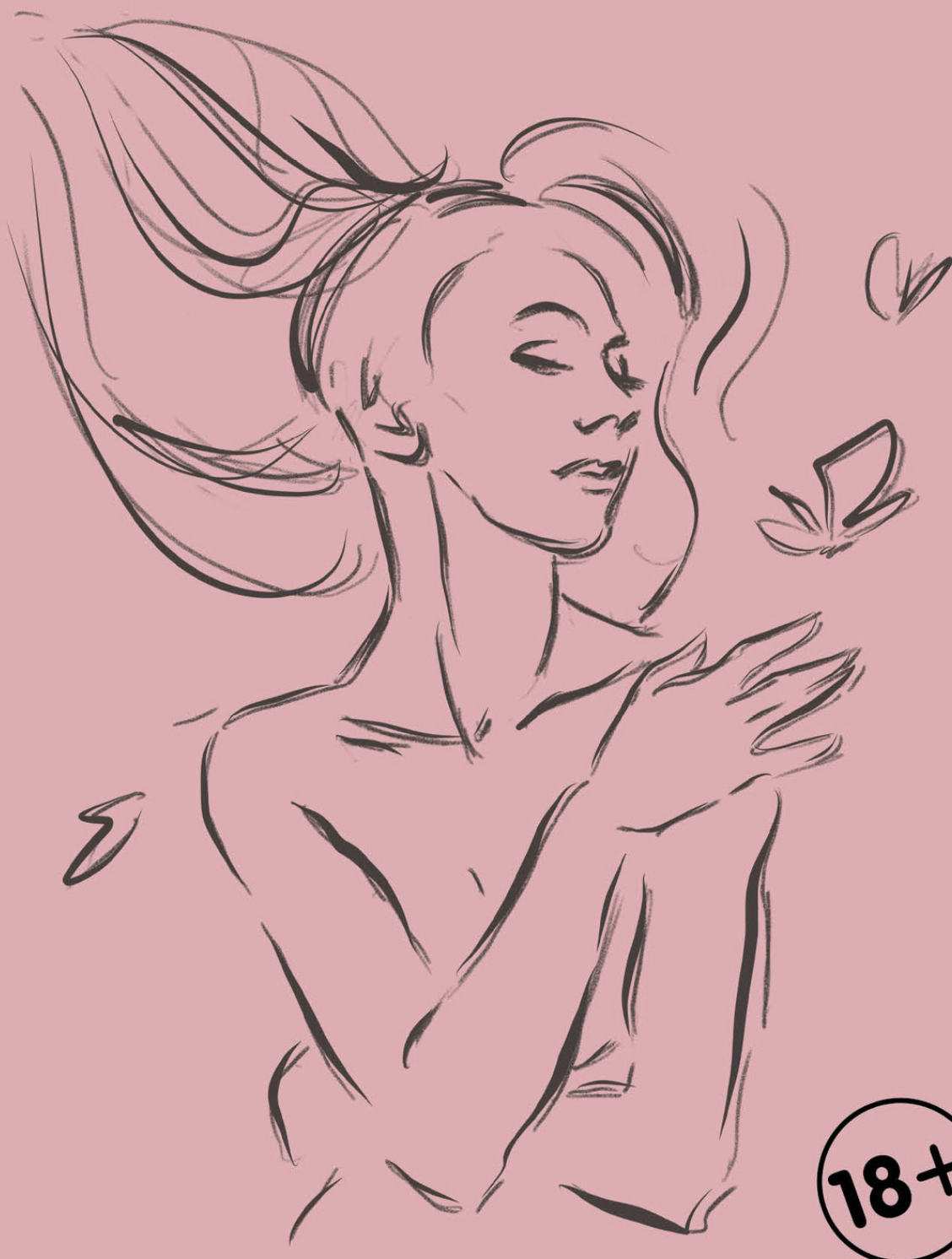


Наталья Терещенко



18+

**Бабочка в кулаке,
или Неуловимый оргазм**

Наталья Терещенко

**Бабочка в кулаке, или
Неуловимый оргазм**

«ИД Комсомольская правда»

2020

УДК 618.17
ББК 57.01

Терещенко Н.

Бабочка в кулаке, или Неуловимый оргазм / Н. Терещенко —
«ИД Комсомольская правда», 2020

ISBN 978-5-4470-0434-7

Уникальный курс по женской сексуальности, который помог тысячам женщин решить их проблемы и начать жить многогранной жизнью. В книге много личных историй пациенток, ответов на самые острые вопросы и специальных упражнений, которые испробовали и одобрили все участницы авторского курса «Оргазм и здоровье женщины». Эта книга – результат научного исследования и работы с женщинами врача-психотерапевта, сексолога Натальи Терещенко. Она много лет занимается женскими проблемами в сексуальной сфере и помогает их решать как в личной работе с пациентками, так и на своих курсах для большой аудитории.

УДК 618.17

ББК 57.01

ISBN 978-5-4470-0434-7

© Терещенко Н., 2020

© ИД Комсомольская правда, 2020

Содержание

От автора. Благодарности	6
Глава первая. «Я так больше не хочу!» Женские истории	7
Глава вторая. Цикл сексуального контакта: восемь важных этапов	11
Глава третья. Как мы блокируем свое желание	16
Глава четвертая. «Я не хочу секса!» Запрет на влечение (упражнение 1)	22
Глава пятая. Как разбудить свою сексуальность (упражнение 2)	25
Глава шестая. Сила женского круга и инициации	28
Глава седьмая. «А я люблю женатого...» При чем здесь папа. Нарушения семейной иерархии	33
Глава восьмая. «Удовольствия – это стыдно и унизительно». При чем здесь наши бабушки: эпигенетика и секс, нейрофизиология и здоровье	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Наталья Терещенко

Бабочка в кулаке, или Неуловимый оргазм

© Наталья Терещенко, текст, 2020

© Анастасия Молчан, рисунки, 2020

© Марина Бесчаснова, фото на обложке, 2020

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2020

От автора. Благодарности

Дорогие читатели!

Вы держите в руках мою первую книжку, и я очень волнуюсь. Я писала ее на основе своих онлайн-курсов, которые стали большой поддержкой, опорой, вдохновением и откровением для тысяч женщин.

Тема женской сексуальности очень долгое время находилась в тени и практически не обсуждалась широко и громко, хотя это очень важная, а иногда и главная, основная, тема не только для понимания и выстраивания отношений со своим партнером, но и для понимания самих себя, для большей любви к себе и для осознания того, кто же мы в этом мире и как мы с ним взаимодействуем. А главное, для нашего здоровья. Для физического и психического благополучия.

Это практически все основные вопросы, которые люди – все люди, но женщины особенно, – несут к психотерапевту, чтобы излечиться от травм, избавиться от обид и почувствовать себя чуть более свободными и даже счастливыми.

Всю свою жизнь параллельно с медициной я занималась психологией и конкретно гештальт-терапией. Много лет я училась и продолжаю повышать квалификацию в Московском Гештальт Институте. Сотни часов личной терапии, тысячи часов обучающих групп, интенсивы, конференции, супервизии – все это имеет огромную и даже определяющую роль в моей жизни.

Я хочу поблагодарить за это всех своих учителей, тренеров, коллег-супервизоров, терапевтов и просто друзей-гештальтистов. Среди вас проходит моя жизнь. Вы наполняете ее своими чувствами, мыслями, откликами, присутствием и возможностью разделить с вами разные переживания и идеи.

Отдельная большая благодарность моим учителям – Вячеславу Тарасову и Елене Тарасовой. Вы научили меня многому из того, что я сейчас знаю и умею и в психологии, и в жизни.

Лена, твоя поддержка, уважение и забота помогли сформироваться моей зрелой женственности и сексуальности. Я тебе за это очень благодарна.

Слава, твой системный взгляд на все процессы, происходящие с человеком и в обществе, постепенно формировал и мое объемное видение.

Теперь я этими знаниями и картиной мира с радостью и гордостью делюсь с другими людьми.

Также я благодарна моему супервизору Анне Меланьиной. Аня, ты даешь мне много поддержки и помогаешь увидеть все задачи под совершенно новым и зачастую удивительным для меня углом. Спасибо тебе!

Я благодарна Денису Андриющенко. Ты научил меня смотреть на многие психологические задачи через тело, и это дало мне опору.

Александр Молчанов, твой коучинг по написанию книг был бесценен. Спасибо за то, что был со мной терпелив и внимателен. У нас получилось.

А также огромная и особенная благодарность всем женщинам, которые доверяют мне свои истории, обращаются за помощью, участвуют в моих вебинарах и онлайн-курсах. Благодаря вам появилась эта книга. Вы непосредственные ее участники, героини и соавторы. Спасибо вам!

Глава первая. «Я так больше не хочу!» Женские истории



Ирина

Ирина была вполне благополучной женщиной. Закончила хороший вуз, работала, вышла замуж по любви, и несколько лет они с супругом были счастливы. Семейную идиллию разрушил первый ребенок.

Ирина уставала, недосытала и вечерами валялась с ног. Ей было не до секса. Муж сначала активно участвовал в хлопотах с ребенком и понимал, что жена вымотана. Но постепенно стал отстраняться и охладевать. На работе проблемы, тоже устает. В выходные старался разгрузить Иру, но они все больше становились просто родителями и все меньше – супругами.

Постепенно секс практически сошел на нет. В те редкие вечера, когда Ира все же решалась на близость, ей надо было выпить вина, чтобы появился хоть какой-то драйв.

Секс для нее стал болезненным, ласки мужа почти совсем не возбуждали. Для Иры это были моменты близости, когда она чувствовала себя еще нужной супругу и чуть менее одинокой. Но само влечение быстро уху дило.

Влияло все: и страх, что проснется ребенок, и ощущение, что рядом чужой человек, – ведь времени побыть спокойно вместе, присмотреться и сблизиться совсем не было. Ире не хватало, как она говорила, прелюдии перед прелюдией. Чтобы долго не мучиться, она стала говорить, что хочет побыстрее. Останавливала мужа в процессе оральных ласк и торопила завершить это.

Подруги начали намекать, что пора заняться собой, приглашали на девичники, в спа, на танцевальные вечеринки, которые Ира раньше так любила. Но она не могла оставить малыша на целый вечер. Ей казалось, что не до того сейчас. Да и позволить себе тратить деньги мужа на няню и развлечения не решалась. Ведь она сейчас в декрете и почти не зарабатывает.

Все изменила фраза, которую Ира прочла в переписке мужа с какой-то женщиной: «Понимаешь, – писал он, – я хочу жену полностью раздетой! А не на бегу, слегка приспустив трусы!»

Прочитав это, Ирина задохнулась от возмущения, обиды, ревности и в то же время от нежности к мужу. Ведь даже этой неизвестной тетке он писал про нее, про Иру. И про то, что он все еще ее хочет.

Нелля

Нелля работает на двух работах, чтобы обеспечить себя и детей. Муж есть, и он даже зарабатывает больше жены, но денег на семью дает очень мало. Он, что называется, эгоист. Живет для себя, а жена и дети в сферу его интересов не входят.

Нелля женщина умная и давно понимает, что такой расклад ей не подходит. На мужа злится и обижается. Впрочем, уже даже и не обижается – испытывает скорее отвращение и бессилие что-либо поменять. Секс стал тяжким обязательством.

Раз в месяц Нелля стискивает зубы и терпит, когда это все закончится. Никакого удовольствия и возбуждения. Самое главное – подавить отвращение к мужу и дождаться завершения процесса.

Своего тела она давно не ощущает. Живет будто замороженная. Когда терапевт стал спрашивать про чувства и телесные сигналы, она удивилась: «Чувствую, когда болит. Если не болит, то и хорошо. Каких еще ощущений вы от меня хотите?»

Благодаря работе с психологом Нелля все же стала понимать, что она очень боится остаться одна. Ее охватывает невероятный ужас, с которым невозможно справиться. Даже когда муж уезжает на несколько дней в командировку, Нелля спит с включенным светом и транквилизаторами.

Она прекрасно понимает, что причина кроется в алкоголизме папы и в том, что мама научила ее терпеть. «Как же дети без отца!» и «Кому ж ты такая нужна будешь? Вышла замуж – так живи теперь», «Все женщины терпят, мужиков надо ублажать».

Однажды, несколько лет назад, у Нелли случился невероятный роман. Секс был феерический! Даже с настоящими оргазмами, да с несколькими подряд! Она чувствовала сумасшедшее возбуждение, могла оргазмировать почти сразу, как только он к ней прикасался. Но... поскольку они оба были несвободны, эти отношения сошли на нет.

В последнее время Нелле все чаще снится счастливый секс. Тем тяжелее утром возвращаться в реальность. Кажется, она дошла до какой-то точки, тупика. И по-старому невозможно, и нового не видать.

Вера

Вера в старших классах была гадким утенком: «плоская», нескладная. Мальчиками не интересовалась. Да и они ею тоже. Развивалась поздно. Первый лифчик купила себе сама уже в семнадцать лет. Это тоже заставляло ощущать себя какой-то «не такой». Все девочки как девочки, а она – как мужланка. Ну, и мама тоже подливала масла в огонь: «Тебе надо учиться хорошо, замуж все равно никто не возьмет. Ну и нос у тебя! Как не повезло, что в отцовскую породу...»

Когда Вере исполнилось девятнадцать, она стала красавицей. Высокая, стройная, натуральная блондинка. Мужчины не давали проходу. Но в голове уже крепко сидел образ себя-неудачницы. Вера не могла поверить в свою привлекательность. Она считала себя фригидной, парней игнорировала. Всю свою энергию направила на бизнес, в котором делала успехи.

Но отношений все же хотелось. Первый секс случился буквально потому, что «уже пора». Вере он совершенно не понравился, и потом еще несколько лет она даже думать об этом не хотела. Все изменил очередной поход к гинекологу. Вере поставили нехороший диагноз и сказали, что, возможно, придется все удалять.

Тут она испугалась и задумалась. Стала читать, пошла к телесному терапевту. Оказалось, что все ее тело зажато тисками, а в районе промежности особенно. После упраж-

нений на расслабление тела Вера вспомнила, как водила маму на аборт в свои двенадцать лет, как ей было страшно, стыдно и жалко «слабых» женщин, которые хотят мужчин. И как она еще тогда решила ни в коем случае не унижаться, никого не любить и не хотеть. Ей казалось, что выгоднее быть «бабой с яйцами» и дружить с мужчинами. Всех, кто проявлял к ней интерес, Вера научилась жестко останавливать одним лишь взглядом.

Теперь, после этих воспоминаний и после осознания того, что она могла на самом деле лишиться части себя, своих женских органов, Вера горько рыдала. Вдруг ее женственность, сексуальность, чувствительность и чувственность прорвались наружу и хлынули мощным потоком. И горе, что теперь это все под угрозой.

* * *

Эти и другие женщины, каждая со своей историей, ежедневно приходят ко мне за помощью. Так или иначе, мы все сталкиваемся с похожими переживаниями и сложностями. Даже те, у кого, казалось бы, все хорошо с сексом. Просто потому, что в жизни есть разные периоды: кризисы, перемены, болезни, разводы, смерти близких и так далее. Наступают времена, когда нам становится по той или иной причине не до секса. А потом очень непросто вернуться к себе и своим желаниям. Когда мы уже в какой-то момент сдались, начать заботиться о своих потребностях и наслаждении очень сложно. Кроме того, часто близкие препятствуют этому: дети требуют внимания, а муж того, к чему он уже привык. Но вот приходит момент, когда женщина понимает: «Я не хочу так больше! Я хочу счастья и радости в личной жизни! Я хочу разбудить свою сексуальность или удовлетворить уже проснувшуюся!»

Что тогда делать? Куда бежать?

Для того чтобы подробно разобрать все, что может помешать нам быть счастливыми и здоровыми женщинами, я написала эту книгу. В ней я привожу примеры женщин с теми или иными сложностями. Рассказываю, как мы решали эти проблемы, предлагаю вам сделать упражнения. Так, по шажочку, вы сможете обнаружить свои особенности, сложности, а главное – ресурсы для их преодоления.

Очень вам рекомендую проделывать все упражнения, а не просто их прочитывать. Так вы сможете заметно повысить градус удовольствия от своей личной и сексуальной жизни.

* * *

В свое время, много лет назад, меня очень волновал вопрос вагинального оргазма. Я знала, что я темпераментная, легко возбуждаюсь и очень люблю секс. Но я не умела получать совместные с мужем оргазмы и очень переживала по этому поводу. Мне казалось, что я неправильная женщина, что со мной что-то не так. В то время я уже занималась психотерапией. Мне понадобились долгие девять лет, чтобы понять, где же спрятаны мои сложности, дабы все их последовательно решить.

Самым трудным было доверие к партнеру. Я не доверяла никому, даже, похоже, самой себе. Я, как и многие женщины, искала ответы на вопросы: «Как рискнуть и довериться ему в момент сильного возбуждения, когда я уже не контролирую себя? Как преодолеть все те запреты на получение сексуального наслаждения, которые я вынесла из родительской семьи?»

Пока я занималась решением своих проблем, изучила гештальт-терапию, сексологию, отчасти телесно-ориентированную терапию и еще много-много всего. Я прошла сотни часов терапии личной, групповой и семейной.

Спустя время, когда моя жизнь наладилась, я подумала, что смогу помогать другим женщинам с похожими проблемами, поскольку у меня огромный опыт по изучению себя. Я систе-

матизировала свои знания, изучила литературу, получила дополнительное образование в сексологии.

Это огромный труд, и не все получалось легко. Я вместе с сотнями женщин постепенно проходила многие сложные моменты и разбиралась в самых разных историях. Мне приходилось искать новых консультантов и новые источники знаний, чтобы найти ответы на возникающие вопросы. Чтобы рассказать про те находки, которые помогли мне и моим клиенткам получать удовольствие от секса, себя и жизни, я решила написать эту книгу.

Сначала появился мой онлайн-курс «Оргазмы и здоровье женщины». Приходили сначала десятки, а потом сотни женщин. Я убеждалась: что помогало мне, работает и с другими людьми. Несмотря на то что проблемы у каждой свои, их решения универсальны. Также эта работа показала мне огромное разнообразие наших желаний, реакций и сложностей, связанных с сексуальностью и отношениями.

Поскольку по базовому образованию я врач-психиатр и невролог, то мне проще всего было понимать все происходящее через работу мозга. В нашей психике существует естественная последовательность течения возбуждения при условии, что ему ничего не мешает. Ученые выделяют этапы так называемого *цикла контакта* и описывают, что именно происходит перед тем, как мы захотим секса, в процессе нарастания возбуждения, на пике, потом на спаде и после самого сексуального контакта.

Все наши препятствия возникают на том или ином этапе, поэтому я взяла за основу своей работы именно цикл сексуального контакта. В следующей главе я подробно опишу все его этапы. Даже просто прочитав о них, можно обнаружить для себя много полезного.

Предлагаю вам начать увлекательное путешествие в мир своей сексуальности, наслаждения и удовольствия!

Глава вторая. Цикл сексуального контакта: восемь важных этапов



У мужчин рефлекс оргазма формируется легко, потому что их оргазм и эякуляция всегда совпадают. Женщин природа устроила иначе. Чтобы гарантированно забеременеть и продолжить род, у животных самка в период течки должна быть готова к повторному спариванию.

Нам достался тот же механизм: женщина не обязательно должна испытать оргазм для продолжения рода, даже наоборот. Поэтому у нас этот рефлекс формируется постепенно и зависит от очень многих факторов.

Оргазм женщины может запуститься не из какой-то одной точки, например головки клитора или входа во влагалище, а из очень разных зон – это часто даже не половые органы. Многие женщины рассказывают, что могут испытать пиковое наслаждение от поцелуя в шею или в тыльную сторону запястья или только от фантазий о сексе и эротических снов.

С одной стороны, нам, женщинам, намного сложнее, чем мужчинам, начать получать удовольствие от секса. А с другой – такая особенность дает огромное преимущество. Мы можем получать очень разные оргазмы, испытывать невероятные ощущения и при этом чаще всего не ограничены в их количестве. Про физиологию оргазмов я подробно расскажу в главе 20 и дам много советов и упражнений. А сейчас давайте посмотрим, как протекает здоровый сексуальный цикл возбуждения – разрядки и что нам может помешать в формировании своего собственного рефлекса оргазма.

Любой процесс в нашей психике подчиняется определенным законам. Сначала возникает некоторое напряжение из-за возникшей потребности, потом мы эту потребность опознаем, затем решаем, каким способом будем удовлетворять, и предпринимаем попытки получить то, что нам нужно. Если получаем желаемое, то система приходит в равновесие. Мы испытываем удовлетворение и осмысливаем свой опыт. Ассимилируем и интегрируем в свою психику результат.

В соответствии с этими этапами ученые выделили различные по описанию, но очень схожие по сути циклы контакта. Для вопросов сексуальности нам больше всего подойдет «Цикл сексуального контакта» описанный французским сексологом Шарлем Гельманом. Он отлично отражает все периоды, которые мы проходим:

Заинтересованность в сексе → желание/возбуждение → оргазм → фаза разрешения → период отдыха (рефрактерный период) → психическая переработка полученного опыта.



На каждом этапе есть свои особенности, закономерности и сложности. Если внимательно проанализировать свои реакции на каждом этапе цикла контакта, то можно найти решение любой проблемы, которая у нас возникает в сексе.

Эту книгу я построила как последовательный рассказ о каждом этапе цикла сексуального контакта. В ней я даю упражнения как на выявление проблем в определенной точке, так и на их решение.

Прочитав книгу до конца, примерив на себя многочисленные истории и мои объяснения, вы сможете найти ответы на многие вопросы и понять, в чем же сложность именно у вас. Если же у вас нет проблем в сексе, вы сможете раскрыть те моменты, которые позволят расширить возможности и сделать личную жизнь еще ярче, а наслаждение – еще фантастичнее.

Как же нам поможет понимание цикла контакта?

1. Сначала мы обнаруживаем в себе **сексуальный интерес**. Особенно это выражено у подростков. Взрослые люди стадию интереса часто не замечают и переходят к следующей.

2. **Желание (влечение)** – это период, когда мы замечаем возможного или желательного партнера. Наше внимание притягивают волнующие части тела или особенности характера. Например, я вдруг замечаю, какое у коллеги прекрасное чувство юмора и как удачно джинсы обтягивают крепкие ягодицы.

Это период кокетства, флирта в отношениях. Я, например, обращаю внимание, что меня заводит тема секса при просмотре фильма. Начинает просыпаться желание, которое до этого я не ощущала, – может быть, после хорошего секса я не чувствовала желания один день, неделю, месяц или даже несколько месяцев – все это нормально, индивидуально и зависит от очень многих факторов. К сожалению, большое количество женщин не ощущают свои желания. Совсем. Когда мне об этом говорят, я всегда расстраиваюсь, но совершенно не верю ни в какую фригидность.

Бывает, что женщина измотана маленькими детьми, не высыпается, у нее накопились обиды на мужа, в итоге она совсем перестает чувствовать потребность в сексе. У нее пропадает влечение. Но если дать ей возможность отдохнуть, прояснить отношения с партнером, то удивительным образом все возвращается. В следующих главах мы будем очень подробно разбирать все причины исчезновения желания и способы его вернуть.

Бывает и так, что желание возникает, но где-то вне дома. Женщина рассказывает, что заводится, глядя на сотрудника или на актера в кино. А вот мужа не хочет, даже притом, что он внимательный, любящий и всячески старается удовлетворить ее. Что делать в таких случаях, мы тоже обсудим.

Если мое желание возможно сейчас удовлетворить, то дальше существует два варианта: либо у меня есть партнер и прямо сейчас у нас начинается сексуальное взаимодействие, либо я уединяюсь и достаю любимые игрушки, включаю душ на правильный напор, готовлюсь получить удовольствие сама с собой. Тогда желание перетекает в стадию «Возбуждение».

3. Возбуждение. В этой фазе наши половые органы наливаются кровью. У мужчины это особенно заметно, поскольку его орган любви находится снаружи. У женщин есть почти такой же большой орган, примерно так же устроенный, но спрятанный внутри. Я подробно расскажу про его строение и функционирование в главе 20.

Возбуждение постепенно нарастает, мы переходим к ласкам, к тому, что всегда называлось прелюдией. Сейчас предпочитают эти стадии не разделять и называют сексом все: от начала взаимодействия до полного его завершения.

Здесь нас поджидает огромное количество препятствий: часто женщины возбуждаются, очень остро чувствуют прикосновения, начинают буквально терять голову и вдруг... все исчезает в одну минуту. Резко приходят мысли о работе, делах, тело становится деревянным. Или после какого-то неловкого движения партнера мы начинаем злиться и теряем интерес. Или думаем, что партнер уже устал, *«а я все никак – ладно уж, лучше притворюсь, чтобы побыстрее, а то подумает, что я совсем какая-то бесчувственная».*

С этими и многими другими препятствиями мы все хоть раз сталкивались.

Такое случается даже в тех парах, где теплые отношения и женщина вполне легко испытывает оргазмы. Но если вдруг она немного не в духе, ее что-то тревожит, она запросто может наступить на те грабли, которые, казалось бы, давно умеет обходить.

4. Фаза плато. Если все происходит без остановок и препятствий, то мы добираемся до стадии «плато», когда уже процесс практически необратим, после которого уже происходит финальный контакт – оргазм.

Здесь, конечно, спрятаны самые коварные ловушки нашего подсознания. Сколько всяких страхов и установок стоит за невозможностью отпустить контроль в последний момент! Вплоть до вот таких историй:

«Я иногда начинаю сильно-сильно дышать, и голова улетает (почти обморок). Я пугаюсь и останавливаюсь вообще. Так до оргазма и не доходит».

«Когда уже возбуждение очень сильное, мне вдруг становится скучно. Хочется скорее прекратить».

«Были редкие случаи, когда я отпускала контроль, дышала, из горла вырывался неконтролируемый крик, и тут мне становилось стыдно. Как я сейчас со стороны выгляжу? Как проститутка в порно с текущей слюной из угла рта. И дальше я начинала очень красиво и прилично стонать. Но конечно при этом ничего уже не испытывала».

Эти и многие другие страхи, опасения, выученные убеждения не дают нам насладиться в полной мере тем невероятным удовольствием, которое задумала природа для женщины.

5. Оргазм – это пятая стадия цикла. И даже здесь, уже в процессе начавшегося пикового наслаждения, остается много страхов и препятствий. Мы можем испугаться того, что нечто вытекает из мочеиспускательного канала. Во время терапевтической работы выясняется,

что многие женщины испытывали желание к мочеиспусканию в самый неподходящий момент и резко сжимали мышцы промежности, чтобы не «опозориться». Таким образом, блокируя наступление оргазма.

Подробно про сквирт я расскажу в главе 21.

Или, например, женщина уже испытывает «какие-то непонятные сокращения во влагалище», издает произвольные крики, и у нее неконтролируемое шумное дыхание, но она не придает этому значения. Потому что «это же не тот фейерверк, который я ожидала».

Хотя на самом деле это уже и есть проявления оргазма.

Многие пугаются и не идут дальше, не позволяют себе насладиться процессом по полной программе! Как избежать этого и как все-таки испытать оргазм, мы подробно разберем в главе 20.

6. После оргазма кровь постепенно отливает от половых органов, все возвращается в прежнее состояние – это **фаза разрешения**.

7. Затем наступает **рефрактерный период**. Тут прикосновения или дальнейшая стимуляция не дают никакого эффекта или даже оказываются дискомфортными и болезненными. Этот период выражен у мужчин, особенно у тех, кто в возрасте.

У женщин рефрактерный период может быть коротким или совсем отсутствовать. Именно благодаря этому женщины могут испытывать мультиоргазмы. С этим связано много мифов, про которые мы тоже поговорим. К счастью, очень многие женщины (а некоторые сексологи считают, что практически все) способны получать множественное удовольствие хотя бы периодически.

8. Потом идет **период психической переработки полученного опыта** – чуть ли не самый главный этап сексуального взаимодействия, во время которого мы присваиваем себе то, что с нами произошло, интегрируем этот опыт, осмысливаем его. Но чаще, к сожалению, обесцениваем.

Можно получить подлинное удовольствие, а потом одной только мыслью «как-то сегодня средненько все было» перечеркнуть и наслаждение, и свои переживания, и свои достижения. Мы часто это делаем. В первую очередь, чтобы не признать своего раскрепощения. Но почему так происходит? Если копнуть чуть глубже, то внутри себя мы как бы говорим: «Мама, я хорошая девочка. Мне не понравилось то, что он сейчас со мной делал. Это ему надо, а не мне».

Или, например: «Я не могу признать, что этот партнер мне важен и мне с ним так хорошо. Если я это признаю, буду от него зависеть».

Или: «Я не могу признать, что хочу секса и получаю удовольствие. Тогда я буду из тех неуважаемых женщин, о которых так презрительно говорил мой дедушка, сплевывая им вслед».

У нас масса разных посланий из семьи, из советской школы и системы воспитания. Мы боимся быть женственными, сексуальными, искренними, открытыми, получать удовольствие и наслаждаться жизнью.

Постепенно мы поговорим обо всем и найдем такое противоядие, которое подойдет каждой женщине. Я во всяком случае очень на это надеюсь.

На момент написания этой главы мой курс, построенный по этапам цикла контакта и основанный на принципах гештальт-терапии, прошли более полутора тысяч женщин. Я могу с твердой уверенностью сказать, что описываю в книге практически все сложности, которые встречаются на пути к удовольствию.

Если, читая книгу, прислушиваться к своим телесным ощущениям, замечать, какие места вызывают волнение, душевный отклик или даже сопротивление, желание бросить или отложить на время книгу, то можно очень многое понять про себя и свою сексуальность. Про то, что именно мы от себя скрываем. Скрываем, потому что больно, страшно, стыдно. Потому что в голове звучат голоса мамы или бабушки про то, как неприлично женщине хотеть секса.

В такие моменты важно подышать, позволить себе прожить те чувства, которые нахлынули. Может быть, остановиться и обдумать открытия в течение какого-то времени. Хорошо, если у вас есть личный терапевт (психолог) и вы можете с ним обсудить те чувства, которые возникнут в момент чтения книги или выполнения упражнений.

Существует очень важная закономерность: если при чтении книги вы вдруг потеряли интерес, заскучили или стали испытывать раздражение, то посмотрите, пожалуйста, какой этап цикла сексуального контакта в этот момент описывается, и сравните с собственным сексом. Не такое ли часто происходит у вас в постели? Обычно всегда совпадает, и это крайне важный диагностический момент.

Например, участница курса пишет мне, что на четвертом занятии ей стало скучно, неинтересно и вообще это все не про нее, что ей хочется уже какого-то точного и меткого решения всех ее проблем. Еще лучше – конкретной инструкции, как же получить оргазм.

Я понимаю, что в этот момент мы уже проходим стадию сильного возбуждения, практически перед периодом плато. Чаще всего здесь бывает срыв через дефлексию (выскальзывание из контакта), поэтому я задаю вопрос:

– А в сексе тоже бывает, что вы сильно возбуждаетесь, испытываете удовольствие от ласк партнера, а потом вдруг, ни с того ни с сего, вся чувствительность пропадает, мысли перескакивают на то, что надо сделать завтра, или на разглядывание рисунка на обоях? И остается только одно желание – быстрее бы финал?

– Точно! А откуда вы знаете? Так и бывает.

Так бывает, потому что наши привычные срывы с естественного, природного процесса возбуждения случаются, и когда мы его проходим в обычной жизни, и когда мы про это читаем или слушаем. Потому что поднимаются одни и те же эмоции, стоящие за нашим запретом.

Этот механизм важно понимать, и стоит о нем помнить. Он может очень многое нам дать в самодиагностике и в самостоятельном поиске ответов на сложные вопросы. Поэтому, прошу вас, во время чтения этой книги прислушивайтесь к себе, обращайтесь внимание на свои ощущения. Вас ждет много открытий!

Глава третья. Как мы блокируем свое желание



Алена пришла на курс по сексуальности из-за полного отсутствия желания. В детстве она сжималась от страха, когда слышала какие-то странные звуки из спальни родителей. Позже, уже понимая, что это такое, Алена не только пугалась, но и ужасно стыдилась. Было неловко ходить в магазины нижнего белья, покупать прокладки. Гинеколог – это вообще запредельный стресс.

Сейчас Алене уже за сорок, она в разводе и может ощущать свое желание только на расстоянии – например, когда флиртует с мужчиной в интернете или по телефону. Бывает даже на свидании, но до тех пор, пока мужчина к ней не прикоснулся. Даже безобидная попытка взять за руку вызывает в Алене оторопь, желание сжаться и исчезнуть.

Для того чтобы перейти все же к телесному контакту, Алена буквально напивалась. Иначе преодолеть себя не получалось. Мощный запрет на влечение к мужчине, неприятие своих женских проявлений, своего тела так и остались с Аленой на всю ее жизнь.

К сожалению, я вижу огромное количество женщин с такими сложностями. И это современные, прогрессивные женщины. Они занимаются бизнесом, много путешествуют, получают ученые степени, пишут книги, снимают фильмы или снимаются в них. При этом глубокое убеждение, что секс, тело, влечение и возбуждение – это очень стыдно, остается во многих из нас в той или иной степени до сих пор.

Сексуальное желание – это когда нас к кому-то явно тянет, когда мы отчетливо понимаем, что испытываем влечение к другому человеку.

При этом мы, конечно, понимаем, что не каждое желание должно удовлетворяться. Бывает, мы хотим кого-то недоступного, или мы сами не свободны и не собираемся изменять своему партнеру. Или, может быть, желание адресовано даже любимому партнеру, но прямо сейчас оно неуместно. Например, у вас маленькие дети, и возникшее желание невозможно сразу удовлетворить – надо подождать, пока дети заснут.

В этом нет ничего плохого. Совершенно нормально и даже необходимо как уметь откладывать свое желание, так и переживать невозможность его реализовать. Взрослый человек обычно умеет все это делать безболезненно для себя.

Важно осознавать, когда действительно хочется, но пока невозможно удовлетворить это желание. Либо с человеком, либо в моменте. Когда я осознаю и могу позволить себе переживать чувства в связи с такой фрустрацией, я оказываюсь свободна в обращении со своей сексуальностью, своим телом и своими влечениями.

Проблемы начинаются, когда мы не осознаем собственных запретов. Часто бывает, что женщины жалуются на полное отсутствие сексуального влечения, которое пропало недавно или несколько лет назад, а может, даже с подросткового возраста так и не возникло. Причин тому множество, и о них я подробно расскажу. А сейчас хочу обратить внимание на то, как именно мы блокируем свое желание.

И это касается всех – даже тех, кто, казалось бы, вполне себе испытывает возбуждение и может даже проявлять инициативу в сексе. Все равно бывают моменты, когда мы закрываем себя.

Чтобы не чувствовать возбуждения, мы сжимаем мышцы промежности, поджимаем их так, как будто делали упражнения Кегеля, да так и зафиксировались на фазе максимального сжатия. Мы «поджимаем хвостик», точно напуганный котенок. Для этого напрягаются мышцы ягодиц. А вместе с ними живот, мышцы ребер и диафрагма. И все для того, чтобы сдерживать дыхание, чтобы немного «придушить» себя. Когда мы очень сдержанно дышим, то блокируется учащение дыхания, которое обязательно возникает при возбуждении.

И есть еще один момент. У возбужденного человека наливаются кровью губы, блестят глаза, краснеют щеки. А теперь представьте, что вам надо скрыть эти видимые признаки. Как это сделать? Надо очень сильно пережать дыхание. Так, чтобы ни живот, ни ребра, ни диафрагма не участвовали в акте дыхания, были заблокированы. Тогда возникает нехватка кислорода. Человек бледнеет или даже «синееет». И никаких признаков возбуждения. Только головокружение, слабость, полубморочное состояние.

Очень у многих бывают такие проявления. Из-за них раньше даже ставили такой диагноз, как «вегетососудистая дистония». Сейчас этот диагноз исключен из международного классификатора и вместо него ставят более «мелкие», конкретные диагнозы, но суть остается прежней. Вегетативный сбой начинается, когда мы очень сильно сжимаем мышцы, чтобы, прежде всего, задержать дыхание. Когда мы дышим только грудью, причем поверхностно, будто на ней лежит каменная плита. Или когда дышим животом, но ощущения такие, точно воздух проходит через бутылочное горлышко. В любом случае это происходит, чтобы скрыть какие-то свои эмоции, чтобы не показать свою ярость, возбуждение, рыдания. Часто мы их скрываем не только от кого-то постороннего, но и от самих себя.

Итак, понаблюдайте, пожалуйста, за своим напряжением. Как вы ощущаете промежность? Есть ли там напряжение? А как «хвостик», поджат или свободен? Как вы дышите? Свободно? Расслаблен живот, ребра раскрываются легко и широко? Или под грудью точно жесткий корсет сковывает дыхание? А диафрагма? Есть ли напряжение и тяжесть в подложечной области внутри, особенно если сделать глубокий вдох? Или все легко и свободно?

Какие же факторы влияют на то, что мы запрещаем себе чувствовать влечение?

Их много.

Во-первых, накопившиеся обиды и злость на партнера. Конечно же, трудно хотеть человека, когда мы обижены или злы. Все, наверное, могут это себе представить. Я думаю, такое бывало в любых, даже самых прекрасных отношениях. Если меня что-то задело, а мы, например, уже собирались заняться сексом или даже начали флирт и прелюдию...

Я, допустим, понимаю, что партнер не хотел меня обидеть, и не хочу начинать скандал, но и продолжать как ни в чем не бывало, тоже не могу. Просто физический ступор включается. Но

в отношениях, где возможны разговоры, и партнеры внимательны друг к другу, это довольно легко решается. А если люди давно уже не разговаривают, если есть уверенность, что «меня все равно не услышат и не поймут», то появляется ощущение бессилия и бесполезности попыток. В таком случае, конечно же, возбуждаться уже не хочется. Секс в таких отношениях угасает или превращается в насилие и пытку.

Во-вторых, отношение к сексу по принципу «я не ожидаю от секса ничего хорошего». То есть если женщина долго терпит что-то неприятное, например боль во время секса, недостаточность смазки, но считает, что «должна мужу секс», то конечно, желание угасает. Тогда совершенно не хочется начинать этот бесполезный и болезненный процесс. Или, может быть, не болезненный, но не заканчивающийся для женщины удовлетворением. Часто через такую блокировку желаний выражается протест, отчаяние и бессилие получить удовольствие.

На физическом уровне это происходит следующим образом. Когда у нас с сексом все хорошо, в мозге происходит постоянное подкрепление. Если ко мне приближается партнер, смотрит на меня соблазняющим взглядом, что-то такое говорит, для меня это сразу сигнал о предстоящем наслаждении. Особенно сильно это работает, когда пара в периоде влюбленности постоянно эротически настроена и каждое прикосновение приносит физическое наслаждение. Но с нарастанием недовольства этот рефлекс, к сожалению, угасает. Прикосновения партнера могут теперь не только не вызывать сексуального желания, но и провоцировать душевную боль. Например, если мы при этом вспоминаем о его измене.

На третьем месте самая частая причина, которая есть почти у всех – бессознательные установки из нашей родительской семьи. Еще детьми мы могли слышать презрительные и обесценивающие фразы в адрес других женщин: «слаба на передок», «в подоле принесешь», «рупь (рубль) цена тебе в базарный день» (если потеряешь девственность до свадьбы), «только падшие женщины хотят мужчин». И многие из нас решают никогда не быть такими презируемыми женщинами. Мы так и остаемся «хорошими девочками», которые стараются заслужить одобрение родителей, бабушек-дедушек, учителей, и решаем выполнять прямые установки, которые получили от предков:

- женщина должна быть скромной;
- секс нужен мужчинам, а женщина должна терпеть и улаживать мужа, иначе он уйдет к любовнице;
- правильные женщины не хотят секса;
- настоящие женщины не показывают своего желания и возбуждения мужчине;
- управляй мужем через секс.

Многое из перечисленного испортило Алене личную жизнь на десятки лет. В родительской семье Алены о сексе не говорили вообще.

Когда она была подростком, мама даже не предупредила ее о том, что у женщин бывают месячные. В двенадцать лет, когда впервые началось кровотечение, Алена несколько часов тряслась от ужаса, думая, что она умирает. А когда она собрала все свои силы, чтобы сказать маме, та только молча дала ей вату и марлю.

Только так Алена догадалась, что не больна, но еще больше укрепились в мысли, что эти женские телесные проявления ужасны и стыдны.

В этом случае послания были не явными, не озвученными, а молчаливыми, теми, которые усваиваются через действия других людей. Через поведение взрослых. А это впечатывается в детскую психику еще сильнее.

В-четвертых, к причинам, по которым мы перестаем чувствовать возбуждение, относится неприятие своего внешнего вида. Часто женщины глубоко внутри считают, что заниматься сексом и хотеть его могут только молодые, стройные девушки, а если есть какие-то явные недостатки фигуры, то нужно обязательно их сначала исправить, а потом уже и о сексе думать.

Стыдно хотеть с таким целлюлитом или с таким животом, например. Парадоксально, но это очень частая проблема огромного количества женщин. И на такие убеждения не влияют факты, что партнер нас выбирает, хочет, возбуждается и т. д. Если я сама считаю себя отвратительной, то сексуальное желание исчезает, как бы партнер ни переубеждал меня. Во всяком случае уходит много времени на то, чтобы начать верить, что меня можно хотеть и любить такой, какая я есть.

Безусловно, это все идет из детства. В прежние времена родители старались не испортить девочек комплиментами, боялись перехвалить и потому указывали на недостатки и никогда не подчеркивали достоинства. Есть много историй, когда родители жестоко высмеивали внешность дочери. Конечно, после таких травм очень трудно начать себе нравиться, принимать и допускать мысль, что каждая женщина достойна любви и вожеления.

На пятом месте стоит подавленное отвращение. К сожалению, в нашей культуре любовь определяется прежде всего через утрату границ, слияние с партнером.

«Если любишь его, то надо любить все его проявления». Мы с юного возраста научаемся подавлять свое отвращение. А на подавленном отвращении, как известно, держатся все созависимые отношения.

Часто женщины рассказывают, что всю жизнь подавляли брезгливость к вкусу спермы и с отвращением делали партнеру минет. Важно осознавать свои чувства и находить способы не мучить себя. Например, можно положить рядом салфетки, чтобы не глотать сперму, поставить рядом воду, чтобы прополоскать рот.

Многие стесняются сказать партнеру о том, что хотели бы, чтобы он тщательнее относился к своей гигиене перед сексом. Про то, как говорить о таких вещах, не обижая, у нас будет глава 19. Очень важно осознавать, замечать свое отвращение и находить способы его не провоцировать.

А бывает наоборот. Мы часто сами чувствуем себя недостаточно чистыми, например, когда партнер делает кунилингус. Многие женщины вместо того, чтобы наслаждаться, переживают, не будет ли партнеру неприятно.

Чаще всего это наши проекции на партнера. Если мы сами терпим, когда нам неприятно, то думаем, что и с ним происходит то же самое. Но опыт показывает, что у мужчин все гораздо проще. Во-первых, они обычно менее чувствительны к запахам. Во-вторых, чаще всего им нравится легкий запах любимой женщины. Он их возбуждает.

Еще это могут быть убеждения из детства, что там все «грязно». Причем скорее в переносном смысле, чем в прямом. Обычно в таких случаях я спрашиваю своих клиентов: «Чей голос вам говорит про грязь?» И тут же выясняется, что бабушка или мама подобными словами отзывались про женские гениталии. Иногда папа или дедушка. Или не говорили, но поведением и мимикой довольно внятно выражали свое отношение к вопросу. Все эти установки, безусловно, мешают нам наслаждаться сексом, любовью и вообще жизнью!

Шестое: навязанное отвращение. С отвращением связана и противоположная проблема. Часто это чувство у нас выученное, не настоящее, а приобретенное в детстве от взрослых.

В норме отвращение – это то, что помогает нам держаться подальше от вредного и опасного. От того, что может нанести ущерб. Однако часто родители и социум прививают нам отвращение к тому, что только считается вредным или опасным, но таковым не является. Например, к гениталиям, к наслаждению или возбуждению. К людям, которые позволяют себе сексуальное удовольствие.

Это очень печальный и токсичный способ удержать человека в социальных рамках. Важно понять и определить, какие чувства действительно помогают, а какие только отнимают возможность получать удовольствие, жить счастливой и здоровой жизнью.

Седьмое: перенесенные травмы. Особенно детские и подростковые. И особенно связанные с сексуальным насилием. Когда мы сталкиваемся с насилием, при отсутствии ресурсов

и поддержки для проживания негативного опыта, приходится сжиматься всем телом, чтобы выжить и не сойти с ума. При этом девочка часто решает, что «я сама виновата, я плохая и грязная», и принимает решение не проявляться, не хотеть секса. Или, наоборот, теряет чувствительность и может вести довольно активную сексуальную жизнь, но при этом не ощущать себя и не получать от этого ни удовольствия, ни радости, которые могли бы восполнить недостающие ресурсы.

Конечно же, лечить такие тяжелые, особенно детские, травмы очень непросто. Но возможно. Обязательно нужна индивидуальная терапия с хорошим психотерапевтом. Очень многие женщины пережили насилие или попытки насилия в детстве и юности. Важно знать, если с вами такое тоже случилось, – вы не одна. Важно получать помощь и поддержку тех, кто может понять, искренне посочувствовать и разделить те сильные переживания, с которыми пришлось остаться наедине.

Самое главное в лечении травм – разделить свои переживания. Не оставаться с ними в одиночестве, плакать не в подушку, а другому человеку, который сможет услышать и посочувствовать, но при этом не разрушится от силы вашей боли, отчаяния и ярости. Человеку, который в силах выдержать ваши чувства и остаться рядом. Это лечит, помогает интегрировать травматический опыт. Помогает стать сильнее и превратить яд в эликсир.

Восьмое: сексуальное желание пропадает после мучительного выхода из тяжелых созависимых отношений. Иногда так сложно дается восстановление после брака или долгих нездоровых отношений, что мы принимаем решение – жить в одиночестве. Особенно если женщине удастся начать получать удовольствие от самой себя, от разных интересов в своей жизни. Она может бояться опять все испортить, поставив свое счастье в зависимость от другого человека.

В этом нет ничего плохого, если мы не подавляем себя. Если я, осознавая свои желания и потребности, выбираю жить одна – это совершенно нормально. Но важно проверить свои телесные ощущения. Если при этом моя промежность свободна, я могу ощущать там удовольствие и возбуждение, если свободен «хвостик» и низ живота, если я легко дышу животом, диафрагмой и ребрами, то все в порядке – это мой свободный выбор.

Но когда зажимы и напряжения есть, важно быть с собой честной, признать свое влечение и желание быть или не быть в отношениях. Ведь средство от зависимости не в том, чтобы быть одной, а в том, чтобы научиться таким отношениям, где каждый видит, замечает и учитывает своего партнера, не теряя себя. Да, это сложная задача, но очень важная и вполне выполнимая.

В-девярых, нам мешает страх изменить партнеру даже в мыслях и фантазиях. Часто женщины напрочь блокируют свое влечение в любых отношениях, кроме партнерских. Когда я прошу рассказать, что их заводит в разных людях, которых они видят на улице, женщины оказываются в ступоре и говорят, что никого не замечают, кроме партнера. Если, опять же, это происходит естественным путем, если мы не блокируем при этом свое тело, то и прекрасно. Но часто заблокированное желание к другим также блокирует возбуждение и желание в паре.

Мы перестаем ощущать себя женщинами, погружаемся в роль мамы, хорошей хозяйки, надежного товарища своему мужу, но при этом страсть между нами гаснет. И тут важно разобраться, какие установки и запреты заставляют нас не замечать других людей и не реагировать на них желанием.

То ли мы боимся не удержаться, начать изменять и тем самым разрушить существующие отношения. То ли работает религиозный запрет даже замечать других. Или, может быть, в голове есть представление, что замечать других – это уже измена. Из этой сложности нет единого для всех правильного выхода. Безусловно, надо разбираться индивидуально. Но совершенно точно одно: заблокировать свое желание на корню – очень нездоровый процесс. Хорошо бы поискать другие способы обходиться с верностью супругу, чтобы сохранить отношения, самоуважение и при этом свое возбуждение, свободу, секс с партнером.

И, наконец, десятый фактор: гиперстимуляция. Когда мы постоянно сталкиваемся с неожиданно сильными сексуальными стимулами в неподходящих местах, мы неосознанно вынуждены снижать свою чувствительность. Например, сейчас на каждом шагу можно встретить в рекламе остро заряженные сексуальные образы.

Человек обнаруживает внезапное эмоциональное возбуждение как реакцию на баннер или видеоролик и вынужден его срочно погасить. Потому что рядом дети или рабочие процессы. Так мы обучаемся блокировать неуместное влечение, даже не успев его заметить и осознать. Это, безусловно, не очень полезно как для сексуальной жизни, так и для здоровья.

К сожалению, зачастую мы не только не осознаем причины, которые приводят к снижению влечения. Мы даже можем не замечать, что с телом происходит что-то не то. Поэтому я еще раз рекомендую вам прислушиваться к своим ощущениям в промежности и своему дыханию.

И еще. Обратите, пожалуйста, внимание, на каком из пунктов, которые вы прочитали, у вас произошла какая-то реакция. Может быть, вам захотелось бросить книгу и срочно пойти поесть, выпить кофе и как-то еще отвлечься. Или, наоборот, какой-то пункт сильно затронул, и нахлынули воспоминания. Может быть, кажется, что это не про вас, но вы постоянно мысленно возвращаетесь к нему.

Не торопитесь делать выводы. Понаблюдайте за собой, подышите, погуляйте, а потом снова вернитесь к этому списку. Возможно, вы откроете про себя что-то важное и неожиданное. Даже если это окажется неприятным, вы поймете, что у вас гораздо больше возможностей что-то изменить. Как это сделать, мы поговорим в следующих главах. Сейчас основная задача – обнаружить свои запреты, ограничения, зажимы и, желательно, понять их причину.

Глава четвертая. «Я не хочу секса!» Запрет на влечение (упражнение 1)



Во время одного из потоков курса по женской сексуальности у меня завязалась переписка с Кариной.

– Я фригидна! У меня нет никаких желаний и возбуждения. Упражнения ваши меня ужасно раздражают. Может, попить каких-то таблеток для либидо?

– Вы вообще никогда и ни от чего не возбуждаетесь?

– Ну, только когда я сильно выпью, кажется, что я хочу секса все время. Будто нимфоманкой становлюсь.

– То есть вы очень сильно подавляете свою сексуальность в трезвом виде, а когда алкоголь снимает контроль, вы оказываетесь очень темпераментной женщиной?

– Похоже, что так. Как меня бесит это слово! Я одновременно хочу начать получать удовольствие от секса и при этом чувствую буквально омерзение, когда об этом думаю.

– Ого! Сочувствую. Карина, а что для вас означает быть сексуальной и темпераментной?

– Это значит быть слабой, бесхарактерной. Все тебя унижают, вытирают об тебя ноги. У меня мама была такой. Я с детства слышала эти звуки из спальни, видела, как приходили разные мужики и как мама пресмыкалась перед ними. Потом она жаловалась мне, десятилетней, на то, как они ей изменяли и бросали. А она лечилась от болячек, которые ей приносили эти сволочи, и продолжала их привечать. Она не могла отказать. Как безвольная кукла всегда бежала за тем, у кого есть член.

– И вы решили никогда не быть как мама? Не зависеть от мужчин? Не хотеть их?

– Да, именно так я и решила. Не поверите, у меня сейчас отличный парень, я ему доверяю и хочу, чтобы у нас все было хорошо. Но, похоже, никак не могу преодолеть то отвращение и презрение, которые у меня связаны с женским возбуждением. Чувствую, что именно это мешает мне радоваться нашим отношениям и получать удовольствие от секса.

Карина решила быть сильной, независимой от мужчин и своего желания, потому что в свои десять лет у нее не было никаких других способов защитить свою психику от ненужного ей тогда знания. От непереносимых эмоций и чувств. От чужого ужаса и стыда.

Присутствуя в группе других женщин, которые тоже рассказывали свои истории про сексуальность и желания, Карина стала потихоньку видеть, что вариант поведения ее мамы не единственный. Что ей не обязательно быть безотказной и неразборчивой, чтобы хотеть секса и получать от него удовольствие.

Я обратила внимание Карины на то, что даже когда выпьет, она прекрасно держит свои границы и не попадает в какие-то неприятные истории. Ей надо было четко понять, что она – не ее мама. Она другая. И есть разные способы обращаться со своим желанием. В том числе такие, от которых самоуважение не страдает, а даже возрастает.

Когда через несколько занятий Карина стала уверенно отделять себя от мамы, я ей предложила следующее упражнение.

В каком-нибудь уличном кафе (было лето) посиди и понаблюдай за проходящими мужчинами. Разными. И замечай за собой:

– На какие особенности мужчин ты реагируешь влечением?

– Какие мужчины тебе нравятся? Какие заводят? Блондины, брюнеты, лыдые? Или, может быть, важно, чтобы он был спортивным и мускулистым? Или, наоборот, утонченным и худым?

Важное уточнение: предпочтения отслеживаем не головой, а по реакциям тела.

Совсем не обязательно потом искать желанный типаж, чтобы создать с ним отношения. Чаще всего муж совсем не соответствует тому образу, который женщина рисовала в своем воображении, и тому, на который в первый момент реагирует тело. Мы можем любить человека совсем другого типа, вместе с тем возбуждаться и иметь с ним прекрасный секс.

Это упражнение нужно для того, чтобы исследовать собственное влечение и его нюансы. Наблюдать можно и на работе, и в любом другом месте. Главное – иметь достаточно времени, чтобы прислушаться к своему телу и заметить свои реакции. А реагировать можно не только на особенности внешности. Это может быть юмор, какие-то движения, поступки.

Попробуйте, пожалуйста, тоже проделать такое упражнение! Изучайте свою реакцию на разных мужчин и женщин. Это очень увлекательное занятие.

Карина сначала испугалась, что таким образом будет как бы изменять своему партнеру:

– А вдруг меня и правда понесет налево? Я не хочу стать такой, как мама, и не хочу потерять те отношения, которые у меня сейчас.

– Карина, вы умеете отделять свою телесную реакцию от последующих поступков? Вы настолько импульсивны, что при первом же намеке на желание кидаетесь срочно его удовлетворять?

– Нет, конечно. Я отлично умею держать себя в руках, выбирать подходящее мне поведение и отделять то, что надо удовлетворять, от того, что мне не подходит.

– Отлично! Попробуйте исследовать свое желание, свою эмоциональную реакцию. Тут же дело не в мужчинах и не в вашем партнере! Мы изучаем собственные реакции и делаем это безопасным способом.

Через неделю Карина написала удивленное сообщение. Оказывается, в ней стало просыпаться желание даже без алкоголя. Это исследование оказалось для нее очень увлекательным. Она тут же придумала, как обходиться с проснувшимся, вернее выпущенным из заточения, влечением. Как только она его чувствовала, тут же писала сообщения своему парню о том, как его хочет и какие у нее планы на вечер. Постепенно эта игра дошла до того, что они несколько раз срывались с работы (работа не пострадала) и мчались домой бурно предаваться любви.

В каждом случае так называемой «фригидности» есть причина, чисто психологический запрет, решение женщины (а иногда девочки) не чувствовать просыпающуюся женственность, не ощущать возбуждение.

Здоровое решение – разбираться с реализацией своих потребностей, со своим поведением. Но когда проблема появляется слишком рано, ребенок еще не может с этим справиться, поэтому психика блокирует все на уровне минимальных сигналов от рецепторов, чтобы не замечать саму потребность.

Наша задача – вернуть себе чувствительность и научиться фильтровать, какие желания, каким образом, когда и с кем мы будем удовлетворять, а какие нет. Взрослому человеку это вполне под силу.

Глава пятая. Как разбудить свою сексуальность (упражнение 2)



Примерно месяц назад Алиса внезапно перестала испытывать желание. Это произошло как-то резко и безвозвратно. Стало абсолютно не до секса и даже думать о нем не хотелось. Такое с ней было впервые, и поэтому она слегка испугалась.

Когда я стала спрашивать, что случилось месяц назад в ее жизни, Алиса с удивлением ответила, что вообще-то к ним в гости приехала свекровь.

– И она уже месяц у вас живет?

– Да. У нас были сложные отношения, и я много лет противилась таким визитам. А тут она заболела, стала просить, чтобы мы ее повозили по врачам в нашем большом городе, и я не смогла отказать. Думала, что уже все в прошлом и сейчас я справлюсь.

– А что было в прошлом?

– Она очень не хотела нашего брака. Я была недостойна ее прекрасного сына. Они считали себя элитой и интеллигенцией, а я – девочка из деревни. Правда, окончила университет с красным дипломом. Но для семьи мужа так и осталась Золушкой.

– Понятно. А сейчас думаешь, что свекровь тебя приняла?

– Надеялась. Мы давно вместе, у нас хорошие дети, но, похоже, как раз наоборот. Еще много лет назад свекровь как-то сказала, что все равно нас разведет. Видимо, в ее картине мира пришло для этого время. Ей нужен сын, который должен быть с ней, а не с женой.

– Да уж. Надо сказать, ее план работает. У вас вот уже закончился секс...

– Нет! Этого у нее не выйдет. Я все поняла. Спасибо! Я люблю мужа, и у меня будет отличная семья с прекрасным сексом.

Я рада за Алису. В ее случае не понадобилось ничего делать дополнительно. Достаточно было обратить ее внимание на причины снижения либидо, а дальше она уже разобралась сама.

Когда в семье долго все было хорошо, а потом вдруг какая-то ситуация разрушает идиллию, важно вовремя распознать причину снижения желания и устранить ее. Иногда устранить невозможно, но осознать ее – уже полдела.

Дальше пара может откровенно поговорить и найти способы вернуть себе хороший секс или обратиться за помощью к специалисту.

Самое главное – не винить друг друга, а искать выход совместными усилиями.

У Олеси ситуация сложнее:

«Мы с мужем уже 21 год вместе. Конечно, как вы говорите, много накопленных обид и недопонимания. И отвращение я тоже подавляю.

После вебинара, когда я об этом думала, чувствовала такую сильную тошноту, что едва могла добежать до ванной, чтобы вместе со рвотой из меня вышло все, что подавлялось годами. Потом внезапно я заболела ангиной. Думаю, я таким образом избавляюсь от запретов и зажимов.

Что делать-то теперь? В последние годы секса у нас почти нет. Да мне и не хотелось его. А тут прочитала отзывы, и что-то меня подтолкнуло пойти к вам. Ну и мое желание просыпается. Начала замечать других мужчин, и удивительным образом они на меня тоже стали обращать внимание. Но мужа-то я по-прежнему не хочу! И разводиться не хочу. Дети опять же. Да и мужик он сам по себе неплохой».

Олеся написала мне это сообщение после вебинара о разных видах подавленного влечения. Я задумалась.

Понятно, что надо разбираться с отношениями, позволять себе отстаивать границы, менять правила в этой семье. При этом, естественно, муж будет возмущаться. Он же привык к стабильности, а никому не нравится, когда вдруг партнер инициирует перемены, даже если они, по сути, хорошие.

Любая система стремится к стабильности и противодействует изменениям. Но что же Олесе делать прямо сейчас?

Я дала ей следующее задание.

Неделю наблюдать за своим мужем примерно так же, как до этого мы наблюдали за посторонними мужчинами в кафе. Замечать, что же меня сейчас в моем муже восхищает? Что заводит? Может быть, обтянутые одеждой мускулы? Или белозубая улыбка? Нежный взгляд? Гордый профиль?



Наблюдать и отмечать, как и на что именно реагирует тело. Может быть, даже на то, как он решает задачки с сыном или играет в нарды с дочерью.

Для Олеси действительно оказалось достаточно этих двух последовательных упражнений, чтобы ее угасшая сексуальность проснулась. И муж, к счастью, отреагировал радостью. Вот что написала Олеся:

«Я взяла и сказала ему, что прохожу курс по женским оргазмам. Он сначала очень удивился. А потом я стала замечать, как он то и дело на меня поглядывает. Ну, в общем... через две недели мы улетаем в отпуск вдвоем, без детей. Заказали номер для молодоженов. Будем второй медовый месяц отмечать, спасибо вам большое!»

Я вам предлагаю проделать это упражнение – то, которое помогло Олесе. Понаблюдайте за своим партнером, поищите в нем то, что вас заводит. Прочувствуйте в своем теле, как именно вы реагируете на те или иные сексуальные особенности вашего партнера. Если у вас сейчас все хорошо и вы любите своего партнера – тем более попробуйте выполнить это задание.

Глава шестая. Сила женского круга и инициации

Инга – яркая, красивая, шикарная женщина. Актриса. Сексуальность сквозит во всех ее образах, движениях и голосе. В сексе она легко возбуждается и получает множественные оргазмы. Но за блестящим фасадом скрываются жесткие депрессии, которыми она расплачивается за производимое впечатление. И личная жизнь никак не ладится: никто из мужчин не соответствует ее высоким и противоречивым требованиям.

Ей нужен сильный, уверенный в себе мужчина с утонченными манерами и любящий искусство, но при этом готовый брать на себя ответственность за все. А мужчины, по мнению Инги, либо сильные, но «мужлань», либо утонченные, но слишком слабые, такие, которые, несмотря на ее красоту и яркость, убегают от отношений с ней.

После очередного жестокого разочарования в любви и нового витка депрессии Инга пришла к терапевту. Речь, безусловно, зашла о детстве и о родителях. Выяснилось, что мама ревновала своего мужа к дочери. Нет, никакого инцеста не было, и папа был нормальный. Только он не выдерживал эмоционального накала в отношениях со своей женой, и ему было проще обидеться на дочь, чем на супругу. Папа и дочь как бы объединялись против мамы. Вместе могли пошалить и получить от нее нагоняй. Им нравилось проводить время вместе – гулять, обсуждать книги.

Мама была сильной женщиной, начальницей, ей не до сантиментов. Но внимание, любовь и забота ей были необходимы. Ей был нужен сильный мужчина. Ко всему прочему муж избегал ее во время вспышек гнева и истерик. Зато все внимание отдавал дочери, которая росла белокурый ангелочком, в отличие от мамы с ее мужскими, грубыми чертами лица.

В итоге Инга в подростковом возрасте поняла, что отлично может управлять мужчинами через флирт. Легко кокетничала с папиными друзьями, с историком в школе... И получала за это множество бонусов. Поскольку никто из мужчин ей ничего плохого не делал, Инга продолжала дружить с мальчиками, а потом и с мужчинами. Она их не боялась. Она ощущала власть над ними и была довольна своей успешностью.

С женщинами же все было наоборот, поскольку Инга с раннего детства видела в них опасность. Да и мама частенько прохаживалась по своим коллегам на работе, обязательно подчеркивая, что женщины – это угроза, конкуренция и вообще «змеиное гнездо». Так Инга и жила: женщины втайне боялись и всегда вызывала в них зависть.

Когда психолог сказала, что в отношениях с женщинами кроются проблемы с личной жизнью Инги, она не поверила. Даже смеялась с «подругами» над странным психологом. Но эти слова все же засели в голове у Инги – она всегда была умной и наблюдательной.

Прошло еще три года попыток доказать свою правоту через красоту и сексуальность. Вместе с тем подрастала дочь Инги, и пришлось взглянуть правде в глаза. Так она оказалась у меня на курсе.

Когда девочка растет и взрослеет, ей очень важно женское общество, женское признание. Важно понимать, что у нее и у других девочек похожие переживания, проблемы и радости. Важно уметь сотрудничать, а не только конкурировать, видеть перед собой взрослых женщин и учиться у них тому, как это – быть женщиной.

Я категорически против навязывания патриархальных установок и моделей, как и вообще любых других моделей и установок, но для того, чтобы у девочки, девушки, женщины сформировалась идентичность, чтобы она ощущала себя принятой и нормальной, нужно дать ей возможность с кем-то разделить свои переживания. Ей важно видеть людей, таких же, как она сама, и то, как они справляются с жизненными вызовами.

Принять себя женщина можно только через круг других женщин, идентифицироваться с ними. И, как ни странно, именно тогда появится возможность выбирать любую модель поведения и быть разной.

Потому что если меня со всеми моими особенностями принимают другие женщины – важные для меня старшие, лучше, если из моего рода (мама, бабушка, тети), то я буду автоматически ощущать себя уверенно, буду иметь право на любое свое проявление, мнение и эксперименты.

Мне не надо будет никому ничего доказывать, выходить замуж назло кому-то или страдать от того, что я не хочу или не могу иметь детей, а родные постоянно донимают с этим вопросом и т. д. Женщина осознает себя женщиной среди таких же, как она, – среди других женщин. Сначала принятие мамы, а потом и подружек.

Если с девушкой или женщиной происходит беда (например, насилие), то от принятия и поддержки близких очень зависит, станет это для нее травмой или она сумеет пережить тяжелый опыт, не страдать от посттравматического синдрома. Когда есть ресурсы и поддержка, мы можем перенести очень многое и даже сохранить целостность своей психики. Проблема в том, что такой поддержки у нас зачастую нет.

Многие женщины в свои 30–40–50 лет и старше говорят, что на моих курсах впервые сумели поделиться своей болью или сомнениями с другими людьми, с другими женщинами. И впервые увидели, что с ними все в порядке, что не только они переживают или переживали похожие сложности. Побывать в «женском кругу», где откровенно можно говорить о сложных эмоциях и событиях, где тебя принимают и не осуждают, – это очень целительно! Увидеть, что и другие фантазируют о насилии во время мастурбации, например. Или узнать, что многие мечтают о йони-массаже, а не только развратные извращенки. Или понять, что чуть ли не каждой второй больно при введении полового члена в позиции сзади.

Когда на курсе пришло время занятия по женской инициации, Инга сильно возмутилась: – Зачем мне все эти женщины? Я хочу сама заниматься по лекциям и упражнениям. Наталья, вы вроде современный доктор и не замечены во всех этих тренингах, где «юбки в пол и торсионные завихрения в матку»!

Да, я против юбок в пол и прочих сектантских патриархальных штук. Но я знаю, как формируется наша психика, как формируется идентичность.

Если я занимаюсь плаванием или футболом в юности, а меня никто не признает пловчихой или футболисткой (ни тренеры, ни коллеги по команде), мне будет очень сложно. Я или брошу занятия, или буду считать себя плохой и стремиться к достижениям в ущерб своим интересам. Или буду бунтовать и доказывать, что они не правы. Может быть, мой бунт сделает меня олимпийской чемпионкой в этом виде спорта. Но внутренняя неуверенность останется, если коллеги и тренеры по-прежнему меня не признают.

Так уж мы устроены.

Поскольку у нас почти нет шансов перестать быть женщиной, то остается либо подавить себя, либо бунтовать и доказывать, как делала Инга. Тогда есть риск потратить много энергии не на то, что действительно нужно. Как сейчас модно говорить: «проживем не свою жизнь».

Еще одна важная деталь: Инга определяла свою привлекательность, сексуальность через мужчин. Она одевалась так, как нравилось мужчинам, вела себя так, чтобы они одобряли. При этом считала, что она успешнее других женщин. Считала их клушами и слабачками, но на самом деле это была защита. Именно потому, что ей не удавалось ощутить себя одной из этих женщин, она обесценила женственность вообще.

Дело в том, что если женщина определяет себя через то, насколько нравится мужчинам, ей не слезть с иглы их одобрения. Ей придется слишком тщательно следить за собой и жить, исходя не из своих личных ценностей и

целей, а из идеи соответствия. В таком случае женщина очень боится старости, бесконечно улучшает себя. Однажды ей просто будет не на что опереться: неизбежно настанет время, когда привлекательность, которая лежит в основе ее личности, исчезнет.

Инга считала себя феминисткой и удивлялась, что как раз феминистки ее часто критиковали. Она не замечала того, что на самом деле своим образом жизни поддерживает патриархальные ценности.

К счастью, пообщавшись в группе с другими женщинами, послушав их истории, увидев, что на ее истории они тепло отзываются искренним сочувствием, Инга стала понемногу оттаивать. И к концу курса написала:

«Как же трудно было понять, что общество женщин важно для меня! Оказывается, я вас всех просто боялась. Очень трудно было это признать. Сначала меня поражало, что в нас много общего. Я читала чат и видела, что все переживают то же, что и я. И это помогало мне оттаять. Я начала доверять женщинам. Мы все так похожи и в то же время – такие разные! И это тоже важно. С какого-то момента от сочувствия, даже от плачущих смайликов, я стала рыдать. Просто захлеб. Спасибо вам за это. Я была будто заморожена в глыбе льда! И понимаю, что мне еще предстоит долгая работа. Для этого я пошла на терапию. Спасибо вам, милые женщины. Я одна из вас! И это счастье!»

* * *

Бывает и другой вариант: женщине может казаться, будто она предает маму и всех других женщин своего рода, если позволит себе женское счастье. Но далеко не все отдают себе в этом отчет. Никто не думает ни о каком роде, и вообще все это – пережитки прошлого или признак сектантского мышления. Но если прислушаться к себе и вспомнить манеру общения с мамой, то окажется, что многие скрывают от нее свое счастье. Или после обычного телефонного разговора с ней чувствуют себя виноватыми – мама же так мучается и страдает (одинокая, несчастная), а я тут о сексе думаю и третью машину собралась покупать.

На самом деле, мы часто не позволяем себе быть счастливее, чем мама. Все еще стараемся быть «хорошей девочкой», как в детстве, приносим условные «пятерки» из школы и ждем маминой радости и похвалы. Трудно перестать что-то ей доказывать, ждать одобрения и начать жить по своим правилам. Еще труднее понять, что именно этим доказыванием мы и занимаемся. Можно думать: «это мои правила», «я так считаю», но на самом деле сомнение остается, хоть и глубоко внутри.

Внутренний критик очень часто говорит голосом мамы (а у кого-то и маминой мамы – то есть бабушки). Это происходит потому, что и та, и другая из всех сил старались нас удержать от опасных социальных поступков – раннего флирта, подросткового секса, репутации доступной девушки и т. д.

Во времена юности наших бабушек, например, это было действительно опасно. В любой деревне согрешившую девушку ожидали позор и осуждение вплоть до того, что она не могла устроить свою жизнь, выйти замуж. Сейчас в нашем подсознании мы продолжаем нести последствия тех устаревших правил жизни, и по-прежнему страдаем от них. Недостаточно начать мыслить свободно, сформировать современную картину мира и т. п. Внутри остается большой страх быть отверженной своим родом, своей мамой. Это случается гораздо чаще, чем кажется.

Может быть, то, о чем я пишу, явно не проявляется в вашей жизни, и вы думаете: «Я-то уж точно давно избавилась от этих пережитков». Но только почему-то в момент перед оргазмом внезапно возникает мысль: «На кого ж я похожа тут... разлеглась... и лицо глупое, как у

тех дур в порно». Всякое удовольствие тут же улетучивается вместе с оргазмом. Или оргазм остается, но слишком смазанный и бледный – совсем не такой, как хотелось бы. А часто это может произойти только после пары бокалов вина.

В идеале, когда мы взрослеем, мама проводит некий условный обряд психологической инициации. Она показывает, что быть женщиной – это хорошо, быть сексуальной и получать наслаждение – это прекрасно.

Когда мама и папа счастливы в отношениях и отец показывает, что выбирает маму как женщину, а мама выбирает папу как мужчину, у девочки появляется внутреннее право искать себе подходящего партнера. Право быть счастливой, сексуальной, любящей и любимой.

Но что же делать, если такого не случилось? Если мама страшно боится слова «секс», никогда не говорила о теле. Или рассказывала, как ужасно мучилась с отцом и ненавидела моменты супружеского долга. Что, если папы не было или он вел себя не очень достойно. Или родители были несчастливы вместе.

Как теперь пройти инициацию уже во взрослом возрасте?

Для этого и нужно сообщество женщин. Это могут быть подруги или женщина-наставница, которая станет для вас авторитетом и сможет дать то, чего не дала в свое время мама. Это может быть женщина-терапевт или компания женщин на специальной психологической группе.

Сейчас я хочу предложить упражнение, которое растопило эмоциональный лед Инги и многих других женщин. Прделайте его, пожалуйста, обязательно и неоднократно.

Попробуйте себе сказать такую фразу:

«В нашем роду были красивые и счастливые женщины».

Если она вызывает у вас желание ответить «нет, не были», то попробуйте все же поискать тех из них, кто хотя бы ненадолго узнал счастье.

Может быть, это тетя.

Или бабушка, которая выходила замуж по большой любви, но потом что-то пошло не так.

Но даже если вообще ничего подобного не случалось, просто представьте: раз вы появились на свет, значит ваша семья выжила после всех войн и катаклизмов.

То есть женщины в этой семье, безусловно, имели большой ресурс.

Прислушайтесь к звучанию этой фразы. Почувствуйте, как она отзывается в вашем теле. Может быть, от нее становится теплее в груди? Или появляются слезы?

Вот что пишут мне женщины после того, как мы сделали это упражнение:

- Чувствую удовольствие, счастье;
- Приятно, тепло;
- Нежность;
- Ком в горле;
- Я больше не виновата, что счастлива;
- Радость и гордость;
- Сила.

А теперь примерьте к себе следующую фразу. Представьте, что ее произносит кто-то из женщин вашего рода:

«Я хочу, чтобы ты была счастлива!»

Что вы чувствуете, когда говорите это себе? Если вы снова ощущаете недоверие, то представьте, что это говорит прапрапрабабушка. Или какое-то гипотетическое собирательное женское начало.

Чаще всего женщины реагируют так:

- Улыбаюсь и плачу;
- Трогательно;

- Слышу, как от мамы, и благодарна ей;
- Благодарность всем женщинам рода. Плачу;
- Тепло и спокойно;
- Узел какой-то развязался внутри и слезы просто полились ручьем;
- Как будто я всегда ждала этих слов от мамы и бабушки;
- Как будто что-то раскрывается изнутри;
- Услышала голос прабабушки: мы именно поэтому столько и передали тебе сексуальности, чтобы ты наслаждалась;
- Пришел образ Волшебной феи как разрешение. Кто пока еще не может поверить – представьте, будто прошло сто лет и ваша правнучка сидит на вебинаре и переживает из-за права быть счастливой. Вы бы сейчас радовались за ее счастье, если бы она вас спросила? Просто представьте.

Наши прабабушки вообще ничего не поняли бы про нашу сегодняшнюю жизнь, если бы могли ее увидеть: как мы сейчас одеваемся, как мы не хотим замуж, как зарабатываем деньги. Они могут думать что угодно, но чисто женское счастье у нас то же самое. Та же влюбленность, те же переживания за детей, те же ощущения при менструации. И это женское все равно никуда не исчезает. За тысячи лет мы не изменились. Мы по-прежнему хорошо понимаем женщин своего рода, которые по-настоящему за нас радуются.

Если вы всех их почувствовали, женщин своего рода, можете сделать дополнительное домашнее задание – нарисовать свое генеалогическое древо. Сейчас для этого есть отличные удобные сайты. Расспросите старших родственников про предков, это очень интересно и ресурсно. Запишите все, чтобы не забыть и чтобы увидеть картину чуть иначе, чем казалось до этого.

Я недавно занималась таким исследованием и очень удивилась, узнав, что мои бабушки и даже мама совсем иначе относились к мужьям, нежели мне казалось в детстве. Оказывается, они были куда счастливее, чем я себе это представляла! Просто никто этого не демонстрировал, особенно с возрастом. И при детях было не принято о таком говорить.

Глава седьмая. «А я люблю женатого...» При чем здесь папа. Нарушения семейной иерархии



Женя легко соблазняла мужчин, относилась к ним свысока и вертела ими, как ей было удобно. Вместе с тем абсолютно им не доверяла и боялась их. Высокомерие, постоянное обесценивание и властность удивительным образом сочетались в ней со стремлением угодить, быть «хорошей девочкой» и правильной женой.

Кроме того, Женя совершенно не ценила себя, глубоко внутри была уверена, что недостойна любви, и думала, что она какая-то «недоженичина». В первую очередь, этому способствовали проблемы в сексе. Она не могла расслабиться с мужем, не могла допустить, чтобы он увидел ее в «распуцленном» состоянии, не могла показать себя в оргазме – как будто после этого она потеряет уважение, станет зависимой и будет унижена.

Женя гениально изображала страсть и оргазм, а вот отпустить себя и довериться мужу не получалось. Казалось бы, он видит ее в оргазме, пусть и мнимом, и уважение не теряет и унижать не начинает. Она сама себе много раз приводила этот аргумент, но он не убеждал. Что же стало причиной такой сложной конструкции в психике? Почему столько противоречий?

Женя уже знала из книг, что это как-то связано с папой. Но было непонятно как. Папа был, с мамой не разводился, не гулял, во всяком случае Женя ничего такого не знала, да и мама, видимо, тоже. Женю он не бил, не обижал. Ну да, в основном был на работе, но в целом – отец как отец. Почему же все, что с ним связано, Женя воспринимает как в тумане? А когда она вспоминает про себя и отца в юности, ее почему-то слегка подташнивает и кружится голова.

По аккуратным и осторожным вопросам психолога Женя поняла, что та подозревает что-то вроде инцеста. Но ничего такого точно не было! Женя это хорошо помнит. Только ярко вспомнилась картинка, как еще юная Женя выходит из ванной, а папа саркастично и, казалось, совершенно безосновательно набрасывается на нее с обвинениями: «Что ты там так долго делала? Рассматривала себя в зеркало, да? Целых полчаса!»

Женя что-то лепетала в ответ, было очень обидно. Как тут оправдаться? Да и не понятно, почему папа так несправедлив и чем вообще недоволен. Откуда об этом может знать девочка тринадцати лет?

На самом деле папа тяжело переносил взросление дочери. Смущался, терялся, не знал, как себя вести, как обезопасить дочь, как подготовить ее к взрослой жизни и защитить от возможных бед, боли, насилия. И, очевидно, выбрал единственную ему доступную и понятную тактику: обесценивать, отстраняться, чтобы как-то справиться с собственными переживаниями. Ну и укрощать ее темперамент, чтобы «не принесла в подоле» и не испортила себе жизнь. Понятное дело, папина тактика оказалась для Жени губительной.

Папа видел красоту и сексуальность юной девушки и думал, что она тоже все видит и понимает. Почему-то считал, что дочь слишком зазнается, если будет считать себя привлекательной, бросит учебу и «пойдет по рукам». А дочь видела себя в отражении папиных реакций и усваивала не любовь и восхищение, а отвращение к себе. Когда она была маленькой, папа ее любил, но как только начала расти грудь, все резко изменилось, папа стал отстраняться от нее. Значит, быть женщиной – это ужасно. От этого рушатся отношения. *«Я испорчена!»*

Повзрослев, Женя поняла, что может соблазнить и заполучить чуть ли не любого мужчину. Но в ее голове это никак не отменяло того, что она на самом деле ужасна – и пальцы кривые, и живот выступает, и ноги не той формы. Даже когда мужчины, очевидно, влюблялись в нее, Женя решала: все потому, что они не знают, насколько она некрасива без одежды. А если восхищались те, кто видел ее обнаженной, значит, с ними самими что-то не так. Она же точно знает, что без одежды некрасива.

С таким убеждением Женя жила много лет. Как тут расслабишься и покажешь мужу свое истинное лицо? Обязательно надо носить маску! В том числе и для оргазмов. Искренность немыслима: может разоблачить, унижить и с позором высмеять. Сексуальность не стала удовольствием и ресурсом. Она расщепилась и стала восприниматься как нечто постыдное. Это лишь мощный рычаг управления мужчинами и преимущество в конкуренции с женщинами. Женя стала сама себя воспринимать как вещь, а свое тело – как средство получения выгоды.

Отношения девочек с папами накладывают отпечаток на всю жизнь. Самая непонятная, неявная и запутанная проблема – когда папа выделяет дочь и в семье нарушается иерархия. Жену гнобит, а с дочерью объединяется. Например, говорит: «Дочка у нас красивая, не то что мать». Или «в наказание» жене берет дочку с собой в отпуск. Он с ней не спит и не соблазняет на физический инцест, но психологически это оборачивается для девочки катастрофой.

Девочка чувствует, что нелегально заняла чужое место, что что-то с ней не так. Она теряет поддержку самой главной женщины – своей мамы. Кроме того, родная мать становится конкурентом и очень опасным человеком. С одной стороны, бывают моменты упоения властью и преимуществом: «Папа выбрал меня!», но с другой – приходит чувство опасности и постоянный страх разоблачения.

А бывает и так, как у Жени. Папа не делает выбор в пользу дочери, не превращает ее в принцессу, бонусов вообще никаких нет, наоборот, унижение и обесценивание. Но последствия не менее катастрофичны, потому что стараниями отца Женя не научилась ценить и любить себя. Вместо этого – неприятное ощущение, что она не на своем месте.

Папа хоть и не делал из Жени принцессу, но конкуренцию между женой и дочерью неосознанно тоже устраивал. Он не справлялся с эмоциями жены, не удовлетворял ее потребности в любви, тепле и принятии. Он сбегал от всего этого в работу. Соответственно, мама утоляла свой эмоциональный голод за счет дочери. На нее же и сливала свою обиду на мужа, когда поздними вечерами ждала его с работы.

А папа? Он перетягивал Женю на свою сторону в каких-то сложных ситуациях с женой. Через тот же сарказм, обесценивание. Это было неявно, но при этом сильно влияло на отношения внутри семьи. Отец мог сказать жене при дочери что-то очень язвительное и посмотреть победоносно на Женю, приглашая разделить его триумф над мамой. В эти моменты Женя действительно ощущала себя победительницей, и в этом было много драйва. Но в то же время ее начинало подташнивать, кружилась голова, и было страшно до коллик в животе.

Еще один важный момент: отец был эмоционально недоступен. В те моменты, когда он объединялся с дочерью против жены, Жене казалось, что у них с папой есть что-то общее. Она думала, что папа понимает, как ей, Жене, трудно с мамой, что он разделяет ее переживания. Но это была иллюзия: потом папа снова отдалялся, уходил в свою работу и дела, ему было не до дочери.

Из-за такой двойственности Женя никак не могла сформировать однозначного отношения к отцу. Она чувствовала одновременно и тепло, и обиду, и страх, и отвращение... Все сплеталось в паутину, из которой невозможно было выбраться, отдалиться и стать взрослой. Именно это порождает созависимость.

Такие девочки, вырастая, выбирают себе мужей возраста папы. В преподавателях, профессорах, начальниках на работе они видят своего отца, которому важно что-то доказать и от которого важно добиться любви.

Женя нашла свой способ: добивалась влияния через секс. Она завязывала романы с научным руководителем и боссом на работе. И замуж она вышла за мужчину значительно старше себя и эмоционально недоступного.

Это тот вариант, когда женщина может долго встречаться с женатым человеком и вечно ждать его, как мама ждала папу вечерами с работы. Та же эмоциональная недоступность с периодическими включениями близости и любви. Постоянная надежда на то, что поймет, увидит, полюбит. Постоянная иллюзия, что действительно любит и ценит.

Женя много лет старалась быть хорошей женой: убажала, спасала, варила борщи, старалась в постели. Но при этом не могла расслабиться с мужем, довериться ему, потому что считала, что это стыдно и отвратительно, а она обязана все контролировать. Отсюда полная путаница в чувствах и противоречивое поведение.

На этом держатся созависимые отношения всех видов: невозможность доверять мужчине в сексе в сочетании с подчеркнутой гиперсексуальностью женщины. Ей же надо доказать «папе», что она лучше всех и незаменима, а тот постоянно поддерживает это шоу. При этом она лишена женского круга, женской поддержки, ведь «все женщины – конкурентки». Это уже послание из отношений с мамой. Но в основе лежит все тот же треугольный конфликт: девочка включена в отношения мамы и папы. Вместо того чтобы быть на своем месте – месте ребенка – она вынуждена выполнять не свойственную ей роль и при этом еще и не понимает, какую именно. Об этом, кстати, нельзя ни в коем случае говорить – все покрыто туманом стыда и тайны.

Что делать, если ваша история похожа на эту?

В первую очередь, нужно для себя максимально все прояснить. Попробуйте написать обо всех чувствах к папе. Особенно если там много непонятого. Важно разобраться, была ли в родительской семье четкая иерархия между поколениями. Или, напротив, иерархия путалась и размывалась, границы расплывались. В тех случаях, когда границы между родителями и детьми отсутствуют, а ребенок исполняет роль взрослого, ему рано или поздно понадобится личная терапия. Без этого будет очень трудно внести ясность в происходящее.

Прозрачность, открытость и ясность крайне важны для близких отношений. Без этого не будет ни крепкой семьи, ни хорошего секса. Даже если мы вступаем в сексуальные отношения ради разового удовольствия и не собираемся сближаться с партнером, нам нужна эта ясность с самой собой. Иначе невозможно получать удовольствие даже в одноразовых встречах, не говоря уже про долгосрочные отношения.

Важно, чтобы родители были главными в семье, и было очевидно, что они всем управляют и заботятся о детях. Что решения принимаются взрослыми и что у них есть согласие по

всем вопросам, касающимся воспитания детей. Даже если у родителей такого согласия нет, важно обсуждать это между собой и договариваться. Тогда не будет ситуаций, когда мама что-то запретила, а отец тут же разрешил (или наоборот). Взрослые договариваются и дают однозначные согласованные разрешения и запреты, обозначают границы родительской подсистемы. Это крайне необходимо для формирования здоровой психики у детей.

К сожалению, часто бывает, что мама, например, после развода рассказывает дочери, как ей изменял отец и что он был недостаточно хорош в постели. Девочки становятся наперсницами мамы в 10–11 лет и ощущают себя главой семьи. Это, безусловно, неподъемное бремя для ребенка.

Попробуйте взять фотографию родителей и мысленно или вслух проговорить следующее:

«Мама, я твоя дочь. Не подруга, не соперница, а дочь. Я хочу твоей опоры и поддержки».

Что вы в этот момент чувствуете? Возможно, ощущаете благодарность к маме или спокойное отношение, что так и есть: «Да, мама меня поддерживает, она старшая в нашей системе». Значит, вам повезло родиться в здоровой семье. А если поднимается злость, возмущение, обида, слезы, то придется их прожить. Придется отгоревать тот факт, что в вашей жизни было серьезное предательство со стороны родителей.

А теперь попробуйте сказать папиному изображению:

«Папа, я твоя дочь. Ты не мой сыночек, братик или любовник. Ты – мой отец. А я твоя дочь! И я хочу твоей защиты, заботы и опоры!»

Что чувствуете в ответ на эти слова? Спокойствие? Возмущение? Может быть, прорываются рыдания? Или тихие слезы? Или ярость?

Когда в семье нарушена родительско-детская иерархия, это вызывает очень сильные чувства. Попробуйте заново прожить все те эмоции, которые вы испытываете по отношению к каждому родителю. Если вам сложно сделать это самостоятельно или невозможно разобраться в чувствах (они запутаны, неоднозначны, туманны), очень важно обратиться за помощью к личному психологу.

Глава восьмая. «Удовольствия – это стыдно и унижительно». При чем здесь наши бабушки: эпигенетика и секс, нейрофизиология и здоровье



Вот такое письмо я получила от участницы онлайн-курса по оргазмам после урока об удовольствиях и о том, как мы себе их позволяем.

Я после этого урока обнаружила кое-что важное. Не про секс и не про оргазмы, а про то, как много неудобств терплю без надобности. Например, долго сижу на работе за компьютером, спина уже отваливается, шея затекла, но продолжаю сидеть. Не то чтобы у нас в офисе нельзя было отвлекаться или работа была такая уж срочная, нет. И отложить можно, и размяться, и перерыв сделать, но вот. И в туалет, простите, бегу только когда уже из ушей льется. Мучалась ведь всегда от цистита, а связи в упор не видела. Или вот матрас уже старый. Утром вставала, как избитая, но ничего с этим не делала. Хотя и деньги есть, и дефицита сейчас в магазинах нет. Один вечер потратила на то, чтобы выбрать новый, его уже привезли, и я теперь по утрам как заново родилась. Почему я раньше этого не сделала? Зачем столько мучилась? И смешно, и грустно. Главное, никак не могу понять, за что я так с собой?

К сожалению, большинство из нас получили в своих семьях такие послания:

- Тело – это не важно! Главное – душа;
- Нечего обращать внимание на всякую ерунду, надо хорошо учиться;
- Поболит и перестанет, работать надо;
- Если болеешь, то лечись, а отдых – это блажь;
- Секс нужен мужчинам, а женщины только терпят и мучаются;
- Мужа надо удовлетворять, для женщины секс – это обязанность.

В лучшем случае:

- В здоровом теле здоровый дух;

– *Тело надо обслуживать, чтобы оно хорошо служило и не болело (то есть отношение к телу как к объекту).*

А уж про удовольствия и наслаждения, как правило, вообще не говорили. Зато по ужимкам, замалчиванию и тому, как стыдливо нам в кино прикрывали глаза, когда на экране целовались, мы отлично уловили основной посыл: все, что касается удовольствия, – это очень стыдно, запрещено и унизительно.

Будто у женщины не должно быть никаких своих потребностей и желаний. Надо работать, учиться и растить детей. Ах да, еще мужа убаживать.

Из-за этого мы чувствуем вину перед мамой, когда действительно счастливы. Бывает даже ощущение, что мы предаем маму и других женщин нашего рода. Ведь они так натерпелись и сейчас, может быть, продолжают. Если у меня появились ресурсы, я должна ими делиться с ними, бедными и несчастными. Еще обязательно нужно поделиться с родственниками, а не бесстыдно наслаждаться в одиночестве.

Такое наследство получило большинство из нас. Конечно, при таком раскладе какие уж тут оргазмы?!

Почему так произошло? И почему, несмотря на такие установки, оргазмы важны?

Дело в том, что наши бабушки выживали во время войны. Еще раньше приходилось выживать прабабушкам – в революцию, гражданскую войну и все прочие тяжелые катаклизмы XX века. Но оставим в покое предыдущие века и остановимся на ближайших поколениях.

Понятное дело, женщины в старые патриархальные времена, особенно в деревнях, должны были много работать и как можно меньше думать про всякие удовольствия и потребности. Секс приводил к рождению детей, которых обычно и так было много, а кормить нечем. Контрацепции там и тогда не существовало.

Девушки ценились целомудренными. Если женщина была «опозорена», это лишало ее перспективы выйти замуж и устроить свою жизнь, а также бросало тень на других девочек в семье. Перед родителями тех времен стояла главная задача: научить дочь подавлять свои желания и потребности, справляться с искушениями. Важно было запугать и застыдить так, чтобы ни о каком удовольствии и думать не могла.

Отголоски этого воспитания достались и нам. Лично я в своей семье слышала следующее: *«Если потеряешь девственность, то куда потом тебя? На базаре по руль двадцать продавать?»*

И это говорил отец, который искренне верил в коммунизм и ни в каком ином сексизме не был замечен. У нас женщины получали хорошее образование, должности и т. д. Но вот эти отголоски отношения к женщине как к вещи оставались вплоть до девяностых годов.

Не удивительно, что у нас в голове звучат стыдящие и обвиняющие голоса предков. И это, безусловно, влияет на нашу сексуальность. Как показывает практика, даже сейчас избавиться от этого наследия очень трудно. Поэтому нам важно понимать, что наслаждение и удовольствия – это не только приятно, но и очень-очень полезно.

В каждом роду и в каждой популяции есть огромное стремление к продолжению рода, к воспроизводству особей своего вида. Наша ДНК нацелена на то, чтобы реализоваться в детях, внуках и правнуках и при этом дать им наилучший старт. Если раньше для лучшей реализации ДНК надо было соблюдать правила жизни в общине – блюсти то самое целомудрие, слушаться мужчин и старших женщин рода – то сейчас правила в социуме изменились.

Для максимальной адаптации в современной жизни и для создания своему потомству хороших условий, наоборот, мы должны научиться «жить в кайф». Сегодня наша задача, выполнение которой важно для всего рода, – это как раз «переварить» все тяжелые травмы, полученные нашими предками в войнах и других стрессовых ситуациях. Нам нужно научиться расслабляться, получать удовольствие, радоваться жизни. Именно это даст максимальные преимущества нашей ДНК и нашим потомкам.

На уровне нескольких поколений, так же как и на уровне одной особи, мы живем «волнами», наша жизнь движется по синусоиде. Есть периоды максимального напряжения, когда мы чего-то достигаем, сдаем экзамены, не спим ночами и работаем на максимальном расходе сил. А потом наступает период отдыха, когда мы должны отоспаться, восстановиться, прийти в себя. Иначе не выдержит наш организм, и мы заболеем чем-то серьезным, вплоть до угрожающих жизни состояний.

На уровне рода то же самое: если одному поколению пришлось выживать на войне, то следующие поколения начинают по-своему перерабатывать эту травму. Только в третьем или четвертом поколении этот процесс благополучно завершается. И то при условии, что не будет новых серьезных стрессов. Вот мы сейчас – то самое третье (кто-то – четвертое) послевоенное поколение. Нам досталась задача научиться дышать полной грудью, жить в полную силу, радоваться и наслаждаться. Мы должны накопить ресурсы и восстановиться от всех болезненных травм, которые унаследовали от мам и бабушек.

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.