексе

Что поможет вам пробудить свою сексуальность? Во-первых, вы можете начать говорить с партнером о том, что вы думаете о сексе и что происходит с вами в постели. На семинарах мы часто предлагаем партнерам рассказать друг другу о том, что их возбуждает во время секса, что доставляет удовольствие, что помогает быть открытыми и чувствовать себя в безопасности, что им нравится и что не нравится, а также что вызывает страх, стыд или неуверенность. И хотя на группе это довольно легко, а в жизни сложнее, тем не менее, у вас всегда есть возможность поговорить с любимым или любимой именно в таком ключе.

Подобные разговоры труднее всего даются парам, сексуальные отношения которых нарушены или вовсе умерли. Но опыт показывает, что если оба партнера хотят наладить сексуальную связь и готовы ради этого выйти за рамки привычной действительности, то у них все получается.

\* \* \*

*Когда вы принимаете действительность такой, какая она есть, и отправляетесь на поиски своей жизненной энергии, вы можете столкнуться с любыми последствиями. Возможно, ваши нынешние отношения закончатся, но очень может быть, что в них вновь загорится пламя страсти, из которой возникнет еще большая близость.*

\* \* \*

Вот какой вспоминается пример. Одна пара участвовала в нескольких наших семинарах. Благодаря исследованию пространства сексуальности им удалось преодолеть зажатость и раскрепоститься. От этого их любовь стала намного глубже. Мы заметили, что на первом семинаре они вели себя друг с другом довольно странно. Она флиртовала со всеми мужчинами в зале, а он становился все более сдержанным и молчаливым. Когда мы рассказали им о своих наблюдениях, жена призналась, что ее привлекает другой мужчина и что она больше не хочет мужа. Она пожаловалась, что он был для нее «удобным» мужчиной. В постели он был сдержан, а во всем остальном постоянно стремился уберечь ее от возможной опасности. Все это ей невыносимо наскучило. Они были вместе уже несколько лет, но им не было еще и тридцати. Ни у одного из них до брака не было сексуальных связей. Они дружили с самого детства и поженились, как только окончили колледж.

Теперь ей хотелось экспериментировать с другими мужчинами. После того, как она поделилась своими переживаниями, муж тоже признался, что его привлекают другие женщины, в частности одна, с которой он уже занимался любовью. Для обоих сделанные другим заявления оказались шокирующими и чрезвычайно болезненными. Но вместе с тем честность и открытость помогла каждому из них иначе взглянуть на то, что с ними происходило, и сделать необходимые шаги навстречу друг другу.

Они продолжили посещать наши занятия, на которых учились заниматься любовью так, чтобы становиться ближе. Когда мы последний раз слышали о них, у них все было хорошо. Их любовь оказалась достаточно сильной, им удалось совершить переход от поверхностного секса к настоящей физической и душевной близости. Ни одному из них больше не хочется заниматься сексом с другими мужчинами или женщинами. Теперь они исследуют новые, более глубокие способы укрепить свою любовь.

\* \* \*

## **Выраженная страсть открывает пространство для новой глубины**

**Амана:** Когда мне было двадцать с небольшим, я познакомилась с мужчиной, который был на одиннадцать лет старше меня. Он разбудил мою сексуальность. С ним я ощутила себя живой. Никогда прежде я не испытывала такого сильного желания и такой страсти. В подростковом возрасте у меня было много мальчишек. Мне нравилось экспериментировать и ощущать себя желанной. Но еще никогда огонь моей сексуальности не разгорался так ярко. На момент нашей с ним встречи у него были давние отношения с другой женщиной. Мы провели с ним чудесную неделю, но я не думала, что у нашего романа будет продолжение. Ему предстояло вернуться домой, к своей прежней жизни в далеком-далеком городе.

Однако к моему огромному удивлению он рассказал той женщине о наших отношениях, порвал с ней, и мы стали жить вместе. Так началась моя новая жизнь – полная красок, страсти и любви. Я поняла, насколько сильно хочу познать нечто большее, чем я сама. Страсть пробудила во мне тягу к духовности, и мы оба отправились на поиски того, что делает нашу любовь насыщенной и глубокой. Вместе мы прожили пять лет, но наши жизненные цели оказались слишком разными. Он хотел детей, а я нет. В итоге мы поняли, что нам пора расстаться.



Исходя из нашего собственного опыта, а также из того, о чем рассказывали нам клиенты, мы сделали вывод, что, если страсть выражена, прожита сполна, то через какое-то время ее место занимают новые желания, вам начинает хотеться чего-то другого. Это может быть желание ощущать большую близость с любимым человеком, чувствовать не только физическое слияние, но и слияние душ. В сексе и в общении вы начинаете ценить тишину и большую глубину. Первоначальная страсть способна пробудить в вас стремление познать себя, ощутить связь с самим источником жизни. Однако если в вашей жизни не было безудержного, необузданного секса, то все ваши попытки обойти эту стадию и начать практиковать медитативный секс могут оказаться лишь духовной идеей, но никак не реальностью.

Если вы умеете доверять своему телу, если вы ощущаете свою сексуальность каждое мгновение, вы можете обнаружить, что страсть и пикообразные оргазмы вас уже больше не вдохновляют, вам хочется чего-то еще, чего-то нового, еще до конца неизведанного. Однако это не значит, что к страсти вы охладели навсегда, просто теперь вы предпочитаете что-то более спокойное, более медитативное. Очень важно не ставить одно выше другого. Ни тот, ни другой способ не является чем-то более возвышенным и духовным, или же чем-то более реальным и насыщенным. На самом деле, вы можете экспериментировать и следовать за желаниями собственного тела и души. Здесь есть только одно «но». Возбуждение и сексуальная стимуляция могут превратиться в определенную форму зависимости. Этот аспект мы обсудим в следующей главе.

Со временем, когда вы становитесь по-настоящему близки с партнером, сила страсти снижается. Вместо этого между вами начинает течь поток любви, вы чувствуете связь и глубину. И это насыщает вас куда лучше, чем простой физический контакт.

## Глава 3 «От чего я бегу?»

### Секс как средство ухода от дискомфорта

Один наш бывший клиент, а ныне друг как-то рассказал нам довольно любопытную историю. Он был спортсменом мирового класса, хорошо известным в своей стране. В течение многих лет он пользовался своей популярностью, чтобы соблазнять женщин. У него были страстные, но непродолжительные романы. Самое большее, он мог встречаться с женщиной год, а затем отправлялся на вольные луга – туда, «где солнце ярче и трава зеленее». В промежутках между отношениями, чтобы снизить напряжение, он прибегал к помощи мастурбации. Но, несмотря на славу, многочисленные спортивные достижения, а также на то, что у него всегда были женщины, он чувствовал, что жизнь его пуста и бессмысленна. Несколько лет назад он решил разобраться с тем, что с ним происходит, и начал посещать индивидуальные и групповые сеансы терапии. Однако это не слишком изменило его жизнь.

Как-то его близкая подруга сказала ему: «Похоже, ты стал зависимым от секса». В тот момент что-то внутри нашего спортсмена отозвалось. Он понял, что она права. То, что он много лет считал «сексуальной свободой», уже давно превратилось в красивую вывеску, прикрывающую страсть, с которой он сам не мог справиться. И было неважно, насколько интенсивно он проходил терапию, как глубоко погружался в детство, вспоминая ранние травмы. В его жизни ничего не менялось до тех пор, пока он не решил расстаться с зависимостью. Он вступил в ряды «Анонимных сексоголиков» и начал проходить двенадцатиступенчатую программу. Когда мы познакомились, он осваивал ступень номер четыре – составление свода моральных обязательств. Он прекратил мастурбировать, перестал «снимать» женщин и не занимался сексом с теми, с кем встречался. Он рассказал, что, если у него начнутся новые отношения с женщиной, он продолжит встречаться с ней, только если увидит перспективу длительных отношений, и, прежде чем они займутся любовью, должно пройти три месяца. (Когда мы в последний раз с ним общались, он встречался с женщиной уже несколько месяцев и чувствовал, что готов к моногамной жизни.)

– Знаете, – признался он, – я был на вашем семинаре десять лет назад и понятия не имел, что я сексоголик, да и вы, похоже, тоже.

– Честно говоря, – улыбнулись мы, – в то время мы вообще не знали о том, что такая зависимость существует.

– Хотите, скажу, чего вам тогда не хватало? Вы помогли нам соприкоснуться с детскими травмами, учили нас их переживать, помогли нам понять их и принять, но вы ни слова не сказали о зависимом поведении. Сейчас я убежден, что простого переживания боли недостаточно. Меня нужно было заставить каким-то образом бросить пагубную привычку. А вот уже когда я стал себя сдерживать, то столкнулся и со страхами, и с одиночеством, и с потребностью быть нужным, о которых даже не подозревал.

Наш разговор очень сильно повлиял на наше профессиональное видение. Ведь мы и не подозревали о существовании сексуальной зависимости и необходимости к ней обращаться.

**Криш:** Я лично больше ориентировался на то, чтобы помочь себе и людям, с которыми я работал, преодолеть внутреннюю зажатость, стать более раскованными в отношении секса. К тому же, будучи чрезвычайно дисциплинированным человеком, я был совершенно не склонен к каким-либо пристрастиям до тех пор, пока не стал считать пристрастием свою дисциплинированность (поскольку на самом деле так оно и было). Во всем остальном ни у меня, ни у Аманы не наблюдалось никаких зависимостей от какого-либо поведения или

вещества. И, тем не менее, мы все больше и больше убеждаемся, что сексуальное поведение, отрицающее близость, является одной из основных проблем человеческих взаимоотношений.

После той встречи мы пересмотрели свой подход. Теперь мы работаем и с поведением, и со скрытыми причинами возникающих трудностей. То, что мы вынесли из того разговора, и результаты наших собственных исследований открыли нам глаза. Мы поняли, что сексуальная зависимость – это довольно распространенное явление.

\* \* \*

## **Зависимость или свобода?**

К нам на занятие пришла пара. Их проблема была в том, что ему очень хотелось заниматься сексом с другими женщинами. Более того, он признался подруге, что несколько недель назад не удержался и переспал с другой. Они были вместе всего несколько месяцев, и, хотя ему очень нравилось проводить время именно с этой женщиной, он все же был уверен, что регулярные встречи с разными партнершами необходимы для его развития и ощущения свободы. Однако его подругу это очень пугало. Она заявила, что не видит смысла продолжать отношения, если он не изменится.

Чтобы лучше понять их ситуацию, нам было необходимо знать, хочет ли парень глубины и близости в отношениях или ему больше нравится исследовать свою сексуальность с разными партнерами. Возможно, его сдерживали негативные установки в отношении секса, а теперь он решил стать более раскованным. Если так – ему просто необходимо было экспериментировать, а время, когда он будет готов к длительным отношениям, наступит позже. Но могло быть и так, что он спал с разными женщинами, чтобы избежать глубины и близости с одной. Если ситуация этой пары похожа на вашу, задайте себе этот важный вопрос.

У парня из вышеописанного примера была очень сильная, подавляющая мать. Он признался, что каждый раз, когда между ним и женщиной возникает близость, ему становится невыносимо страшно потерять себя. Ему казалось, что женщина может его «проглотить». Естественно, он защищал свое мужское достоинство, как мог. И проще всего ему было просто менять женщин. Он не понимал, что использует секс в качестве средства, защищающего его от собственных же страхов. Он был убежден, что иметь много сексуальных партнеров – это признак внутренней свободы, благодаря этому отношения остаются «открытыми». Ему казалось это чем-то даже прогрессивным, так скажем, более цивилизованным. Однако его девушка настаивала на своем и заявила, что не может поддерживать такого рода отношения.

В конце сеанса мы так ни к чему и не пришли. Идея прекратить встречи с другими женщинами осталась для него неубедительной. Он по-прежнему считал моногамные отношения компромиссом и буржуазным стилем жизни. В итоге они разошлись. Девушка поняла, что убеждения ее молодого человека причиняют ей боль. Она осознала, что достойна быть с мужчиной, которому отношений с ней будет достаточно. Она также поняла, что ее «экс» был сексуально зависимым. Иногда за изысканно прогрессивным стремлением к «сексуальной свободе» может скрываться неосознанная сексуальная зависимость.

\* \* \*

*Секс становится зависимостью, когда вы используете его, чтобы не сталкиваться с собственными страхами. Глубокий стыд, шок и боль – это слои, который необходимо исследовать, если вы хотите узнать себя и научиться относиться к себе*

*с любовью. И чаще всего преодолеть сексуальную зависимость помогает стремление к более глубоким отношениям, в которых есть близость и понимание.*

\* \* \*

\* \* \*

## **«Объективный» и «субъективный» секс**

Как-то наша клиентка пожаловалась, что ее муж тайно «разгуливает» по порносайтам. Ей ужасно стыдно за его поведение, и частенько за это она лишает его секса. Когда она однажды возмутилась и заявила, что все знает, его переполнило чувство вины. Он обещал, что больше этого не повторится. Однако она подозревает, что он обманывает ее и при любой возможности, когда ее нет дома, спешит оказаться в Интернете. В начале нашей работы он не понимал, почему его все время тянет к компьютеру, но все же признал, что это помогает ему возбуждаться, избавляя от привычных страхов, возникающих в момент интимной близости с женой или вообще с женщинами. Оказывается, его мать очень часто вела себя непристойно. Она нарушала его личные границы, что травмировало его сексуальность. Ему было трудно проявлять сексуальный интерес к женщине, а если желание исходило от женщины, он чувствовал угрозу и скрытую опасность.

Тяга к порнографии ОГРОМНА. Когда на наших семинарах возникает эта тема и мы спрашиваем присутствующих, кто из них «этим увлекается», обычно довольно много мужчин и несколько женщин поднимают руки. Стремление к просмотру порнографии может означать, что в детстве вас не научили здоровому отношению к сексу и что у вас не было возможности исследовать свою сексуальность. А теперь есть внутреннее стремление наверстать упущенное. Многие люди, среди них есть и семейные пары, смотрят порнографию, чтобы «завестись». Они используют ее в качестве стимуляции, поскольку различного рода зажатости внутри них мешают естественному течению энергии. Может быть и так, что вы попросту не справляетесь с теми требованиями, которые предъявляет вам жизнь, и каждый день оборачивается для вас полнейшим стрессом. Но секс на таком уровне провоцирует вас фантазировать, а волшебство, происходящее здесь и сейчас, вы упускаете. Опасность порнографии, которую вы смотрите с целью возбудиться, заключается в том, что вы легко можете попасть в зависимость от подобной стимуляции. Ведь это так просто. А из-за того, что все происходит слишком быстро, вы можете упускать возможность ощутить глубочайшую связь с партнером и не получать от секса истинного удовлетворения.

Еще один наш клиент рассказал, что чаще всего испытывает возбуждение, когда представляет себя во власти сильной, подавляющей женщины. Его жена терпела его слабость, потому что знала, что это доставляет ему удовольствие. Но ей не нравилось играть такую роль. В сексе она чувствовала себя безличным объектом его возбуждения. Когда же их отношения были на равных, степень его возбуждения снижалась, и жена не казалась ему такой уж привлекательной. На сеансе выяснилось, что, когда он был маленьким, мать звала его к себе в постель и разрешала ему тереться о ее тело, травмируя таким образом его сексуальность.

Порнография, фантазии или частая смена сексуальных партнеров могут быть симптомами сексуальной зависимости. У вас нет необходимости испытывать целый комплекс эмоций, которые возникают, когда вы оказываетесь с другим человеком один на один. Вы можете возбудиться, не испытывая страха или неуверенности, которые обычно идут рука об руку с близостью и открытостью. Иногда может быть даже полезно иметь «объективный»

секс, чтобы пробудить, исследовать сексуальную энергию и преодолеть все, что мешает ее выражению.

\* \* \*

***«Легкий секс без проблем» может быть вполне удовлетворяющим на первом уровне, поскольку это эмоционально безопасно. Вам нечего бояться. Вы можете чувствовать себя достаточно уверенно и получать больше удовольствия.***

\* \* \*

Однако «объективный» секс не только не имеет никакого отношения к близости, но и легко может ее разрушить. Вы можете перестать доверять партнеру. Фантазии, порнография, сексуальные игры – все это может возбуждать, но рано или поздно вам придется заплатить определенную цену. Между вами и вашим любимым может вырасти непреодолимая стена, поскольку подобные явления противоречат естественному течению жизненной энергии. Когда в ваших отношениях есть близость, то более глубокие уровни проявляются сами собой. Занимаясь же «объективным» сексом, вы скрываете большую часть себя от партнера, да и от себя тоже.

Если вы сумеете поддерживать постоянный контакт с партнером во время занятий любовью, то ваша сексуальность станет «субъективной». «Субъективный» секс вознаграждается глубочайшим удовлетворением. Занимаясь им, вы не теряете энергию, а напитываетесь ею. Правда, на пути к этому вы можете столкнуться с теми страхами, которых раньше избегали. Это своего рода обряд перехода на другой уровень. А чтобы перейти на третий уровень, двое должны по-настоящему доверять друг другу.

\* \* \*

***Как только вы позволяете себе быть открытым и вместе с тем уязвимым, вы тут же сталкиваетесь со своими глубинными переживаниями. Именно это и есть близость. Когда вы начинаете доверять человеку, одновременно с этим вы начинаете обращать внимание на свои страхи. Благодаря этому вы можете с ними соприкоснуться и исцелить их. Однако секс с разными партнерами, с которыми у вас нет близких отношений, или уход в собственные фантазии, или увлечение порнографией – все это верные признаки стремления не погружаться в свой внутренний мир. В этом случае есть опасность, что секс превратится в зависимость.***

\* \* \*

Изначальное возбуждение и страсть постепенно сменяются ощущением неуверенности и уязвимости. И тогда тело разными способами начинает раскрывать вам ваши страхи. Это неприятно, особенно если вы понятия не имеете, что происходит и почему, и совершенно не стремитесь оказаться на новом уровне сексуальности. Когда с вами такое происходит, к вам может прийти естественное желание сменить партнера, поскольку с новым человеком вы вновь вернетесь к остроте переживаний. А если подобное происходит не с вами, а с вашим партнером, вас может не устраивать то, что он ощущает напряжение. Возможно, вы захотите уйти к тому, кто ничего не боится и уверен в своей сексуальности.

Анна замужем, у нее двое детей. Но она начала встречаться с другими мужчинами. Она решила, что ей необходимо быть свободной и живой, а в отношениях с мужем она чувствовала себя, как в тюрьме. Секс превратился в рутину, и она скучала по тому времени, когда у них был «хороший секс». Муж не захотел терпеть ее измен, и они развелись. Однако ее все равно тянуло к мужу. Они даже провели вместе отпуск. Они не занимались любовью, но она заметила, что он вновь стал для нее привлекательным. У нее были другие любовники, но почему-то мыслями и душой она постоянно возвращалась к бывшему мужу.

Ей потребовалось пройти несколько наших семинаров, прежде чем она смогла соприкоснуться с тем, что стояло за ее поведением. У Анны не было проблем с выражением сексуальности. Она стала проявлять активность в этом вопросе еще в подростковом возрасте. Когда речь идет о сексе, она готова практически на любые авантюры. Она страстная и дикая. Так, по крайней мере, она себя описала. Но когда она почувствовала себя уязвимой с мужчиной, она ощутила такой глубокий страх, что ее тело буквально заморозилось, и сексуальное желание пропало само собой. Работая на наших занятиях с телом, она вновь начала его чувствовать. Но вместе с этим она вспомнила о том, что когда-то давно подверглась сексуальному насилию. Она призналась, что ужасно боится быть открытой с мужчиной и ощущать себя уязвимой. Она поняла, что ее романы на стороне были просто попыткой убежать от собственного ужаса.

\* \* \*

## **Возбуждение или зависимость?**

Мы хотели обратить ваше внимание на то, что, несмотря на всю важность выражения сексуальности, также необходимо понимать, что секс и любовь – это разные вещи. Когда вы начинаете проявлять свою сексуальность или когда встречаете партнера, с которым у вас случается потрясающий секс, вы на седьмом небе от счастья и ощущаете себя живым и наполненным. Но подобный секс очень похож на наркотик, и, кроме того, его часто путают с любовью. Из-за подобного ошибочного понимания возникает множество проблем. Между партнерами создается сильная энергетически заряженная связь, их сексуальность пробуждается. Их переполняет страсть, и они думают, что это любовь. Сердце трепещет, они ощущают неведомую ранее силу.

Любовь – это не всегда эйфория, это еще и умение быть восприимчивым и чутким, умение заботиться и уважать как партнера, так и себя. Чтобы любить другого, нужно понимать и любить себя. Гармония в отношениях требует глубочайшего доверия и уважения между партнерами.

На одном из наших семинаров присутствовала пара. Они пожаловались, что большую часть времени ссорятся, а сексом перестали заниматься вообще. Когда мы попросили их рассказать подробнее об их взаимоотношениях, оказалось, что они пришли вместе потому, что раньше у них был «потрясающий секс». Муж признался, что в то время, когда он познакомился с женой, он ощущал себя очень одиноко, а она была «чертовски привлекательной». Это был лучший секс в его жизни. Он никак не мог насытиться, ему хотелось заниматься любовью с этой женщиной всегда и везде. Он даже хотел, чтобы она родила ему ребенка (так и вышло). Но потом все изменилось. Ей казалось, что он не слишком ответственно заботится о ребенке, а для него подобные обвинения выглядели обидными и несправедливыми. Он стал более требовательным и менее чутким в сексе. Былое притяжение исчезло. Теперь они спят в разных комнатах и постоянно спорят. С самого начала они держались вместе исключительно из-за секса, но когда секс ушел, их отношения развалились.

Конечно, отношения могут начинаться с секса, и со временем между партнерами вполне может возникнуть настоящая близость, но прежде чем стать действительно близкими, партнерам придется пережить множество не только приятных моментов. Откровенно говоря, разочарования и обиды бывают в любых отношениях, но вам нужно научиться с ними справляться.

**Криш:** В своей жизни я несколько раз путал сильную сексуальную страсть с любовью. Однажды я встретил женщину, у которой были отношения с другим мужчиной. Мы стали встречаться тайно. Мне ни с кем не было бы так хорошо, как с ней. Она была лучшая. Я был убежден, что это любовь, а кроме секса у нас еще очень много общего. После того, как мы проводили вместе ночь, я жаждал следующей встречи и очень страдал. Но с самого начала она сказала, что, даже если между нами и происходит что-то особенное и прекрасное, она не собирается уходить от мужа, и у наших отношений нет будущего. Я, конечно же, ей не поверил. Но в итоге наши встречи стали угрожать ее личной жизни, и она со мной порвала.

Как мы уже говорили в начале книги, много лет назад, когда мы с Аманой решили быть вместе, мы сходили на группу по тантре, на которой учились заниматься любовью без острого возбуждения и эякуляции. В процессе занятий я осознал, как сильно зависел от сексуальной стимуляции, и что мое возбуждение напрямую связано с предвкушением оргазма (как моего, так и партнера). Мы научились заниматься любовью расслабленно, не растрачивая энергию, а наполняясь ею. Благодаря этому я стал более осознанным и восприимчивым.

Я понял, что если не сконцентрирован на достижении оргазма, то лучше чувствую свое тело, становлюсь более чутким к Амане и к тому, что происходит между нами непосредственно в момент близости. Качество нашего секса изменилось. Теперь мы занимаемся сексом дольше и более расслабленно. Сейчас мы чаще всего делаем это именно так. Но раньше я даже представить себе не мог, что можно получать удовлетворение от секса, в котором нет острого возбуждения и предвкушения оргазма.

\* \* \*

*Из-за того, что сексуальная энергия обладает чрезвычайной силой и приносит столько удовольствия, вы легко можете оказаться в ее власти. Ощущая непреодолимую тягу к острым ощущениям, вы концентрируетесь на технике и стремлении получить максимум удовольствия. У многих из нас есть представление о том, что «хороший секс» – это мощный оргазм, как свой, так и партнера, а «идеальный секс» – это одновременный оргазм. Но представление о «хорошем сексе» давит на партнеров, из-за чего качество секса со временем ухудшается.*

\* \* \*

Когда у вас есть целый список того, что должно сопровождать «хороший секс», вы перестаете чувствовать, что происходит с вами каждое мгновение. С таким отношением все, что не входит в этот список, становится лишь досадной неприятностью, и вы ни в коем случае не позволите себе соприкоснуться со своими страхами и неуверенностью, потому что они могут погасить «огонь» вашей сексуальности.

Слишком сильная зависимость от результата, от ощущения возбуждения и страсти может не только привести к стрессу, но и помешать испытывать глубокую близость с партнером.

Ариель – очень энергичный симпатичный молодой человек. В первые несколько лет нашей с ним работы он постоянно искал женщин, которые удовлетворяли бы его сексуально. Он считал себя умелым любовником, но жаловался, что ему не удается найти женщину, кото-

рая могла бы полностью отдаваться сексу. Он часто разочаровывался, потому что ни одна из его партнерш не соответствовала его стандартам. К тому же обычно после нескольких свиданий женщины переставали им интересоваться, и он не понимал, почему.

«Женщины такие зажатые, они не могут просто наслаждаться сексом ради секса, – пожаловался он нам, – они боятся быть открытыми, им вечно нужны какие-то обязательства. Для меня брак – это способ закрыться от жизни, погрузиться в полную безопасность. А жизнь полна приключений, жизнь – это энергия. Она непредсказуема. По мне, так они просто хотят контролировать мужчин».

В самом начале работы, когда мы предположили, что его отношение к сексу может быть признаком сексуальной зависимости и что его отношение к женщинам для них оскорбительно, он просто вышел из себя. Он никак не мог понять, какое отношение «яркость красок» и «жизненная активность» имеют к зависимости. Каким образом стремление иметь бурный секс без обязательств может быть оскорбительным для женщин? Но все же его желание во всем разобраться было искренним. Со временем он начал понимать, что, наверное, в нем есть что-то такое, за что женщины его отвергают. Он осознал, что его отношение к женщинам никак не связано с занятиями любовью, и понял, что таким образом он стремится уйти от собственных страхов и неуверенности.

Постепенно он позволил себе соприкоснуться со своими глубинными переживаниями, и признался, что боится быть уязвимым с женщиной. Он чувствовал, что если позволит себе быть открытым, то женщина либо его отвергнет, либо начнет контролировать, либо заставит испытывать стыд. Как только он стал лучше понимать, в чем конкретно он чувствует себя неуверенно, он пришел к выводу, что больше не хочет вести себя, как прежде. Он нашел в себе силы перестать соблазнять каждую хорошенькую женщину, встретившуюся ему на пути. А поскольку он не умел обращаться с женщинами иначе, он просто перестал заниматься сексом.

Воздержание привело его к тому, что он начал испытывать «ломки», как при наркотической зависимости. Раньше он занимался сексом регулярно, но теперь, когда его энергия не находила привычного выхода, он стал испытывать сильное беспокойство. Какое-то время его спасала мастурбация, но потом он прекратил и это занятие.

Однако благодаря пониманию, которое пришло к нему во время работы над собой, он справился с беспокойством и научился использовать свою неумную энергию в творчестве. Он открыл магазин одежды и через год или два стал довольно состоятельным. Когда же он вновь разрешил себе заниматься сексом, то, наконец, понял, что по большей части использовал слабый пол лишь для того, чтобы удовлетворить свои потребности.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.