

***Серия Интимные тайны***

**Для ЕНИКЕЕВА**

**ЭРОТИЧЕСКИ НЕ РАЗБУЖЕННАЯ  
ЖЕНЩИНА**

**Москва  
АСТ  
2006**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

От автора

20 признаков эротически не разбуженной женщины

Женский оргазм: мифы и реальность

Смехопсихотерапия

Что такое секс?

Секс ради секса

Она хочет по-другому, а он – другую...

Отсутствие оргазма не фатально, или метод доктора Еникеевой

Нет фригидных женщин – есть эротически не разбуженные

Смехопсихотерапия

«Доктор, почему у меня нет оргазма?»

Невинность – предмет одноразового употребления

Мораль – это кем-то придуманные правила, как нам жить

Как Снегурочка – такая же холодная...

Дочь повторяет судьбу матери  
Ното sapiens или парнокопытное?..  
Бабье царство – бабье одиночество  
Нелюбимый, нежеланный...  
Первый опыт – первое разочарование  
Смехопсихотерапия  
Для мужчины брак – плата за секс, для  
женщины секс – плата за брак  
Секс – разменная монета  
Смехопсихотерапия  
«Заноза» в подсознании  
Тест. Есть ли у вас комплексы, связанные с  
сексом  
Развитие либидо  
Женская сексуальность  
Эти нежеланные воспоминания  
Не помню и не желаю вспоминать!  
Любовь, которой так не хватало в детстве...  
У женщины плохая память – она не помнит  
плохого  
Поняв, можно простить даже себя  
Смехопсихотерапия  
Никуда не деться от основного инстинкта  
Девочка становится женщиной  
Смехопсихотерапия  
«В постель – только после ЗАГСа!»  
Спящая красавица  
Женское сексуальное желание  
Женское половое возбуждение

«Только поцелуи превращают девушку в женщину»

Половое воздержание не смертельно. Но и не продуктивно.

Смехопсихотерапия

Каковы отношения, таково и сексуальное удовлетворение

Меняем жизнь и чувственность с помощью НЛП

Послесловие

Краткий словарь терминов

Литература

*Посвящается  
памяти моего друга  
Вячеслава Маслова,  
выдающегося сексолога,  
создателя новой теории  
психосексуального  
развития человека*

## **ОТ АВТОРА**

Перед вами, моя читательница, довольно серьезная книга об особенностях женской сексуальности.

Независимо от того, замужем вы или нет, эта книга, смею надеяться, изменит ваши представления о собственной сексуальности.

Эта книга – в некоторой степени революционна: я имею в виду «революцию», которая произошла в моих взглядах на данную проблему.

Начиная с 1997 года, когда вышла моя первая книга, я много писала на разные темы, касающиеся секса и взаимоотношений мужчины и женщины. Говоря высоким штилем, «несла сексуальную культуру в массы». Излагала доступным языком достижения сексологии. Учила россиян (и не только россиян – мои книги переведены и на другие языки) «сексуальной грамоте», а потом – всевозможным «сексуальным изыскам». Убеждала, что секс – это не просто трение органа об орган, а апогей любви.

Теперь книг на темы секса много (в том числе, скомпилированных с моих книг). В них описана вся сексуальная техника – и

для новобранцев на сексуальном фронте, и для сексуальных асов.

В своих первых книгах я писала, что зачастую мужчине и женщине не хватает информации о премудростях плотской любви, потому они не могут достичь сексуальной гармонии. Ныне любой имеет возможность получить информацию – было бы желание. А вот это подчас и является камнем преткновения! – отсутствие желания.

Если нет желания интимной близости, то никакая книга не поможет, только профессионал.

А если даже нет желания пойти к сексологу?..

Плохо дело...

А еще я во всех книгах писала, что «голая» сексуальная техника ничего не даст, если нет любви. Пусть партнер знает наизусть всю Кама Сутру, пусть он практикует секс с изюминкой, секс с перчиком, пусть у него широкий диапазон приемлемости, а языком он владеет не хуже «мальчика по вызову» (я имею в виду не иностранные языки, конечно...), но если женщина не испытывает к нему чувств – пиши пропало.

«Не занимайтесь сексом с нелюбимыми мужчинами!» - призывала я своих читательниц.

И вроде бы, мой призыв не остался без отклика...

По крайней мере, многие женщины поняли, почему лишены величайшего наслаждения, - оказалось, что никаких чувств к партнеру уже нет. Замужние дамы осознали, что многие годы всего лишь исполняли пресловутый супружеский долг. Незамужние, посмотрев трезвым взглядом на любовника, прозрели - оказывается, это всего лишь средство от одиночества. А когда встречаются два одиночества, получается одиночество в квадрате.

Какой уж тут оргазм!

Если относиться к половой жизни с позиции «нужно» (ради здоровья, для деторождения, в качестве профилактики супружеских измен, чтобы муж не ушел к другой, а любовник не бросил) - то это не секс, а физиологический акт.

Осознав это, женщины стали по-другому оценивать свою интимную жизнь. Для чего заниматься сексом? Ради удовольствия? Или ради каких-то иных целей?

«Почему мой муж (или любовник) испытывает оргазм, а я нет?» - стали

задумываться представительницы прекрасного пола.

В одной из своих книг я написала: «Не в сексе дело, а в отношениях».

Сексуально неудовлетворенные женщины стали анализировать свои отношения с партнером. И оказалось, что отношений-то нет! Живут под одной крышей (или на разных территориях) два, по сути, чужих друг другу человека. Что их объединяет? Если копнуть поглубже – почти ничего. Вместе спят, вместе едят, вместе смотрят телевизор. Ну, еще может быть, ведут совместное хозяйство, трудятся на своей даче, ездят вдвоем в отпуск... И даже если у них есть дети, этого недостаточно, чтобы считать себя полноценной парой.

Мои читательницы поняли, что нужно либо налаживать отношения, либо расставаться с этим человеком. Либо оставить все, как есть и, по сути, поставить на себе крест. Потому что жить с нелюбимым человеком, с которым нет общих интересов, - это личностная, эмоциональная деградация. Применительно к сексуальности слово «деградация» никогда не употреблялось, но можно сказать иначе: деструктивные



межличностные отношения гасят сексуальность.

Осознание всего комплекса проблем встряхнуло моих читательниц, они поняли: «Так жить нельзя!» Одни пришли ко мне на консультацию, понимая, что самостоятельно не справятся, другие попытались решить проблему сами и, судя по их письмам, успешно. Даже если женщина рассталась с постылым партнером, за которого держалась из страха одиночества, - это уже шаг вперед: появился шанс встретить другого человека и с ним построить здоровые отношения. И стать оргазмичной! Потому что, еще раз повторю: не в сексе дело, а в отношениях!

И еще одна простая истина, которую мне удалось донести до своих читателей: Секс начинается в голове.

Частично это перекликается с предыдущим тезисом, и все же требует отдельного пояснения. Допустим, отношения с мужем (любовником) удовлетворяют женщину, но вот именно в данный момент (или в данный период жизни) у нее иная доминанта. И мужчине желательно с этим считаться. В противном случае, настаивая на интимной близости, он рискует получить отказ. А далее, вполне

возможно, запустится механизм, который блокирует оргазм. Ладно бы, будь это разовый случай. Однако не исключено, что потом ассоциативная связь закрепится. И вот, пожалуйста, – оргазмическая дисфункция!

Казалось бы, все, что нужно, я уже написала в своих книгах...

Есть проблема? Бери нужную книгу, там есть ответы на все вопросы. Не получается решить проблему самостоятельно? Значит, нужно обратиться к сексологу.

Я уже совсем было собралась почивать на лаврах и стала писать детективные романы. Но почему-то поток моих пациенток не иссяк. Отнюдь – их стало больше! А писем я получаю громадное количество!

И вот приходят ко мне на консультацию женщины и говорят примерно следующее: «И любовь у нас, и как сексуальный партнер он хорош, и не эгоист, очень хочет доставить мне удовольствие... А оргазма как не было – так и нет!»

Оказывается, хорошая сексуальная техника даже в сочетании с сексуальным альтруизмом и взаимными чувствами, – тоже не гарантия, что женщина будет оргазмичной!

Разумеется, это не новость. В клинической практике каждого сексолога такие случаи есть.

Раньше я делала акцент на том, что партнерам не хватает «сексуального образования». А вот теперь, когда сексологические знания доступны каждому, выяснилось, что число неоргазмичных женщин не уменьшилось!

В одной из первых своих энциклопедий я написала: «Нет фригидных женщин – есть плохие сексуальные партнеры». Тут я имела в виду не столько сексуально безграмотных мужчин, сколько сексуальных эгоистов, мужчин с так называемым «генитальным типом поведения», - в общем, сексуальных потребителей.

Эту фразу растиражировали, однако теперь я хочу внести коррективы.

Увы, во многих случаях дело не в партнере, а в самой женщине. Точнее, в ее подсознании. Именно ее собственные (подсознательные!) проблемы побуждают женщину находить таких мужчин, с которыми она заведомо не сможет испытать наслаждения от близости.

Вот об этом мы в этой книге и поговорим.

А поскольку переоценка прежних установок, возможно, дастся нелегко, я постараюсь «подсластить пилюлю» - как и во многих книгах, тут вы найдете мои «иронизмы», которые помогут вам переключиться с серьезной проблемы на иронию и самоиронию.

Эта книга – первая из трилогии, посвященной женской сексуальности. Здесь речь пойдет о женщинах, потенциально способных испытывать оргазм, но, тем не менее, лишенных этого наслаждения. После этого будет книга, в которой описано, как стать чувственной, а затем, в последней книге этой трилогии, вы узнаете, как стать хорошей любовницей. И я не сомневаюсь, что все у вас получится. Все в ваших руках, главное их не опускать.

Диля Еникеева,  
врач-психотерапевт и  
сексолог, кандидат  
медицинских наук

## **20 ПРИЗНАКОВ ЭРОТИЧЕСКИ НЕ РАЗБУЖЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ**

*Ну что ж, начнем с небольшой разминки,*

*не возражаете? Давайте проверим себя на чувство юмора.*

*Итак, чем же отличается эротически не разбуженная женщина от счастливиц, которые регулярно испытывают оргазм:*

Основной инстинкт вашего мужа – пищевой.

\*

Единственные сексуальные слова вашего супруга: «Fuck you!»

\*

Ваш благоверный живет одним днем – ночью он ни на что не годен.

\*

Дерьмо по сравнению с тем, как ваш муж занимается сексом, - повидло.

\*

Если ваш благоверный пьян, то не может кончить, а если трезв, то не может начать.

\*

Произвольную программу ваш супруг выполняет с другими, а с вами не

выполняет даже обязательную.

\*

Когда ваш муж хвастает приятелям, что МОЖЕТ 35 раз, он имеет в виду туда-обратно.

\*

Всю сперму муж сдает за деньги, а деньги пропивает.

\*

Между ног у него конец любви и два мешка воспоминаний.

\*

Когда он говорит о недвижимости, следует понимать совсем не то, что обычно имеют в виду.

\*

Ваш спутник жизни байсексуальный – вы хотите заняться сексом, а он бай-баиньки.

\*

В постели вы не отказываете себе ни в чем: читаете книги, пьете кофе с печеньем, курите, смотрите телевизор...

\*

В вашей семье все 30 дней месяца – критические.

\*

Поехав с мужем на курорт, вы непременно заказываете номер с телевизором.

\*

Вы выходили замуж с надеждой, что секс станет лучше, а он стал еще хуже.

\*

Идеал мужа в вашем представлении: симбиоз банкомата с вибратором.

\*

Вы отказались, когда он предложил вам подарить на 8 марта висюльку – ведь висюлька у вас уже есть.

\*

Ваш муж умеет только мозги трахать.

\*

Вам кажется, что муж не гармонирует с новыми гардинами в гостиной.

\*

Вы уверены, что слухи о семейном

счастье сильно преувеличены.

\*

## **ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

**Когда современные женщины открыли оргазм, это стало вторым, после контрацепции, смертельным ударом по мужской гегемонии.**

**Эва Файджс**

*Для того, чтобы бегло отразить суть проблемы (подробнее мы обо всем поговорим чуть позже), я приведу свое интервью газете «Комсомольская правда». В газете оно было опубликовано в «кастрированном» виде, но здесь приведено полностью, и читатели сразу получают ответы на многие вопросы.*

### **Семь стереотипов, укоренившихся в дилетантских умах:**

- Главное – оргазм, все остальное в сексе работает только на него.



- Если женщина не испытывает наслаждения во время полового акта, то она фригидна.
- Фригидность неизлечима.
- Женщинам важно, чтобы «мужское достоинство» было потолще и подлиннее.
- Свой первый оргазм женщина обычно испытывает после рождения ребенка.
- Сексуально удовлетворенные женщины успешнее тех, кому оргазм недоступен.
- Большинство женщин в постели притворяется.

Что же из этого миф, а что реальность<sup>1</sup>?

– *Диля Дэрдовна, неужели у женщин и в самом деле с оргазмом такая беда?*

– Нет, слухи об этом сильно преувеличены. Наши соотечественницы более продвинуты в этой области, чем соотечественники, а потому, если женщина не испытывает оргазм, она обращается к специалисту. Но зачастую проблемы не у нее, а у партнера, хотя тот убежден, что его подруга фригидна. Наслаждение от секса должны получать оба, а если хотя бы один из партнеров не удовлетворен, - это сексуальная дисгармония, и лечить нужно

---

<sup>1</sup> Курсивом приведены вопросы корреспондента, прямым шрифтом – мои ответы (*здесь и далее примеч. автора*).

обоих. С точки зрения сексологии партнерская пара расценивается как один пациент.

*- Значит, мужчина виноват, что женщина не испытывает оргазм?*

- Да, бывает и так – если он дилетант или, того хуже, ханжа и консерватор, опутанный предрассудками. Дремучих мужчин до сих пор немало. «Делать детей» они кое-как умеют, а в остальном – полные профаны. Иногда диву даешься – вроде бы, мужик не из глухой сибирской деревни приехал, газеты читает, телевизор смотрит... Сейчас о сексе столько говорят и пишут – любой может стать сексуальным асом. При желании.

*- Может быть, дело именно в этом – нет желания?*

- Желание заниматься сексом у них есть, но нет желания пополнить пробелы в своем сексуальном образовании – мол, я и так знаю, куда и как, у меня «стоит» железно, хоть гирю вешай, какие ко мне претензии?! А его партнерша про оргазм знает только из книг и газетных статей.

*- И что вы делаете с такими дремучими мужчинами?*

- Ликвидирую их сексуальную безграмотность, а если нужно – учу всему,

чтобы партнерша регулярно видела небо в алмазах. Многие ведь не знают элементарных вещей.

- *А можно краткий сексликбез для читателей «Комсомолки»?*

- Сексуальность мужчины и женщины различна. Мужчина гораздо легче заводится, но после оргазма сексуальное возбуждение быстро спадает и наступает рефрактерная пауза. Женщину завести сложнее, зато у нее оргазм дольше, а возбуждение спадает постепенно, медленно. Если изобразить графически, у мужчин оргазм пикообразный, а у женщин напоминает трапецию с пологими боковыми сторонами. В рефрактерной паузе мужчина не возбуждается. Женщина тоже, но умелый партнер способен управлять ее возбуждением, не позволяя ему спадать: если мужчина продолжает ее ласкать, не трогая главную эрогенную зону (прикосновение к клитору после оргазма болезненно), то женщина снова возбуждается и может опять пережить наслаждение. И так несколько раз. Некоторые женщины способны испытать аж десять оргазмов подряд! А мужчине этого не дано. Зато у него есть возможность проявить сексуальный альтруизм. Хороший

сексуальный партнер должен дать партнерше возможность испытать столько же оргазмов, сколько он сам. Любовник же экстра класса позволит своей подруге пережить еще больше оргазмов! Но если спутник жизни сексуальный эгоист или неумеха – еще одной сексуально неудовлетворенной женщиной станет больше, хотя с точки зрения сексологии она здорова.

- *Неужели дело только в умении?*

- Именно. Наслаждение дает не секс, а любовник.

- *А пресловутое «мужское достоинство»? Его размеры имеют значение?*

- Размеры пениса больше беспокоят мужчин. Современные женщины, знакомые с литературой по этой теме, знают, что важны не длина и толщина полового члена, а умение им пользоваться. Беда наших соотечественников – они не умеют пользоваться своим «достоинством».

- *Значит, дело в том, повезет ли с мужчиной?*

- В моем лексиконе нет слова «повезет». Свою судьбу творим мы сами. Занимайтесь любовью с любимым человеком, и тогда не придется страдать от сексуальной неудовлетворенности. С любимым

мужчиной у женщины все тело становится эрогенной зоной. Мои пациентки говорят: «Он едва прикоснется, и я уже кончаю». А с нелюбимым, будь он хоть самым Казановой, - все не так. Вполне возможно, женщина так и не достигнет высшего пика, даже если он опробует все сексуальные изыски. А если она и получит оргазм, это будет всего лишь физиологическая разрядка. А для женщины очень важно эмоциональное удовлетворение от близости. Бывает, что женщине потом стыдно, противно, она испытывает чувство вины (к примеру, после измены или случайной связи). Ко мне ходит супружеская пара: муж просто-таки сексуальный ас, а жене его ласки неприятны. Супруг способен несколько раз довести ее до оргазма, а она говорит: «Мне с ним даже кончать не хочется» - и использует весь арсенал типичных женских отговорок. Постель для нее - как Голгофа, хотя за ночь у этой дамы бывало по пять оргазмов. Понятно, что причина тут кроется в отношениях. Недаром я не устаю повторять: «Секс начинается в голове».

*- Получается, что самое главное - любовь?*

- А подлинный секс и есть любовь, апогей любви. Или так: секс – это выражение любви иными средствами. Одна из моих пациенток десять лет назад развелась, сексуально раскованна, в любовниках недостатка нет, но... пропал интерес. Пришла ко мне и говорит: «Надоели они мне! Это напоминает мастурбацию – несколько секунд удовольствия, и все, никакого морального удовлетворения. Лучше куплю вибратор – хлопот меньше, а удовольствие то же. Оргазм – он и есть оргазм, неважно, с женщиной, с вибратором или струей душа». А все дело в том, что она не любила своих партнеров. И замуж не хотела принципиально. А месяц назад влюбилась! И теперь говорит: «У нас не секс, а экстаз всего тела!»

*- А если женщина не встретила такого мужчину? Что ей делать? Может, и в самом деле лучше удовлетворяться вибратором, чем рисковать подцепить хламидии или что похлеще, встречаясь то с одним, то с другим?*

- Кому что нравится. У меня есть пациентки, которые не променяют свой вибратор на мужчину: первый никогда не подведет, а второй то перепил, то недоел... Нет, они отнюдь не монашки, от сильного

пола не шарахаются, но не ждут от партнера подвигов в постели, надеются только на себя. Отбыла положенное время в постели с любовником или мужем, совершила положенные телодвижения, сыграла спектакль под названием «оргазм», потом мужик поворачивается набок и храпит, а она - в ванную, к припрятанному вибратору. И такое положение вещей ее устраивает.

- *Вы считаете, это нормально?*

- Нет, конечно. Но ведь каждый - сам кузнец своего счастья. Я даю своим пациентам рекомендации, но не заставляю их выполнять. В конце концов, они взрослые люди и вправе самостоятельно решать, как строить свою жизнь.

- *А ведь про вибратор актуально. Сейчас так много одиноких женщин...*

- Очень много. Но вот парадокс - некоторые жалуются на одиночество, но теперешний статус их устраивает! Мы, психиатры, в таких случаях говорим «условно приятное состояние». Вроде бы, пациентка на словах хочет изменить свою жизнь, а в реальности ничего не предпринимает. Что ни посоветуешь - она кивает, соглашается, но палец о палец не ударит. Пассивный негативизм.

- *И что? Пусть и остается одинокой?*

- На то и психотерапевт, чтобы убедить в неправильности такой позиции. У меня были тысячи пациенток, которые утверждали, будто бы напрочь разочаровались в мужчинах и даже объявляли себя мужененавистницами. А теперь они обрели любовь. Познакомились в библиотеке, на улице, в метро... А до этого они замечали только проходящие рядом штаны. Одной очень понравились сильные руки своего коллеги, она говорила: «Сначала я влюбилась в его красивые руки, а потом в их обладателя».

Я уверена: женщина должна быть с мужчиной. И не надо современных мужиков хаять! Мне говорят: «Да где они, настоящие мужчины?» А я отвечаю: «Везде! Снимите шоры с глаз, не смотрите предвзято, лечите свои комплексы и увидите, что вокруг много отличных мужиков!». Я, например, очень сильная женщина, нигде одна не пропаду, даже на необитаемом острове. Но я без мужчины не могу! И про себя говорю: «Я хронически замужем». И у каждой женщины должен быть желанный мужчина – желанный в постели и по жизни.



- *А как быть супружеским парам со стажем? Влюбленность давно прошла...*

- Ну и что? Если мужчина прожил с женой хотя бы семь лет, значит, нашел свою женщину. А если она с ним живет, значит, ее с ним тоже что-то связывает. Любовь имеет много ипостасей. Если муж и жена сексуально привлекательны друг для друга – это тоже одна из ипостасей любви. Более одной пятой браков держатся за счет сексуальной совместимости.

- *А все остальные супружеские пары сексуально несовместимы?*

- *Вовсе нет. Просто у них есть определенные проблемы, но они решаемы.*

- *Говорят, что если у женщины с сексом все в порядке, она и по жизни успешна.*

- *Да, это так. Потому что такая женщина довольна собой, она самодостаточна, полноценна. И неважно, собственно говоря, красива ли, умна ли, кем работает – она уже реализовала себя как Женщина.*

Нормальная женщина ориентирована на взаимоотношения с любимым мужчиной, семьей, материнство. А у особы с сексуальными проблемами происходит сублимация либидо, проще говоря, перенесение энергии в другую сферу деятельности, например, увлечение

социальными достижениями вместо того, чтобы реализоваться в естественных для женщины областях. Отсюда – бизнесвумен, феминистки, политики в юбках. Вряд ли найдется психически здоровый мужчина, который скажет про матерую политиканшу или Марию Арбатову: «Я ее хочу». Эротических чувств у сильной половины такие особы (даже не хочется называть их женщинами) не вызывают, потому что утратили самое важное качество, присущее прекрасному полу, – женственность.

- *Можно быть женственной, если рядом настоящий мужчина...*

- К сожалению, жизнь заставляет многих наших соотечественниц быть не только Женщиной, но и добытчицей, работягой. Вечная спешка, вечная озабоченность заработком.

- *Отсюда хронический стресс.*

- Все мы сейчас в состоянии перманентного стресса. А это, разумеется, подавляет либидо. Бывает, что женщина не достигает оргазма потому, что не может расслабиться. Может, начальник отругал, может, ребенок приболел. Или она никак не может простить мужу какую-то давнюю обиду. Женщины вообще по природе своей более мнительны и злопамятны, чем

мужчины. Или никакого повода для переживаний нет, обычная рутина работающей замужней женщины. За день она переделала множество крупных и мелких дел и еще столько же не успела, а ее это тревожит. И вот наконец она приклонила голову, муж ее обнимает... Вроде бы, и настроение у нее для секса есть, и желание получить удовольствие, но ее что-то гложет, и она никак не может отрешиться от своих забот-хлопот. Еще раз повторю: секс начинается в голове!

– *Выходит, мы должны сами себя заводить?*

– Не заводить, а настраивать! Я учу женщин настраиваться на секс. Мне было восемнадцать, когда я познакомилась с одной интересной особой: настоящая женщина-вамп, любовников – вагон и маленькая тележка, хотя внешне эта дамочка – ничего особенного. Она говорила: «Как я настроюсь – столько оргазмов и получу. Хоть десять!» Тогда я не понимала, как такое возможно.

– *Опять-таки «секс начинается в голове»...*

– Возможен оргазм, не дающий психологического удовлетворения. Я лечила одну пару: муж очень ласковый, обожает свою жену, а той хотелось, чтобы

он вел себя как мачо. Долго-долго лаская ее, супруг все же доводил ее до финиша, но эмоционально она была не удовлетворена. «Я сто раз говорила ему, как меня ласкать, а он в ответ – мол, не могу выполнять твои инструкции, ласкаю тебя так, как мне хочется».

*– Что делать, если пара сексуально несовместима?*

– Не бывает сексуально несовместимых пар – просто ОН и ОНА не умеют говорить о своих предпочтениях. Если женщина не может настроиться на секс – значит, есть какая-то червоточина во взаимоотношениях, возможно, неосознаваемая. Надо сначала избавиться от психологических проблем, а потом и в сексе все наладится.

Каждой женщине нужно решить для себя главный вопрос: «Люблю ли я этого мужчину?». И только потом: «Хочу ли я, чтобы он был в моей постели?»

*– Вот! Все-таки от мужчины что-то зависит!*

– Конечно, зависит! Но и настрой очень важен. Есть такая сексологическая шутка: если настроиться, можно влюбиться даже в фонарный столб. И не важно, каков ваш кавалер, толстый он или лысый. Для другой

женщины, может быть, он не представляет ни малейшего интереса, а для влюбленной – лучший на свете. Вот та самая женщина-вампи как увидела своего избранника – так влюбилась с первого взгляда. Совершенно обычный дядька – а для нее он самый-самый. И она передала ему свои импульсы! Говорит, что все встречи с другими, до него, были просто сексом, а с ним – Любовь! Они насытятся друг другом не могут, хотя обоим за сорок. Скоро у них свадьба. Знаете, приятно осознавать, что во многом этот настрой задала им я!

*– А бывает наоборот – психологическое удовлетворение без оргазма?*

*– Да, сексуальное удовлетворение без оргазма существует. Для влюбленной женщины, в общем-то, не столь важно, переживет ли она оргазм. Любимый ее нежно обнимал, ласкал, целовал, шептал, как она хороша, желанна, – и она полностью удовлетворена. Важна сама аура вокруг секса. У мужчин же все иначе: он может вступать в интимные отношения, переживать оргазм и получать удовлетворение с любой женщиной, хоть с проституткой, хоть со смазливой блондинкой, с которой едва знаком. Но и у мужчин оргазм бывает разным. Как говорил*

один мой приятель, любимец женщин: «Секс с любимой - это Песнь Песней, а с нелюбимой - тяжкий труд».

*- Если женщина не испытывает оргазм - это лечится?*

- Конечно. Это не фригидность, а аноргазмия. Вначале нужно найти причину, а потом провести курс психотерапии или секс-терапии. Если женщина раньше испытывала оргазм, а теперь нет, - скорее всего, изменилось ее отношение к партнеру, какой-то между ними разлад или она в нем разочаровалась как в личности. Может, он делает что-то не так в постели или по жизни никчемный. Возможно, корни нужно искать в ее подсознании, провести психоанализ. Иногда нужно обучить мужчину сексуальной грамоте и постельному этикету.

*- Допустим, мужчина делает все, что она хочет, но женщина все равно не испытывает оргазма. Значит, она фригидна?*

- Фригидных женщин на самом деле очень-очень мало. Обычно у них такой букет психической патологии, что их видно невооруженным глазом. Они вообще не интересуются мужчинами. Однако... Счастливых старых дев я не встречала! А

все остальные – эротически не разбуженные, такие «сексуально спящие красавицы». Либо им достались плохие партнеры, либо гложут какие-то внутренние проблемы. Все это можно устранить с помощью психотерапии и секс-терапии.

*– Правда ли, что рожавшие женщины становятся оргазмичными?*

– После родов происходит гормональная перестройка организма, меняется возбудимость эрогенных зон, женщина становится более чувственной. Но сексуальная зрелость совпадает по жизненной хронологии с такими понятиями как «семья», «семейная жизнь», «быт». Беда многих замужних женщин не в том, что они не оргазмичны, а в том, что страдают от сексуальной скуки. У меня есть иронизм: «Брак превращает секс из удовольствия в обязанность». Все приедается, даже очень вкусное! Значит, нужно привносить в интимную жизнь разнообразие и не бояться экспериментировать.

**\* Что делать, если оргазма хочется, но не получается:**

*ЕЕ вина:*

- Сексуальная безграмотность – наиболее частая причина. Женщина не знает, как ее нужно ласкать, чтобы доставить удовольствие.

Рекомендации: мужчине надо экспериментировать, пробовать разные ласки, позы, искать эрогенные зоны партнерши (они могут оказаться в самых неожиданных местах); вместе читать популярную литературу по сексологии.

- Зжатость, комплексы. Женщина не может (не умеет, стесняется) рассказать партнеру о своих проблемах, о том, чего бы ей хотелось.

Рекомендации: обратиться к сексологу, который научит эротическому общению.

- Сексуальный невроз. О нем женщина может даже и не догадываться. Еще в детстве или юности она перенесла психическую травму, опосредованно связанную с сексом, и теперь в ее подсознании сидит «заноза», мешающая жить полноценной жизнью. Рекомендации: обратиться к сексологу-психотерапевту, который вылечит невроз.

*ЕГО вина:*



- Сексуальная безграмотность. Мужчина не считает нужным спросить у партнерши, как ее ласкать, чтобы ей было приятно.

Рекомендации: спасет ситуацию искреннее объяснение или сексолог.

- Косное упрямство в сочетании с ханжеством.

Рекомендации: для начала вы можете сами попробовать провести сексуальный ликбез. Если не поможет, ведите своего милого к сексологу.

- Переоценка собственных возможностей - партнер уверен в своей неотразимости и обольщается, будто бы управляет сексуальным процессом и женским оргазмом.

Рекомендации: поможет только специалист. Или развод.

*Между прочим:*

- Как минимум, половина женщин не получают полного удовлетворения в постели. От 35 до 65 процентов имеют проблемы с оргазмом.
- Два десятка лет назад считалось, что 79% женщин испытывают клиторный оргазм, 21% – вагинальный и

смешанный (клиторовагинальный). Современные сексологи отменили подобное разделение оргазма на два типа.

- Клитор – главная эрогенная зона, ответственная за женский оргазм. Большинству для достижения оргазма необходима его прямая стимуляция – с помощью партнера или самостоятельно.
- 91 процент мужчин и 81 процент женщин хотя бы раз в жизни пробовали мастурбировать или делают это регулярно. Сексологи утверждают: самоудовлетворение не вредит здоровью, а в некоторых случаях необходимо.
- Поза классическая («бутербродная», «супружеская») имеет наименьшие шансы доставить женщине удовольствие и привести ее к оргазму. Наибольшие – у коленно-локтевой (в сочетании с одновременной клиторной стимуляцией), «позы всадницы» и позиции «женщина, сидя на коленях».

партнера», которую Мопассан называл «сладкой скачкой вдвоем».

### **\* О секс-терапии<sup>1</sup>**

Секс – это интимное действие, в котором участвуют двое. Секстерапевт – это врач. Он никогда не участвует в процессе и никогда не возьмет с собой на секс-терапию постороннего человека. Это не балаган, не зрелище, не подглядывание – это решение сексуальных проблем и лечение сексуальных дисфункций.

Сеанс происходит так же, как и в кабинете врача, – разница лишь в условиях. Медицинская кушетка – это не сексодром, там и одному-то тесно, а вдвоем и подавно. Перед интимной близостью обязательно нужно принять душ, но... В общем, атмосфера медицинского учреждения не способствует эротическому настрою, а у себя дома супруги могут раскрепоститься – в знакомой обстановке, на родной кровати, рядом – ванная...

Обывательское мнение, будто бы сексопатолог становится «третьим», – глупость! Врач подсказывает, объясняет,

---

<sup>1</sup> Этот комментарий я дала после опубликования в «Комсомольской правде» статьи, шокировавшей и читателей, и даже меня (название этой газетной утки сознательно не привожу), где говорилось, будто бы в Москве создана «скорая секс-помощь на дому» (!!!), а на первой полосе слоган: «Известный сексолог Дилия Еникеева выезжает на дом по первому требованию!» Буйная фантазия у журналистки... Или наоборот, убогая – потому что она скомпилировала главу из моей книги «Секс-терапия в вашей спальне», представив дело так, будто бы я взяла ее с собой на сеанс секс-терапии (!!!), чего не может быть, потому что быть этого НЕ МОЖЕТ НИКОГДА!

помогает расслабиться, внушая спокойствие и уверенность. Разъяснив все, секстерапевт оставляет мужа с женой одних. Дальнейший интимный процесс происходит без его участия. Если у партнера еще есть «порох в пороховницах» (а так обычно и бывает – многие мужчины во время сеанса «секс-терапии на дому» ощущают себя гигантами секса), то снова инструктаж и снова пара занимается любовью наедине. И так может быть несколько раз.

Своим пациентам я говорю: «Я всего лишь ваш врач, человек без пола». Ведь, когда пациенты приходят к гинекологу, андрологу, урологу, то им, по сути, нет дела, мужчина это или женщина, важно лишь вызывает ли врач доверие и насколько он профессионален.

Разумеется, «секс-терапия на дому» – это не «скорая секс-помощь». Те, кто понял этот слоган буквально, напрочь лишены чувства юмора. Лично я никогда «по первому требованию» не выезжаю, к помощи облигатных партнеров не прибегаю.

## **СМЕХОПСИХОТЕРАПИЯ**

Давайте отвлечемся от серьезных проблем с помощью легкой иронии и самоиронии. Быть может, вы улыбнетесь, а это значит, что своей цели я достигла. Не стоит слишком серьезно относиться даже к серьезным вещам.

\* \* \*

Чтобы воспламенить женщину, нужно самому гореть, а не тлеть.

\*

Мужчина, умеющий разжечь женское сердце, получит вкусный ужин.

\*

Семь раз разденьте женщину мысленно, прежде чем один раз - реально.

\*

Настоящий мужчина должен уметь получить сексуальный максимум, затратив эмоциональный минимум.

\*

Похвали женщину за ее спиной, и она повернется к тебе лицом.

\*

- Столько бальзама на душу, что рискую заболеть диабетом.

\*

Приставая к женщине, рискуете прилипнуть.

\*

Постельное двоеборье.

\*

Если вы не в силах смотреть женщине в глаза – погасите в комнате свет.

\*

Настоящий мужчина не тот, кто построит дом, посадит дерево, вырастит сына, а тот, кто сделает нормальной женщиной хотя бы одну лесбиянку.

\*

Если желаете попробовать секс втроем – поспешите домой, когда жена вас не ждет. Может, еще успеете...

\*

Безопасный секс – когда после ЭТОГО по морде не бьют.

\*

Объявление: «Окружность моих бедер 150 см. Ищу мужчину с такой же окружностью рук».

\*

Женщина нежна настолько, насколько нужна.

\*

Самый безопасный секс - на расстоянии.

\*

На теле женщин есть что-то вроде бермудского треугольника... Из-за него пропадало очень много мужиков...

\*

Сексуальные домогательства с особо крупным размером.

\*

Основное мужское достоинство - необузданное "мужское достоинство".

\*

Партнер по сексуальному спаррингу.

\*

Загорелся сексуальным энтузиазмом.

\*

Безопасный секс - этот тот, после которого мужчине не придется жениться.

\*

Если хотите провести свободный вечер в уютной безопасной обстановке, послушать приятную музыку и вкусно поужинать, - оставайтесь дома!

\*

## **ЧТО ТАКОЕ СЕКС?**

**Секс - штука плохая, потому что из-за него мнется одежда.**

## **Жаклин Кеннеди-Онасис**

Еще не так давно иностранное слово «секс» характеризовало лишь физиологический аспект межполовых взаимоотношений. К настоящему времени этот термин расширил свое значение. Теперь он охватывает всю гамму отношений между мужчиной и женщиной, выступающих в роли половых партнеров.

Мы много думаем о сексе, мы много говорим о сексе и проводим довольно много времени, сексом занимаясь, но все же: что такое секс?

В области секса, как и в большинстве областей нашей жизни, мы и похожи, и не похожи друг на друга, а иногда даже стремимся быть непохожими. Мы выражаем нашу сексуальность самыми разными способами и соединяем ее с другими сторонами нашей жизни.

Существуют различные определения термина «секс». В смысловом наполнении этого термина происходили и происходят изменения, отражающие морально-нравственные и культурные установки конкретного общества.

Американские сексологи предлагают следующее определение: сексом называют



активность человека с участием половых органов и других частей тела. Обычно эта активность приносит чувство физического наслаждения, а определенные сексуальные действия, совершенные обладающим потенцией мужчиной и способной к деторождению женщиной, приводит к репродукции - деторождению.

Я привела это определение только для общей информации, а также для того, чтобы у вас была возможность сравнить, насколько различаются наши (я имею в виду мои и американских сексологов) взгляды на этот вопрос.

С моей точки зрения, **секс – это то, что происходит во время интимного контакта с любимым человеком.** А вот то, что происходит с нелюбимым, называется другими словами: половой акт, совокупление, коитус и пр.

Расскажу два контрастных случая.

Моя пациентка, назовем ее Инной, потеряла девственность не рано и не поздно, а как раз вовремя - в 17 лет. В этом возрасте редко бывает так, чтобы девушка испытывала подлинное наслаждение от секса. Инне нравились объятия и поцелуи ее первого мужчины, ей было приятно, что она желанна, что он очень ее хочет и

использует любую возможность для того, чтобы остаться с ней наедине и заняться с нею сексом. Она ощущала себя привлекательной, и в первую очередь - сексуально привлекательной для своего возлюбленного.

В общем, налицо были признаки простой влюбленности, - так сексологи на своем сленге называют первое, еще незрелое чувство юноши или девушки.

Продолжалось это недолго. Кто из них остыл первым - не суть важно. Потом Инна встречалась со многими мужчинами - в кого-то она была влюблена, с другими просто «крутила роман, чтобы не было просто» - так она выразилась.

Однажды девушка на спор отбила парня у своей подруги. Инна прекрасно понимала, что удержать его можно именно с помощью секса. На ее взгляд, было бы абсурдным «увести» чужого бойфренда и не заниматься с ним сексом.

Она организовала обольщение, как мини-спектакль: соблазнила этого молодого человека (назовем его Филиппом) на вечеринке, уговорила вместе с ней уйти с этой вечеринки на глазах у всех - уж очень ей хотелось «уесть» подругу.

Какой же парень в возрасте юношеской гиперсексуальности, да к тому же, в подпитии, устоит, когда весьма привлекательная девушка откровенно делает авансы?!

И вот Инна завлекла Филиппа к себе домой и устроила ему бурную ночь.

Нетрезвый сексуально озабоченный парень способен на многое, по крайней мере, на несколько половых актов за ночь. Да и партнерша постаралась - подбадривала, подхваливала и всячески стимулировала Филиппа. В итоге тот смог совершить то ли шесть, то ли семь половых актов. Как говорит Инна, «вся ночь - это почти непрерывный половой акт». Скорее всего, молодой человек эякулировал не каждый раз, - оба были нетрезвы, поэтому деталей Инна не помнит.

Наутро Инна торжественно оповестила Филиппа, что он - супер-любовник, просто-таки половой гигант! Она интуитивно поняла, что чем больше мужчину хвалить, особенно хвалить сексуальные способности, тем сильнее его можно «зацепить» и привязать к себе.

Впредь Инна стала действовать именно таким образом.

Вдобавок, она раззвонила всем общим знакомым, какой Филипп великий любовник. Предыдущая подружка никогда таких дифирамбов в его адрес не пела, да и вряд ли он обладал выдающимися способностями, а тут парень загордился - девушки стали поглядывать на него с откровенным интересом, даже стали соревноваться за его внимание. Да и парни стали относиться к нему с уважением, а некоторые - с завистью.

В общем, Филипп вырос в собственных глазах благодаря умелой тактике Инны. А девушка привязала его к себе тем, что постоянно подхваливала, а это, кстати, очень сильное средство в извечной игре мужчины и женщины под названием «Увлечь, привлечь и удержать».

Так что имейте в виду, мои читательницы: милой лестью мужчину можно так заякорить - это термин нейролингвистического программирования, - что мужчина будет прочно привязан.

Инна теории не знала, однако интуитивно постигала такие вот женские хитромудрости.

Впредь она старалась, чтобы Филипп перед близостью обязательно выпивал, и поддерживала его в тонусе, благодаря чему

он каждый раз, оставаясь у нее на ночь, мог совершать по нескольку половых актов. И всякий раз после этого Инна рассказывала легенду о его выдающихся сексуальных достижениях. И, в конце концов, она так захвалила парня, что он действительно стал считать себя выдающимся любовником.

Они встречались около пяти лет, и все это время секс у них был на нетрезвую голову.

Инна, разумеется, оргазма не испытывала. Не удивительно – с таким неумелым партнером! Как только у Филиппа возникала эрекция, вне зависимости от того – возбуждена партнерша или не возбуждена, – он сразу приступал к сношению. А Инна ему подыгрывала: заранее пользовалась lubricантами («Ах, милый, я уже вся мокрая!»), изображала охи, стоны, впивалась ему в спину ногтями, якобы у нее бешеный оргазм.

И вот несколько лет девушка непонятно зачем играла эту роль. Хотела увести парня у подружки, а, по сути, увела сама у себя почти пять лет жизни. Зачем? Она и сама не смогла ответить мне на этот вопрос.

Итак, в ее жизни был парень, к которому она не испытывала никаких чувств. Чем обогатила ее эта интрижка? Ответ однозначен – ничем! Ни в сексуальном, ни в эмоциональном аспекте!

Инна понимала, что Филипп не умен, как личность незрел, да и вообще - не интересен ей. Она - девушка неглупая, по всем параметрам превосходила своего партнера. В качестве мужа Филипп ее не устраивал – Инна хотела выйти замуж за обеспеченного человека. На тот момент она еще училась в институте и не спешила обзавестись обручальным кольцом.

«Ну есть он и есть, – типа, кушать не просит, – так мотивировала Инна свой выбор. – Найду получше – брошу Фильку».

Но поскольку в ее жизни был постоянный партнер, то она не особенно рвалась искать другого. В итоге потратила не худшие годы своей жизни на парня, который ничего в ее жизни не значил.

Да ладно бы он любовник был хороший, а то ведь и любовник-то никакой! Потому Инна так и осталась эротически не разбуженной.

И вот, в двадцатишестилетнем возрасте, она встретила другого мужчину. Дмитрий был значительно старше ее, но это был

мужчина ее мечты! Он был женат, однако Инну это не смутило.

В первое же свидание они стали близки. Дмитрий, будучи опытным любовником, все понял. Инна попыталась имитировать оргазм, но он тут же пресек ее попытки, прекратил сношение и сказал: «Зачем ты притворяешься, я же чувствую, что ты не кончишь, и, скорее всего, кончать не умеешь».

Она растерялась, смутилась, а потом все ему рассказала. (А вот это, кстати, зря!)

После этого едва зародившийся роман прекратился – Дмитрий не отвечал на звонки. Когда Инна все-таки дозвонилась до него, он в довольно резкой форме оповестил, что у него нет желания с ней встречаться.

Инна девушка настойчивая, и чем дальше одноразовый любовник от нее дистанцировался, тем сильнее ей хотелось его заполучить. Она решила, что ее проблема - в отсутствии оргазма, - и пришла ко мне на консультацию.

А теперь история другой женщины, прототипа Ларисы, одной из героинь серии моих романов «Все женщины делают это». Красивая, незаурядная, обаятельная женщина. С юных лет и до зрелого

возраста рядом с нею всегда были влюбленные в нее мужчины. «Ты проникаешь в душу мягкой, ласковой кошечкой, уютно устраиваешься там, но потом тебя не вырвать оттуда никакими силами», - так или примерно так говорили ей многие любовники. После нее все женщины казались им пресными – Лариса и в самом деле была неординарной женщиной. Эмоциональная, переменчивая, всегда разная, то сильная, то хрупкая и беззащитная, - мужчин затягивало в омут ее эмоциональности. Ей прощались все – и непредсказуемость, и взбалмошность, и перепады настроения, и чрезмерная ранимость. И даже жестокость, с которой она в одночасье рвала отношения, если считала, что они исчерпали себя.

Ее любили многие мужчины. И даже спустя многие годы после разрыва были готовы возобновить с ней отношения. Но она не любила их. Влюблялась – то на месяц, то на два, то на неделю, а то и на пару дней. Разумеется, она спала с ними, сама не зная – зачем. Когда была влюблена, эротические манипуляции очередного любовника ей нравились. И только. Нередко случалось, что уже после первого раза Лариса была разочарована. И



тогда немедленно давала воздыхателю отставку.

За ней закрепилась слава «пожирательницы сердец», и она чрезвычайно гордилась этим. Когда-то, давным-давно, парень, которого она любила, причинил ей боль. С тех пор она сказала себе: «Больше никто не сделает мне больно». И больше никого не пускала к себе в душу. «Тебе нужно мое тело? – пожалуйста, получи напрокат ненадолго, а все остальное время я принадлежу только самой себе. И не смей лезть ко мне в душу! Моя личная жизнь тебя не касается», - вот так она строила отношения с мужчинами.

Будучи неоргазмичной, она уже ничего не ждала от близости, решив, что это ей не дано. А раз не дано – то и не надо, - убедила себя Лариса.

И вот она встретила мужчину, которого полюбила. И с первого раза стала оргазмичной. И дело вовсе не в том, что тот был искусным любовником, а в том, что она его ЛЮБИЛА. И любит до сих пор. И до сих пор их секс – это любовь.

А ее возлюбленный, в прошлом отъявленный донжуан, стал однолюбом и однажды произнес фразу, которую я озвучила в одном из своих романов

(разумеется, он тоже герой моих романов, любимец моих читательниц, мужчина, достойный во всех отношениях, хотя у него прозвище Казанова) и которую растиражировали многие средства массовой информации:

**Секс с любимой – это песня, с нелюбимой – тяжкий труд.**

**Никто не умирает  
от недостатка секса.  
Умирают от  
недостатка любви.**

**Маргарет Атвуд**

### **СЕКС РАДИ СЕКСА**

**Секс - утешение  
для тех, кто не нашел  
любовь.**

**Габриэль Гарсия  
Маркес**

Последнее время нам усиленно навязывается все американское. И, как показывает практика, это либо не приживается на нашей почве в силу иного менталитета наших сограждан, либо приобретает какие-то деформированные формы.

Для американцев нет ничего особенного, если мужчина или женщина, прежде, чем вступить в интимную связь, спрашивает: «Ты хочешь секса или отношений?» Как говорится в американских фильмах: «Ничего личного!»

**Эмоционально выхолощенные отношения** – вот как это называется.

Не случайно такие направления в психологии как бихевиоризм и необихевиоризм, рассматривающие человека как биологическую машину (или биокомпьютер), появились именно в США.

Циничный вопрос: «Ты хочешь секса или отношений?» - в устах нашей соотечественницы или соотечественника звучал бы дико. Мы традиционно не отрываем секс от межличностных отношений.

Разумеется, бывают случаи, когда мужчина и женщина вступают в интимный контакт вроде бы всего лишь ради секса. И все же, хотя бы один из них в глубине души надеется, что это во что-то выльется. В нечто большее, чем просто кратковременное взаимодействие в постели.

## **Несчастливы люди, руководствующие лозунгом «Секс ради секса»!**

Дабы не повторять чужих ошибок, давайте оценим эволюцию взглядов на сексуальность с точки зрения американских ученых. И, разумеется, сделаем соответствующие выводы.

Сексологи Сэмюел и Синтия Джейнус, проведя широкомасштабные исследования, отразили их результаты в своем докладе «Американцы и секс». С некоторыми результатами их работы я вас познакомлю.

В бурные 60-е годы во всех сферах жизни царила атмосфера перемен. В эти годы в США взросло поколение целеустремленных людей, которым были тесны морально-нравственные и поведенческие императивы старшего поколения. Рожденные родителями, испытавшими лишения во время последствий «Великой депрессии» и II Мировой войны, эти дети росли более активными и требовательными. Их называли детьми первой волны «Бэби бума» - послевоенного всплеска рождаемости. Они были желанными детьми, и казалось, что ни их родители, ни нация не способны отказать этой молодежи в

любых материальных благах. А потому в американском обществе стал популярен девиз: «Максимум от жизни – сейчас!»

Вслед за поколением, которое можно условно назвать «Сейчас!», пришло эгоистичное поколение, которое американские ученые называли поколением «Мне!». Молодые люди этого поколения верили, что имеют право получить все, что хотят. Они ориентировались на достижение своих личных, пусть даже узкоэгоистичных, целей любым способом.

Шли годы, менялись социальные условия. Претерпевали изменения и сексуальные отношения. В сфере взаимоотношений мужчины и женщины стали появляться новые понятия: «страх сексуальной неудачи», «открытый брак», «суррогатный секс», «свинг»<sup>1</sup>. Сексуальные издания открыто продавались в газетных киосках на каждом углу, несмотря на протесты некоторых приверженцев старых традиций.

Все это происходило в США и других странах Запада (или, как их еще называют – в странах Евро-Атлантической цивилизации).

---

<sup>1</sup> Свинг (свингерство) - встреча супружеской пары с другими парами с целью обмена партнерами для секса. В США и Западной Европе существует давно, в нашей стране распространился после перестройки.

В нашей стране в это время по-прежнему царили традиционные взгляды на взаимоотношения полов: признавались лишь гетеросексуальные отношения, а однополые связи, мягко говоря, не одобрялись, порицались беспорядочные половые связи, адюльтер и развод, а в целом установка была на крепкую моногамную семью. И многое делалось для того, чтобы укрепить институт брака. Даже известный лозунг: «Семья – ячейка общества», - который в советские времена вызывал лишь усмешку, теперь, когда институт брака расшатывается и изнутри, и извне (благодаря гомосексуалам и другим приверженцам нетрадиционного секса, а также феминисткам – и отечественным, и импортным), ныне вновь приобрел актуальность.

Столько одиноких мужчин и женщин...  
Столько несчастных мужчин и женщин...  
Столько людей, не удовлетворенных и своей сексуальной жизнью, да и жизнью вообще...

Говорят, в СССР «секса не было»... Был, конечно же, был! Но не было массовой секс-индустрии. Не было такого агрессивного нашествия западных шаблонов, ориентированных на

коммерциализацию всех сфер жизни. И даже сексуальной. И никогда не пропагандировался гедонизм<sup>1</sup> – как это делается сейчас. К сожалению.

А вот в США, а затем и в других странах Запада, появились телевизионные шоу эротического характера: конкурсы девушек в мокрых футболках, манекенщиц в прозрачном нижнем белье, показ бюстов и фаллосов, значительно более впечатляющих, чем те, которыми могли похвастаться легендарные звезды стриптиза. Отрывки из порнофильмов и рекламу сексуальных аксессуаров стали показывать по общедоступному телевидению.

В атмосфере откровенной сексуальности и гедонизма любовь стала казаться анахронизмом, находящимся под угрозой исчезновения.

**Любовь, которая долгое время имела уникальную ценность, была отражением свободы выбора и высшим проявлением индивидуальности, уступила место эмоционально выхолощенному сексу ради секса.**

Люди занимались сексом просто потому, что это было приятно или казалось

---

<sup>1</sup> Гедонизм – древнегреческое учение, согласно которому целью жизни является наслаждение. В упрощенном значении гедонизм означает установку на удовольствия.

подходящим занятием. Сексуальная активность стала формой вечернего развлечения, придя на смену традиционному ужину и посещению шоу. Шоу на дому! Шоу на двоих!

Встречи на одну ночь и одноразовый секс, которые когда-то считались постыдным проявлением сластолюбия, стали обычным явлением. А дельцам это приносило коммерческую прибыль. В американских магазинах товаров смешанного ассортимента стали продаваться наборы на одну ночь. За небольшую цену можно было купить все необходимое: зубную щетку, эликсир для полости рта, презервативы, одеколон, одноразовую бритву для мужчин или пару трусиков для женщин.

Юноши и девушки вступали во взрослую жизнь, не ища постоянных эмоциональных привязанностей, к которым прежде всегда стремились молодые люди.

Отсутствие привязанностей вдруг стало цениться! А некоторые циники даже утверждали, что провести целую ночь с одним человеком - это уже слишком большая привязанность!



## **Неспособность к длительным привязанностям – проявление эмоциональной ущербности.**

Молодые люди привыкали к новым проявлениям сексуальности в мире одноразовых продуктов и отношений. Ничто не считалось вечным, в том числе, и интимные отношения. Торжество подобных взглядов ознаменовало самый разгар так называемой «первой сексуальной революции».

Когда в семидесятые годы повзрослели дети второй волны «Беби-бума», взаимоотношения между людьми (в том числе и сексуальные) перешли на новый уровень. Строя свою жизнь на фундаменте, заложенном их старшими сестрами и братьями, поколение «Мне!» выбрало своим девизом популярную фразу: «Мы хотим всего!».

Сексуальное экспериментирование стало выходить из подполья. Стало модно практиковать сексуальные эксперименты и иметь много сексуальных партнеров. Промискуитет<sup>1</sup> больше не считался аморальным.

**Между прочим, промискуитет был свойственен первобытным народам...**

---

<sup>1</sup> Промискуитет - беспорядочные половые связи.

**До настоящего времени он считается сексуальной девиацией и свойственен примитивным личностям с расторможенными влечениями, а также людям с синдромом донжуанизма.**

Идеи первой сексуальной революции завоевали и сторонников старшего возраста, особенно после того, как в 1972 году Джордж и Нэнна О'Нейллы опубликовали свою книгу «Открытый брак». О'Нейллы считали приемлемыми любые внебрачные сексуальные похождения мужа и жены, при условии, если супруги сообщают о них друг другу.

Стремительно возрос уровень разводов, частично за счет того, что многие люди, долгие годы мирившиеся с постылыми супружескими отношениями, стали настаивать на своих личных правах.

Вдруг оказалось, что тысячи взрослых людей, только что получивших развод, видят в молодежи образцы сексуального поведения. Возможно, как предполагают американские сексологи, они завидовали ничем не ограниченной и открытой сексуальной активности молодого поколения... Как бы то ни было, эти свежеразведенные немолодые американцы,

а также женатые люди преклонных лет стали перенимать модель сексуального поведения молодежи.

Гедонизм правил бал! Общество вовсю наслаждалось радостями секса.

В недрах уже идущей первой сексуальной революции стала вызревать революция вторая.

В атмосфере торжества установок на получение плотских удовольствий «здесь и сейчас» некоторые эмансипэ почувствовали себя обделенными. Выбирали их (а, скорее всего, не выбирали – оттого и бунт), а им хотелось активно, «по-мужски» выбирать самим. Собственное «подчиненное мужчине положение» казалось им унижительным.

Активистки движения за освобождение женщин (феминистки) призывали особ прекрасного пола к борьбе за абсолютное равенство с мужчинами на работе, на политической арене, в семье и в спальне.

Оговорюсь: я неоднократно озвучивала мысль, в истинности которой убеждена: взаимоотношения мужчины и женщины – это всегда игра, но игра виртуозная (Разумеется, при условии, что женщина – женственна, а мужчина – мужественен. Но не наоборот!) А еще я не раз писала, что эти отношения напоминают «белый танец».

Последнее не стоит понимать буквально: женщина не подходит к мужчине, предлагая себя. О нет! Она всего лишь подает ему сигнал: «Ты мне симпатичен, и я не против, чтобы ты за мной поухаживал». Мужчина выбирает, да. Но выбирает он из многих ту, которая подает ему безмолвный сигнал, множеством нюансов своего поведения давая понять, что он желанен ей. «Ты нравишься мне, потому что я нравлюсь тебе!»

Зрелая женская сексуальность – это, в том числе, и умение такие подсознательные сигналы подавать, а зрелая мужская сексуальность – умение такие сигналы улавливать.

Тонкий, изящный и даже артистичный флирт уверенной в своей привлекательности женщины не имеет ничего общего с манерой поведения «борцов за женское равноправие», слепо копирующих прямолинейные мужские стандарты!

Я обожаю флиртовать и достигла в этом искусстве (А это воистину искусство!) немалых успехов. И хотя девиз Аллы, еще одной героини моих романов: «Женщины могут все!» - не спешите отождествлять меня, автора, с моей героиней (в моих

романах много героинь, и у них диаметрально противоположные черты характера). На примере Аллы я показываю трагедию сильной женщины, избравшей мужской стиль поведения, - чуждый ей, а потому вызывающий фрустрацию<sup>1</sup>.

Лично для меня нет ничего оскорбительнее обвинения в феминизме! Именно обвинения, потому что я - не феминистка. У меня свой взгляд на взаимоотношения полов (я еще не придумала ему названия, но придумаю, когда буду писать книгу о феминизме).

Полностью уравнивать мужчин и женщин в правах? Фи! С моей точки зрения, это означает, что мы, женщины, ничего не приобретем, зато потеряем все наши привилегии! Нет, я хочу вести себя, как женщина, ошибаться, как женщина, быть великодушно прощенной мужчиной, потому что я - Женщина, позволять себе женские слабости и капризы, использовать маленькие женские хитрости и женскую логику, мыслить кататимно<sup>2</sup> и добиваться своего чисто женскими приемами.

---

<sup>1</sup> Фрустрация – обман, тщетное ожидание, разрушение планов, надежд; психологическое состояние гнетущего напряжения, тревоги, чувство безысходности и отчаяния; тягостное состояние, недовольство кем-либо или чем-либо, вызванное чувством неудовлетворенности.

<sup>2</sup> Кататимия – понятие, отражающее влияние эмоциональных факторов (аффектов) и амбивалентных тенденций (чувств, желаний, опасений) на мыслительную деятельность человека. Аффект оказывается сильнее очевидности, здравого смысла. Кататимное мышление в упрощенном смысле означает мышление сквозь призму эмоций.

Ну, а теперь вернемся к американским феминисткам.

Из книг и журналов дамы-эмансипэ черпали рекомендации по борьбе с традиционными (их стали называть сексистскими, а термин «сексизм» приравнивали к шовинизму) установками, согласно которым идеальная женщина должна быть хранительницей домашнего очага, любить свой дом и семью и тратить на них все свое время.

Толчком к активизации женского движения послужила вышедшая в 1963 г. книга Бетти Фриден «Тайна женственности»<sup>1</sup>, в которой шла речь о судьбе женщин-домохозяек послевоенных лет. Бетти Фриден считала, что в этих женщин «вколотили веру в то, что они могут найти свое счастье, только ограничившись «фемининной» ролью жен и матерей».

Этот призыв к очередному витку эмансипации (До этого на рубеже XIX-XX веков был суфражизм – движение всего-навсего за избирательные права женщин. Каким же невинным оно теперь кажется!) был с энтузиазмом подхвачен образованными, молодыми и еще незамужними женщинами, которые

---

<sup>1</sup> Friedan B. The Feminine Mystique, 1963.

отказывались смириться с «второстепенной» ролью в какой-либо из сфер жизни.

Через несколько лет была основана Национальная организация женщин, а Глория Стайнем – американская писательница-феминистка, автор афоризмов: «Женщина без мужчины – все равно, что рыбка без зонтика» и «Свободная женщина та, которая считает нормальным секс до замужества и работу – после», стала издавать журнал «Ms<sup>1</sup>.»

На всей территории США женщины стали оказывать давление на друзей, мужей, работодателей и политиков, пытаясь добиться абсолютного равенства, личного и профессионально: в банках и спальнях, в коммерции и в обществе, в финансах и в семье.

Вкусив сладкие плоды равных возможностей на работе, женщины стремились распространить с таким трудом завоеванные права также и на личную жизнь.

Как раз в это время вышла книга Мастерса и Джонсон, в которой приводились научные данные о женской сексуальности. Эта книга придала

---

<sup>1</sup> Сокращенное Mrs. ( миссис) – обращение к замужней женщине, М.- к незамужней, а Ms. перед фамилией женщины не указывает на ее брачный статус.

американкам смелости в своих спальнях, а О'Нейлы в «Открытом браке» придали им смелость входить в спальни новые.

Секс-новаторши сочли возможными и приемлемыми внебрачные похождения, преисполнившись уверенности, что это укрепляет брак, - в том случае, если супруги докладывают друг другу об адюльтере. И докладывали! Представьте на минуту, как были «счастливы» их мужья!

Ничего удивительного, что кривая разводов резко скакнула вверх. И еще один любопытный факт. Известно, что примерно треть женатых англичан (мужского пола) воспитывают не своих детей. Сами они, возможно, об этом не догадываются – эти статистические данные получены при анонимном анкетировании замужних англичанок. Если уж даже в Англии, далекой от сексуальной вакханалии, столь популярен адюльтер (Причем, замужняя дама не только нарушила супружескую верность, но и отважилась произвести на свет «дитя любви», не боясь, что супруг потащит ребенка на генетический анализ!), что уж говорить о США, где «открытый брак» и «свингерство» не только повсеместно практикуются, но еще и рекламируются в качестве средства



профилактики супружеских измен (!!!)  
Жаль, нет данных о том, сколько же американцев растят детей, рожденных женой от любовника...

Постепенно установки относительно брака и отношения между мужчинами и женщинами в западных странах менялись.

Все больше замужних женщин-эмансипэ, в том числе, имеющих детей, декларировали готовность расстаться с мужем, если его поведение не соответствует духу времени, и мужчинам-американцам пришлось смириться с этим. А о незамужних и говорить нечего!

Новые противозачаточные средства позволяли женщинам заранее подготовиться к интимной встрече. Это делало возможной и даже поощряло сексуальную спонтанность, ведь риск нежелательной беременности стал минимален.

**Интимные отношения все больше стали напоминать удовлетворение инстинкта: едва возникало половое влечение, индивид любого пола мог немедленно его удовлетворить!**

Сексологам известен немаловажный мотив для вступления молодых людей в брак – стремление к регулярной половой

жизни. Пусть и не бог весть какой мотив, но много ли найдется юношей и девушек, твердо уверенных, что семья – это когда супруги вместе «в горе и в радости»? Вступая в брак, все ждут счастья и не думают о том, что придется переживать трудности и невзгоды.

Но если гиперсексуальный юноша имеет возможность удовлетворять половое влечение без промедления, - зачем ему жениться? Чтобы брать на себя определенные обязательства, стать отцом, содержать семью, кормить детей? Парню, выросшему в атмосфере гедонизма, промискуитета и сексуальной спонтанности, все это надо, как велосипеду тормоза.

О нет, я не ратую за ранние браки! Но я против разрушения института брака.

А в США значительное число мужчин и женщин, достигших 30-летнего возраста, и даже переваливших за этот рубеж, никогда не были женаты!

**Неспособность мужчины создать семью, какими бы причинами она ни маскировалась, - свидетельство незрелости личности, неспособности к длительным привязанностям, страха**

## **перед ответственностью и эмоциональной ущербности.**

Печально, но в нашей стране тоже растет число представителей обоих полов, которым за тридцать, но они не состоят в браке. Мало того, их шансы найти свою половинку стремительно уменьшаются с каждым прожитым годом!

Между прочим, подавляющее большинство моих пациентов – одинокие мужчины и женщины. Хотя я и семейный психотерапевт, а получается, что лечу «несемейных». Правда, потом все мои одинокие пациенты находят себе пару (тут я работаю результативнее иной свахи!), но не могу же я «переженить» всех одиноких россиян! Хотелось бы – но, увы... (Единственное, чего мне в этой жизни не хватает, - так это времени.) Потому и пишу книги, чтобы люди встряхнулись, посмотрели на себя другими глазами и поняли: так жить нельзя! - я имею в виду одиноких людей (в том числе, эротически не разбуженных женщин и мужчин с задержкой психосексуального развития и сексуальными дисфункциями).

Незамужние американки первыми решили для себя и такой важный вопрос, как материнство вне брака.

Известен мотив, который побуждает многих людей вступить в брак: хочу ребенка. Это свойственно больше женщинам, но и мужчины тоже подчас женятся ради того, чтобы иметь детей. Ну не получается встретить свою большую любовь, зато есть человек, с которым выстроены определенные отношения и который способен стать хорошим родителем, - и принимается решение о вступлении в брак.

Конечно, хотелось бы, чтобы все-все-все люди женились по любви, жили в любви до глубокой старости и были счастливы... Но, как сказал один мой друг, умница и хороший супруг: «Принимая решение жениться, мужчина должен руководствоваться, скорее, прагматическими целями, а не чувствами».

Нам, женщинам, любовь подавай, ну, а если нет пламенных чувств, зато мужчина сильный, надежный, верный, порядочный, ответственный, - думаю, немало россиянок приняли бы его предложение руки и сердца.

А если руководствоваться установкой: «Зачем мне мужчина? Рожу ребенка для себя» - есть ли у такой женщины шанс выйти замуж? И вовсе не потому, что она

стала матерью, не будучи в браке, а потому что у нее на лбу крупными буквами написано: «Мужчины мне не нужны!» Даже если сама она этого не сознает. Даже если твердит, что ей не везет с мужчинами. А тем более, если она убеждена, что кругом одни «слабаки», «рохли», «бабы в штанах», «трутни» и пр.

Вопрос, который я обычно задаю своим одиноким пациенткам: «Почему женщина зрелого возраста не замужем?» Маме с папой и подругам она, возможно, говорит другое, а со мной не кривит душой (возможно, потому, что читала мои книги на тему женского одиночества<sup>1</sup> и пришла на консультацию уже подготовленной). Ответ на этот вопрос, полагаю, вам уже ясен: потому что женщина не хочет замуж. А вот глубинные причины ее нежелания вступить в брак тесно связаны с темой данной книги и чуть позже мы их подробно проанализируем.

Итак, из фундамента брака американские феминистки вытащили еще один камень. Здание под названием «брак» усилиями активистов всех мастей, людей с явно нездоровой психикой (им бы к психиатру сходить, может, удалось бы кое-что спасти...), и так уже шаталось, но его

---

<sup>1</sup> Подробно о том, почему женщина не замужем, и что ей делать, вы узнаете из моей книги «Одинокая.net».

еще больше раскачивали апологеты очередной сексуальной революции.

**Беда людей с ущербной психикой в том, что они не способны предвидеть последствия своих поступков.**

Как в известном анекдоте: «Чего тут думать?! Трясти надо!»

О том, что институт брака, обрушившись, погребет под собой и все общество в целом, а на руинах вряд ли удастся построить, - сторонники сексуальной спонтанности, любители одноразового секса и промискуитета, эмоционально ущербные люди, не способные на длительные привязанности и потому не способные создать семью, не думали.

Разрушать – не строить...

С 80-х годов, когда первая сексуальная революция уже пошла на убыль, свобода сексуальных отношений стала граничить с распущенностью<sup>1</sup>. Снимались все ограничения – по мнению секс-авангардистов, они стесняли свободу! - правила получали новые, более свободные формулировки, а иногда вообще отменялись. Голоса протеста были немногочисленны<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Хочу еще раз подчеркнуть, что данный краткий обзор основан на исследованиях американских сексологов. Слово «распущенность» использовано в работе «Секс в двадцатом веке».

<sup>2</sup> Janus S., Janus C. The Janus Report on Sexual Behavior. John Wiley & Sons, 1993.

Известная американская журналистка Сюзен Бейкос в течение нескольких лет вела колонку советов на темы секса в "Пентзауз Форум" и "Пентхауз Леттерз", получала много писем и знала людей, которые являлись гомосексуалами, фетишистами, садомазохистами, трансвеститами, любителями побоев, «поклонниками резины» и «приверженцев других форм извращенного секса» (это ее дословное выражение). Она проинтервьюировала многих людей с сексуальными перверзиями<sup>1</sup>, консультировалась с экспертами - психотерапевтами, сексопатологами, психиатрами, - в аспекте их оценки перверзий, и опубликовала книгу "Сексуальные извращения, или Тайная жизнь американцев".

Когда я читала ее книгу, у меня сложилось впечатление, что чуть ли не каждый добропорядочный американец, включая высшие и средние слои, практикует парафилический<sup>2</sup> секс.

Рассказывая о начале своего журналистского исследования, С. Бейкос пишет, что секс в Америке и во всем мире

---

<sup>1</sup> Ныне термин перверзии (синонимы – перверсии, сексуальные извращения, половые извращения) заменен на более мягкий – парафилии.

<sup>2</sup> Парафилический – производное от слова «парафилия»; в упрощенном значении – извращенный.

изменился и продолжает изменяться, в частности, в США секс стал извращеннее. Она полагает, что это вполне закономерно, поскольку то, что считалось неприличным двадцать лет назад, сейчас стало вполне приемлемой формой сексуального поведения.

В последних главах книги становится ясно, что отношение автора к перверзиям после всего увиденного и услышанного изменилось. Звучит явная озабоченность и даже тревожная нота. Приведу подзаголовки последнего раздела книги: "Легкое отклонение от нормы сексуально, сильное отклонение - нет", "Психотерапевты чересчур корректны по отношению к таким людям", "Свингеры скучны, особенно мужчины", "Фетишисты, мазохисты, садисты, свингеры и любители жесткого связывания имеют проблемы в интимной жизни", "Садомазохизм и другие извращения изображаются в средствах массовой информации слишком приукрашенными".

Приведу несколько иллюстративных цитат из книги Сюзен Бейкос (рекомендую прочитать эту книгу всем, кто сейчас пропагандирует нетрадиционный секс). "Если вы заходите дальше анального секса,



легкого связывания и садомазохистских игр-фантазий (в которых главным возбуждающим элементом является одежда, а не орудия пыток), это уже выходит за рамки секса. Люди с серьезными отклонениями в своем сексуальном поведении - тревожное явление. Это проблема, которую нельзя сводить только к отношению внутри семьи". "Они похожи на людей, которым требуется помощь психолога для налаживания общения с другими, но в более тяжелой степени". "Энергия, которую они тратят на то, чтобы доказать, что у них крепкие интимные отношения со своим партнером, поистине удивляет". "Нет, мне не хотелось бы, чтобы психотерапевты подвергали наказанию своих пациентов с извращениями. Но неужели нельзя сказать человеку о вреде такого образа жизни без особого морализаторства? Разве врачи не обязаны открыть глаза таким людям на все многообразие возможностей в сексе, видя, насколько мал тот кусочек удовольствия в сексе, который лежит у них на тарелке?"

Увидев проблему изнутри и узнав об ужасающих последствиях, к которым в конце концов приводит то, что начиналось "безобидно", С. Бейкос взывает к врачам -

почему они не предупреждают пациентов о вреде такого образа жизни, почему они не открывают им глаза на другие аспекты?!

Глас вопиющего в пустыне?..

Каждому вопиющему – по пустыне.

В настоящее время садомазохизм в США и некоторых европейских странах весьма популярен. В любом секс-шопе продаются разнообразные приспособления для садомазохистских утех, есть специальные садомазохистские салоны, куда может прийти любой желающий и, заплатив за получасовой сеанс от 100 до 500 долларов (в зависимости от элитарности заведения), быть в роли "раба" или "господина". Его (или ее) могут высечь, если он (она) этого пожелает, проколоть половой член, клитор или соски, вдеть в прокол кольца и подвесить к ним гирю весом до пяти фунтов, а потом раскачивать гирю. Могут подвесить мазохиста (мазохистку) за запястья, выкручивая соски, вталкивая в анальное отверстие (или во влагалище) разные предметы и при этом бить кнутом, - и много разных других изощренных истязаний. Одни клиенты желают, чтобы их унижали и доминировали над ними, другие сами хотят доминировать и мучить платного партнера (эти услуги в подобных

заведениях стоят дорожке). Хозяйки подобных заведений публикуют специальные проспекты с перечислением предлагаемых садомазохистских услуг.

В США существуют общества садомазохистов, которые они называют Сценой. Членами Сцены являются "крутые игроки", практикующие мучительные истязания и полное подчинение "раба" (или "рабыни") "хозяину". Есть и более простые "игроки", которые разыгрывают "сценки", где боль причиняется лишь символически. Сами садомазохисты, участники Сцены, считают себя элитой и уверены, что все, что они проделывают во время садомазохистских истязаний, - великолепно, а всех остальных людей называют "простачками", безвольными людьми, боящимися настоящей боли.

Садомазохизм в США не осуждается. Однако никого не заботят последствия: то, что начинается с игры, поиска острых ощущений, порой приводит к трагическим ситуациям с риском для жизни.

Ничто не проходит бесследно. И за все в жизни приходится платить. Только форма «оплаты» бывает разная.

**Девальвируя институт брака,  
пропагандируя гедонизм, отвергая**

**любовь и низводя интимные отношения до уровня удовлетворения инстинкта, общество разрушает себя самое.**

Подавляющее большинство американцев плохо понимали, каким может или должно быть их сексуальное поведение. В половой жизни обычных людей, представителей среднего класса, появился оттенок тревожности. Они опасались, что их усилия покажутся пресными сексуальному партнеру, и покупали книги, в которых давались инструкции, как заниматься сексом. В этих руководствах описывались все подробности, нередко проиллюстрированные откровенными фотографиями или пикантными рисунками. Такие книги стали источником большого дохода для некоторых издательств и авторов, пообещавших своим читателям суперсекс, супероргазм. Читателям же они принесли сначала надежду, а затем разочарование.

Пытаясь решить серьезные сексуальные проблемы, которые, конечно же, невозможно преодолеть по книгам, люди стали обращаться к секс-терапевтам.

Изменения, происшедшие за эти десятилетия в сексуальном поведении, были столь существенными, что сначала представители старшего возраста мало одобряли стиль жизни молодежи. Новые социальные и сексуальные роли поначалу казались им неслыханными. Однако со временем часть зрелых (и даже пожилых) американцев, которые когда-то с ужасом смотрели на внебрачное сожитительство и на легкую смену сексуальных и брачных партнеров, тоже стали подражать молодежи.

«Все что много – то плохо... кроме денег» - гласит популярная французская пословица.

### **Обилие секса породило его инфляцию.**

Как расплата за прежние излишества наступил период большей сексуальной осторожности. Еще сравнительно недавно среди американцев в ходу было утверждение: «Провести целую ночь с одним человеком - это уже слишком большая привязанность!», а ныне считается, что «одноразовые» встречи сопряжены со слишком большим риском.

Хотя случайным сексом по-прежнему занимаются и мужчины, и женщины, этим

уже не бравируют. И вместе с тем возросла значимость эмоциональной привязанности к партнеру.

Что ж, лучше поздно прозреть, чем всю жизнь оставаться незрячим.

Во время эпидемии генитального герпеса от этой болезни пострадало от 25 до 30 миллионов американцев. Многие заболевшие были очень сильно напуганы. В середине 80-х годов стало ясно, что СПИД становится национальной проблемой Америки, и сексуально активные люди испугались опять. Эти разрушительные болезни, передающиеся половым путем, вызвали в обществе огромную напряженность и чуть ли не эсхатологические ожидания (ожидания конца света в наказание за грехи), поэтому случайный секс стал еще более стремительно терять былую популярность.

С этого момента в США окончательно оформилось начало второй сексуальной революции.

**Сексуальная либерализация, которая произошла в середине 80-х годов, дала слишком горькие плоды, чтобы ее можно было называть гордым словом «свобода».**

Многие люди приняли новые социальные и сексуальные изменения в стиле жизни. Разведенные или проживающие раздельно супруги, а также одинокие мужчины и женщины, снова стали ходить на свидания и искать новую любовь.

**Но если человек многие годы практиковал промискуитет, способен ли он на возвышенные чувства?..**

Старые общеупотребительные правила, касающиеся секса, более не применяются, и многие американцы теперь решают моральные вопросы и выбирают стиль жизни по собственному усмотрению. Или руководствуются моралью малых групп, в частности - своего близкого окружения.

А в целом, американское общество, будучи разнородным по составу и не имея общего мнения на проблемы секса, погрузилось в такой хаос, что теперь даже расплылось понятие, что же такое норма в сексе.

За последние десятилетия в США появился целый клубок новых взаимосвязанных проблем, имеющих отношение к сексуальности. В частности, резко возрос уровень разводов. Некоторые ученые считают, что семье и браку как институтам общества угрожает серьезная

опасность исчезновения. «Распыление», неопределенность морально-нравственных ценностей, ориентация на поведенческие установки «малых групп» привела к абсолютизации цинизма и даже моральной деградации. Уже никого не удивляют судебные иски детей в адрес родителей.

Молодые люди стали вести совместную жизнь, не вступая в брак. Молодежь экспериментирует с сексуальностью во все более и более раннем возрасте. Едва выйдя из детства, подростки рожают детей, и кривая рождаемости среди подростков поползла вверх. Сейчас в США ежегодно беременеют 10 000 девочек-подростков – в возрасте 12 лет и даже младше. Для этих детей, у которых уже есть свои дети, особенно высок риск бросить школу, опуститься на социальное дно и стать теми, кого ожидает «унылое будущее на улице».

Угроза распада общества, вызванная феминизмом и девальвацией института брака, породила слушания в Конгрессе США по вопросам семьи и брака. Американское общество XXI века медленно, со скрипом, но все же поворачивается в сторону некогда оплеванных традиционных ценностей. Всевозможные излишества и прочие проявления «свободы личности»



вытесняются в обособленные социальные группы, прежде всего – в шоу-бизнес и богему. «Истеблишмент» гордится крепкими семьями.

Переболевшее многими болезнями обеих сексуальных революций западное общество вытесняет эти крайне для себя нежелательные «ценности» на обочину жизни, порою просто навязывая другим обществам эти весьма сомнительные «достижения» в качестве критериев так называемой «толерантности», прикрываясь излюбленным словосочетанием «уважение прав личности». Вот только какой личности? Эмоционально выхолощенной? Замкнувшейся в собственном эгоизме и видящей смысл жизни в сиюминутных удовольствиях?

Джинна выпустили из бутылки, теперь его обратно не засунешь, остается лишь судорожно пытаться ликвидировать разрушительные последствия его деятельности.

Но зато у россиян есть возможность сделать выводы, исходя из чужого негативного опыта. Оно нам надо? Зачем мы тащим к себе все то, от чего страдает американское общество?

Полагаю, нет необходимости комментировать дальше этот краткий обзор исследований американских сексологов. Любая читательница способна сделать выводы самостоятельно.

**Умный учится на чужих ошибках, дурак – исключительно на своих собственных.**

**Отто фон Бисмарк**

**ОНА ХОЧЕТ ПО-ДРУГОМУ, А ОН – ДРУГУЮ...**

**Секс в мыслях опасен в двух случаях: если в мыслях всегда только секс и если секс всегда только в мыслях.**

**Е.Пантелеев**

Общаясь по роду своей работы с десятками тысяч людей, могу с уверенностью сказать, что любая пара рано или поздно сталкивается с какими-либо сексуальными проблемами. Это может быть и несовпадение сексуальных

темпераментов – достаточно частое явление, - это может быть и сексуальная неудовлетворенность одного из партнеров, а нередко и обоих, потому что неудовлетворенность одного обязательно влияет и на второго партнера.

Для того, чтобы выяснить, в какой мере общая для многих пар проблема оказывает влияние на вашу интимную жизнь, я хочу предложить вам тест<sup>1</sup>.

Ответьте сами на вопросы теста в первой части, а затем предложите ответить на вопросы второй части теста своему партнеру. Некоторые из ваших ответов могут огорчить вашего партнера, поэтому примите совет – не обсуждайте с ним пока результаты текста. Вы вернетесь к обсуждению этой темы после того, как ваша интимная жизнь наладится.

Итак, вопросы для женщин:

1. Как часто вы занимаетесь сексом?

а) чаще, чем раньше (год назад, несколько лет назад, в первые годы после свадьбы)

б) значительно реже, чем раньше

в) реже, чем хотелось бы

г) примерно с той же частотой, что и в предыдущие годы

---

<sup>1</sup> Тест составлен сотрудниками американского Университета Мор Бобом Шварцем и его женой Ли Шварц (Schwartz R., Schwartz L. The one hour orgasm. N.-Y., 1995), а затем модифицирован мною, т.к. некоторые термины супругов Шварц непривычны российскому читателю.

2. Испытываете ли вы удовольствие от секса?

- а) больше, чем раньше
- б) значительно меньше, чем раньше
- в) мои ощущения те же, что и в прежние годы

3. Как часто вы испытываете оргазм?

- а) при каждой интимной близости
- б) большей частью
- в) редко
- г) никогда

4. Как вы думаете, испытывает ли ваш партнер удовлетворение (не только физическое, но и эмоциональное) от вашей интимной близости?

- а) уверена, что да!
- б) скорее, да, чем нет
- в) время от времени
- г) думаю, что нет

5. Бывает ли так, что сексуальное желание появляется у вас обоих одновременно?

- а) практически всегда
- б) очень часто
- в) изредка

г) никогда

6. Если ваш партнер охвачен желанием, что происходит дальше?

а) Это зависит от моего настроения.

б) Чаще всего между нами вспыхивает ссора.

в) Приходится соглашаться – ведь мужчинам секс нужен.

г) Я тут же загораюсь в ответ на его желание.

д) Я соглашаюсь заняться любовью, независимо от того, хочу ли я секса или нет, иначе он обидится или мы опять поссоримся.

7. Если вы почувствовали сексуальное желание, что происходит дальше?

а) Вы занимаетесь сексом в любом месте

б) Вы предлагаете своему партнеру заняться любовью

в) Ваш партнер роняет нечто вроде: «Вечно ты лезешь не вовремя!», «Какой секс?! В такую погоду!!!», «Сегодня важный футбольный матч!». Или, того хуже, обзывает вас «сексуально озабоченной».

г) Вам удастся «завести» своего партнера.

д) Между вами начинается ссора

8. Практикуете ли вы «быстрый секс», если одного из вас охватило желание?

- а) Да, как и в те годы, когда мы только-только познакомились.
- б) Теперь это бывает реже, чем раньше.
- в) Это случается крайне редко.
- г) Практически никогда.

9. Как часто ваш партнер отказывается от интимной близости, используя такой предлог, как нехватка времени?

- а) никогда
- б) время от времени
- в) довольно часто
- г) в последнее время - всегда

10. Как часто этой отговоркой пользуетесь вы сами?

- а) никогда
- б) время от времени
- в) довольно часто
- г) в последнее время - всегда

11. Как часто предлогом для отказа от секса служит отговорка: «Я очень устал»?

- а) никогда
- б) иногда
- в) довольно часто

г) в последнее время - всегда

12. Как часто вы сами отговариваетесь усталостью, чтобы уклониться от секса?

а) никогда

б) время от времени

в) часто

г) в последнее время - всегда

13. Как часто ваш партнер прибегает к таким фразам: «Что-то мне не хочется», «У меня нет настроения», чтобы отказаться от секса?

а) никогда

б) редко

в) часто

г) в последнее время - всегда

14. Как часто вы озвучиваете эти и им подобные фразы, чтобы уклониться от секса?

а) никогда

б) редко

в) часто

г) в последнее время - всегда

15. Оцените, присущи ли вашим взаимоотношениям весьма распространенные сексуальные проблемы:

- Я не удовлетворена нашей интимной жизнью
- Мой партнер считает, что женщине не обязательно испытывать оргазм
- Мы оба считаем, что можно обойтись и без обоюдной сексуальной удовлетворенности
- Мне почти всегда приходится притворяться, будто у меня был оргазм
- У нас давно уже не бывает романтических свиданий
- Мой партнер с трудом (или слишком быстро) возбуждается
- Возбуждение у моего партнера быстро проходит
- Вначале я возбуждаюсь, но потом уровень возбуждения снижается
- У моего партнера слишком быстро возникает эякуляция
- У нас слишком короткая прелюдия
- Я не успеваю возбудиться, а половой акт уже закончился
- Достигнув оргазма, мой партнер задает мне дурацкий вопрос: «Ты кончила?»
- Мой партнер никогда не может определить, достигла ли я оргазма или нет.
- Сразу после эякуляции мой партнер поворачивается на бок и засыпает



16. Назовите следующие факторы по степени их важности в ваших отношениях с партнером – по степени убывания их значимости:

- секс
- деньги
- совместные развлечения
- развлечения поодиночке
- работа
- дети
- телевизор
- друзья
- прочее

17. Чувствуете ли вы необходимость в обоюдном сексуальном удовлетворении?

а) да

б) нет

в) в общем-то, да, но не знаю, как этого достичь

18. Как вы полагаете, хочет ли ваш партнер научиться доставлять вам больше сексуального удовлетворения?

а) Да

б) Нет

в) Может быть, он и хочет, но не знает, что для этого нужно

19. Ощущаете ли вы сексуальную скуку?

- а) да
- б) нет
- в) время от времени

20. Ощущает ли ваш партнер сексуальную скуку?

- а) да
- б) нет
- в) думаю, что временами он испытывает сексуальную скуку

21. Бывает ли так, что вас что-то раздражает в вашем партнере, вам что-то в нем не нравится, вам кажется, что он делает что-то не так или, наоборот, не делает?

- а) Такого не бывает никогда
- б) Редко, но бывает
- в) Мой партнер меня частенько раздражает
- г) Он все делает не так, как мне бы хотелось.

22. Бывает ли так, что ваш партнер недоволен тем, что вы делаете не так, как ему бы хотелось, или чего-то делаете?

- а) Такого не бывает никогда

б) Редко, но бывает, что он делает мне замечания

в) Он частенько ворчит

г) Он постоянно тюкает меня – его послушать, так я все делаю не так!

23. Что происходит, если по какой-то причине вы чем-то недовольны или не удовлетворены?

а) Ничего особенного не происходит

б) Я стараюсь сглаживать углы и не затевать ссору

в) Мы благополучно обходим эти рифы

в) Я без обиняков высказываю свои претензии

24. Если ваш партнер высказывает какие-либо пожелания, но вы в силу определенных причин ему отказываете, относитесь ли вы с уважением к его пожеланиям?

а) Я всегда стараюсь четко обосновать, чем вызван мой отказ.

б) Если у меня подходящее настроение, я учту его пожелания.

в) У него лишь одно пожелание, и мне оно известно заранее!

г) Перебьется!

25. Допустим, ваш партнер говорит «нет». Выслушивает ли он вас, реагирует ли на ваши слова, даже если не называет причин, в силу которых вам отказывает?

- а) всегда
- б) большей частью
- в) иногда
- г) никогда

26. Хвалит ли он вас?

- а) Очень часто
- б) Довольно часто
- в) Редко
- г) Никогда

27. Хвалите ли вы своего партнера?

- а) Очень часто
- б) Довольно часто
- в) Редко
- г) Никогда

28. Можете ли вы уверенно сказать, что вы – важная часть его жизни?

- а) Да!!!
- б) Полагаю, скорее всего, это так.
- в) Вряд ли...
- г) О, у него множество увлечений, которым он отдается с большим пылом! Я в этом ряду, скорее всего, первая с конца.

29. Считаете ли вы, что у вас хороший сексуальный партнер?

- а) Да!
- б) У меня бывали получше.
- в) Мне не с кем сравнивать.
- г) Нет!!!

30. Уверен ли ваш партнер, что ему известно, как доставить вам сексуальное удовлетворение?

- а) Уверен.
- б) Он-то уверен... Зато я в этом не уверена.
- в) Не думаю...
- г) Мы этот вопрос не обсуждали
- д) Полагаю, что он понятия не имеет, как доставить женщине удовольствие, хоть и мнит себя спецом по части секса.

31. Бывает ли, что вы назначаете друг другу интимные свидания?

- а) часто
- б) редко
- в) никогда

32. Играете ли вы в эротические игры?

а) С преогромнейшим удовольствием!  
Мой партнер – большой затейник, у него множество сценариев эротических игр.

б) Иногда играем, когда мой партнер в подходящем настроении.

в) А зачем?

г) К сожалению, нет.

33. Является ли сексуальное удовольствие насущной потребностью для вас?

а) Безусловно!

б) Хотелось бы, конечно, получать удовольствие от секса...

в) Нет, я могу обойтись и без сексуального удовольствия, и вообще без секса.

г) Секс – приятное занятие, но в моей жизни есть и другие удовольствия.

34. Как, по-вашему, между вами все еще проскакивает возбуждающая искра?

а) Да!

б) Редко, но бывает.

в) Нет, мы уже не «искрим» друг от друга

г) Наш секс – это супружеский долг. И только.

35. Сознает ли ваш партнер, что если вы сексуально не удовлетворены, то и он не сможет получить удовлетворения?

- а) Он так не считает.
- б) Может быть, и сознает...
- в) Вряд ли...
- г) Ни черта этот эгоист не сознает!

36. Говорил ли вам партнер, что он лучше вас знает, что и как нужно делать во время секса?

а) Нет, он всегда спрашивает, как мне приятнее, когда он меня ласкает.

б) Он об этом не говорит, но все же в большинстве случаев мне с ним хорошо в постели.

в) Во время секса мы обычно не разговариваем.

г) Мой партнер терпеть не может разговоров о сексе. Хотя, на мой взгляд, ему есть чему поучиться.

37. Любите ли вы свое тело?

а) О, да!

б) В целом у меня неплохая фигура.

в) Кое-что мне в себе не нравится.

г) Я – как в известной телерекламе: «Обожаю свое красивое тело, но ненавижу»

толстый слой жира, который скрывает эту красоту!»

38. Как часто вы выражаете неудовлетворение своим телом?

а) Никогда!

б) Бывает, если юбка не сходится на талии или какая-то одежда сидит на мне плохо.

в) Время от времени в голову закрадываются мысли о том, что неплохо бы кое-что подкорректировать...

г) Будь у меня деньги на пластические операции, я бы много в себе переделала!

39. Ценит ли партнер вашу сексуальную активность?

а) Да, он всегда приветствует мою инициативу

б) Только в том случае, если наши желания совпадают

в) Бывает, что скажет одобрительные слова

г) Он меня вообще не ценит

Уже по этим вопросам и вашим ответам, я полагаю, вам многое стало понятно. Я думаю, что здесь нет смысла подсчитывать баллы – этот тест преимущественно



информативный, он дал вам представление о том, как обстоят дела с вашей интимной жизнью.

Ну а теперь вопросы для вашего партнера:

1. Как часто вы занимаетесь сексом?

а) чаще, чем раньше (год назад, несколько лет назад, в первые годы после свадьбы)

б) значительно реже, чем раньше

в) реже, чем хотелось бы

г) примерно с той же частотой, что и в предыдущие годы

2. Испытываете ли вы удовольствие от секса?

а) больше, чем раньше

б) значительно меньше, чем раньше

в) примерно так же, как и в былые годы

3. Как часто ваша партнерша испытывает оргазм?

а) при каждой интимной близости

б) в большинстве случаев

в) редко

г) никогда

4. Испытываете ли вы сексуальное удовлетворение (физическое и эмоциональное), когда занимаетесь любовью с вашей постоянной партнершей?

- а) Да, всегда.
- б) Чаще да, чем нет.
- в) Реже, чем хотелось бы.
- г) Я не испытываю с ней сексуального удовлетворения.

5. Бывает ли так, что сексуальное желание появляется у вас обоих одновременно?

- а) практически всегда
- б) очень часто
- в) изредка
- г) никогда

6. Если вы охвачены желанием, что происходит дальше?

- а) Это зависит от настроения моей партнерши.
- б) Чаще всего между нами вспыхивает ссора.
- в) Обычно моя партнерша соглашается заняться сексом.
- г) Она тут же загорается в ответ на мое желание.

д) Я вижу, что зачастую у моей партнерши нет желания заняться сексом, и все же она соглашается.

7. Если ваша партнерша почувствовала сексуальное желание, что происходит дальше?

а) Мы занимаемся сексом в любом месте.

б) Она не скрывает своего желания и дает мне понять, что хочет заняться любовью.

в) Нет, если у меня нет желания заниматься сексом или по телевизору показывают важный матч, - на фиг ее желания!

г) Да она сексуально озабоченная! Из-за этого мы частенько ссоримся.

г) Ей всегда удается меня «завести».

д) Я никак не могу втолковать ей, что если Я НЕ ХОЧУ, то нечего ко мне лезть!

8. Практикуете ли вы «быстрый секс», если одного из вас охватило желание?

а) Да, как и в те годы, когда мы только-только познакомились.

б) Теперь это бывает реже, чем раньше.

в) Это случается крайне редко.

г) Практически никогда.

9. Как часто ваша партнерша отказывается от интимной близости, используя такой предлог, как нехватка времени?

- а) никогда
- б) время от времени
- в) довольно часто
- г) в последнее время - всегда

10. Как часто этой отговоркой пользуетесь вы сами?

- а) никогда
- б) время от времени
- в) довольно часто
- г) в последнее время - всегда

11. Как часто предлогом для отказа от секса служит отговорка: «Я очень устала»?

- а) никогда
- б) иногда
- в) довольно часто
- г) в последнее время - всегда

12. Как часто вы сами отговариваетесь усталостью, чтобы уклониться от секса?

- а) никогда
- б) время от времени
- в) часто
- г) в последнее время - всегда

13. Как часто ваша партнерша прибегает к таким фразам: «Что-то мне не хочется», «У меня нет настроения», чтобы отказаться от секса?

- а) никогда
- б) редко
- в) часто
- г) в последнее время - всегда

14. Как часто вы озвучиваете эти и им подобные фразы, чтобы уклониться от секса?

- а) никогда
- б) редко
- в) часто
- г) в последнее время - всегда

15. Оцените, присущи ли вашим взаимоотношениям весьма распространенные сексуальные проблемы:

- Я не удовлетворен нашей интимной жизнью
- На мой взгляд, женщине вовсе не обязательно испытывать оргазм
- Мы оба считаем, что можно обойтись и без обоюдной сексуальной удовлетворенности

- Я подозреваю, что моя партнерша притворяется, будто испытывает оргазм
- Я с трудом возбуждаюсь.
- Возбуждение быстро проходит
- У меня слишком быстро возникает эякуляция
- Я никогда не могу определить, достигла ли оргазма моя партнерша или нет.

16. Назовите следующие факторы по степени их важности в ваших отношениях – по степени убывания их значимости:

- секс
- деньги
- совместные развлечения
- развлечения поодиночке
- работа
- дети
- телевизор
- друзья
- прочее

17. Хотите ли вы научиться доставлять своей партнерше большее сексуальное удовлетворение?

- а) да
- б) нет

в) в общем-то, да, но не знаю, что для этого нужно делать

18. Как вы полагаете, заинтересована ли ваша партнерша в большем сексуальном удовлетворении?

- а) да
- б) нет
- в) Кто ее знает!

19. Ощущаете ли вы сексуальную скуку?

- а) да
- б) нет
- в) время от времени

20. Ощущает ли ваша партнерша сексуальную скуку?

- а) Да
- б) Не думаю.
- в) Возможно, временами она испытывает сексуальную скуку

21. Бывает ли так, что вас что-то раздражает в вашей партнерше, вам что-то в ней не нравится, вам кажется, что она делает что-то не так или, наоборот, не делает?

- а) Такого не бывает никогда
- б) Редко, но бывает

в) Моя партнерша меня частенько раздражает

г) Она все делает не так, как мне бы хотелось.

22. Бывает ли так, что ваша партнерша недовольна тем, что вы делаете не так, как ей бы хотелось, или чего-то делаете?

а) Такого не бывает никогда

б) Редко, но бывает, что она делает мне замечания

в) Она частенько ворчит

г) Ее послушать - так я все делаю не так!

23. Что происходит, если по какой-то причине она чем-то недовольна или не удовлетворена?

а) Ничего особенного не происходит

б) Я стараюсь пойти на компромисс, чтобы избежать ссоры

в) За эти годы мы научились благополучно обходить эти рифы

г) Я без обиняков высказываю свои претензии

24. Если ваша партнерша о чем-то просит, но вы отказываете ей, относитесь ли вы с уважением к ее пожеланиям?



а) Я всегда стараюсь четко обосновать, чем вызван мой отказ.

б) Если я в хорошем расположении духа, то учту ее пожелания.

в) Раз я отказываю, значит, есть причина!

г) Да она вечно всем недовольна и вечно чего-то требует!

25. Выслушиваете ли вы свою партнершу, даже если не называете причин, по которой отказываете в ее просьбе?

а) Я всегда стараюсь быть внимательным к ее словам, хотя считаю, что имею право на собственное мнение.

б) Если она говорит здравые вещи, я готов ее выслушать.

в) Все, что она говорит, нужно делить на десять!

г) У нее семь пятниц на неделе, и все во вторник!

26. Хвалите ли вы свою партнершу?

а) Да, она заслуживает похвалы.

б) Если она в чем-то отличится, то хвалю.

в) Редко.

г) А за что ее хвалить?

27. Хвалит ли она вас?

а) Очень часто

- б) Я стараюсь заслужить похвалу.
- в) Редко
- г) Да от нее доброго слова не дождешься!

28. Цените ли вы свою партнершу как женщину?

- а) Разумеется!
- б) Ценю, а как же!
- в) У моих друзей подруги поинтереснее...
- г) Она этого не заслуживает.

29. Уверена ли она в том, что вам известно, как доставить ей удовольствие в постели?

- а) Она в этом стопроцентно уверена!
- б) Кто ее знает?!
- в) Я и сам-то в этом не уверен.

30. Как, по-вашему, вы знаете, как доставить своей партнерше сексуальное удовлетворение?

- а) Знаю!
- б) Весьма приблизительно
- в) Нет.

31. Бывает ли, что вы назначаете друг другу интимные свидания?

а) Да, мы делаем это, чтобы вспомнить времена, когда мы только-только познакомились

б) Иногда – по ее инициативе.

в) А зачем?

32. Играете ли вы в эротические игры?

а) Очень часто и с преогромнейшим удовольствием! Моя партнерша неистощима на выдумки.

б) Иногда играем, если есть время и настроение.

в) А зачем?

г) К сожалению, нет.

33. Вы уверены в том, что сексуальное удовольствие одна из важных потребностей в вашей жизни?

а) Уверен.

б) Секс – важная часть моей жизни, но не вся моя жизнь.

в) Секс нужен, но есть и другие, не менее важные занятия.

34. Пропала ли в ваших отношениях возбуждающая искра?

а) Нет, мы до сих пор «искрим».

б) Да, пожалуй, мы уже немного поостыли...

в) Нас уже не тянет друг к другу.

г) Приходится исполнять супружеский долг – а куда деваться?

35. Сознаете ли вы, что если ваша любимая женщина не удовлетворена, то и вы не можете получить полноценного удовлетворения?

а) Да, для меня очень важно, чтобы моя женщина наслаждалась сексом.

б) Мне бы хотелось, чтобы она тоже получала удовольствие от секса, но это не всегда бывает.

в) Я с подобным утверждением не согласен!

г) Свой оргазм я всегда получу! А ее проблемы – это ее проблемы. Пусть лечится, раз фригидная.

36. Уверены ли вы, что знаете потребности своей партнерши?

а) Уверен.

б) Есть некоторые сомнения...

в) Нет, не уверен.

37. Как вы полагаете, ваша партнерша любит свое тело?

а) Думаю, что да.

б) У нее неплохая фигура, и она это знает.

в) Кое-что мне ей не нравится, и она не любит показываться обнаженной.

г) Тут у нее явный пункт – секс только при выключенном свете, никакой обнаженки!

38. Говорит ли она, что недовольна своим телом?

а) Никогда! Она сама себе очень нравится.

б) Иногда она что-то говорит на эту тему, но мне кажется, что это всего лишь женское кокетство.

в) Время от времени она спрашивает, что я думаю по поводу ее фигуры, или жалуется, что прибавила в весе.

г) Она одержима диетами и с ума меня сводит разговорами о липосакции, силиконе и прочей ерунде!

39. Цените ли вы сексуальную активность вашей партнерши?

а) Да, я всегда приветствует ее инициативу.

б) Только в том случае, если наши желания совпадают.

в) Изредка я подхваляю ее – чтобы больше старалась.

г) А она не проявляет сексуальной активности.

А теперь используйте полученную вами из этих вопросов информацию для того, чтобы поставить перед собой индивидуальные цели, которых вы хотите достичь.

Например, возьмите вопрос первый. Что делать, если вы считаете, что ваш партнер хочет секса слишком часто, а вы полагаете, что это чересчур?

В этом случае есть два варианта.

Вариант первый. Можно увеличить частоту половых сношений до такого уровня, которого хочется вашему партнеру. Но тогда он должен приложить определенные усилия для того, чтобы вы с нетерпением ожидали интимной встречи (даже если это встреча с мужем). А близость, само собой, должна удовлетворять вас и эмоционально, и физически. Возможно ли претворить этот вариант в жизнь? Вполне. Но только не думайте, что потрудиться придется только вашему партнеру – вам тоже нужно принять активное участие.

Вариант второй. Снизить частоту половых сношений до такого уровня, чтобы и вам это было не в тягость, и ваш партнер не чувствовал себя сексуально ущемленным. Возможно ли претворить этот вариант в жизнь? Разумеется, возможно. Но тут вам придется постараться: ваши, пусть и нечастые, интимные контакты должны проходить на таком высоком эмоционально-сексуальном накале, чтобы ваш партнер потом оставался под впечатлением до следующей интимной встречи.

Вариант третий. Объединить оба предыдущих варианта. И сделать так, чтобы половой акт доставлял вам обоим гораздо больше удовольствия, чем на данный момент.

**Раньше, бывало, мужчины предлагали женщине поговорить, хотя на самом деле им хотелось заняться сексом; теперь они нередко чувствуют себя обязанными предложить заняться сексом, хотя на самом деле им хочется поговорить.**

**Кэтрин  
Уайтхорн**

**ОТСУТСТВИЕ ОРГАЗМА  
НЕ ФАТАЛЬНО,  
ИЛИ МЕТОД ДОКТОРА  
ЕНИКЕЕВОЙ**

**Если вы любите,  
секс - это минимум,  
чем вы можете  
одарить друг друга.**

**Если вы не любите,  
секс - это максимум  
того, что вы можете  
дать друг другу.**

**Д.Е.**

Эта книга - первая из трилогии, которая, по сути, подводит итог моей многолетней работы в качестве врача-сексолога и психотерапевта. Вторая книга называется «Стань чувственной» и третья, завершающая – «Любовница экстра-класса<sup>1</sup>».

Разумеется, я работаю и с мужчинами, и все же мой конек – женская сексуальность. Смее утверждать, что в этой области я сделала немало.

---

<sup>1</sup>Материал из многих моих книг подвергался компиляции, однако впредь предостережение «Ни одна часть данного издания не может перерабатываться...» - не будет голословным и повлечет адекватные меры.



Я не только популяризатор знаний о психиатрии и сексологии, но и врач-практик с почти 30-тилетним стажем. На данный момент я написала более 80 книг разного жанра, которые, как говорят мои читатели и коллеги, позволили изменить отношение общества, наших сограждан к психиатрам и отечественной психиатрии. Помимо этого, я постоянно занимаюсь клинической практикой, и за годы работы у меня набралось огромное количество материала. Многие отражены в моих уже вышедших книгах, но многое я еще не успела написать. Жизнь и наука, в частности, сексология, психология и психиатрия не стоят на месте. Каждый день, каждый новый пациент, каждая неординарная ситуация приносят что-то новое для врача, умеющего мыслить, анализировать и делать выводы.

Эта трилогия, несмотря на «коммерческие» названия – серьезный труд, обобщающий итоги одного из разделов моей работы. Подчеркну, всего лишь одного из разделов, касающегося женской сексуальности.

А вообще я психиатр широкого профиля, работаю со всем спектром психических нарушений – и как врач

психиатр, и как психотерапевт, и как сексолог.

Психотерапия и сексология – разделы психиатрии. И, тем не менее, традиционно это считается отдельными специальностями. Есть врачи-психотерапевты, есть врачи-сексологи (ранее нас называли сексопатологами) и врачи, которые занимаются так называемой «большой» психиатрией (лечением психозов). «Малая» психиатрия, или пограничная психиатрия, – это неврозы и расстройства личности (то, что раньше называлось психопатиями). Так вот, за десятилетия клинической работы я работала и в «большой» психиатрии, и в «малой», и в сексологии. И я считаю, что это правильно. Так же, как раньше были так называемые семейные врачи (я имею в виду XIX век и начало XX века), которые знали все, - чем бы ни заболел человек, они могли ему помочь. Так же и врачеватель душ должен, на мой взгляд, быть компетентен во всех областях, касающихся психики.

Вот так и получилось, что я - специалист во всех областях психиатрии, поэтому мои книги - обо всех гранях моей любимой специальности.

Данная трилогия посвящена важной теме - женской сексуальности. Прочтя все три книги, вы вместе со мной пройдете от самого начала пути и до завершающего этапа. Это позволит вам виртуально оказаться в моем врачебном кабинете – подобно моим пациенткам (кстати, самая частая проблема женщин – отсутствие оргазма). И когда вы прочтете последнее напутствие в послесловии к третьей книге, вы как бы мысленно попрощаетесь со мной как со своим врачом-психотерапевтом и сексологом и, смею надеяться, в вашем мышлении, представлении о себе и вообще – в вашей жизни – произойдут серьезные перемены.

Любой новый метод основывается на научных достижениях, созданных многими учеными. И как маленькие ручейки вливаются в реку, – она течет, расширяется, становится полноводной рекой, – так же создаются и некоторые теории. Я имею в виду теории в медицине.

Недавно один талантливый молодой человек, Валерий Розанов, специалист по нейролингвистическому программированию, доктор психологии и автор многих собственных методик, мой преданный читатель и поклонник моего

творчества, сказал: «Диля Дэрдовна, а почему вы не назовете метод, с помощью которого вы помогаете своим пациентам, своим именем? Ведь все специалисты, разработавшие какой-то новый метод лечения, называют его либо своим именем, либо каким-то термином». Я подумала и согласилась.

Метод, который я практикую, о котором вы узнаете из данной трилогии, невозможно назвать одним словом или каким-либо словосочетанием, и поэтому я, по примеру некоторых своих коллег, назвала его простенько и со вкусом: «метод доктора Еникеевой». Уточню, почему я вставила слово «доктор» - тем самым я подчеркиваю, что я - врач, и овладеть моим методом может только врач.

Этот метод универсален и подходит не только для лечения сексуальных дисфункций, но и для решения многих личностных и межличностных проблем.

С чем только не приходят ко мне пациенты! Среди них есть и одинокие мужчины и женщины, и девственники, которым уже давно за тридцать (а бывает, и сильно за сорок!), и несчастные жены, которым изменяют мужья, и мужья, которые не могут справиться со своими

женами, и сексуально неудовлетворенные женщины, и мужчины с сексуальными дисфункциями...

Мой метод включает в себя множество самых разнообразных методик, которые индивидуальны для каждого конкретного случая. И все же, есть некий общий стержень, а детали я использую в зависимости от той проблемы, с которой пришел ко мне пациент, и от его личностных особенностей, и от той цели, которая ставится при психотерапии, и от многих других факторов. Детально свой метод я опишу в специальной книге, адресованной коллегам, а в данной трилогии я расскажу, как мой метод работает применительно к женским сексуальным проблемам.

У вас, мои читатели, будет возможность убедиться, что ничего фатального в отсутствии оргазма нет. Точно так же, как и любая другая медицинская проблема, оргазмическая дисфункция (аноргазмия, отсутствие оргазма) поддается лечению.

Существует множество методик лечения аноргазмии, которые знают специалисты, и которые вряд ли интересны непосвященному читателю, поэтому эти

методы описываются в специальной литературе.

В этой трилогии я буду говорить о том методе, который практикую я, и который, безусловно, работает.

**Счастливы лишь те женщины, которых часто ласкают. Они живут без забот, не зная мучительных мыслей, не имея других желаний, кроме желания нового поцелуя, такого же сладостного и утоляющего их жажду, как и предыдущий.**

**Ги**

**де Мопассан**

**НЕТ ФРИГИДНЫХ ЖЕНЩИН – ЕСТЬ ЭРОТИЧЕСКИ НЕ РАЗБУЖЕННЫЕ**

**Секс страшно мстит поддельным чувствам. Он беспощаден, губителен для фальшивой любви.**

Д.

## Лоуренс

То, о чем пойдет речь в данной книге, по-научному называется первичной аноргазмией, или оргазмической дисфункцией. Но мне не хочется грузить вас медицинскими терминами, а тем более, вызывать у вас чувство беспокойности, «приклеив» диагноз.

Женщин, которым свойственно пониженное половое влечение, в быту называют фригидными. Однако это мнение ошибочно.

Многие мои коллеги, врачи-сексологи, считают, что фригидных женщин вообще не существует. И я к ним присоединяюсь.

**Не бывает фригидных женщин, а есть эротически разбуженные и не разбуженные.**

Фригидная женщина к сексу и мужчинам вообще безразлична. Она может заниматься сексом, а может долгое время (или даже всю жизнь!) обходиться без него. И даже не мастурбирует – у нее вообще не развито либидо. В любом случае, ее ничуть не заботит тот факт, что она не испытывает оргазма.

Каждая женщина по-своему реагирует на интимную близость. Ее отношение к

сексу складывается из многих составляющих: воспитания, полученного в семье, взаимоотношений между родителями, от поведения ее первого сексуального партнера и последующего сексуального опыта, от анатомо-физиологических особенностей организма и психологического типажа личности. И, разумеется, от всей гаммы эмоций (как положительных, так и отрицательных), которую женщина когда-либо переживала в связи с сексом. Воспоминания, как хранящиеся в активной памяти, так и вытесненные в подсознание, - тоже влияют на способность испытывать оргазм.

В своих энциклопедиях «Сексуальная жизнь женщины» и «Сексуальная жизнь мужчины», вышедших много лет назад, я писала: «Нет холодных женщин, есть неумелые мужчины». На тот момент это мнение было справедливым. В те времена наши сограждане мало что знали о премудростях секса. Выходя замуж, девушка имела минимум информации, почерпнутой из рассказов сверстниц или от своей матери, тоже, как правило, отнюдь не царицы спальни. Единственным наставником юной жены был ее муж, а он нередко оказывался никудышным



учителем, столь же невежественным, как и «наставница».

С тех пор много воды утекло.

Всевозможных пособий по сексу издается немало, в периодике тоже уделяется должное внимание интимным отношениям, не отстают и радио с телевидением. В общем, желающие имеют возможность получить информацию.

Некоторые женщины с низким уровнем либидо считают себя неполноценными, ущербными и страдают от этого. Другие относятся к существующему положению вещей без драматизма. А третьи страдают от того, что вынуждены заниматься сексом (это относится и к замужним, и к незамужним), хотя вполне могли бы обойтись и без него.

Все три установки неправильны и чреваты серьезными расстройствами здоровья. В частности, возможны неврозы, различные гинекологические и онкологические заболевания.

Какова же правильная тактика? Вы уже и сами, наверное, догадались: не сидеть, сложа руки, пустив все на самотек и страдая от сексуальной неудовлетворенности, а действовать.

Первый шаг вы уже сделали – купили эту книгу. Может быть, вам удастся самостоятельно, руководствуясь моими рекомендациями, решить проблему. Если же нет – поможет профессионал.

Если проблему не решать, то, говоря медицинским языком, прогноз неблагоприятный.

Если вы замужем, то есть немалый риск, что ваши взаимоотношения с мужем пострадают. Неудовлетворенные супружеским сексом мужья склонны к адюльтеру. Жена, обостренно чувствующая изменения отношения благоверного, становится подозрительной. Даже не имея конкретных доказательств измены, она может догадаться о связи на стороне. А семейные сцены, как вы понимаете, брак не скрепляют. Как раз наоборот!

Вот и получается, что от вашей оргазмичности<sup>1</sup> в немалой степени зависит стабильность вашего брака.

**Плывет когда  
любовное везение,  
то надо торопиться  
с наслаждением,  
чтоб совести  
угрюмой угрызение**

---

<sup>1</sup> Оргазмичность, оргазмична – профессиональный сленг сексологов, уже настолько привычный, что стал чуть ли не официальным термином. Означает способность испытывать оргазм.

## **удачу не спугнуло пробуждением.**

**И. Губерман**

Проблема в том, что клитор, самый важный орган, «отвечающий» за женский оргазм, находится там, куда мужскому пенису невозможно дотянуться. Для того чтобы пенис любого мужчины мог стимулировать клитор любой женщины, половой член должен был бы иметь загнутую форму, так чтобы корнем касаться клитора.

Только лишь при определенном совпадении анатомических параметров половых органов мужчины и женщины получается, что партнеры, выбрав самую подходящую для этого позицию, достигают одновременной стимуляции: пенис совершает фрикции во влагалище и одновременно корень его стимулирует клитор женщины. Но для этого нужно, чтобы партнеры идеально совпадали по анатомическим параметрам своих гениталий.

Может быть, именно в этом и кроется та самая пресловутая «половинка»? (сексологическая шутка...)

Разумеется, мы ищем свою «половинку» не по параметрам половых органов, а по душевной склонности.

И зачем только природа создала нас такими, удалив орган удовольствия женщины от того органа, в котором получают удовольствие мужчины!... Вот от этого-то все и проблемы.

С мужским оргазмом обычно проблем нет.

Существует очень незначительное количество мужчин, которые не могут достичь оргазма. Это расстройство называется анэякуляторным. Тяжелая дисфункция, требующая длительного лечения.

А у всех остальных мужчин, счастливых, по сравнению с женщинами, с эякуляцией обычно нет проблем.

В основном, проблема существует с женским оргазмом. Именно над этой проблемой и бьются многие сексологи – те, которые занимаются женской сексопатологией.

Если бы эту проблему удалось разрешить оптимально, если бы 100% женщин, живущих половой жизнью, испытывали оргазм, уверяю вас, это дало

бы возможность сохранить многие-многие-многие тысячи браков! Сотни тысяч женщин избежали бы гинекологических и онкологических заболеваний, сохраняли высокий жизненный тонус и хорошее настроение! А, кроме того, это решило бы массу психологических проблем.

Поверьте, я ничуть не преувеличиваю.

Конечно, дело не только в женском оргазме, а в целом комплексе причин. И все же, именно из-за женской сексуальной неудовлетворенности во многом проистекает напряженность в семье, а порой и конфликты на работе, многие личностные проблемы самой женщины, ее проблемы во взаимоотношениях с мужчинами, и многое-многое другое. Так что проблема эта на самом деле достаточно серьезная.

Да, мужчины жалуются и совершенно обоснованно, что некоторые женщины ведут себя в постели пассивно.

Ну, а как женщине проявлять сексуальный энтузиазм, если она знает, что наслаждения ей не испытать!

Какое-то время она притворяется (может быть, еще на что-то надеется...), а потом ей это надоедает. Отсюда возникают конфликты...

Бывает, женщина плачет после близости, чувствует себя ущербной, неполноценной, у некоторых даже возникает депрессия. А муж жалуется, что она безучастна во время секса, а вне спальни она ему «отравляет жизнь».

Так что же делать, чтобы женщины не плакали в подушку, а мужчины не жаловались на недостаток сексуального энтузиазма партнерши?

Вот об этом-то мы и поговорим поподробнее. В этой книге рассмотрены причины оргазмической дисфункции. Как правило, они лежат в психологической плоскости. В следующей книге вы узнаете, как повысить свою чувственность, а в завершающей книге – как вместе с партнером спеть дуэтом Песнь Песней.

**Пусть моралисты  
проповедуют  
стыдливость, пусть  
поэты ... воспевают  
чистое слияние душ,  
пусть некрасивые  
женщины помнят о  
своем долге, а  
рассудительные люди  
- о своих бесполезных**

делах, - мы же будем  
любить сладострастие,  
которое                    пьянит,  
сводит                    с                    ума,  
обессиливает, доводит  
до изнеможения и  
вновь                    воскрешает!  
Оно                    нежнее  
благоухания,                    легче  
ветерка, острее боли;  
оно                    стремительно,  
ненасытно, заставляет  
молиться, совершать  
преступления                    и  
подвиги.

Ги

де Мопассан

## СМЕХОПСИХОТЕРАПИЯ

\* \* \*

Что больше радует глаз - мужское лицо  
или женская задница? Вот именно.

\*

Мужчины сразу забывают про женскую  
грудь, сняв с женщины трусы.

\*

- Если женщина любит ушами, значит,  
лучшая женщина – это Чебурашка?..

\*

В магазине стоял голый женский манекен, весь залапанный в области груди и зада.

\*

Объяснил на пальцах - показал средний.

\*

У женщин к мужчинам в отношении секса две претензии: "Недостаточно!" и "Он ко мне все время пристает!"

\*

- Он целовал меня - до омерзения...

\*

У любого последователя Билла Клинтона есть, чем заткнуть рот своей Монике.

\*

- Я настоящий джентльмен! Если уж приглашаю даму к себе домой на чашечку кофе, то угощаю ее чашечкой кофе.

\*

Даже математика может быть эротичной. Например, квадратный двучлен звучит очень заманчиво...

\*

Автомобиль для мужчины – эквивалент любовницы, а полный гараж машин – эквивалент гарема.

\*

- Одна голова хорошо, а две лучше, - сказал он и поцеловал ее.



\*

Стриптиз для "Сникерса" - снятие обертки с "Аленки".

\*

В этом сезоне модны презервативы с вырезом.

\*

Останется ли место для чувства, если очень тесно прижаться друг к другу?

\*

- Он постоянно ставит меня в неудобное положение. Однажды меня даже радикулит прихватил...

\*

Мелкохреновый мужчина.

\*

- Этому Мойше, по-моему, обрезание не с того конца сделали.

\*

- Некогда я занимался сексом, а теперь - некогда.

\*

Медленные танцы - бездарная трата времени и насилие над физиологией.

\*

- Разве можно в живое тело что-то пихать?!

\*

Мужское недомогание – это когда он не домогается женщин.

\*

Первая брачная ночь стала последней.

\*

Любовь по-еврейски: то же самое, что и всегда, но за полцены.

\*

## **«ДОКТОР, ПОЧЕМУ У МЕНЯ НЕТ ОРГАЗМА?»**

**Оргазм –  
прекрасный  
компромисс между  
любовью и смертью.  
Роберт**

**Бэк**

Итак, ясно: в результате «процесса сексуальных реформ<sup>1</sup>» в обществе произошли значительные перемены в сексуальных установках, сексуальных ценностях и сексуальном поведении. И, что самое отрадное (с точки зрения прекрасной половины человечества), – произошло сексуальное раскрепощение женщин. Антисексуальные взгляды и негативное отношение к женской сексуальности безвозвратно канули в Лету, женщины

---

<sup>1</sup> Это словосочетание принадлежит знаменитому сексологу Джону Мани.

поняли, что являются полноправными участницами действия под названием «половой акт» (со всеми предшествующими и сопутствующими прибабасами), и воззвали к своим партнерам: «Даешь оргазм!»

И вот тут-то и возникли проблемы...

Одно дело – бороться за равные права с мужчинами в социальной сфере и совсем другое – такая деликатная область, как интимные отношения...

Можно до хрипоты орать:

- Я тоже имею право на оргазм!

А толку-то?..

- Имеешь, - кивнет мужчина. - Да только я тут ни при чем. Лично у меня – никаких проблем. Потенция нормальная, хочу и могу. Причем могу часто, а могу и временно унять жало плоти, если тебе не в кайф. Могу долго, если тебе это нужно, но могу и сразу, если ты торопишься. Могу сыграть нежную, сладостную увертюру на твоём теле, но могу вести себя как мачо. Все, что захочешь! Лишь бы тебе было со мной хорошо! (Ах, какой идеальный любовник!.. Жаль, что виртуальный...).

- Но почему у меня нет оргазма? – вскинется наша героиня.

- Да кто тебя знает?.. – пожмет плечами ее партнер. – Давай сходим к сексологу. Пусть специалист разбирается, что с тобой такое.

И, между прочим, этот виртуальный мужчина прав! Он – сексологически здоров, о таком любовнике мечтает каждая оргазмичная женщина – potentен, сексуальный альтруист, с широким диапазоном приемлемости, владеет техникой пролонгированного полового акта и принципами Дао любви, готов к любым экспериментам, - мечта, а не любовник! Проблемы – у женщины. Точнее, проблемы у этой пары, потому что любые проблемы одного из партнеров неизбежно сказываются на втором партнере. Поэтому в случае сексуальной дисгармонии (дисгамии) знаменитый сексолог К. Имелинский предлагал рассматривать партнерскую пару как одного пациента. И, тем не менее, первопричина – в одном из них.

У каждого сексолога – своя методика лечения сексуальной дисгармонии пары. Лично я после первой консультации, когда мужчина и женщина приходят вдвоем, потом занимаюсь с каждым отдельно. А потом, при необходимости, снова «свожу»

их вместе, например, во время курса секс-терапии.

Но нередко неоргазмичная женщина приходит на консультацию одна. В этих случаях супруг подключается попозже, но бывает и так, что он категорически не желает посещать сексолога – у меня, мол, все нормально!

Но не отчаивайтесь, милые дамы, ситуация не безнадежна.

Отказ от посещения специалиста нередко продиктован мужскими страхами – сам он считает, что у него «все нормально», – а как на самом деле? А вдруг врач «поставит диагноз»? Ведь ни один мужчина не может объективно оценивать собственные сексуальные способности – он же не видит, как другие занимаются сексом! Да и нет в сексологии четких критериев «нормы»! Ни в одной книге (я имею в виду книги профессионалов, а не безграмотные компиляции) вы не прочтете, что «нормально», а что «ненормально» в интимных взаимоотношениях мужчины и женщины. Я в своих книгах пишу: нормально то, что оба партнера считают «нормальным», и если оба они от этого получают удовольствие, то у них все нормально! И даже если женщина не

испытывает оргазма, но близость с этим мужчиной приносит ей удовлетворение (так называемое «половое удовлетворение без оргазма») – это нормально! А вот с другим партнером та же самая женщина, вполне возможно, не будет испытывать удовлетворения, и тогда это сексуальная дисгармония.

Пугливого мужчину (страшащегося посещения сексолога) можно переубедить. Например, сказать: «Да, дорогой, у тебя все нормально, но доктор хочет дать тебе рекомендации – насчет меня. Иначе мое лечение пойдет насмарку». В общем, переведите стрелки на себя (отбросьте пресловутое самолюбие!) – мол, лечить будут меня, а с тобой только поговорят, чтобы мое лечение было более успешным.

Обычно мужчины, заинтересованные в том, чтобы партнерша стала оргазмичной, поняв, что ничего страшного не грозит («диагноз не поставят!»), немножко поломавшись (а иногда даже почти без уговоров), приходят на консультацию.

Какой же нормальный мужчина не хочет, чтобы его женщина регулярно купалась в волнах наслаждения?! Ведь оргазмическая дисфункция партнерши больно бьет по мужскому самолюбию! «Я ее

не удовлетворяю...» - терзается мужчина, какие бы слова при этом он ни произносил. Он может хоть до хрипа твердить, что у него все нормально, но в глубине души...

Бывает и так, что женщина приходит на консультацию, не имея сексуального партнера. Или у нее временно нет мужчины. Или она уже давно одна. Прочитав мои книги, она понимает, что оргазм доступен каждой женщине. Но она никогда не переживала высшего пика при близости с мужчиной! И вместе с тем, моя читательница понимает, что проблема – в ней самой. И то, что она одинока, тоже обусловлено ее личностными проблемами. И что с этим надо что-то делать, иначе вековать ей одной...

Это правильно – когда женщина осознает свою проблему и понимает, что ее надо решать, а не ждать у моря погоды. Точнее, встречи с Мужчиной своей мечты, который придет и осчастливит. В том числе, и сексуально.

Вся эта книга посвящена тому, чтобы вы поняли суть своей проблемы, хотя бы в общих чертах, и сказали себе: «Так продолжаться не может!»

**Пока Секс не  
вытеснил Любовь**

**окончательно,  
спешите воспеть свою  
Лауру или задушить  
свою Дездемону!**

**Б.**

## **Лесняк**

В этой и последующих главах мы поговорим о том, почему женщина неоргазмична. Кстати, если вы увидите в приведенных здесь клинических примерах некоторое сходство с вашей жизнью, сие отнюдь не означает, что аналогичный эпизод вашего прошлого – и есть причина вашей неспособности переживать оргазм (если вы относите себя к категории эротически не разбуженных женщин).

Да, вполне возможно, вас тоже неправильно воспитывали в детстве. (А, между прочим, всех нас неправильно воспитывали! Или вообще никак не воспитывали, и это тоже неправильно!). Может быть, мама растила вас одна. Возможно, ваш первый сексуальный опыт был неудачным (это, кстати, не редкость; гораздо большая редкость – восхитительный «первый раз»). Возможно, в вашей жизни были все эти факторы,



вместе взятые. Однако окажется, что не это сыграло роль в блокировке оргазма! Но выяснить это можно только с помощью психоанализа.

И, тем не менее, вы должны знать, какие факторы негативно влияют на женскую сексуальность, и в частности, на способность женщины испытывать оргазм.

Наверное, вы не раз слышали крылатую фразу: «Все мы родом из детства». Она как нельзя более уместна в данном случае.

Да, именно в детстве и отрочестве подчас происходят какие-либо события, которые, явившись психической травмой, оставляют после себя, образно говоря, шрам в душе. По аналогии с физической травмой – рана на коже заживает, но остается рубец, перелом зарастает, но формируется костная мозоль. Но последствия физических травм видны, а следы психической травматизации, увы, невидимы...

В нашем обществе существует запрет на сексуальность. Мало того, что родители ничего не рассказывают своим детям о взаимоотношениях полов, и уж тем более об интимной стороне взаимоотношений, они еще и наказывают детей, когда те

проявляют естественное сексуальное любопытство.

Но не только запреты и наказания – причина оргазмической дисфункции (отсутствия оргазма) у женщин. Здесь множество нюансов, которые могут негативно повлиять на сексуальность девочки. Все возможные «методы», которыми родители подавляют природную сексуальность своего ребенка, я описывать буду – это тема для отдельной книги, – важно уяснить одно: подавляющее большинство сексуальных проблем взрослого человека уходит корнями в его детство.

И вот женщина приходит ко мне с жалобами на отсутствие оргазма. И вроде бы, все в ее жизни складывается неплохо... Мужским вниманием не обделена, в достаточной мере уверена в себе, замужем (или была замужем, имеет любовника). И что самое, казалось бы, удивительное – у нее были (или и сейчас есть) хорошие сексуальные партнеры! Они хотели доставить ей удовольствие и прилагали немало усилий. Но одной лишь сексуальной техники недостаточно. Вы скажете – значит, не было любви... Да в том-то и дело, что были чувства! И сама женщина

любила этих мужчин (или до сих пор любит того, с кем делит постель), и они ее! Казалось бы – все «компоненты» налицо. Но ни с одним своим партнером она не испытывала высшего пика наслаждения.

В этих случаях имеет место так называемая блокировка оргазма.

Иными словами, **женщина способна испытывать оргазм, но в ее подсознании есть «механизм», который не позволяет переживать это великое наслаждение.**

Для того, чтобы объяснить, как и почему это происходит, далее я расскажу вам об основах психоаналитической концепции. Хотя Фрейд создал ее в прошлом веке, а за это время она претерпела существенное развитие, без родоначальника психоанализа не обойтись. Эти два интригующих слова: «Фрейд» и «психоанализ» - едва ли не первые из всего многообразного психиатрического<sup>1</sup> лексикона, с которыми познакомились наши соотечественники, когда в первые годы перестройки на прилавки хлынула переводная литература.

---

<sup>1</sup> Хотя психоанализ ныне всю эксплуатируют, трактуют, перепевают (и критикуют!) все, кому не лень, в том числе, люди, не имеющие соответствующего образования (хотя бы психологического!), напомню, что и сам Фрейд, и его ученики и последователи были психиатрами. Мало того, не будучи психиатром (врачом!), нельзя стать психоаналитиком. И все, кто именует себя «психоаналитиком», не имея врачебного диплома, а также те, кто с умным видом рассуждает о фрейдизме, неофрейдизме и прочих высоких материях, нахватавшись верхушек по книгам (и зачастую – не поняв сути), - дилетанты. И вдобавок - конъюнктурщики, потому что ныне психоанализ стал «модным».

О психоанализе мы поговорим позже, а для начала подробно разберем причины, которые приводят к блокировке оргазма.

Неспособность (мимоходом отмечу - временная!) испытывать оргазм может быть связана с ощущением стыда (или вины) за собственную чувственность.

Как ни удивительно, **немалая часть неоргазмичных женщин имеет высокую половую конституцию!**

Их чувственность пробудилась рано - это вызвало опасения родителей. Последние предприняли определенные «воспитательные» меры: наказывали девочку, ругали ее, пугали «страшными последствиями», запретили прикасаться к своим половым органам.

Многие из моих пациенток отмечают, что в дошкольном или раннем школьном возрасте их наказывали за игры с эротической окраской или раннюю мастурбацию. Застав дочку за этим занятием, родители так сильно корили и винили ее, что у девочки возникало сильнейшее чувство стыда, затем формировался комплекс вины. В последующем она отказывалась от любой сексуальной активности. Любой! Даже не фантазировала! А нормальному развитию

либидо присуще вначале эротическое, затем сексуальное фантазирование.

**Если какие-либо важные этапы выпадают, это негативно сказывается на психосексуальном развитии.**

С момента «запретительных санкций» девочка росла с убежденностью в том, что ни в коем случае нельзя прикасаться к себе обнаженной. И уж тем более трогать свои половые органы! Она, во-первых, боялась наказания, а во-вторых, на нее давило чувство вины.

Закономерно, что чувствительность генитальных эрогенных зон снижалась.

В возрасте, когда пробуждается либидо, мастурбируют многие девочки. Данные статистики варьируют – от 40 до 60% девочек имеет опыт мастурбации (а по некоторым данным – 81%).

А девочка, запуганная родителями, боялась даже прикоснуться к области гениталий, не говоря уже о том, чтобы стимулировать клитор.

Вот и получается, что естественная сексуальность ребенка подавляется родителями.

**Наиболее суровы родители к тем девочкам, у которых рано проявляется сексуальность.** Из таких девчонок вполне

могли бы вырасти чувственные женщины, но увы...

И это не единственный случай, когда родители калечат психику и сексуальность своего ребенка.

Не по злomu умыслу, конечно. По незнанию.

Но кому от этого легче?..

Воспитание дочерей, как правило, более строгое, чем воспитание сыновей. Во всех отношениях, в том числе, сексуальном. До сих пор во многих семьях звучит суровый наказ: «Девочка должна...» И далее перечень, что именно «должна» бедная девчонка. А вот о том, на что она имеет право – никто не скажет.

**Любой человек, независимо от возраста, имеет право на то, чтобы уважали его права как личности, считались с его потребностями и давали возможность развиваться в соответствии с возрастными нормами.**

Для того, чтобы женщина стала чувственной, необходимо, чтобы она умела прикасаться к себе. Опыт мастурбации необходим – это позволяет девочке (а впоследствии девушке, женщине) понять, каким образом стимулировать зону клитора

(и иные эрогенные зоны), чтобы достигать оргазма.

Считается, что 91—98% мальчиков мастурбирует. А среди девочек этот процент существенно меньше (см. выше). Это одна из причин, почему у слабого пола с оргазмом больше проблем, чем у представителей сильного пола.

Динамика развития сексуальной дисфункции такова: родители своими угрозами, запретами, упреками, наказаниями и прочими «воспитательными» мерами формируют у дочери чувство вины за собственную чувственность, однако им не удается полностью подавить ее сексуальность. Зато создаются условия для блокировки способности испытывать оргазм!

Повзрослев, такие девушки (женщины) активны, они нравятся мужчинам, - определенный уровень сексуальности существует, да и гормональный фон в норме. Однако способность переживать оргазм блокирована – от этого возникают различные проблемы.

Поскольку родители наиболее строги к девочкам, у которых рано проявляется их природная сексуальность, то получается, что зачастую неоргазмичны женщины,

изначально обладающие высоким темпераментом (в сексологии вместо слова «темперамент» используется термин «половая конституция»).

И вот такая женщина приходит на прием и говорит: «Доктор, я сама удивляюсь - мои подруги, не сказать, что прям огонь, а то и вовсе квелые, - в постели кайфуют. А обо мне говорят, что я такая яркая, темпераментная, эмоциональная, и секса мне хочется, и в постели я веду себя раскованно, но оргазма нет».

Вот и получается парадокс: природная сексуальность этой женщины высока, однако она не испытывает наслаждения от секса - происходит блокировка оргазма.

Но не только родители подавляют естественную сексуальность своих детей, но и любой человек, с которым контактирует малыш. В частности, воспитатели детских учреждений. Те еще более бестактны.

Мне рассказывала одна моя пациентка, назовем ее Машей, чудовищный случай, когда воспитательница в детском саду жестоко наказала ее за то, что они с мальчиком, сняв трусики, разглядывали половые органы друг друга. Эта злобная тетка раздела девочку догола и во время



тихого часа поставила ее на подоконник. В то время дети лежали в своих кроватках, им полагалось спать, а воспитательница со словами: «Вот ты показывала Диме свою писю, теперь пусть все на нее смотрят, чтоб ты знала, как это стыдно! И пусть все над тобой смеются, чтоб ты больше никогда этого не делала!»

Эта садистка, - другого слова у меня нет, - поставила обнаженного четырехлетнего ребенка на холодный подоконник (дело было зимой) и заставила простоять там два часа. Тяжелейшая пытка, которой бедного ребенка подвергла эта, с позволения сказать, воспитательница, место которой, пожалуй, - надзирательницей в тюрьме, да и то, я думаю, она не должна пройти профессиональный отбор из-за своих садистских склонностей.

Девочке было холодно - она же была обнаженной. Вдобавок, подоконник был высокий, спрыгнуть с него Маша не могла, да и боялась она послушаться грозную воспитательницу. У нее кружилась голова, - представьте, два часа простоять на высоком подоконнике! - ведь страшно. И самое главное, Машенька испытала чувство великого стыда.

И вот такой эпизод, который был очень давно – на тот момент, когда моя пациентка обратилась ко мне, ей было 39 лет, - негативно повлиял на всю ее жизнь.

Этот эпизод, вытесненный в подсознание, удалось «извлечь» во время психоанализа. Причем пациентка, упорно оказывая сопротивление, «не желала» вспоминать. Ей было стыдно даже спустя 35 лет! Вы можете себе представить, какие чувства она испытывала, когда ей было 4 годика?!

Такие, на первый взгляд, незначительные, а на самом деле очень значимые, психотравмирующие события, могут оказать пагубное воздействие на женскую сексуальность.

**Оргазм - это название семейного дуэта Олега и Родиона Газмановых.**

**Д.Е.**

**НЕВИННОСТЬ – ПРЕДМЕТ  
ОДНОРАЗОВОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ**

**Меня не привлекают невинные удовольствия.**

## **Герцогиня де Лонгвиль**

Одна неправильных установок, внедряемых мамами в головы своих дочерей: девушка непременно должна выйти замуж девственницей. Неправильных – потому что мы живем уже в XXI веке, когда в результате акселерации подростки на голову выше своих родителей, когда половое созревание происходит быстрее, чем несколько десятилетий назад, когда все зрелища (кино, телевидение, театр) насыщены эротикой, а это, безусловно, влияет на подростков, и они не желают ждать совершеннолетия и торопят события.

Вдобавок, подростковому возрасту присущи такие специфические поведенческие реакции, как имитация, эмансипация и группирование со сверстниками. Это означает: подростки организуются в компании (группирование со сверстниками), и им присуща подражательность (имитация) и стремление к самостоятельности, независимости от родителей (эмансипация).

В реальности это приводит к тому, что если хотя бы одна девочка в классе (во дворе) начала жить половой жизнью, остальные изнывают – тоже хочется

«попробовать». Они ведь еще не знают, что такое «жить половой жизнью», зато не раз слышали слово «секс» и видели красивые эротические сцены на теле- и киноэкране. Красивая, взрослая жизнь! – вот что такое «секс» в понимании девочки-подростка (если ей мама не объяснила, что такое половой акт и какие ощущения при этом будут).

Вот почему **девчонки порой не просто теряют девственность, а спешат поскорее освободиться от нее!**

Есть еще и такой нюанс. Нынешние девушки не очень-то торопятся выскочить замуж, едва стукнуло восемнадцать. Нет, они поумнели – хотят вначале образование получить, на ноги встать, а лишь потом обзаводиться семьей, детьми.

И как же быть с маминым наказом: «Девушка непременно должна выйти замуж девственницей»?

Значит, все годы обучения в вузе девушка должна вести себя недотрогой, потом, пока не овладеет специальностью, тоже держать мужчин на расстоянии, и лишь создав прочный материальный и социальный базис и надумав выйти замуж, она должна осчастливить своего избранника, «подарив» ему свою

девственность? А может быть, он не захочет такого «подарка»? И кинется прочь от непорочной девицы – от греха подальше.

До сих пор отношение сильного пола к девственности диаметрально противоположно. Некоторые мужчины не желают связываться с девственницей, а другие утверждают, что если уж жениться, то только на невинной девушке.

Возможно, первые боятся оскандалиться при дефлорации, а вторые желают стать первопроходцами... В обоих случаях подобная тактика – свидетельство неуверенности в себе, сомнения в своих половых способностях.

Возможны и более сложные случаи, когда причины как тяготения мужчин к девственницам, так и связанных с дефлорацией страхов кроются в области бессознательного.

Если у представителя сильного пола определенная точка зрения становится доминантой в его отношениях с прекрасным полом («С девственницами дела не имею!» или «Женюсь только на невинной девушке!»), тогда ему следует обратиться к сексологу – есть проблемы, и их нужно решать. А то ведь можно и одиноким

бобылем остаться, если искать спутницу жизни по какому-либо критерию!

**В отношении девиза: «В постель только после загса!» - нет однозначного мнения.**

Меняются времена, меняются нравы, меняется отношение к девственности.

В стародавние времена сохранение девственности было необходимым условием для вступления в брак, и даже существовали связанные с этим традиции, которые теперь кажутся нам смешными. Наверняка вы слышали, как после первой брачной ночи на всеобщее обозрение вывешивалась простыня с пятном крови новобрачной. Таким образом, всем демонстрировалось, что девушка была непорочной. Дикость! Это все равно что всех односельчан пустить в свою спальню. Однако в некоторых отсталых селениях этот обычай до сих пор практикуется.

У некоторых народов до сих пор девушка, лишившаяся девственности до брака, считается обесчещенной. Знаете об обычае кровной мести – вендетты? Отец, братья, все родственники мужского пола мстили всему роду мужчины, обесчестившего девушку. А у других

народов молодой человек, совративший девушку, был обязан на ней жениться.

В нашем обществе отношение к девственности постоянно меняется. То она высоко ценится и считается, что это повышает шансы девушки выйти замуж, а то, наоборот, девицы пытаются поскорее избавиться от нее и даже решаются обратиться к гинекологу, чтобы он рассек девственную плеву.

Потом приходит новая волна, когда бывшие девственницы опять обращаются к гинекологам, чтобы восстановить девственную плеву. И так все время: то девственность в моде, то она не в моде.

**Девственность – как спичка: ее хватает только на один раз.**

Да, дефлорация бывает только единожды. Случаи, когда девственная плева восстанавливается хирургическим путем, а потом снова разрывается – уже естественным образом, – мы тут не рассматриваем. Понятное дело, когда речь идет о девственнице, имеется в виду, что девушка не жила половой жизнью, а не то, что у нее наличествует эта тоненькая пленочка под названием гимен.

Помню свою реакцию на слова одной дамы: «А я теперь снова девственница!»

Эта особа... хм-м... мягко говоря, легкого поведения, у нее когда-то даже прозвище было «Наталка-давалка». Как говорится, пробы негде ставить... Я проглотила вопрос, который вертелся у меня на языке, и выдавила лишь: «Зачем?» Оказалось, что она нашла с помощью «международной свахи» жениха из мусульманской страны. Ну и решила соответствовать его требованиям. Да только зря Наталка потратилась на гонорар хирургу, который делал гименоластику... Ее жених, по-видимому, был правоверным мусульманином лишь в своей стране, а за ее пределами забывал о законах шариата. Типичный брачный аферист. Сексуальный потребитель. Попользовал он тетеньку аж три года, а потом заявил, что в качестве супруги она ему не подходит! Позже выяснилось, что Наталка была не единственной доверчивой дурочкой. Та же самая «международная сводня» поставляла «шаху» волонтерок для интернационального гарема, причем, ему даже не нужно было их содержать – он всего лишь навещал своих «наложниц» в их же квартире и даже на подарки не тратился, подлец! А сам требовал, чтобы



все претендентки на его внимание были девственны!

А ведь кому-то он испортил жизнь...

Еще куда ни шло происшедшее с Наталкой – все ж не девочка, взрослая тетя. А ведь в силки этого сексуального потребителя с «пунктиком» (в отношении девственности) попадались и совсем юные птахи...

И все потому, что очень хотели любыми путями уехать в другую страну, стать женой богатого. Было одно время повальное увлечение у наших соотечественниц – непременно обзавестись иностранным мужем, и даже неважно, какого вероисповедания.

А сколько потом слез было пролито...

Сколько после таких вот сексуальных потребителей осталось молодых женщин со шрамом в душе... Причем изначально некоторые были девственны – русские невинные девушки у иностранцев в цене.

**В стране  
обманщиков трудно  
остаться  
девственницей.**

**А.**

**Галаганов**

## **МОРАЛЬ – ЭТО КЕМ-ТО ПРИДУМАННЫЕ ПРАВИЛА, КАК НАМ ЖИТЬ**

**Женщины являют  
собой триумф материи  
над духом, а мужчины  
- триумф духа над  
моралью.**

**Оскар**

**Уайльд**

Психические травмы детских и подростковых лет всегда оставляют тяжелый отпечаток в душе. Особенно если девочка очень ранима. Особенно, если эту рану наносят самые близкие люди (а именно так обычно и бывает).

Расскажу случай, когда строгий материнский контроль сыграл негативную роль в судьбе дочери.

Моя пациентка, назовем ее Лорой<sup>1</sup>, рассказывала, что мама воспитывала ее очень строго и внушала, что девушка непременно должна выйти замуж девственницей.

Ах мамы, мамы...

В то время, когда ровесницы уже вовсю гуляли с мальчиками, парочки старались

---

<sup>1</sup> Во всех моих книгах имена моих пациентов изменены. Изменены и характерные детали, чтобы они стали неузнаваемыми для ближайшего окружения.

уединиться, обнимались, целовались, Лоре предписывалось в 8 вечера быть дома. Она стала посмешищем для всей дворовой компании, на нее чуть ли не пальцем показывали, ей придумывали обидные прозвища.

Лора плакала, жаловалась маме, а та в ответ: «Смотри, какая распущенная твоя подружка Оля! Вон, она опять с каким-то парнем пошла в кусты обжиматься – того и гляди, в подоле принесет! И ты так же хочешь?»

Ослушаться маму Лора не смела...

А парочки встречались, распадались, некоторые потом поженились...

Короче, у ее подружек была своя личная жизнь, а Лора прилежно училась в школе, общалась только с девочками, ходила с ними в кино...

Все должно быть своевременно, либидо должно развиваться по своим возрастным закономерностям. В 14 - 15 лет девочке уже пора встречаться с ребятами!

Окончив школу, она поступила в институт, и там продолжалось примерно такое же однополое времяпрепровождение: сокурсницы убегали после занятий с парнями, а Лора все одна да одна. Или же,

как шерочка с машерочкой, с подружкой под ручку в кино...

Так ей исполнилось 29 лет. Она бы уже и рада лишиться девственности, да вот только опыта у нее совсем нет. Наша героиня должна была приобрести эротический опыт еще в 14-15 лет - обниматься, целоваться. Или хотя бы принимать ухаживания парней, а там и эротика не за горами. А Лора слушалась свою строгую маму.

У меня есть «иронизм»: **Мораль – это кем-то придуманные правила, как нам жить.**

«Иронизм» - потому что нельзя относиться к этому понятию (я имею в виду мораль) как к некой догме. Меняется жизнь, меняется общество, меняются взаимоотношения, меняются наши взгляды. То, что век назад считалось «пороком», ныне – нравы.

Жизнь вносит свои коррективы в этические правила. Раньше 17–18 лет начинать половую жизнь нежелательно, но вот встречаться с парнями и совершать определенные действия эротического характера (поцелуи, петтинг...) следует начинать своевременно.

Некоторые люди сверхценно относятся к данной проблеме. Не стоит придавать девственности слишком уж большое значение. И расставаться с нею нужно своевременно. И если уж это случилось – относиться без драматизма.

Года три назад моя знакомая (я называю ее «шляпницей» - именно она поставляет мне самые красивые шляпки) с горечью сказала:

- А моя младшая-то уже живет...

Подразумевалось – живет половой жизнью. Девушке на тот момент было 17 лет. А потому я не впечатлилась и говорю:

- Я чего ты горюешь-то? Пора уже...

- Так она совсем еще ребенок...

Ничего себе – ребенок! Я отнюдь не маленького роста и не хилого телосложения, но «младшенькая» уже вымахала под метр восемьдесят, и носила четвертый размер бюстгалтера. Созрела не только физически, но и как личность.

Теперь «младшенькая» - любимая жена и мама пятимесячного карапуза.

А вот «старшенькая»...

В свое время мать «пасла» дочку денно и ночью, маскируя тотальный контроль вот такой аргументацией:

- С твоим здоровьем нужно себя беречь...

Стоило дочери заикнуться, что хочется сходить на дискотеку или поехать с одноклассниками в автобусный тур, мама немедленно озвучивала свой «железобетонный» аргумент.

И в самом деле, когда-то, в раннем детстве, у девочки диагностировали ревматический порок сердца. Но он компенсирован, и не имелось никаких оснований содержать ее в столь строгом режиме, не позволяя ни малейших физических нагрузок, как делала ее мама. А под этим предлогом девочке запрещалось все, что на взгляд матери, «опасно» в аспекте: «Как бы чего не вышло...»

И вот теперь «старшенькой» уже 28 лет, а ее мама как-то раз звонит мне и говорит:

- Слушай, среди твоих пациентов нет приличного парня, чтобы с моей старшей его познакомить?

Мораль ясна, уважаемые читательницы, имеющие дочерей?

Не стоит трястись над невинностью дочери, будто это невесть какая ценность (некоторые представителей сильного пола считают это недостатком, а не достоинством!)

А то ведь есть шанс, что девушка будет носиться со своей девственностью, как курица с яйцом, а в конечном итоге останется перезрелой девой.

**Девственность -  
подснежник, который  
прекрасен ранней  
весной, однако вряд  
ли будет по  
достоинству оценен  
летом или осенью,  
несмотря на всю  
необычность для этих  
времен года. Пусть  
женщина успеет  
побыть и нескромной  
майской розой, и  
чувственным  
августовским  
гладиолусом, и  
неприхотливой  
октябрьской  
хризантемой, и  
умиротворенной  
январской геранью.  
Е.**

**Пантелеев**

## **КАК СНЕГУРОЧКА – ТАКАЯ ЖЕ ХОЛОДНАЯ...**

**Холодные  
отношения, зато какие  
искренние!**

**А. Рас**

Если между матерью и отцом нет любви и тепла, а наоборот, наблюдается холодность, то у девочки, которая видит прохладные взаимоотношения мамы и папы, остается в памяти модель такого поведения. И вот, через какое-то время, уже став женой, она начинает точно так же вести себя с мужем. Отсутствие эмоционального тепла во взаимоотношениях неминуемо сказывается на интимной жизни.

Женщина может быть интересна во всех отношениях: и умница, и симпатичная, и хорошая хозяйка, отличная мать, а вот в интимной жизни полный провал – секс ей не интересен. Причем, она достаточно часто занимается сексом, но лишь в качестве своеобразной «профилактики» измен мужа – ни ласки, ни эротики, всего лишь пресловутый «супружеский долг».

Как заявил мне один пациент, назовем его Денисом, – видный красивый мужчина – все у них вроде бы хорошо: ровные



взаимоотношения, пусть и без ласки, но зато и без скандалов, достаток, жена - настоящая подруга, он в ней уверен «на все сто».

«Тамара такая, какая есть, - говорил Денис о своей «половине», - я уже привык и принимаю ее такой. Вот с сексом проблемы – да...» И говорил он об этом с таким сожалением и даже болью!

У него не было намерения изменять жене – при этом Денис не скрывал, что не любит и никогда не любил ее, – но, с его слов, другая женщина ему не нужна.

Несомненно, будь у них нормальные сексуальные отношения, их эмоциональная жизнь тоже бы обогатилась.

Первоначально Денис пришел ко мне не с личными проблемами, а из-за дочери. Расспрашивая о девочке, я и выяснила, что интимная жизнь моего собеседника оставляет желать лучшего.

Потом Денис охотно согласился на курс психоанализа. В процессе выяснилось многое, что не имеет отношения к теме данной книге (об этом я напишу, быть может, в другой книге).

Я посоветовала привести жену. Но, увы, она не захотела, тем самым лишив своего мужа величайшего удовольствия.

## **Секс с равнодушной, неоргазмичной женщиной для мужчины – голая физиология.**

Эта женщина росла в семье, где ее не любили, где родители относились друг к другу холодно. С детства ее никто не ласкал, и она такая же неласковая с мужем. И такая же холодная, к сожалению, со своими детьми. И вот что печально - скорее всего, эта женщина вырастит дочь, у которой тоже будут сексуальные проблемы.

И вот, спустя полгода Лена, администратор нашего психологического центра, говорит: «Денис хочет записаться на прием. Примете его?» - «Приму, конечно, - отвечаю я. - А в чем проблема?» (обычно предварительную запись со мной не согласовывают, но сначала записывают на лист ожидания). «Так он хочет срочно попасть к вам!» - пояснила Лена.

Когда Денис пришел, я поняла, почему он так жаждал лицезреть меня как можно скорее: мой бывший пациент сиял. Обычно сдержанный и даже холодноватый (Вот как жена его затуркала! Просто-таки Снежная королева, обращающая в лед все сердца, которых коснется!), на этот раз Денис

выглядел счастливым человеком. Ну и, разумеется, традиционный букет лилий.

Поцеловав мне руку, бывший пациент весело оповестил:

- А я ушел от жены!

Я воздержалась от комментариев и ждала, что Денис все сам расскажет. И уж никак не ожидала услышать то, что озвучил мой собеседник:

- Спасибо вам!

«Н-да... - подумала я. – Ничего себе – семейный психотерапевт...» - это я о себе.

Вообще-то я за то, чтобы сохранить семью. Если есть что сохранять.

И никогда не даю советов, если ко мне приходит человек и спрашивает: «Что мне делать – развестись или нет?» Я могу помочь разобраться – есть ли потенциал у этого брака, можно ли наладить отношения, - но решение мои пациенты принимают самостоятельно.

Ну что ж, Денис – взрослый, разумный человек. Он сам принял решение.

Кстати, подтолкнул его к этому психоанализ, точнее, осознание, почему он выбрал в жены именно такую женщину.

Дело в том, что в юности Денис страстно любил девушку, самую красивую на их курсе, яркую, эмоциональную, но...

неверную. Она изменила ему. Денис не простил. Сцепив зубы, держался, хотя, как он сам признался, «сердце разрывалось на части»: его любимая искала примирения, умоляла простить ее. Не добившись своего, ветреная красотка быстро утешилась с другим и вскоре вышла замуж.

С тех пор Денис убедил себя, что верить женщинам нельзя, - особенно красивым! - что все они лживы, коварны и неверны. И стал избегать женщин.

Сделал карьеру, потом решил, что пора жениться. И сознательно выбрал в жены «ледышку». Выбрал-то сознательно, но не понимал, что руководит им подсознательный страх повторения той давней ситуации. Потому и выбрал такую - страшненькую, корявенькую. Он мне сам ее описывал именно в таких выражениях - мол, у нее с детства были комплексы из-за внешности, малого роста и неказистой, «корявенькой» фигуры - коротких ног, широких плеч, отсутствия талии, груди и попы.

Думаю, вам понятно, чем Денис руководствовался при выборе такой спутницы жизни. Мол, эта-то точно не изменит - кто на нее позарится?

Комплексы, комплексы...

Даже у красивых, видных мужчин бывают свои «тараканы в голове»...

В общем, Денис выбрал полный антипод своей неверной возлюбленной: неэмоциональную, некрасивую, закомплексованную, несексуальную особу.

И фактически сломал себе жизнь.

Сам-то он потом спохватился, а дети? Какой вырастет его дочка? Ведь она осталась жить с матерью...

А Денис купил квартиру и живет там с любимой женщиной.

И знаете, я от всей души пожелала ему счастья.

Как говорится, «свекровь ругает кошку, чтоб невестка слыхала». Так что, милые мои читательницы, если в вашей жизни есть что-либо похожее на приведенные здесь истории, - делайте выводы.

**Холодным  
женщинам не дарят  
шубы.  
Д.Е.**

Расскажу еще один случай из своей практики.

С детства Инга чувствовала, что в отношениях между родителями нет теплоты и налета эротики.

Отец одной из ее подруг, приходя домой, весело говорил: «Привет, мои бабы!», обнимал жену, нежно целовал ее, потом обнимал дочку и чмокал в щечку, но уже по-другому, по-отечески, - Инга научилась улавливать такие оттенки. В этой семье ей было эмоционально тепло. Отец ее подруги, не стесняясь присутствия Инги, в порыве чувств мог крепко обнять свою жену или шутливо потрепать ее по щеке, потереться носом о ее нос или щеку, иногда даже хлопал ее по попе.

Между родителями Инги ничего такого не было, хотя она росла, на ее взгляд, в благополучной семье: мама с папой любили ее и уделяли ей много внимания. Но все же по сравнению с семьей подруги они были холодноваты.

И только став взрослой, Инга поняла, что чуточку завидовала своей подружке – из-за теплых взаимоотношений между ее родителями.

Однако в тот момент, когда моя пациентка была девочкой-подростком, никаких обид по отношению к родителям у нее не было, нет их и до сих пор. Инга

говорит: «Таковы были особенности нашей семьи».

Мама ничего ей не запрещала, но, с другой стороны, на интимные темы они никогда не беседовали. Ретроспективно анализируя прошлое, Инга предположила, что, вероятно, мама тоже была сексуально скованной.

Ее родители живы до сих пор, они уже не молоды, но сейчас моя пациентка тем более не может спросить их об интимных аспектах, - как не было у них в детстве доверительных отношений, так нет их до сих пор.

А Инга... Инга сейчас лечится у меня.

**Эмоционально теплый контакт между матерью и дочерью очень важен для формирования женской чувственности!**

**Там было так холодно, что я едва не вышла замуж.**

**Шелли**

**Уинтерс**

**Матери - это биологическая необходимость; отцы - общественное изобретение.**

**Маргарет Мид**

## **ДОЧЬ ПОВТОРЯЕТ СУДЬБУ МАТЕРИ**

**Брошенные дети  
часто живут с  
родителями.**

**NN**

Одной из причин оргазмической дисфункции является повторение опыта матери.

Приведу пример из своей клинической практики.

Машу мать родила в 16 лет. И, соответственно, забеременела в 15, начав жить половой жизнью в 14 лет. Ее партнер, а впоследствии муж, старше на 2 года. Когда родилась Маша, парню исполнилось 18, ему нужно было идти в армию, но он получил отсрочку, потому женился на Машинной матери, и ему удалось избежать воинской службы.

Вот и представьте себе семью – ей 16, ему 18, она школьница, он в то время учился в ПТУ, получал небольшую стипендию. Родители у обоих малоимущие, помогать молодой семье не могли. Сначала все трое жили у его родителей, потом Машинна мама поссорилась со свекровью, они переехали жить к ее родителям, там



тоже что-то не сложилось. В общем, молодые скитались то там, то здесь, средств снимать квартиру у них не было. Хоть и собачились с родителями, но куда деваться?.. В таких вот условиях росла Маша.

По-видимому, у Машиной матери были проблемы с оргазмом, - судя по тому, как она впоследствии отзывалась о сексе и о мужчинах. С Машиным отцом она рассталась уже через 2 года. Потом она неоднократно выходила замуж - и все неудачно. Мужчин в ее жизни было немало - и случайные связи, и краткосрочные интрижки, и более-менее длительные отношения. Со слов Маши, ее мать никогда не была счастлива во взаимоотношениях с мужчинами и, надо полагать, оставалась сексуально неудовлетворенной женщиной. Все это происходило на глазах дочери.

«Моя мама имела больше неприятностей от мужчин, нежели приятностей», - отметила Маша.

Почему некоторые женщины встречаются с мужчинами, хотя это ничего не дает ни для души, ни для тела? Бог весть! Может быть, они все еще идеалистки, может быть, они надеются встретить настоящего мужчину, может,

просто тяготятся одиночеством, может, это дань традициям, может, неспособность жить самостоятельно?..

Думаю, причины здесь разные. Скорее всего, проблема в самой женщине. В частности, в том, что она не умеет строить взаимоотношения с мужчинами. А еще – в эмоциональной ущербности: отдавая мало, женщина столь же мало получает от партнера.

Ничего удивительного, что Маша почти полностью повторила судьбу своей мамы: в 14 лет потеряла девственность, в 15 забеременела.

До этого, когда мама ее была в третьем браке, отчим был строг и к Маше, и к ее матери. Он был настоящим деспотом и, как говорит Маша, «всех строил», то есть, подчинил своему диктату.

Маше надлежало являться из школы сразу после уроков – никаких прогулок с подружками, никаких посторонних телефонных звонков! Отчим контролировал падчерицу больше, чем иной строгий отец контролирует свою родную дочь. И так же суров он был по отношению к Машинной матери. Та его побаивалась, хотя «супруг номер 3», в отличие от других ее мужей и сожителей, руку на нее никогда не

поднимал. Но он мог *так* глянуть и сказать *таким* тоном, что ни у жены, ни у падчерицы и мысли не возникало послушаться.

Машина мама, незрелая личность, полностью подчинилась мужу и, желая ему угодить, была еще более строга с дочерью, чем отчим. Даже к любимой подруге девочку отпускали всего на час-полтора. Ей запрещалось многое. В семь часов вечера, невзирая ни на что (к примеру, у подружки был День рождения), Маше предписывалось являться домой, к ужину. Ужинали втроем, в одно и то же время. Кушать в другом доме Маше запрещали - хоть они жили бедно, мать считала, что должна быть своя гордость - нечего, мол, побираться по чужим домам. Даже яблоко девочке не позволялось съесть в гостях у подружки (хотя в Машиной семье денег на фрукты не хватало).

Ее контролировали буквально во всем. Если она «провинилась», например, не убрала постель (торопилась в школу), не выучила уроки, не помыла посуду, не сходила вовремя в магазин, не сделала уборку, - Машу наказывали. Обычно это касалось ее свободного времени, - после

школы ей вообще запрещали выходить из дома.

Хотя Маша росла послушной, парочка домашних тиранов находила, к чему придраться! Девочку частенько сажали под «домашний арест» и даже запрещали звонить подругам.

И вот, несмотря на столь строгий контроль, уже в 14 лет Маша лишилась девственности.

Кстати, хочу сказать родителям, озабоченным данной проблемой: сколько бы вы ни следили за дочкой, - не уследите! «Запретительные» и «наказательные» меры неэффективны! Гораздо действеннее (если вы хотите, чтобы ваша дочь не «насиловала» природу, обгоняя возрастные нормы сексуальности) – с ранних лет наладить с ней доверительные отношения. И тогда, в период полового созревания, вы, возможно (но не стопроцентно!), убережете ее от преждевременного психосексуального развития (так называется раннее становление сексуальности, опережающее средние возрастные нормы и половое созревание).

У Маши все произошло случайно. Обычно на лето ее отправляли к родственникам в деревню. Там она

проводила все лето – в качестве «оплаты» проживания помогала по хозяйству, ухаживала за домашней скотиной, ковырялась в огороде, а в свободное время носилась с ватагой деревенских девчонок и мальчишек. И вот с одним из деревенских парней, который не особенно ей и не нравился, после пары бутылок дешевого пива (к спиртному она была не приучена, опьянела сразу), Маша потеряла невинность. Потом был другой, тоже деревенский парнишка. Потом следующий. И так далее. Все примерно ее возраста, неумытые, плохо воспитанные мальчишки.

«Раз «дала» одному – какая теперь разница?» - так мотивировала Маша свою неразборчивость.

В общей сложности в то лето у нее было 5 сексуальных партнеров (если только можно назвать так 14-15-летних пацанов, которые умели только юбку девчонке задрать, и уже через пару минут застегивали свои джинсы).

Вернувшись в Москву, Маша рассказала о своем новом статусе подружкам – она гордилась тем, что в чем-то их превосходит! Маша не скрывала своего сексуального опыта и от одноклассниц, и от

дворовых подруг, и вскоре это стало известно и мальчикам.

В итоге Маша приобрела большую популярность и в классе, и во дворе – у нее появилось много сексуальных партнеров. С некоторыми она имела частые сексуальные контакты, с другими реже, но, в общем-то, стала она девушкой безотказной.

**Словосочетание «Девка - хоть куда!» - ныне приобрело новое значение.**

Разумеется, это стало известно Машинной матери и отчиму, и опять ее стали сажать под «домашний арест»: то на неделю, а то и две недели. Но это ничуть не повлияло на Машино поведение – стоило ей вырваться «на волю», тут же находился очередной желающий ею попользоваться.

Как и следовало ожидать, вскоре она забеременела, - кто ж будет заботиться о безопасном сексе, раз сама Маша об этом не заботится! Боясь гнева матери и отчима, Маша попросила у своего очередного бойфренда денег и тайком сделала аборт. При такой безалаберной жизни она, разумеется, не избежала и заболеваний, передающихся половым путем. Потом сделала еще несколько абортов...

Быть может, кто-то думает, что безотказные девочки получают удовольствие, отдаваясь кому попало и где попало? Нет, подчас они вообще никаких приятных ощущений не испытывают.

Когда я спросила Машу, зачем она соглашалась на примитивный половой акт, нередко - с первым встречным (едва познакомившись, она шла в любое место, где очередной партнер мог удовлетворить свои физиологические потребности), юная мессалина пожала плечами и ответила: «Ну, а как же? Если встречаешься с парнем, с ним надо обязательно спать».

Образования она не получила, часто меняла место работы (ее зарплаток хватало лишь на пиво и сигареты) и вела такую же беспорядочную жизнь.

В ее жизни было очень много партнеров, но сценарий был в общих чертах такой же, как и при ее первом сексуальном опыте. И сама Маша – девушка непритязательная, и парни ей под стать. О культуре секса, о прелюдии или о каких-то особых ласках ни она, ни ее однодвухразовые партнеры не имели ни малейшего понятия.

В двадцатипятилетнем возрасте Маша познакомилась с мужчиной значительно

старше себя и влюбилась. Павел понаслышке знал о ее богатом сексуальном опыте и, очевидно, сблизился с ней, скорее, из любопытства, нежели испытывая какие-то чувства. У них был всего один сексуальный контакт, разочаровавший Павла, - тот полагал, что «опытная» партнерша обладает высокой сексуальной техникой или какими-то особыми навыками.

Новоиспеченный любовник даже не потрудился скрыть своего разочарования. Маша была в нем эмоционально заинтересована, но не знала, как завязать отношения. А он не проявлял интереса к ней ни как к личности, ни как к сексуальной партнерше.

И вот она пришла ко мне с вопросом: «Что сделать, чтобы привязать мужчину к себе?»

Раньше Маша считала, что единственный способ – это секс. Но после неудачи с Павлом поняла, что в сексе она мало что умеет.

**Для того чтобы быть хорошей любовницей, нужно любить себя, любить собственное тело и понимать, что оно – источник наслаждения и для самой женщины, и для ее партнера.**



В данном случае самой Маше важно было понять, что тело – источник наслаждения для нее. Этого она не осознавала.

Как вы, наверное, уже поняли, это состояние временное и вполне успешно преодолевается.

**Сердце и ум имеют  
лишь совещательный  
голос. Решающий  
остается за телом.**

**Поль  
Жеральди**

### **НОМО SAPIENS ИЛИ ПАРНОКОПЫТНОЕ?..**

**Счастье женщине  
приносит мужчина,  
Несчастье – муж.  
Д.Е.**

Наверняка в вашем окружении есть женщины, которых мама воспитывала одна. Причем мать рассталась с мужем давно, много лет прожила вообще без мужчины и неодобрительно относится к сильному полу. Хуже того, своей дочери она с самого ее детства прививает отношение к мужчинам

как к «кобелям», «козлам», - в общем, как представителям животного мира, а не homo sapiens.

Но почему? Только лишь потому, что отношения с мужем не сложились?

Поверьте мне, семейному психотерапевту с большим стажем, **никогда не бывает так, что в неудачном браке повинна только одна сторона.**

В ссоре тоже принимают участие оба – ведь один человек не может скандалить! Даже если он(а) провоцирует конфликт, это будет монолог, а не семейная сцена (при условии, что вторая половина молчит!).

Согласна, есть люди на редкость противные (обоего пола), есть те, кого можно назвать «поджигателем войны». Это словосочетание я еще в детстве услышала от своей бабушки, очень мудрой женщины и великого миротворца, и адресованы они были одной маминой приятельнице, которая всюду носила сплетни и перессорила многие семейные пары, сама будучи дважды разведенной (мужья не выдерживали ее склочного характера).

Признаю, что есть весьма неприятные по характеру мужчины (различные типажи домашних тиранчиков и полномасштабных

тиранов я описывала в своих книгах), но это аномалия личности!

**Не стоит распространять мнение, основанное на общении с человеком, которому присуще уродство характера<sup>1</sup>, на весь сильный пол!**

Между прочим, женщин, которым свойственно расстройство личности, ничуть не меньше, чем мужчин! А некоторые типы - к примеру, истерический<sup>2</sup> - в большей степени присущи прекрасному полу (оно и понятно: термин *hysteria* произошел от *hystera* - матка). Знали бы вы, какой это «не подарок» - жена с истерической аномалией личности!

И если такой вот «не подарок» (или любой другой типаж аномальной личности) кроет мужчин почему зря, - лучше спросите: «А почему ты ни с кем не уживаешься?» Не сомневаюсь, что в ответ вы услышите гневную тираду из стереотипных, уже набивших оскомину «обвинений».

Вот скажите на милость, почему счастливые, оргазмичные, состоявшиеся в личном плане женщины не нападают (словесно, конечно) на сильный пол? Догадались? Если еще нет, задумайтесь на досуге. Считайте это своеобразным

---

<sup>1</sup> Старое название – психопатия, современное – расстройство личности.

<sup>2</sup> По Международной классификации психических болезней - гистрионическое расстройство личности.

домашним заданием (своим пациентам я часто даю разнообразные домашние задания – во время консультации всего успеть невозможно).

Сплошь и рядом я слышу нелицеприятные слова в адрес мужского пола. А ведь девочки, дочери этих женщин, тоже все это слышат! И это формирует у них определенное мнение о мужчинах.

И вот девочка вырастает с представлением, что все мужчины – «кобели», «козлы», «свиньи» и прочие парно- и непарнокопытные. Ну и как она будет относиться к мужчинам, если с детства слышала от мамы: «Мужикам от женщины нужно только одно – раздвигай ноги»?!

Вот представьте себе: с одной стороны, девушка начиталась художественной литературы: ах-ах, любовь – возвышенное чувство, а с другой, мама ей говорит, что мужики – «козлы»! У девушки формируется вот такое мнение: в прошлом веке, были мужчины! – ах, мужчины! – настоящие мужчины! – а теперь глаз остановить не на ком. Может быть, она это не озвучивает, но это уже сидит в ее подсознании – мамочка вбила своей дочери это искаженное представление о противоположном поле.

Вот с таким представлением девочка, а потом девушка, вступает в жизнь. У нее подсознательно существует настороженность по отношению к сильному полу, потому что бабушка плохо относится к мужчинам, мама плохо относится, – и та, и другая считают, что мужчины – обманщики, что им нельзя доверять. У девушки тоже сложилось аналогичное предубеждение.

Допустим, наша героиня влюбится. Как она будет относиться к своему избраннику? Может быть, чувства помогут ей забыть то недоброжелательное отношение, которое вбивалось ей в детстве, а возможно, и нет...

В последнем случае – это прямой путь к неудачному браку, сексуальным дисфункциям и в конечном итоге – женскому одиночеству. А одинокой можно чувствовать себя и будучи замужем. И это, между прочим, самая страшная форма одиночества.

**Люди женятся из  
страха одиночества, а  
потом разводятся,  
чтобы избавиться от  
одиночества.**

**Д.Е.**

## **БАБЬЕ ЦАРСТВО – БАБЬЕ ОДИНОЧЕСТВО**

**Одиночество  
скрашивается  
попытками сделать  
его окончательным.**

**Г. Малкин**

А вот еще одна история. Девушка, назовем ее Эммой, выросла в настоящем «бабьем царстве» – бабушка, мама и Эмма. Эммин отец рано ушел из семьи – она его не помнит. И, по сути, эти три поколения женщин во многом были похожи.

Так бывает нередко. **Дочь повторяет в общих чертах судьбу своей матери.**

Правда, бывает и с точностью до наоборот, когда девочка видит, как живет мама и решает: «Нет, я никогда не буду такой, как она!» И если у девочки есть определенные черты характера, если она заимствовала их от своего отца, то, вполне возможно, позже она сама напишет сценарий собственной жизни и проживет свою жизнь не так, как ее мать.

Но если женщина выросла и продолжает жить в «бабьем царстве», как моя пациентка Эмма, - тогда есть немалый шанс пойти по тому же пути, что и мама с

бабушкой. Тем более, когда вокруг нет мужчин, способных стать эталоном настоящего мужчины, - для формирования у девочки позитивных критериев выбора будущего партнера.

Бабушка вырастила свою дочь, Эммину мать, одна. Но она-то потеряла мужа во время войны. Но, между прочим, потом она не пожелала выйти замуж, хотя, по ее признанию, возможности были. А все потому, что к мужчинам Эммина бабуля относилась, мягко говоря, без одобрения. Почему уж, мне неведомо, - я с ней не знакома, а Эмма бабушку не расспрашивала, но с детства помнит, что та высказывалась весьма нелицеприятно в адрес сильного пола.

Мало того, примерно так же отзывалась о мужчинах и Эммина мать, потому что ее муж (отец Эммы) ушел из семьи, встретив другую женщину.

На первом курсе института Эмме понравился молодой человек по имени Георгий, он и стал ее первым мужчиной. С ее слов, не было влюбленности «без памяти», - понравился и понравился. Вскоре они стали близки. Девушка не видела в этом ничего особенного - возраст как раз подходящий для того, чтобы

лишиться невинности. И вроде бы, все ей было приятно. Они стали встречаться, продолжалось это два года.

Оргазма Эмма не испытывала и не удивлялась этому. Она не раз обсуждала эту тему с подружками, – а о чем еще болтают на девичнике? – ну конечно же, о мужчинах! Эммины подруги, как оказалось, испытывали примерно такие же ощущения.

Эмме нравилось, когда бойфренд ее обнимал, целовал, прикасался. Она без возражений шла с ним в постель (по его инициативе!), но сама активности никогда не проявляла.

Через какое-то время Георгий сказал, что она ведет себя в постели довольно инертно. Это ее обидело.

Эмма решила посоветовалась с мамой (та всегда была для нее непререкаемым авторитетом, ведь отца у Эммы не было). Услышав, в чем суть проблемы, мать безапелляционно заявила: «Со времен моей молодости мужчины ничуть не изменились! Все то же самое – им надо только одно!» Девушка попыталась возразить – мол, ее парень не такой, каким мама его представляет, он хороший, да и ей с ним хорошо, вот только интимного опыта у нее маловато, Георгию не нравится



ее пассивность. В ответ мать вульгарно выразилась: «Ему мало того, что ты ноги перед ним раздвигаешь, этот кобель требует, чтобы ты ему подмахивала!»

Для Эммы столь циничная оценка матери была, как ушат холодной воды: ее отношения с молодым человеком были сведены матерью до уровня грубой физиологии.

Маму свою она любила, у них были прекрасные отношения, Эмма с уважением относилась к мнению матери. И вот, тех пор, как она это услышала, ее отношение к Георгию изменилось. Эмма задумалась: «Мы ведь уже два года встречаемся, а он вроде бы даже и не ухаживал за мной... Предложения он мне не сделал, подарков не дарит, даже ласковых слова не скажет... Получается, мама права: ему от меня нужно только одно!»

Если у девушки закрались такие сомнения, то очень много шансов, что они прочно укоренятся в ее сознании. Вот и Эмма стала пристрасно анализировать поведение своего бойфренда.

Однажды девушка спросила его: «А ты меня любишь?» Георгий в ответ: «Конечно!» И как-то очень уж легкомысленно ответил. Она ему не

поверила, стала расспрашивать про его прежних девушек, а он, не задумываясь о последствиях, рассказал обо всем. Эмма этим не удовлетворилась и начала выпрашивать: «А эту ты любил? А ту?..» Георгий честно отвечал, что в кого-то был влюблен, а с кем-то «просто спал». Понятное дело, Эмма на этом не остановилась и стала выпытывать: «А что, ты с девушкой можешь и просто так спать?» А парень опять, как на духу: «Да. Эта нравилась, а эта сама соглашалась».

Женщины нередко расспрашивают своих мужчин об их сексуальном прошлом: кто-то из кокетства, кто-то из любопытства, кто-то из неосознаваемого ею самой мазохизма – как в детстве, когда расковыривают болячку на коленке – и больно, и приятно...

Так же и Эмма, дальше – больше: «А зачем ты со мной? А любишь ли ты меня по-настоящему? Или я для тебя такая же, как и все?»

Парень то ли по глупости, то ли по неопытности: «Ну конечно, такая же, как и все!»

Мужчины, знайте: **каждая женщина желает услышать, что она – единственная, любимая, самая-самая!**

Напомню слова героя моих романов Казановы в ответ на просьбу его любимой женщины рассказать ей все откровенно: «Ну уж нет, один раз я сглупил, рассказал тебе правду, и к чему это привело? – я тебя чуть не потерял. Теперь стану вести себя умнее – буду говорить только то, что ты желаешь услышать». Разумеется, он произнес этот монолог мысленно, а вслух сказал именно то, чего от него ожидали. (Мужчины, мотайте на ус!)

Георгию бы следовало с жаром сказать: «Да лучше тебя нет на свете! Ты самая любимая, самая желанная, я тебя просто обожаю!»

Увы, красивых слов, которых так жаждут девушки и женщины, двадцатилетний Георгий говорить не умел и ляпнул очередную глупость, граничащую с бестактностью. Это покорило Эмму. Слово за слово, молодые люди поссорились. Эмма пришла домой, пересказала разговор матери.

Ну, и что можно было ожидать от ее матери? Я думаю, вы уже примерно представляете, как прореагировала Эммина мама. «Чему удивляться, дочка? Я же тебе говорила, мужики – они такие. Вот у него до тебя было десять девчонок, и всех их он

пользовал, и тебя пользует: спит с тобой. И что? Чем он тебе помог? Что для тебя сделал? И замуж не зовет».

В общем, Эмма разочаровалась в бойфренде. Будучи девушкой последовательной и принципиальной, она позвонила ему и высказала все, что думает. А Георгий еще не отошел после предыдущей ссоры и тоже не остался в долгу (что, кстати, не делает ему чести). Эмма обиделась, бросила трубку и больше не искала с ним встреч. Он ей не звонил - видимо, тоже был обижен.

Девушка еще больше утвердилась во мнении: мама была права, Георгия привлекал только секс. Может быть, так оно и было, может быть, парень был влюблен, а может быть, его самолюбие было задето резкими словами Эммы - теперь уж не узнать. Известно одно - инициативы по примирению он не проявил.

В итоге Эмма прочно уверовала: оказывается, то, что она принимала за любовь, было всего лишь мужской сексуальной потребностью. И все!

С тех пор мнение матери стало Эмминым мнением: мужчинам от женщин нужен только секс. И вот, «вооружившись» такой установкой, она и стала с ними

встречаться. Нет смысла живописать ее интрижки – а их у моей пациентки было немало! - не стоят подобные отношения, чтобы марать бумагу и отнимать ваше время.

Однако, со временем Эмма, как и любая нормальная женщина, поняла: ей нужна семья. Вот так она и вышла замуж - просто потому, что хотела иметь ребенка, иметь семью. Прожила три года в браке без любви, как она говорит, «раздвигая ноги, когда муж хотел». С необходимостью этого она уже смирилась, поверив словам мамы: «Вышла замуж - терпи»!

Вот она и терпела... О каком оргазме тут может идти речь?

Так получилось, что Эмма никак не могла забеременеть. Она обследовалась, никакой патологии у нее не обнаружили. Эмма настояла, чтобы супруг тоже обследовался. У него нашли какие-то отклонения в спермограмме.

Тут Эмма решила, что муж ни в каком качестве ее не устраивает. «К месту» она припомнила, что он и зарабатывает мало, и не любит она его. Да еще и секс, который ей вовсе не нужен....

Она развелась, какое-то время жила без мужчины, потом все же решила, что семью

нужно иметь, и снова вышла замуж, и опять с прежними установками. Моя пациентка до сих пор состоит в браке с человеком, которого не любит и никогда не любила.

Ну вот, скажите на милость, мои читательницы, может ли женщина испытать оргазм при интимной близости с мужчиной, за которого вышла замуж только лишь для того, чтобы иметь детей?

Весьма проблематично (скорее, невозможно) испытать оргазм с человеком, которого не любишь, не хочешь, и прикосновения которого неприятны.

Так что с Эммой - отдельная история. Секс-терапия успешна только в том случае, когда у женщины есть желанный мужчина, который устраивает ее в первую очередь как личность, а во вторую - как сексуальный партнер.

А если мужчина нелюбимый, нежеланный, о каком оргазме может быть речь?

**Секс не может  
заменить вам любви, а  
любовь не может  
заменить секса.**

**Мэри  
Маккарти**

## **НЕЛЮБИМЫЙ, НЕЖЕЛАННЫЙ...**

**Заниматься  
любовью с  
человеком, которого  
не любишь? Не  
думаю, что я  
достаточно  
повзрослела для  
этого.**

**Шер,  
американская  
кинозвезда и певица**

Итак, одной из причин женской оргазмической дисфункции является неправильное воспитание в семье.

Расскажу еще одну историю.

Главой семьи, в которой росла моя пациентка, назовем ее Натальей, была бабушка - она всех держала в кулаке: и свою дочь, и зятя, и внучку Наташу. Ни с кем не считалась, все зависели от нее материально - она занимала высокий пост и была основным источником дохода. Квартира, в которой они жили вчетвером, тоже принадлежала ей.

Отец Наташи - человек мягкий, управляемый, добрый, они с дочкой очень любили друг друга. Но он «попивал», денег

в дом не приносил, за что Наташина бабушка оскорбляла его, унижала, обзывала, и все это на глазах у внучки. Наташа отца своего жалела, с малых лет пыталась от бабушки защитить, за что удостоивалась оскорбительных прозвищ, типа: «Ты – Мишкино отродье», «Мишка тюфяк, и ты такой же тюфячкой вырастешь»!

Наташина мама даже не пыталась перечить своей деспотичной маман. Из-за этого между Наташиными родителями часто вспыхивали скандалы. Отец хоть и был мягким, все же пытался отстаивать свои права. А мать Наташи права голоса в этой семье никогда не имела. В конце концов отец не вытерпел и ушел к другой женщине, а позже переехал в другой город.

Наташа очень тяжело переживала уход отца, он для нее был самым близким, самым дорогим человеком. Она по-прежнему жила вместе с бабкой и с мамой. Бабка до преклонных лет оставалась семейным тираном, становясь с годами еще более невыносимой. Наташа призналась мне, что в детстве «мечтала увидеть бабушку в гробу». А, став постарше, возненавидела ее и не считала нужным это скрывать.



Наташа неоднократно пыталась дать бабушке отпор, но та характером оказалась посильнее внучки. К тому же, у бабушки был сильнейший козырь - в то время Наташа была студенткой, своих средств не имела. Властная бабушка устроила так, что Наташина мама работала под ее началом, но зарабатывала очень мало.

В общем, деспотичная бабушка, желая быть командиром в семье, делала все для того, чтобы и дочь, и внучка материально от нее зависели.

Уже много лет она жила без мужа - выгнала его давным-давно и тоже отзывалась о нем в оскорбительных выражениях. В общем, этаким мужик в юбке: несчастливая сама, не состоявшаяся как женщина. Семейный деспот – несчастье для своих близких.

Детство и юность моей пациентки прошли в непрестанной борьбе. А в целом бабкин деспотизм оказал негативное влияние на всю Наташину жизнь.

По характеру она - довольно боевая девушка. Чтобы не зависеть от бабушки, Наташа стала работать с 14-тилетнего возраста: разносила телеграммы, помогала соседям в уборке квартиры, - не

отказывалась ни от какой работы, лишь бы бабка не попрекала ее куском.

Наташа много работала, даже маме своей материально помогала и рано вышла замуж, как нередко бывает у девушек, выросших в несчастливых семьях.

«Я готова была выйти за любого, лишь бы только избавиться от бабки!» - заявила моя пациентка.

За первого попавшегося она замуж и вышла - основным мотивом были не чувства, а стремление к самостоятельности.

Понятное дело, брак от безысходности удачным не бывает. Прожила Наташа с мужем пять с половиной лет. От брака у нее дочка. Как она сама говорит: «Это единственное положительное, что я получила от этого замужества».

Когда родилась дочь, Наталья поклялась себе, что приложит все усилия для того, чтобы оградить своего любимого ребенка от вмешательства деспотичной бабки. Потому и жила с мужем, хотя уже через полгода после свадьбы поняла, что совершила непоправимую ошибку. Но к тому времени Наташа уже была беременна и решила: «Стерпится – слюбится».

Как она выразилась: «Сама я росла практически без отца, пусть хотя бы у моей дочери будет отец»!

Муж оказался непутевым: гулял, выпивал. Пусть и не сразу, Наташа поняла, что такой отец вряд ли даст что-то положительное дочери, и решила с ним расстаться.

Получилось так, что и сама Наталья росла без отца, и дочь ее фактически не знала своего папашу.

Наташа твердо решила, что если еще раз выйдет замуж, то только за того, кто заменит ее дочери отца.

Как и многие женщины, у которых в подсознании существует образ предпочитаемого партнера, чем-то напоминающий отца, она искала такого мужчину, каким был ее родитель. А тот был мягким, подчиняемым, слабохарактерным, выпивающим. И вот примерно такого же мужчину Наталья и нашла.

И опять получилось, что она наступила на те же самые грабли!

Нашла какие-то сходные черты с отцом, но любви к этому человеку не было. Он хорошо относился к ее дочери, был внимателен к ней самой, и Наташа решила,

что он сможет заменить дочке отца. И снова она решила: «Стерпится – слюбится»!

Ну, стерпеться-то стерпелось, но не слюбилось. Русские женщины славятся своим долготерпением. Они терпят и пьянство мужа, и собственную сексуальную неудовлетворенность. Примерно так и было у Наташи – супруг и денег не приносил, и выпивал, и в постели оказался не очень-то притким. Когда был трезв, - на жену ноль внимания. А будучи пьян, довольно бесцеремонно приставал к ней. Ну, о каком же сексуальном удовлетворении может идти речь, если благоверный ведет себя в постели как охваченный похотью самец? К тому же, гораздо чаще он пьян, нежели трезв!

Так и получилось, что к 40 годам Наташа толком и не знала, что такое секс.

Ко мне она попала случайно: на сеанс секс-терапии ходила ее подруга, с которой Наташа как-то раз разговорилась. К тому времени со вторым мужем Наталья уже 5 лет как рассталась и решила, что двух неудачных браков ей вполне достаточно.

Ни в первом, ни во втором браке она не нашла того, что искала, а обрела лишь проблемы. А потому решила: лучше жить одной.

Наташа долго колебалась, стоит ли обращаться к профессионалу. Мужчины в ее жизни не было, да и не хотелось ей обзаводиться любовником. Но потом подруга все же уговорила ее проконсультироваться. И вот Наташа, прочитав многие мои книги, пришла ко мне, скорее, из любопытства: посоветоваться, поговорить о своей жизни.

Когда я впервые увидела Наталью, у нее были потухшие глаза уставшей от жизни женщины. Она ничего не ждала от этой жизни, все ее будущее было связано с дочерью. В одной из моих книг Наташа прочла фразу, которая ее потрясла. Фразу, которую я ранее уже озвучила: дочь нередко повторяет судьбу своей матери. На консультацию Наташа пришла посоветоваться: не получится ли так, что дочка тоже повторит ее, Наташину, несчастливую судьбу.

И в самом деле, у Наташиной дочери не было примера счастливого брака: девочка фактически росла без отца и видела, что мать в браке несчастлива.

Нередко в семьях, где сложные отношения между родителями, или мать растит ребенка без отца, у детей не складывается представлений о нормальных

семейных взаимоотношениях. У таких детей, выросших в неблагополучных семьях, нет «чувства семьи», и они либо неудачно выходят замуж, либо стараются отсрочить этот момент как можно дальше. В общем, у них нет навыка строить нормальные семейные взаимоотношения.

Наташа во многом была права. Ее дочь, если ей вовремя не помочь, может совершить те же ошибки, которые совершила сама Наталья.

Сначала моя пациентка рассказывала мне о дочери, о своей обеспокоенности тем, что той уже 20 лет, а у нее до сих пор нет парня. Вдобавок, она презрительно передергивает плечиком, когда Наташа пытается осторожно расспросить ее о планах на жизнь.

Сама Наташа говорила: «Ну, я-то хоть два раза замужем побывала, а моя дочка говорит, что вовсе замуж не хочет».

К слову сказать, два Наташиных замужества не дают ей никаких особых преимуществ по сравнению с женщинами одинокими. Что хорошего она видела в своих браках? Моя пациентка права только в одном: единственная ценность, доставшаяся ей от первого брака – это дочка! А больше и вспомнить-то нечего!

Постепенно мы с Наташей разговорились о ее собственной жизни, она стала откровеннее, потом согласилась на курс психоанализа, опять же, больше из любопытства.

На тот момент у Наташи не было желания изменить свою жизнь. Она поставила на себе крест и решила, что ей не суждено испытать женского счастья. А уж о наслаждении от интимной близости тем более речь не шла! Но, тем не менее, ей хотелось поговорить о себе, понять себя и свои проблемы, - ведь, по существу, поговорить-то ей было не с кем.

Мы начали с ней психоанализ, в процессе которого выяснились многие «занозы», сидящие в подсознании моей пациентки.

А спустя месяца полтора Наташа пришла веселая, оживленная и оповестила меня:

- Я случайно познакомилась с одним мужчиной. Ехали вместе в электричке на дачу и разговорились... Раньше я к мужчинам настороженно относилась, а после ваших сеансов более открытой стала, что ли... Мужчины теперь ко мне тянутся. Даже незнакомые с интересом смотрят на меня! Оказывается я еще не старая – чего я

себя так рано состарила?! А в нашем дачном поселке ко мне стал захаживать сосед. Но мне этого не надо!

Я ее спросила:

- Наташа, а почему вам этого не надо?

Она ответила: «Ну...» и, видимо, опять хотела вернуться к прежней своей идее, которую высказала при первой нашей встрече, мол, мой век уже прошел, а потом вдруг спохватилась, засмеялась и говорит:

- А может быть, и надо! - и задорно повторила: - А чего ж, может, и действительно надо!

И вот с этого момента произошел перелом в Наташином мировоззрении. С тем мужчиной, с которым она познакомилась в электричке, моя пациентка некоторое время поддерживала отношения, но признавалась, что секса ей не хочется. Ни с этим мужчиной, ни с кем бы то ни было.

На эту тему у меня есть шутка, которую озвучил однажды мой сокурсник, побывавший в стройотряде. Был-то он там всего месяц, но по возвращении произнес фразу, которую я запомнила на всю жизнь: «Я так долго не занимался сексом, что забыл, как это делается!» Он, разумеется, пошутил, но Наташа сказала примерно то



же самое: «Да я так давно не была с мужчиной, что уже все забыла: куда руки, ноги класть, и как это вообще - быть с мужчиной».

И в самом деле, перерыв у нее был приличным! - последние лет пять жизни с мужем у них вообще не было интимных отношений, да плюс пять лет Наташиной одинокой жизни после развода, когда ни единого мужчины в ее жизни не было. Итак, считайте, 10 лет не чувствовала она мужской руки на своем теле.

Но ничего страшного! Было бы желание – все вспомнится!

Это можно сравнить с вождением автомобиля. Допустим, по какой-то причине человек долгое время не садился за руль, но если водительские навыки хорошо выработаны, то стоит сесть за руль, как все необходимые движения быстро вспомнятся.

Так и в сексе: даже если и был большой перерыв, то стоит опять возобновить интимные отношения, как тело само вспомнит, куда руки класть, куда ноги закидывать...

В данной ситуации главным было изменить отношение Наташи к сексу. Для этого существуют специальные методики психотерапии и секс-терапии. Комплекс

психотерапевтических воздействий индивидуален для каждой пациентки, - это интересно лишь специалистам, а потому приводить эти методы в книге для массового читателя нецелесообразно.

Теперь в жизни Наташи есть любимый мужчина. О браке пока речь не идет. Теперь Наташа поняла, что **брак – не панацея от одиночества**. Она была замужем и чувствовала себя очень одинокой, а если бы не было дочки, то одинокой вдвойне. Но сейчас моя пациентка (ныне уже бывшая) не одинока: у нее есть мужчина, с которым ей хорошо - и эмоционально, и в постели. К тому же, у них хорошие взаимоотношения с дочерью.

Только теперь Наташа поняла, что **если изменить собственную установку, то можно изменить и свою собственную жизнь**.

Наташа – типичный пример эротически не разбуженной женщины, потому что у нее существовали определенные установки, которые блокировали оргазм. Да к тому же, не попадались ей настоящие мужчины, которые смогли бы расколдовать эту спящую красавицу.

**Вы не должны  
подменять любовь**

**сексом, а секс  
любовью.**

**Мэри**

**Маккарти**

## **ПЕРВЫЙ ОПЫТ – ПЕРВОЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ**

**Своего первого  
мужчину женщина не  
забывает не потому,  
что тот был первым, а  
потому что первым  
бросил.**

**Д.Е.**

Еще одна причина оргазмической дисфункции связана с негативными последствиями первого сексуального опыта.

Страхи девочек, связанные с началом половой жизни, больше основаны на предрассудках, нежели на реальности.

Если самый первый сексуальный опыт огорчил вас или, того хуже, физически травмировал, то, скорее всего, это было связано не с болью как таковой, а с вашей неопытностью или с неопытностью партнера. Или с тем, что вы нервничали.

Все вышеперечисленное помешало вам достичь нужной степени возбуждения. Вдобавок, скорее всего, не было смазки (любрикации). Все эти негативные факторы привели к тому, что вы испытали боль.

Довольно редко, но все же бывает, что девушка испытывает оргазм при своем первом половом акте. Это происходит в том случае, если психологически она готова к близости, и партнер перед этим хорошенько «разогрел» ее.

Например, если они с молодым человеком уже довольно долго встречаются, и она доверяет ему, привыкла к нему и, таким образом, у нее отсутствует эффект новизны. Или же это не молодой и неумелый, а опытный мужчина. В любом случае важно, чтобы партнер был нетороплив, нежен и ласков, чтобы он прелюдией (предварительными ласками) сильно «завел» девушку. В этом случае у нее возникает lubricация, влагалище расслабляется, и она легко может принять мужчину. При этом она даже не почувствует боль при дефлорации! Повторюсь, это происходит только в том случае, если партнер умелый и нежный, и если перед этим у них уже был

определенный опыт петтинга и взаимных ласк.

Случается, что первый половой акт происходит в неподходящих условиях, в состоянии алкогольного опьянения, с каким-то случайным партнером.

Когда нет ни любви, ни настроения на секс, а все происходит, как призналась одна моя пациентка, «под пиво», то есть, где попало и с кем попало, это накладывает негативный отпечаток на всю дальнейшую сексуальную жизнь женщины. В последующем она будет воспринимать секс как «кое-как, с кем попало». Этот стереотип нередко остается своеобразным клише в сексуальной жизни женщины.

Первый опыт интимной близости у каждой женщины индивидуален. Именно первый опыт имеет громадное значение для всего последующего.

Бывают крайние случаи, когда первый сексуальный партнер груб, бесцеремонен, бестактен, или когда он применяет насилие или нечто близкое к насилию, когда он пьян и не обращает внимания на попытки девушки предотвратить нежелательную дефлорацию.

Но и те случаи, когда девушка вступает в интимную связь без желания, тоже

накладывают негативный отпечаток на ее дальнейшую сексуальную жизнь.

Очень важно, чтобы первая близость оставила в памяти девушки, которая становится женщиной, воспоминания, как о важном событии вступления в новую пору жизни. Пусть даже не будет сильных эротических ощущений, но необходим настрой на секс. И, разумеется, требуются грамотные и деликатные действия со стороны ее партнера.

Женщины, которые приходят ко мне на консультацию и потом проходят курс секс-терапии по поводу различных сексуальных дисфункций, как правило, отмечают в своем прошлом именно негативный первый сексуальный опыт.

Практически никто из тех, кто лечится у сексопатолога, не говорит, что в первый раз было изумительно, замечательно или хотя бы просто хорошо. Некоторые пациентки говорят: «Да было никак! Ничего не почувствовала, кроме легкой боли». А у большинства были неприятные ощущения, а потом - сожаления.

А некоторые бравируют: «Лишилась девственности под пиво» (Историю такой девочки я привела в этой книге, но это не единственный случай. К сожалению...).

Например, девочка поехала в деревню или в спортивный лагерь во время каникул, там с ребятами тайком выпила и где-то в неподходящем месте, без соблюдения каких-либо гигиенических мер лишилась девственности. Потом, может быть, и пожалела, может быть, и поплакала, а может быть, махнула рукой и сказала: «Не я первая, не я - последняя!»

**Такая девочка получила маленькую ранку при дефлорации и огромную рану в душе.**

Хоть и говоришь девушкам: поберегитесь, более обдуманно вступайте в половую жизнь, а все же юность порой бывает очень нетерпелива!

Нередко к врачам приходят пятнадцатилетние, шестнадцатилетние, семнадцатилетние девочки и просят помочь им поскорее избавиться от девственности. Они аргументируют это тем, что нынешние парни вообще не хотят иметь дела с девочкой, которая отказывается с ними спать.

Молодым людям в возрасте 18-20 лет присуща так называемая юношеская гиперсексуальность. У парня бушуют гормоны, он стремится поскорее получить половую разрядку, а вот о том, что испытывает девочка – и эмоционально, и

физически – он практически не задумывается и всеми способами старается поскорее добиться от нее желаемого.

Ну и какой след в душе оставит такое вступление на путь Большого Секса, если девчужка идет на поводу у сексуально озабоченных парней?! Ладно бы один, в которого она влюблена без памяти, - тогда и дефлорация произойдет без драматических последствий. А тут ведь какая мотивация: парни не желают тратить время на девчонку, если она «не дает»!

В этом случае девочка (девушка) получает двойную психическую травму.

Во-первых, девочка (если она, как сейчас принято говорить в среде подростков, - бестормозная), пусть и подспудно, но все же осознает, что парня интересует не она сама как личность, а лишь как сексуальная партнерша. «Если «не дам» - он меня бросит!» - это же фраза эмоционально уязвимой особы с низкой самооценкой!

А во-вторых, добившись своего и наигравшись, парень, скорее всего, переключится на другую партнершу. Он ведь тоже эмоционально незрелый и не способен к длительным привязанностям. Да и вообще, быть может, уязвимый: какой же



психический нормальный молодой человек будет строить отношения с девушкой по принципу: «Даст – не даст»?

**Потерянную честь  
возвращать не  
принято.**

**Т. Клейман**

## **СМЕХОПСИХОТЕРАПИЯ**

\* \* \*

Он утешил девушку... сделав ее женщиной.

\*

Девушка: "Ты первый у меня, а первый блин, как известно..."

\*

- Не люблю, когда парень хвастается, а он хвастается тем, что я ему дала.

\*

Девственница и охнуть не успела, как уже перестала ею быть.

\*

После первой брачной ночи новобрачный сообщил друзьям, что победила дружба.

\*

- Не помню, как под ним оказалась...

\*

Нелегкая дилемма для девушки: "Дать?.. Или дать по морде?.."

\*

Антидевственник.

\*

Объявление: "Ты, подонок, лишивший меня девственности в подъезде дома номер 5 по улице Разгуляева! Позвони по телефону 333-33-33!"

\*

"Мои ноги подкосились, и я пришла в состояние полового согласия".

\*

Он и она знали единственный закон - закон трения.

\*

За сильным увлечением обычно следует сильное разочарование.

\*

Девственность не заразна.

\*

Мини-юбка                      фасона                      "Прощай, девственность!"

\*

Опытный гинеколог может восстановить девственность в любой период беременности.

\*

- Я лишилась невинности без взаимности с моей стороны.

\*

Рецидив первой любви.

\*

- Влюбилась до потери сознания... а также трусов и невинности.

\*

Невинность и иллюзии теряются почти одновременно.

\*

По статистике женщин больше, чем мужчин. Почему же не каждому досталась хотя бы одна девственница?..

\*

**ДЛЯ МУЖЧИНЫ БРАК – ПЛАТА ЗА  
СЕКС, ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ СЕКС - ПЛАТА ЗА  
БРАК**

**Чем больше секса  
до, тем меньше  
счастья в браке после.**

**Э. Бергес**

Весьма распространенная практика среди наших женщин - расценивать секс как вознаграждение мужчине за что-либо, а отказ ему в сексе - рассматривать как форму наказания.

Хочу сразу предостеречь вас, моя читательница: **никогда не делайте секс разменной монетой!**

Секс – это взаимодействие любящих: мужчины и женщины, – это наслаждение, которое должны получать оба. Поэтому установка: «Я дала» или «Я ему не дам» – это неправильный подход, который низводит роль женщины до уровня почти неодушевленного предмета для удовлетворения сексуальной потребности мужчины.

Расскажу случай из своей практики.

Моя пациентка, назовем ее Олей, потеряла девственность с парнем по имени Костя, в которого была влюблена. Правда, ничего особенного в первый раз не испытала.

Влюбленной Оле были приятны прикосновения, объятия, поцелуи. И только. Потом влюбленность прошла, Костя стал ей безразличен, секса с ним не хотелось. Однако Оля не спешила расстаться с парнем – другого на примете не было.

Никаких особо приятных ощущений от близости она уже не испытывала, а потому взяла на вооружение принцип: «Если

хочешь (имелось в виду «получить секс») – заслужи»!

Таким образом, за секс девушка стала требовать что-то взамен. Вначале Оля использовала свои требования как отговорку. Ей не хотелось интимных отношений, поэтому она укоряла Костю:

- А чем ты заслужил, чтобы я с тобой легла?

Сначала парень не понимал, чего она хочет, и спрашивал:

- А что я должен сделать? Как я должен услужить?

Ничего особенного – в ее представлении, - она этим не добилась. Хотя, следует отметить, что Оля и сама не отдавала себе отчет – чего же она добивалась?

Недаром есть иронизм:

**Женщина сама не знает, чего хочет, но упорно этого добивается.**

Костя пылко восклицал:

- Я ведь тебя люблю! Я тебя хочу!

Ольга отвечала:

- А этого мне мало. Докажи мне свою любовь!

Костя говорил ей комплименты, иногда делал подарки, - все это замечательно: нужно приучать мужчину делать

комплименты, баловать подарками и заботиться о любимой женщине. Да вот беда – в Олином сознании сложился порочный круг, что секс – это некая награда, даже плата за что-то.

Дальше – больше. В Олиной жизни были другие парни, потом мужчины, к которым было примерно такое же отношение: если хочешь получить секс – заслужи! Оля практиковала вариант «дашь» на «дашь»: ты дашь что-то мне, а я «дам» тебе.

Кстати говоря, это лейтмотив поведения многих женщин. По сути, это своеобразный торг, даже если под этим «обменом» не подразумеваются какие-либо материальные ценности «в уплату» за секс. Даже если женщина хочет получить от мужчины не деньги, украшения или какие-то услуги, а всего лишь комплементы или иные приятности, она тем самым обесценивает секс. Получается, что мужчина удовлетворяет свою физиологическую потребность в обмен на удовлетворение какой-либо потребности женщины: эмоциональной, материальной...

И вот, если в сознании женщины сложилась такая связь: ты мне – я тебе, – то тем самым оргазм у нее блокируется: вместо того, чтобы считать секс

удовольствием, она расценивает секс как плату за что бы то ни было. Разумеется, при такой установке оргазм весьма и весьма проблематичен.

**Брак - то, что  
осталось на память о  
любви.**

**Хелен**

**Роулэнд**

## **СЕКС – РАЗМЕННАЯ МОНЕТА**

**Так много  
случайных связей, что  
некогда заниматься  
любовью.**

**В. Сумбатов**

Вот еще один случай из моей клинической практики, когда женщина сделала секс разменной монетой.

Назовем мою пациентку Мариной. На момент обращения ко мне ей было 27 лет. Казалось бы, пора расцвета женской сексуальности, уже пора стать сексуально зрелой женщиной - это в том случае, если психосексуальное развитие происходит гладко.

У Марины нет никаких особых сложностей со здоровьем, гинекологически она обследована, тут никаких особенностей нет. Она один раз была замужем, но влюбилась в другого, он казался ей более интересным человеком, чем ее муж. Однако роман не имел продолжения. Марина лишилась мужа, но не стала очень долго горевать, скоро встретила другого и т.д.

Марина считает, что в ее жизни все складывается неплохо: не обделена мужским вниманием, нет проблемы завести нового поклонника; любовников хватает, любовники хорошие. И, тем не менее, она неоргазмична.

Марина читала немало книг по сексологии, особенно в последние годы лет, когда то один любовник, то другой, чувствуя, что она не удовлетворена, стали поднимать эту тему.

Как и многие неоргазмичные женщины, Марина притворялась, но мужчины все же чувствуют женское притворство.

Марина чего-то ждала, думала, что вот-вот это придет - либо с возрастом, либо с новым сексуальным партнером.

Бывало, что из-за сексуальной неудовлетворенности она бросала



очередного ухажера, затем встречалась с новым поклонником, потом со следующим...

И вот она пришла с жалобами на то, что не испытывает оргазма, и говорит: «Я читала, доктор, в ваших книгах, почему у женщин не бывает оргазма».

А я в своих предыдущих книгах упоминала о том, что в сексологии есть такое понятие - аноргазмия, она бывает первичной (женщина никогда в жизни не испытывала оргазм при половой близости с мужчиной) и вторичной (женщина ранее испытывала оргазм, но утратила эту способность). Но в этих книгах Марина не нашла ответа на вопрос, почему же она неоргазмична.

«У меня нет никаких причин для этого, - говорила моя пациентка, - меня никто не насиловал, родители меня не били, не обижали, я любима мужчинами, я им интересна. В чем же причина, почему я неоргазмична? Вроде бы я не фригидна - у меня есть интерес к сексу, мне хочется заниматься сексом. В чем же тогда дело?»

Есть случаи, когда ответ лежит на поверхности. Например, нелюбимый муж, вынужденный брак или сложные взаимоотношения в семье, или проблема в детстве, трудные взаимоотношения с

родителями, когда девочка росла в атмосфере запугивания, подавления ее естественной сексуальности.

Но бывают гораздо более сложные случаи, когда причину неоргазмичности женщины можно найти только лишь во время психоанализа. Психоанализ - это особое состояние, особое взаимодействие психиатра и пациента.

Некоторые люди боятся психоанализа, думают, что при этом нужно раскрывать какие-то страшные тайны. Спешу успокоить тех, кто с опаской относится к психоанализу: психоаналитика интересует лишь тот аспект, который помогает преодолеть проблему.

А теперь вернемся к моей пациентке.

Марина потеряла девственность в 16-тилетнем возрасте, хотя не испытывала сексуального влечения к парню, с которым тогда встречалась. Зато Роман был самым популярным парнем в их школе! – спортсмен, видный, да к тому же, красивый, - мечта всех девчонок.

Рома симпатизировал Марине, но не был в нее влюблен. Девочка всячески старалась привлечь его внимание, но поначалу безуспешно. А ей так хотелось добиться своего! Две ее подруги уже встречались с

парнями, а Марину «заедало», что она - одна да одна. Вот она и решила утереть подругам нос – не просто обзавестись бойфрендом, но окрутить самого классного парня.

Влюбленности не было вообще, – ретроспективно, во время наших сеансов, Марина пришла к такому выводу. А поводом для встреч с Романом было ее желание самоутвердиться.

На тот момент Марина еще была в переходном состоянии между гадким утенком и прекрасным лебедем. 16 лет как раз пора, когда девочка начинает превращаться в девушку. Марина была уже симпатичной девчушкой, но она стеснялась, что у нее субтильная фигурка. Личико красивое, как она говорит, «прыщей избежала», от чего страдали другие девчонки ее возраста, но вот округлостей, приятных мужскому глазу (да и глазу самой обладательницы этих прелестей) не имелось, из-за чего Марина очень переживала. А еще девочку беспокоил ее невысокий рост. Все девчонки в их классе, как на подбор, были высоченными, и Роман тоже был высокий-высокий. И вот она решила утереть нос «дылдам», как она их называла, и отбить

самого красивого, самого престижного парня в их школе.

Что обычно думают шестнадцатилетние глупышки, пытаясь завоевать парня? Понятно – что.

И вот на каком-то школьном вечере Марина все время крутилась возле Романа, а потом согласилась пойти вместе с ним к его другу. Там они выпили, и Марина лишилась девственности.

Сколько же наивных девчушек вот так нелепо расстаются с невинностью, а потом встречаются с парнями «просто так», «чтобы другие девчонки завидовали», «чтобы быть не хуже других»... И что самое прискорбное – пассивно, не испытывая никакого желания, уступают, когда сексуально озабоченный парень желает получить половую разрядку. А дальше, когда девочка становится девушкой, а затем женщиной, все идет по тому же сценарию...

Марина с Романом стали встречаться, и каждый раз, когда парню хотелось, она соглашалась - только ради того, чтобы он ее не бросил. Ей казалось, что тем самым она привяжет его к себе.

Но не помогло! Не привязала!

Спустя пару месяцев Роман переключился на другую девушку. Против обыкновения, Марина не очень страдала, потому что уже добилась своей цели – ей завидовали другие девчонки.

Потом был другой парень, по отношению к которому у Марины тоже была такая же установка: «Если я ему не дам, он меня бросит». Потом следующий. И еще один...

Она уже стала красивой девушкой, потом привлекательной молодой женщиной, и, тем не менее, каждый раз, сама того не сознавая, она соглашалась на интимную близость не потому, что испытывала сексуальное влечение, а «чтобы не бросил».

Сама Марина не сознавала, что именно лежало в основе ее проблемы.

«Ну, это же нормально! – заявила моя пациентка. - Если встречаешься, то обязательно нужно спать с мужчиной».

Но ведь влюбленная женщина совсем не так мотивирует близость!

«Я его люблю, я его хочу, мне все приятно, что происходит между нами в постели. Мне приятны его прикосновения, объятия, поцелуи, мне приятно к нему прикасаться, приятен его запах. Я люблю

его и люблю все, что он со мной делает», - вот так думают и говорят женщины, когда любят партнера и желают с ним интимной близости.

А Марина соглашалась на секс, если мужчина за ней ухаживал, если он всего лишь нравился ей. Но ведь это еще не значит быть влюбленной! Не желая потерять такого парня, девушка фактически расплачивалась собою.

Ничего удивительного, что оргазма Марина не испытывала, хотя у нее были разные партнеры. С ее слов, были и те, которые владели сексуальной техникой и даже, на взгляд самой Марины, имели право именоваться сексуальными асами.

**Недостаточно одной лишь высокой сексуальной техники! Надо, чтобы женщина хотела, чтобы эту сексуальную технику на ней испробовали.**

Разумеется, Марине удалось помочь. И хочу вам сразу сказать, мои читательницы, современной сексологии<sup>1</sup> все подвластно. Все сексуальные дисфункции устранимы, так что Марина сейчас - счастливая оргазмичная женщина.

---

<sup>1</sup> Раньше мы назывались сексопатологами, теперь мы сексологи – суть от этого не изменилась; сексолог, сексопатолог – одна и та же врачебная специальность.

**Любовь - это  
музыка, секс - разве  
что инструмент.**

**Изабель Алленде**

## **СМЕХОПСИХОТЕРАПИЯ**

**\* \* \***

Нет неприступных женщин - есть ленивые  
мужчины.

\*

Пригласил как-то раз паук муху на  
интимное свидание...

\*

- Если я тебя за что-то поймаю, - это  
будет конец!

\*

- Вот и все, а ты боялась! Даже юбка не  
помялась...

\*

- Мне больше по нраву, когда меня жарит  
солнце, чем мужчина.

\*

ОН и ОНА разделись и вступили в  
неформальные отношения.

\*

Секс в машине - веселенькое занятие.  
Больше всех веселится шофер.

\*

- Докажи свое право на существование в моей постели!

\*

Банальный секс – это секс с помощью банана.

\*

- Задумчивый лес... задумчивый и слез.

\*

Сначала ей понравились его руки: сильные, большие. А потом уже ничего не понравилось.

\*

- Я задыхалась от нежности, как Земфира, а он навалился всей тушей, и я чуть совсем не задохнулась.

\*

Прерванный половой акт не защищает от ответственности!

\*

- В ту ночь мы любили друг друга до мозолей...

\*

Любви все способы покорны.

\*

- Мужчины, не болтайте ерундой!

**«ЗАНОЗА» В ПОДСОЗНАНИИ**



**Одна из причин  
особой женской  
власти над  
мужчинами - их  
большая  
осведомленность в  
подсознательном  
(способность к  
психоанализу):  
получается, что  
женщина всегда знает  
о мужчине что-то  
такое, о чем тот и не  
подозревает.**

**А.**

**Круглов.**

Ну, а теперь я коротко разъясню, что такое психоанализ, для того, чтобы вы, моя читательница, понимали и не страшились, когда вам предложат пройти курс психоанализа.

Единственно, мой совет, не покупайтесь на объявления в газетах: «Психоаналитик решит ваши проблемы» и т.д. Всегда поинтересуйтесь квалификацией этого, так называемого, специалиста, и выясните два главных вопроса: является ли он врачом и является ли он психиатром. Настоящий

психоаналитик – это всегда психиатр. Если человек называет себя психоаналитиком и при этом имеет диплом психолога, мой вам совет: не обращайтесь к такому непрофессионалу.

Итак, что же такое психоанализ? Попросту говоря – это путешествие в подсознание пациента.

Приведу цитату из книги знаменитого психоаналитика Эрика Берна «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных»:

«...подсознание - это энергетический центр, где начинают формироваться инстинкты Ид<sup>1</sup>. Полезно сравнить подсознание с фабрикой. Фабрика эта полна генераторов, энергия которых движет машины. На фабрику поступают снаружи всевозможные виды сырья. Это сырье проходит через машины, движимые генераторами, и превращается в готовые продукты.

Важно отметить здесь два обстоятельства. Во-первых, исходящие из фабрики продукты совершенно отличны от машин, которые их делают. Во-вторых, части, составляющие такой продукт, совсем не похожи на готовый продукт в целом. Рассмотрим, например, автомобиль.

---

<sup>1</sup> Ид (Id) - вместилище психической энергии, исходящей от непосредственных инстинктов жизни и смерти.

Прессы, штампы и печи, с помощью которых делается автомобиль, совсем не похожи на него с виду. Точно так же любая деталь автомобиля, скажем, карбюратор, не похожа на готовый автомобиль. Видя карбюратор, нельзя догадаться, как выглядит автомобиль. С другой стороны, рассматривая автомобиль, невозможно догадаться, как выглядит пресс для штамповки или карбюратор.

Точно так же человек не может догадаться, как делаются его мысли, наблюдая их движение через свой мозг. Мысли - это готовые продукты, и наблюдение их вряд ли скажет кому-нибудь, кроме специалиста, на что могут быть похожи детали этих мыслей или изготавливающие их "машины".

Если, однако, автомобиль посмотрит специально подготовленный инженер, то он, вероятно, сумеет сказать, какие в нем заключены детали и какими машинами они сделаны. Подобным же образом, если чьи-нибудь мысли выслушает подготовленный к этому психиатр, то он может довольно точно оценить, из каких деталей они состоят и откуда они происходят. Удивительно, что неподготовленные люди часто более уверены в своей способности

объяснить мысль, чем автомобиль, хотя мысль намного сложнее. Автомобиль можно разложить до конца, то есть он содержит вполне определенное число деталей и делается вполне определенным числом машин. Правда, их довольно много, но в конце концов можно все перечислить. Между тем мысль состоит из бесконечного числа частей и процесс ее образования бесконечен. На сколько бы частей мы ее ни разложили, при более подробном рассмотрении обнаруживаются все новые и новые».

Сложно? Да, согласна, психоаналитики пишут так, что их могут понять лишь коллеги. В этой книге мы много будем говорить о подсознании, о психоанализе, и я постараюсь изложить теорию максимально доступным языком.

Знаменитая книга Фрейда «Эго и Ид» в русском переводе носит название «Я и Оно». Следовательно, Эго – это Я, а Ид – Оно (в упрощенном значении – бессознательное). Система восприятия (перцептивная) является ядром Эго, заключающая в себе сознательное в более широком смысле, то есть все, когда-либо побывавшее в сознании – подавленное бессознательное и предсознательное.

Большая часть функций организма бессознательна. Это тоже получило отражение в мозгу. Значительная доля нервной системы связана с деятельностью тела, о которой мы не имеем ни малейшего представления. Ту часть разума, которая имеет такое же отношение к произвольным процессам, какое имеет Эго к свободной деятельности, Фрейд и назвал Ид. В качестве аналогии связи Эго и Ид можно привести дерево: Эго – ствол и ветви, а Ид – корни. Граница проходит там, где дерево выходит из-под земли к дневному свету.

Согласно Фрейду, неотрагированный аффект вытесняется в подсознание.

Аффект – это сильная, но кратковременная эмоция (например, гнев, обида, ярость, испуг, страх, негодование). На аффект человек может отреагировать сразу. К примеру, испытывая гнев, тут же дать ответную эмоциональную реакцию, на обиду ответить каким-нибудь резким словом и так далее.

Но бывают ситуации, особенно в детском и подростковом возрасте, когда ребенок, целиком зависимый от взрослых, не может адекватно отреагировать. Как может маленький ребенок отреагировать,

будучи обижен взрослыми? Только слезами, громким плачем или, может быть, капризами. Разумеется, он не может дать адекватный отпор взрослому человеку.

Точно так же девочка-подросток, в отношении которой совершено что-либо, что задевает ее самолюбие и больно ранит, тоже не всегда может дать адекватный отпор, если человек сильнее, старше, или она находится в зависимом от него положении.

В жизни каждого человека бывают ситуации, когда он по возрасту или по своему социальному статусу находится в зависимом положении по отношению к кому-либо (к обидчику). Например, это маленький ребенок, в отношении которого совершено насилие – не обязательно сексуальное, любое насилие. Либо в силу особенностей своего характера данный индивид не может отреагировать должным образом.

Наша психика пытается себя защитить, вырабатывая механизмы психологической защиты. Вот представьте себе ситуацию. Девочку обидели родители. Она не может им сказать все, что ей хотелось бы высказать в тот момент, потому что знает – ее за это накажут, или ее отругают, или

лишат прогулок, или еще каким-то образом она пострадает, если в ответ на оскорбления отреагирует так, как отреагировала бы взрослая женщина на ее месте. В итоге неотрагированный аффект вытесняется.

Все мы не хотим помнить то, что ранит нашу психику. И механизмы психологической защиты реагируют таким образом, чтобы защитить нашу психику.

Но нередко механизмы психологической защиты срабатывают во вред.

В результате вытеснения какое-то событие, сопровождавшееся неотрагированным аффектом, переходит из области осознаваемой в неосознаваемую, т.е. в подсознание. Вроде бы память об этом есть, а с другой стороны, ее нет - вытесненное уже не осознается.

Так бывает, когда маленький ребенок, чем-то напуганный или обиженный, зажимается и говорит: «Ой, ой, ой, ой, ой, я не хочу об этом думать».

И вот этот след остается в подсознании как рана, как своеобразная заноза.

Представьте себе занозу, которая вонзилась вам в руку. Это инородный предмет, не так ли? Заноза – это деревяшка, которая не рассосется сама

собой. Что может быть дальше, если в вашем теле находится заноза? Либо она инкапсулируется, то есть будет окружена соединительной тканью и навсегда останется в вашем теле, либо эта заноза нагноится. А гнойный процесс ведь может и дальше распространиться и разовьется, к примеру, гнойный тендовагинит. Процесс будет дальше развиваться, вплоть до сепсиса. Но есть и другой, оптимальный вариант, когда эту занозу каким-то образом человек удаляет.

Итак, если есть заноза, то единственный путь предотвратить неприятные последствия – это ее удалить.

Врачи говорят: «Ubi pus – ibi incizio». Это означает: «Где гной, там разрез».

Если у вас заноза, вокруг которой гнойник, нужно сделать разрез, выпустить гной, а занозу удалить.

А если «заноза» в подсознании? Причем в подсознании может быть много таких «заноз».

Все мы в той или иной мере получаем различной степени психические травмы – и в нашем детстве, и в отрочестве, и в юности, и став взрослыми, – но все мы реагируем на эти психические травмы по-разному. Одни люди довольно устойчивы к



стрессам, другие вытесняют их в подсознание, третьи реагируют адекватно, и у них «заноз» в подсознании не образуется.

Англичане говорят: «У каждого человека есть свой скелет в шкафу». Иными словами, у всех есть какие-то тайны, которые мы вытеснили в подсознание. И не хотим о них вспоминать! Англичане не желают вытаскивать свои скелеты из шкафа, равно как и любой другой человек не жаждет вытаскивать на свет божий свои глубоко запрятанные тайны, потому что это тайны, ранящие психику, это тайны, причиняющие боль, это тайны, которые вызывают слезы.

Во время сеанса психоаналитик незаметно, деликатно, тактично подводит к «больной» теме, - а опытный психоаналитик уже с первого сеанса понимает, где именно больно, так же как опытный врач-терапевт, ощупывая живот, уже по легкой гримасе пациента, знает, где у него болит. Психоаналитик, хотя и находится вне поля зрения пациента, уже по интонациям голоса, по многим нюансам нащупывает «болезненное место». И, в конце концов, врач-психоаналитик и пациент обнаруживают эту «занозу».

Бывает, что во время психоанализа пациенты плачут, потому что очень больно вспоминать то, что когда-то сильно травмировало психику. Пусть это было очень давно, в раннем детстве, но детские обиды – наиболее болезненные, потому что ребенок, по сути, беспомощен перед миром всемогущих взрослых. Что у него есть, чтобы им ответить? Маленькие кулачки. Больше ничего. Слишком слабая защита от деспотизма, а подчас – бездушности и даже жестокости взрослых.

Разумеется, не всегда родители (или другие взрослые) ранят детей сознательно. Иногда просто бездумно, иногда из-за собственного эгоизма, равнодушия или ограниченности, иногда из-за непонимания. Не все же монстры.

И тем не менее...

Во время психоанализа мне порой приходится выслушивать такие драматические истории из детства моих пациентов, что хочется плакать вместе с ними. Конечно же, я не плачу, потому что знаю: после нескольких сеансов психоанализа пациент(ка) будет вспоминать об этом событии без слез. Так часто бывает: на первом психоанализе пациентка плачет, вспоминая о давней

психической травме, на втором у нее глаза могут набухнуть слезами, на третьем она уже спокойно рассказывает.

Психоанализ – это повторение, повторение, и еще раз повторение – одно воспоминание цепляет за собой другое, потом цепляет следующее и т.д. И вот таким образом удается добраться до самых уголков подсознания.

Рассказав о психотравмирующей ситуации несколько раз, поделившись с врачом, – а все пациенты по-доброму привязаны к своему психоаналитику (вы, наверное, знаете это и по художественным фильмам, может быть по художественной литературе; существует особая связь между психоаналитиком и пациентом), женщина, образно говоря, избавляется от «занозы».

После курса психоанализа пациенты испытывают огромное облегчение. Психотравмирующая ситуация уже не угнетает. Ведь подспудно мы ощущаем эту проклятую «занозу».

Есть вещи, которые очень не хочется вспоминать, но они порой всплывают в наших снах или в нашей тревоге, или в каких-то сходных ситуациях, или в наших опасениях, что эта ситуация повторится.

Все эти «занозы» нередко становятся причиной того, что женщина не может расслабиться ни в жизни, ни, тем более, во время интимной близости.

Вот почему многим пациенткам, не испытывающим оргазм, необходим курс психоанализа. Не только психоанализа, конечно, а комплекса психотерапевтических (при необходимости и секстерапевтических) мероприятий.

Психоанализ является, во-первых, методом диагностики, позволяя установить причину сексуальной дисфункции, а во-вторых, психоанализ является методом лечения.

Есть такой метод как психодрама, когда пациент(ка) как бы заново переживает драматический момент. Поясню, что это такое. Итак, человек не смог отреагировать должным образом много-много лет назад, когда случилось какое-то драматическое событие, но, переживая его заново, пациент(ка) с помощью психоаналитика обучается реагировать адекватно. Иными словами, пациент(ка) как бы заново переживает эту ситуацию, заново ее проигрывает, и здесь уже реагирует – пусть это всего лишь мысленно, – но, тем не менее, это отреагированный аффект.

В нашей памяти остаются не сами события, а лишь наши впечатления от этих событий, не так ли? В нашей памяти сохраняются эмоционально окрашенные впечатления, но не само событие. Психодрама позволяет изменить эмоциональную окраску переживаний.

Конечно, мы не в силах изменить наше прошлое – что случилось, то случилось, – но мы можем изменить наше эмоциональное отношение к прошлому.

Я всегда повторяю своим пациентам, и многократно повторяла в своих книгах замечательную истину: «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней».

Так вот, метод психодрамы позволяет изменить отношение к ситуации. Заново переживая психотравмирующую ситуацию, человек способен изменить отношение к ней. И тогда ситуация уже перестанет быть тягостной, она перестанет быть «занозой».

Порой несколько сеансов психоанализа достаточно, чтобы пациентка воскликнула: «Доктор! Я поняла, в чем дело. С меня будто оковы слетели, я будто расколдовалась».

Вот почему я называю женщин, не испытывающих оргазма, Спящими

красавицами, или эротически неразбуженными женщинами. Спящая красавица - сказочный персонаж, не каждый человек поймет, что под этим подразумевается, а что такое эротически неразбуженная, - понятно всем.

Эти слова: «Меня будто расколдовали! Я была заколдованной принцессой, а теперь проснулась» - я слышала бесчисленное количество раз. Вот откуда родился этот термин.

Психоанализ - это замечательный способ, который помогает очень и очень многим людям. В разных ситуациях, не только в отношении временной (повторяю, временной!) неспособности женщины переживать оргазм, но и в других ситуациях тоже.

**Женщины - это садистки; они истязают нас муками, которые мы им причиняем.**

**Станислав  
Ежи Лец**

**ТЕСТ**

## **ЕСТЬ ЛИ У ВАС КОМПЛЕКСЫ И СТРАХИ, СВЯЗАННЫЕ С СЕКСОМ**

1. Незнакомый мужчина приятной наружности ведет на поводке крупную собаку. Ваши действия:

а) Вы приостанавливаетесь и делаете пару шагов в сторону, чтобы пропустить пса и его хозяина

б) Просите хозяина: "Возьмите вашего пса на короткий поводок, я боюсь больших собак".

в) Идете, как ни в чем ни бывало.

2. Та же ситуация, но пес без поводка и намордника, мчится к вам большими прыжками. Вы:

а) Шарахаетесь в сторону - в надежде, что собака промчится мимо.

б) Замираете на месте, зная, что собака обычно нападает лишь на бегущего человека.

в) Произносите самым миролюбивым тоном: "Привет, малыш! Ты хочешь со мной познакомиться?"

3. Та же ситуация, но пес сбил вас с ног, не причинив особого вреда. Что вы станете делать?

а) Вы скажете хозяину все, что думаете о тех, кто заводит собак, но не умеет правильно их воспитать, встанете,

отряхнетесь и удалитесь с негодующим видом.

б) Останетесь на месте в ожидании, что хозяин пса подойдет и поможет вам подняться.

в) Дождетесь, пока мужчина поможет вам встать, и скажете: "За мою испачканную одежду с вас причитается чашка кофе".

4. В продолжении вышеприведенной ситуации мужчина заявляет: "Мой пес причинил вам неудобства, и я готов компенсировать это. Здесь рядом есть симпатичное кафе, в котором готовят приличный капучино. Можно вас пригласить?" Ваш ответ:

а) "Спасибо, с удовольствием".

б) "Извините, но я сейчас спешу. Быть может, в другой раз".

в) "Вначале приучите свою собаку не кидаться на прохожих, а уже потом приглашайте незнакомых женщин на чашку кофе".

5. Вы сидите в кафе одна. Незнакомый мужчина подходит к вашему столику и спрашивает, можно ли ему к вам присоединиться. Ваш ответ:

а) "Ничего не имею против".

б) "Здесь много свободных столиков".



в) "Буду рада, если вы составите мне компанию".

6. Незнакомец на улице спрашивает вас: "Который час?" Вы в ответ:

а) "Отстаньте, нахал!"

б) Смотрите на свои наручные часики или показываете ему на висящие на столбе часы и оповещаете, сколько сейчас времени, подумав при этом, что предлог для знакомства не оригинален.

в) Делаете скидку на то, что незнакомец, возможно, не придумал ничего пооригинальнее, но отвечаете на его вопрос так, чтобы дать понять, - вы не против следующего вопроса.

7. Вы пришли на свидание к любовнику домой и вдруг услышали из-за двери его диалог с особой женского пола. Ваши действия:

а) Нажимаете кнопку звонка.

б) Немедленно поворачиваетесь и уходите, полная негодования.

в) Дождитесь на лестничной площадке этажом выше, пока его гостя уйдет, и лишь затем являетесь к нему.

8. Вы узнали, что ваш поклонник скрыл от вас, что был женат, и от брака у него есть ребенок (дети). Ваша реакция:

а) "Это не имеет значения, ведь сейчас он свободен".

б) "Если он мне солгал в таком важном вопросе, то ему вообще нельзя верить".

в) "Если он бросил жену с ребенком, то с таким же успехом когда-нибудь бросит и меня".

9. Согласны ли вы, что Госдума должна принять закон, обязывающий женатых мужчин в обязательном порядке носить обручальное кольцо?

а) Разумеется, да!

б) Бред какой-то!

в) Женатый мужчина - тоже мужчина; даже если у него есть обручальное кольцо, это не умаляет его привлекательности.

10. Согласны ли вы с мнением, что у многих мужчин плохая память, - как только они видят привлекательную женщину, то напрочь забывают, что женаты?

а) Согласна.

б) Это зависит от самого мужчины, некоторые не скрывают своего семейного положения.

в) Да, это так, но я готова простить им этот недостаток.

11. Вы едва оправились после разрыва с мужчиной, а за вами стал ухаживать другой. Ход ваших мыслей:

а) "Лучшее лекарство от любви - новая любовь".

б) "В любом случае стоит попробовать. Даже если не получится прочных отношений, хоть немного отвлекусь".

в) "Нет уж, с меня хватит!"

12. Вы пригласили к себе домой знакомого мужчину. Как вы оденетесь?

а) В красивый вечерний наряд.

б) В домашний костюм или во что-то неброское.

в) В то, что с вас легко снять.

13. Ожидая мужчину на ужин со свечами, как вы поступите с постельным бельем?

а) Оставьте то, на котором спали до этого.

б) Смените постельное белье на чистое.

в) Приготовьте постель так, чтобы было понятно, - вы заранее знали, что окажетесь в ней вдвоем.

14. Ожидая мужчину в гости, позаботитесь ли вы заранее, чтобы принять душ?

а) "Разумеется!"

б) "Нет, а зачем? Я не собираюсь ложиться в постель с первого раза".

в) "На всякий случай надо быть чистой".

15. Ваш легкий ужин плавно движется к закономерному финалу. Вы про себя отмечаете, что не вредно бы совершить

интимное омовение. Ваши мысли или действия:

а) "Черт с ним! На первый раз сойдет и так!"

б) Пока дело не дошло до страстных объятий, вы под благовидным предлогом выскользываете из комнаты и быстренько приводите себя в порядок.

в) Оповещаете: "Мне нужно отлучиться", - отправляетесь в ванную и капитально моетесь.

16. Эту лавину уже не остановить. Где вы предпочтете заняться сексом?

а) Там же, где ужинали, если в комнате есть подходящая мебель.

б) В любом месте, хоть в кресле, хоть на полу гостиной.

в) Увлечете своего будущего любовника в спальню.

17. Как вы предпочитаете отдаться в первый раз?

а) Почти одетой.

б) Наполовину раздетой.

в) Полностью или почти полностью раздетой.

18. Как вы поступите со светом в первый раз?

а) Полностью выключите.

б) Оставьте лишь ночник или свечу.

в) Оставьте свет таким, каким он был до этого.

19. Первый раз состоялся. Вы ничего не почувствовали. Что вы скажете своему новоиспеченному любовнику?

а) "Ты был бесподобен!"

б) Промолчите - пусть сам догадается.

в) Воспримете как должное, - ведь первый блин всегда комом, - и ободрите любовника.

20. Ваши действия после первого полового акта:

а) Немедленно встанете и отправитесь в ванную.

б) Побудите немного в объятиях любовника, а затем пойдете принять душ.

в) Думаете: "Душ от меня никуда не денется, лучше я побуду с ним, чтобы не разрушать интимную атмосферу".

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### ТЕСТА

Суммируйте баллы за

каждый ответ

а

б

в

1.

1

0

4

2.		0
1	4	
3.		0
2	4	
4.		4
1	0	
5.		2
0	4	
6.		0
2	4	
7.		4
0	2	
8.		4
0	1	
9.		0
4	2	
10.		0
2	4	
11.		4
2	0	
12.		1
0	4	
13.		0
2	4	
14.		4
0	2	
15.		4
2	0	

16.		2
4	0	
17.		0
2	4	
18.		0
2	4	
19.		0
0	4	
20.		0
2	4	

Если вы набрали до 10 баллов:

Ой, как все запущено... У вас целый букет комплексов и страхов. Вы боитесь всего на свете. Быть может, вы изначально по характеру пугливы и боязливы и относитесь к категории так называемых сенситивных личностей - чрезмерно чувствительных, переживающих по любому пустяку, страшщихся неведомых, обычно, призрачных опасностей. Или же вы часто обжигались и стали недоверчивой. Но в любом случае сейчас есть то, что есть, а именно, комплекс на комплексе.

Интимных отношений вы боитесь, пожалуй, больше всего остального, а потому стараетесь отгородиться от мира и противоположного пола незримой стеной.

Вам не хочется испытать унижение, разочарование, вы заранее настроены на поражение, а потому никого не подпускаете близко к себе. Но от кого вы защищаетесь? Подумайте об этом. Не от себя ли самой?

Секс - это не война полов, а, скорее, братание, говоря образным языком. А вы, надев защитную броню, обороняетесь, даже когда никакой опасности нет. При таком настрое интимная жизнь создает вам одни лишь проблемы. Вы сами лишаете себя радостей жизни.

Если вы набрали от 11 до 40 баллов:

У вас нет страхов, связанных с сексом. И вместе с тем, вы осмотрительны и не кинетесь, очертя голову, на шею первому встречному.

Интимных отношений вы не избегаете, они доставляют вам удовольствие (с хорошим партнером, разумеется), но вы, как опытная в этом деле женщина, знаете, что вокруг полно плохих любовников, и не ждете на первом свидании выдающихся достижений от мужчины. Возможно, не настраиваетесь на них и во второй, и в третий раз, давая возможность себе и



партнеру притереться друг к другу. Но если и после десяти свиданий он вас не устраивает, вы не станете цепляться за него, исходя из принципа: "Лучше такой любовник, чем никакого".

Если на данном этапе вы одна, у вас есть все шансы встретить хорошего человека, с которым вы будете счастливы и получите наслаждение от секса. Если уж вы не боитесь незнакомых собак, то незнакомых мужчин - и подавно!

Если вы набрали более 41 балла:

Вы - самая настоящая сексуальная авантюристка! На секс вы настроены всегда, в любую погоду, и любите любовные приключения.

Задумайтесь над одним вопросом: а не является ли легкость сексуального сближения с мужчиной своеобразным синдромом донжуанизма в женском варианте? Не хотите ли вы лишний раз самоутвердиться с помощью секса? Не проверяете ли вы таким образом свою сексуальную привлекательность для противоположного пола? Если это так, то это чревато. Вам будет трудно остановиться, потому что даже при

большом числе любовников вы будете постоянно сомневаться в своей привлекательности, и вам потребуются все новые и новые подтверждения этому. Вы будете обманываться: "Меня все хотят", - а мужчины будут расценивать вас как легко доступную женщину.

Есть и еще одна оборотная сторона вашего сексуального авантюризма - риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем. Новый партнер - это неплохо, но все же не стоит менять мужчин, как перчатки. Когда-то надо и остановиться.

## **РАЗВИТИЕ ЛИБИДО**

### **Сексуальное**

**влечение:**

**биологический**

**феномен, который**

**возникает вместе с**

**половым созреванием**

**и кончается вместе с**

**браком.**

**Роберт Берн**

Сексуальное влечение представляет собой совокупность инстинктивных

влечений, которые в разные возрастные периоды могут выступать как вместе, так и изолированно.

Либи́до (от латинского "libido" - желание, влечение) - первичное влечение, которое влияет как на сознательную, так и (в первую очередь) на бессознательную душевную жизнь. Термин "либи́до" предложен Фрейдом, и в настоящее время используется повсеместно.

- **Нарциссическое либи́до аутоэротично, направлено исключительно на себя.**
- **Объектное либи́до обращено к объектам внешнего мира.**

Фрейд попытался создать единую концепцию психосексуального развития и поведения человека, расширив понятие либи́до, считая его основным фактором, определяющим все развитие человеческой психики, начиная с момента рождения и дальше, в течение жизни, подвергающимся очень сложной эволюции.

Теория Фрейда утверждает, что именно сексуальные силы формируют поведение личности. Культура же приглушает и подавляет инстинктивную сексуальную энергию и направляет ее на формирование

у данного человека стереотипов общественного поведения.

В развитии либидо у ребенка выделены 3 стадии, завершающие свою эволюцию до достижения возраста 7 лет.

Первая - стадия полиморфной перверзности. Здесь все эмоциональные интересы ребенка сосредоточены на собственном теле. Она названа также нарциссической стадией (Нарцисс - в древнегреческой мифологии юноша, влюбленный в собственное отражение, в самого себя).

Вторая стадия - стадия Эдипова комплекса. Здесь весь энергетический потенциал либидо сосредоточен на любви к матери и ревности и ненависти к отцу. При этом ребенок идентифицирует себя с матерью и вследствие этого реагирует по женскому типу.

Если ребенку удастся успешно преодолеть эти две стадии развития либидо, он получает возможность проявлять любовь к отцу и достигает третьей стадии - зрелой сексуальности, где объект влечения - женщина.

Как вы видите, фрейдовская трактовка либидо базируется, в основном, на исследовании развития мужской

сексуальности. Это наложило свой отпечаток на многие аспекты психоаналитической концепции. Тем более, и Фрейд, и его соратники времен классического психоанализа были мужчинами, а потому им было гораздо легче изучать особенности мужской сексуальности.

Известен факт, что пациентки (бессознательно!) скрывали от психоаналитика какие-либо факты (об этом мы более подробно поговорим далее, в главах, посвященных психоанализу). Не секрет и то, что любая женщина (тоже порой бессознательно! – хотя бывает, что и осознанно) стремится понравиться врачу, а потому может сознательно утаивать некоторые факты, которые, как ей кажется, ее не красят.

Тончайшие оттенки женских переживаний способна понять только женщина. Это я знаю из собственной практики и, между прочим, нисколько не преувеличиваю данный аспект.

Заранее предвижу возражения: «Не важно, какого пола врач, лишь бы он был профессионалом!» Да, это верно. Если речь идет, скажем, о терапии, педиатрии, ЛОР-болезнях и других медицинских

специальностях. А вот сексология – особая наука.

На мой взгляд, у женщин, помимо эрогенных зон, есть еще и душа. Точнее, душа – самая сильная эрогенная зона женщины. И можно без устали стимулировать физиологические эрогенные зоны женщины, и даже адекватно (правильно!) их стимулировать, а оргазма как не было – так и нет! Почему? Да потому что не учитывается некая эфемерная область, которую принято называть душой.

И пусть коллеги обвинят меня в идеализме, но я твердо знаю – до тех пор, пока в душе женщины кавардак, об оргазме нечего и говорить.

Сначала врачу нужно сделать все, чтобы женщина поняла себя, свои потребности, осознала, *чего* она на самом деле хочет (Между прочим, то, что она говорит, и то, что ей на самом деле нужно, не всегда совпадает!), вместе с пациенткой сделать ревизию прошлого, выявить причины, из-за которых она неоргазмична, избавиться от всех «заноз», сидящих в подсознании и помочь ей обрести душевную гармонию, и только тогда исследовать ее эрогенные зоны, обучать

методикам для развития чувственности и прочим премудростям.

Задумав написать эту книгу, я зашла в книжный магазин и пролистала наобум несколько книг на тему секса. И в пяти из них обнаружила описание методики, с которой начинается секс-терапия женщин, страдающих первичной аноргазмией! Почти слово в слово переписано с трудов корифеев сексологии, но сразу понятно, что автор вообще не владеет материалом! Явно не врач, а всего лишь неумелый компилятор, который надергал куски из книг известных сексологов<sup>1</sup>. И таких компилятивных изданий (в том числе, позаимствованы значительные фрагменты из моих энциклопедий) – десятки! И везде примерно одно и то же. Зато названия какие броские! Например, как за неделю стать сексуальной... О, если бы можно было всего за несколько дней из женщины «несексуальной» стать «сексуальной», всего лишь прочитав книжку в мягком переплете, мы, сексологи, остались бы без работы! Я разработала свой метод

---

<sup>1</sup> Будучи Сопредседателем Российской Ассоциации сексологов, я знаю всех своих коллег, компетентных, имеющих немалый теоретический и практический багаж, им есть, чем поделиться с читателями. Однако я никогда не слышала о людях, чьи фамилии стоят на обложках многих книг «про секс»! Как правило, о профессионале всегда есть сведения в аннотации к книге, а в данном случае об авторе ни словечка. Кто они, эти неизвестные компиляторы? Ясно лишь одно – к науке «сексология» они не имеют никакого отношения! Мало того, «про секс» стали писать те, кто, по-видимому, не состоялся в своей основной профессии. Непрофессионализм – болезнь нашей страны.

Напомню, что согласно приказу Министерства Здравоохранения России, сексолог – врачебная специальность.

пробуждения чувственности женщины, да и то он требует немало времени. А тут – купила книжку, прочла и, как по мановению волшебной палочки, уже через неделю стала сексуальной! Ох, любим мы, женщины, сказки...

То, что принято обозначать словом «душа», можно назвать и по-научному (об этом мы поговорим в главах, посвященных психоанализу, и там будет много терминов, вы еще успеете от них устать). Но какая разница – как назвать?! Суть ведь не в этом.

Наибольший вклад в исследование женской сексуальности внесла Карен Хорни, влиятельнейший психолог и мыслитель двадцатого столетия. Сама она считала, что ее идеи остаются в рамках фрейдистской психологии, но, тем не менее, считала ошибочными некоторые аспекты теории Фрейда. Ее главное расхождение с Фрейдом: Хорни считала, что он акцентирует биологическую сторону человека, игнорируя социальные факторы. Ее возражения были также направлены против трактовки Фрейдом женской психологии. Особое неприятие у нее вызывало положение Фрейда о том, что женские психические конфликты



вырастают из чувства неполноценности и зависти к мужчинам из-за обладания ими пенисом (об особенностях женской сексуальности в трактовке Карен Хорни вы узнаете чуть позже).

Ну, а теперь, после небольшого лирического отступления, вернемся к психоаналитической трактовке либидо.

Фрейд писал, что у человека есть несколько эрогенных зон, раздражение которых вызывает эротические ощущения, причем значение этих зон с возрастом меняется. Исходя из этого, выделены несколько фаз психосексуального развития человека.

В зависимости от органа (эрогенной зоны), на котором концентрируется либидо, или по действию, связанному с этим органом, в первой стадии выделяются следующие фазы.

Первая фаза - оральная (от латинского "oro" - рот), связана с сосанием, которое лишь вначале связано с питанием, а затем приобретает самостоятельность как первое эротическое переживание ребенка.

Фрейд пишет: "Сосание, которое появляется уже у младенца и может продолжаться до зрелых лет или удерживаться всю жизнь, состоит в

ритмичном повторяемом сосущем прикосновении ртом (губами), причем, цель принятия пищи исключается... Сосание по большей части поглощает все внимание и кончается или сном, или моторной реакцией вроде оргазма. Я полагаю, что связь явлений, которую мы научились понимать благодаря психоаналитическому исследованию, позволяет нам считать сосание сексуальным проявлением и как раз на нем изучать существенные черты инфантильных сексуальных действий”.

Первая фаза ограничивается единственным видом эмоций, чисто эротическим. Когда у ребенка появляются зубы, то при отсутствии задержек сексуального развития, первая фаза, по теории Фрейда, претерпевает коренное развитие, так как ребенок приобретает возможность проявлять агрессию.

Вторая фаза - орально-каннибалистическая, или фаза пожирания. Возрастает объем эмоциональных проявлений, включаются эмоции ненависти (ярости). Обретенная острота зубов позволяет ребенку яростно поедать твердую пищу. Это сочетается с эмоцией ненависти, обращенной на своих родителей, в первую очередь, на мать,

которую ребенок в своих фантазиях пожирает. Это приводит к формированию чувства вины и страха наказания. Матери часто жалуются на то, что в этом возрасте ребенок больно кусает соски ее груди, может укубить мать за другие части тела. С позиции психоаналитической концепции в этом проявляется "инстинктивное стремление пожрать грудь".

Следующие две фазы - анально-садистская фаза изгнания и анально-садистская фаза задержки. Объектом сексуальности становится анус (задний проход). С психоаналитических позиций это объясняется стремлением изгнать съединенных (в фантазиях) родителей и таким образом освободиться от контакта с ними.

Анально-садистскую фазу изгнания ученик Фрейда Абрахам определяет как фазу «частичной любви с воплощением», поскольку здесь «объект любви представлен частицей самого себя».

О фазе анально-садистской задержки Фрейд пишет так: "Дети, которые пользуются эрогенной раздражимостью анальной зоны, выдают себя тем, что задерживают каловые массы до тех пор, пока эти массы, скопившись в большом

количестве, вызывают сильные мускульные сокращения и при прохождении через задний проход способны вызвать сильное раздражение слизистой оболочки. При этом вместе с ощущением боли возникает и сладострастное ощущение”.

Следующая фаза - уретральная (от слова “уретра” – мочеиспускательный канал). В этой фазе, согласно психоаналитической концепции, ребенок получает удовлетворение (или удовольствие) от прохождения мочи по мочеиспускательному каналу. На этой фазе фиксация либидо, наконец, достигает гениталий (половых органов).

Ранняя (или фаллическая) генитальная фаза проявляется в том, что ребенок открывает для себя возможность получать сексуальное наслаждение при манипуляциях на собственных половых органах (мастурбация).

Конечная, генитальная фаза возникает в норме к 7 годам. Если она наступает своевременно, то, по мнению психоаналитиков, это дает основание надеяться, что в будущем ребенок будет способен к совершению нормального полового акта.

Фазы наслаиваются друг на друга. Если на какой-то фазе имеются нарушения и отклонения, следующая также не может быть пройдена адекватно.

С психоаналитических позиций особое значение придается латентному сексуальному периоду детства между проявлениями сексуальности младенческого возраста и пубертатной фазой сексуального развития (то есть фазой, связанной с периодом полового созревания). В этом периоде формируются психологические механизмы, имеющие решающее значение для дальнейшего развития личности.

Вся эта энергичная перестройка, детские впечатления впоследствии вытесняются из сферы сознания, и у подавляющего большинства людей (но не у всех!) не оставляют никаких следов в памяти.

Сексуальные предпочтения в периоде возмужания и характер человека в значительной мере предопределяются особенностями перехода от одной стадии сексуального развития к другой. Возможна задержка на той или иной стадии или фазе и возврат к какой-либо предыдущей фазе.

Например, патологические "сосальщики", то есть фиксированные на стадии оральной эротики, "становясь взрослыми, делаются любителями поцелуев, имеют склонность к перверсным поцелуям, или, будучи мужчинами, приобретают сильный мотив для пьянства и курения".

С позиции психоаналитической концепции, именно инфантильные формы сексуальности, которые в процессе индивидуального развития вытесняются из сферы сознания, создают основу для патологии и являются источником неврозов.

Если нормальному развитию что-то препятствует, то происходит возврат (регресс) к уже пройденным фазам психосексуального развития, и в этом Фрейд видит причину девиантных (отклоняющихся) форм сексуального поведения.

Фрейд рассматривает сексуальность не как частный аспект человеческой жизни, а как ее основу. По Фрейду, либидо является источником всей психической энергии человека, а всякое эмоциональное удовлетворение он расценивал как сексуальное.

Фрейд писал, что ядро того, что человек называет любовью, составляет половая любовь, целью которой является сексуальная близость. Любовь к самому себе, к родителям, дружба, любовь к человечеству вообще и даже привязанность к определенным предметам и идеям, - все они, как писал Фрейд, "суть проявления одних и тех же инстинктивных импульсов. В отношениях между полами они пробивают себе путь к сексуальному союзу, а в других случаях отвлекаются от этой цели или не могут достичь ее. Тем не менее, первоначальную либидиозную природу этих чувств всегда можно распознать по жажде близости и самопожертвования". "В первую очередь сексуальность отделяется от своей слишком тесной связи с гениталиями и рассматривается как более общая телесная функция, имеющая своей целью удовольствие и только опосредованно служащая целям воспроизводства".

Фрейд проанализировал тончайшие нюансы психосексуальной мотивации, соотношение "чувственного" и "нежного" влечения, эротических и неэротических привязанностей.

Влияние теории Фрейда на последующее развитие сексологии огромно. Именно Фрейд подчеркнул значение сексуальности в человеческой жизни: **секс оценивается не как развлечение или удовольствие, а как необходимое условие для нормального существования личности.** Сексуальность не может быть понята без оценки всей личности, а личность - в отрыве от ее сексуальных переживаний.

Итак, основные выводы Фрейда:

- Существует детская (инфантильная) сексуальность (получение удовольствия с помощью раздражения эрогенных зон): сосание, поглаживание, манипуляции со своими половыми органами, раздражение ануса.
- Имеются иные формы такой сексуальности (встречающиеся и у взрослых), частично являющиеся извращениями; что касается детей, то они являются «полиморфно извращенными» - аутоэротическое поведение в этом случае нормально. У взрослых возможны задержка развития на стадии частного влечения, формирование неврозов.



- Второе начало сексуального развития происходит во время латентного периода (распад влечений, годы учения в школе). В период зрелости аутоэротичные частные влечения объединяются и трансформируются в нормальную способность к любви – она концентрируется в половых органах.
- Возможны отклонения в развитии.
- Сексуальность не является синонимом стремления к продолжению рода.

Ученики Фрейда внесли свою лепту в учение о стадиях развития, но эти детали интересны лишь профессионалам. Однако на некоторых важных аспектах все же остановлюсь.

Так, Шульц-Хенке (впоследствии теория развития дополнена Brautigam, 1994) предлагает свою классификацию стадий психосексуального развития. Он выделяет интенциональную, оральную, анальную и фаллическую стадии.

Интенциональная стадия длится первые недели – месяцы жизни ребенка и имеет важное значение для всей его последующей жизни.

Младенец воспринимает окружающее через глубинную чувствительность (сенсопатическое состояние, от слова *sensus* - чувство). Он нуждается в равномерном ощущении покоя, достаточном кожном контакте и возможности давать себе волю.

Если интенциональная стадия протекает нормально, у ребенка развиваются первичное доверие, ощущение удовольствия, удовлетворения, ощущение удовольствия от окружающего мира, ощущение близости с окружающим миром, душевная теплота и близость, способность любить.

Причины возможных нарушений: тяжелая болезнь или смерть матери («потеря объекта»), недостаток любви (или враждебное отношение) со стороны матери, частая смена места (что нарушает потребность ребенка в равномерном ощущении покоя), пребывание в раннем детстве в больнице (в детских яслях, в Доме ребенка).

В числе поздних последствий нарушения течения интенциональной стадии: неспособность любить кого-либо, жалобы на потерю смысла жизни, ощущение пустоты и бессмысленности,

нарушение контактов с окружающими, различные соматические проявления.

В результате нарушения психосексуального развития на какой-либо стадии возникают четыре основных структуры невротизации (по Нау, 1986): шизоидная, депрессивная, навязчивая, истерическая.

Нарушения в ходе интенциональной стадии приводят к формированию шизоидной структуры невротизации, для которой характерны:

- первичное недоверие;
- выраженная потребность в независимости;
- недостаток интимности;
- стремление к самоудовлетворению;
- эмоциональная холодность;
- стремление дистанцироваться от других людей;
- обидчивость;

Возможны и такие качества:

- бесстрастно-холодная объективность;
- ярко выраженная способность к наблюдению;
- независимость от чужого мнения, наличие собственного мнения по любому вопросу;

- отсутствие сентиментальности.

Причины нарушений в оральной стадии (до 1,5 лет) следующие: фрустрация в случае, если мать выполняет свои обязанности из чувства долга, неприятие ребенка со стороны матери, недостаток материнской любви, неожиданное прекращение кормления грудью, длительное голодание, пребывание в больнице, в детских яслях, смерть матери, излишняя избалованность («оральное изнасилование»), тревожно-утрированная озабоченность близких.

Поздние последствия нарушения течения оральной стадии: чувство безнадежности (нередко – отчаяние), чувство вины (чаще всего, необоснованное), идеи самообвинения, вялость, чувство бессилия (утренняя усталость!), отсутствие аппетита (или, наоборот, булимия), склонность к ожирению (или истощению), упадок жизненных сил, нарушения сна, ощущение бессмысленности жизни и сексуальная апатия.

Нарушения в ходе оральной стадии приводят к формированию депрессивной структуры невроза, для которой

характерны (не все симптомы могут быть, но основные наличествуют):

- слабая выраженность влечений, низкий уровень полового влечения;
- скромность (чрезмерная!);
- пониженный фон настроения;
- склонность печалиться по малейшему поводу;
- мир окрашен в серые тона;
- пессимизм;
- отсутствие побудительных мотивов к изменению привычного стереотипа;
- мечтательность;
- бегство от реальности в мир грез;
- стремление к уединению;
- одиночество;
- аскетизм<sup>1</sup>;
- стремление к мученичеству, страдальчеству;
- невротическое стремление к удобству;
- преданность;
- самоотдача;
- самопожертвование;
- недостаток уверенности в себе;
- страх лишиться любви объекта.

Возможны и такие качества:

- альтруизм;

---

<sup>1</sup> Этот симптом чаще присущ мужчинам, а у женщин может отсутствовать. Или проявляться в избегании всего, что так нравится многим не невротизированным представительницам прекрасного пола – наряды, украшения, хорошая парфюмерия и косметика, предметы роскоши и пр.

- готовность к проявлению заботы и оказанию помощи;
- умение терпеливо ждать;
- привязанность в эмоциональных отношениях;
- легкая приспособляемость к трудным условиям жизни.

Причины нарушений в анальной стадии (от 1,5 до 3 лет) следующие:

- воспитание с установкой на чистоту дается слишком рано;
- воспитание строго, слишком сурово, слишком чопорно.

Поздние последствия нарушения течения анальной стадии: невротическое упрямство («анальный характер»), медлительность, исполнительность, склонность к морализаторству, различные соматические заболевания, вагинизм и другие сексуальные расстройства.

Нарушение в ходе анальной стадии приводят к формированию навязчивой структуры невроза, для которой характерны (не все симптомы могут быть, но основные наличествуют):

- отсутствие спонтанности;
- навязчивая потребность в поиске причинно-следственных связей (в

упрощенном понимании – «умственная жвачка»);

- эмоциональное обеднение<sup>1</sup>;
- страх перед какими-либо переменами в жизни;
- страх смерти;
- постоянные сомнения;
- ложная скромность<sup>2</sup>;
- чрезмерная забота о собственном благополучии, безопасности.

Возможны и такие качества:

- надежность;
- стабильность;
- обязательность;
- стремление обдумывать свои действия.

Фаллическая стадия (от 4 до 6 лет). Три основные задачи этой стадии:

1. Конstellляция эдипова комплекса:

- стремление добиться расположения родителя противоположного пола;
- столкновение с реальностью связано со страхом (комплекс кастрации);

---

<sup>1</sup> Эмоциональное обеднение (синонимы – эмоциональное оскудение, аффективная тупость, эмоциональная тупость) - означает недостаточность или утрату аффективной откликаемости, бедность эмоциональных проявлений, безразличие, душевную холодность. Человек, обедненный эмоционально, попросту говоря, “черствый”, “сухой”, “равнодушный”, “нечуткий”, “жесткий”, “безжалостный”. Все это в психиатрии обозначается как “эмоциональная холодность”, а в крайних своих проявлениях - как “эмоциональная тупость”.

<sup>2</sup> Симптом необязательный, может присутствовать, но может и отсутствовать или быть парциальным (частичным).

- у девочек – представление о том, что кастрация уже произведена;
- разрешение (преодоление) эдипова комплекса: идентификация с отцом / матерью.

## 2. Осознанное переживаний половых различий:

- поло-ролевые игры (например, игра в «доктора»);
- результат: примирение с собственной ролью (как сказал Фрейд: «Анатомия – наша судьба»);
- формирование гордости за свое тело без примеси стыда.

## 3. Инфантильные сексуальные исследования:

- вопросы о рождении, о том, откуда берутся дети;
- представления при фиксации на:
  - оральной стадии – оплодотворение и рождение через рот,
  - анальной стадии – «теория клоаки»: дети появляются на свет через анальное отверстие,
  - двигательльно-агрессивной стадии – родители борются друг с другом, фантазии об изнасиловании,



- уретральной стадии – родители совместно мочатся друг в друга.

Причины нарушений в фаллической стадии следующие:

- имели место нарушения в предыдущих стадиях;
- неудовлетворенный супругом родитель привязывает к себе ребенка в качестве заместителя;
- «апрельский климат в душе» - ребенок разрывается между родителями, отсутствует ясная линия в воспитании;
- один из родителей отвергает ребенка;
- родители не являются адекватными образцами, поскольку сами не смогли идентифицировать себя со своей половой ролью; нарушение половых ролей в семье: волевая, решительная (маскулинизированная) мать и слабый, нерешительный, подчиняемый (феминизированный) отец.

Поздние последствия нарушения течения фаллической стадии: навязчивость, отсутствие чувства дистанции во взаимоотношениях с людьми, вечная дочь (вечный сын),

маскулинизированная женщина, женщина-вамп, проститутка, синдром донжуанизма, склонность к легким, необязывающим связям, развитие гомосексуальности, сильная привязанность к братьям или сестрам, тревожность, фобии, соматизация страха (потливость, сердцебиение, затрудненное дыхание, приступы удушья), сексуальные неврозы, парафилии, проблемы в общении и браке.

Нарушение в ходе фаллической стадии приводят к формированию истерической (гистрионической) структуры невроза, для которой характерны (не все симптомы могут быть, но основные наличествуют):

- ярко выраженная потребность в признании;
- субъективность;
- направленность на признание со стороны окружающего мира;
- зависимость самооценки от оценки внешней;
- стремление завоевать всеобщее признание;
- демонстративное поведение;
- неприятие реальности;
- недостаточная подлинность чувств;
- ролевое поведение<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Последнее означает трансформацию поло-ролевого поведения – наличие в характере и поведении черт, присущих противоположному полу.

Заслуги родоначальника психоанализа несомненны. Фрейд привлек внимание врачей к необходимости поисков причин аномалии психосексуального развития в прошлом опыте человека. Большое значение имеет идея Фрейда о значении ранних детских переживаний, отношений с родителями как непосредственной причины формирования определенного типа сексуального поведения.

Психоаналитическая концепция Фрейда дала толчок для изучения сексуальности человека, однако в последующем она не раз подвергалась критике, поскольку оценка развития личности человека только лишь с позиции формирования либидо страдала односторонностью. Не учитывался весь комплекс воздействий на человека, в том числе социальные и микросоциальные (влияние ближайшего окружения, воспитания и прочее) влияния.

Далее вы узнаете о достижениях других корифеев психоанализа. Сюда включены лишь те исследования, которые важны в контексте темы данной книги.

Надо признать, читать труды прародителей психоанализа сложно, а понимать – еще сложнее. Потому я

постаралась «перевести» их на понятный непосвященному читателю язык.

Оговорюсь, что труды классиков психоанализа имеют, скорее, историческое значение. Современный психоанализ существенно отличается от классического (фрейдовского).

Хотя сейчас я - практикующий психотерапевт и сексолог, но в прошлом – научный сотрудник. В традициях любого исследования – вначале обзор литературы, а уже затем результаты собственных изысканий. Я разработала свой метод психоанализа, а потому просто обязана предварить его хотя бы кратким литобзором!

**Любовь - неистовое  
влечение к тому, что  
убегает от нас.**

**Мишель**

**Монтень**

## **ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

**Лучше путана в  
постели, чем мертвая  
царевна в гробу или  
царевна-лягушка в  
болоте.**

**В. Квитко**

Еще раз подчеркну: психоанализ – творение гения мужского пола, и его ученики тоже были мужчинами. Нет ничего удивительного, что объектом большего внимания до определенного времени был мужской разум и мужская сексуальность – исследователям было гораздо легче изучать мужскую психологию, а в целом мужчины им были более понятны, чем женщины.

Сам родоначальник психоанализа обращал внимание на определенную односторонность аналитических изысканий.

Фрейд предпринял попытку осмысления специфически женской сексуальности в своей концепции о существовании зависти к пенису. Затем ван Офюзейн и Абрахам отметили, что этот фактор играет значительную роль в развитии женщины и в формировании у нее сексуальных неврозов. При всей спорности некоторых теорий старой психоаналитической школы, важно их знать – хотя бы для того, чтобы понимать, как развивалось учение о психоанализе.

Согласно фрейдовской теории о зависти к пенису, клитор понимается как фаллос и считается, что изначально маленькие

девочки придают клитору такое же значение, что и мальчики пенису.

Георг Зиммель в своих философских эссе высказал идею о том, что вся наша цивилизация есть маскулинная цивилизация. Государство, законы, религия и наука – все это творения мужчин.

В отличие от многих других авторов-мужчин Зиммель отнюдь не делает из этих фактов вывод о женской неполноценности. Прежде всего, он значительно расширяет и углубляет понятие маскулинной цивилизации: «Искусство, патриотизм, мораль в целом, и социальные идеи, в частности, правильность практического суждения и объективность теоретических знаний, энергия и глубина жизни – все эти категории по своей форме и притязаниям принадлежат всему человечеству, но в своей реальной исторической конфигурации – они насквозь мужские. Допустим, что все эти вещи, рассматриваемые как абсолютные, мы определим единственным словом “объективные”. Тогда мы обнаружим, что в истории нашей расы имеет силу равенство: объективный = мужской».

Зиммель полагает, что причина, почему так сложно было распознать этот

исторический факт, состоит в том, что сами стандарты, по которым человечество оценивает природу мужчины и женщины, «не являются нейтральными, не учитывают различий полов, но по сути своей мужские... Мы не верим в чисто "человеческую" цивилизацию, в которой не возникала бы проблема пола по той же самой причине, которая отделяет подобную цивилизацию от реально существующей, а именно, по причине наивного, так сказать отождествления понятий "человеческое существо" и "мужчина", понятий, которые во многих языках обозначаются одним и тем же словом. На время я оставляю в стороне вопрос, обусловлен ли маскулинный характер основ нашей цивилизации самой природой полов или только превосходством мужчин в силе, которые на самом деле никак не связаны с цивилизацией. Во всяком случае, это объясняет, почему в самых разных областях деятельности низкие достижения презрительно называют "женскими", а выдающиеся достижения женщин, выражая одобрение, именуют "мужскими"».

Зиммель - один из наиболее значительных представителей «философии жизни». Жизнь в понимании Зиммеля - это

процесс творческого становления, неисчерпаемый рациональными средствами и постигаемый только во внутреннем переживании, интуитивно.

«Все отношения с другими людьми оказываются, в конечном счете, только остановками на пути, по которому Я движется к себе самому» (Георг Зиммель).

Кроме того, Зиммель - основоположник так называемой формальной социологии. Предметом социологии Зиммель считает формы социального взаимодействия людей, сохраняющиеся при всех изменениях конкретного исторического содержания. При этом социальное понимается как совокупность межиндивидуальных отношений. С этих позиций Зиммель анализировал социальную дифференциацию, социальные формы (договор, конфликт, конкуренция, авторитет, подчинение, ранг и т.д.).

Блестящий ученый-психоаналитик Карен Хорни – яркая представительница «неофрейдизма» – бросила вызов великому Фрейду.

Хорни (1885—1952) принадлежит к плеяде выдающихся деятелей мирового психоанализа и, наряду с Хелен Дейч,



является общепризнанным основателем науки о женской психологии.

Карен Хорни написала знаменитое произведение «Психология женщины», впервые вышедшее в 1967 году. В ней содержалась критика идей Фрейда о психологических последствиях анатомического различия между мужчиной и женщиной.

В книге «Новый путь в психоанализе» Хорни критиковала основные воззрения Фрейда: теорию либидо, концепцию тревоги и нарциссизма, а книга «Самоанализ» – своеобразная платформа теории самой Карен Хорни. Это было первое практическое руководство по психоанализу, которое было предназначено помочь людям преодолевать собственные проблемы.

В своей статье «Уход от женственности. Комплекс маскулинности у женщин глазами мужчин и женщин» Карен Хорни пишет: «Как любая наука, любые ценности, психология женщин тоже рассматривалась исключительно с позиций мужчин. При этом, исходя из своего преимущественного положения, мужчины непременно приписывают объективность своему субъективному аффективному отношению к

женщине, а психология женщин, по мнению Делиуса, до сих пор представляет собой отражение мужских желаний и разочарований. Еще одним важным фактором в этой ситуации является то, что женщины приспособились к желаниям мужчин и стали считать такое приспособление своей истинной природой, т.е. они видят или видели себя такими, какими хотят их видеть мужчины; бессознательно они поддались внушению мужского ума. Если нам ясно, в какой мере все наше существование, мышление и поведение приспособились к этим мужским стандартам, мы можем видеть, как трудно отдельному мужчине и отдельной женщине избавиться от подобного образа мыслей».

В этой статье Карен Хорни привела очень интересное сравнение представлений мальчиков о строении половых органов девочек и девичьи представления.

Представления мальчиков	Представления девочек
Наивное предположение, что у девочек, как и у мальчиков, есть пенис	Оба пола придают значение только мужским гениталиям

Осознание отсутствия у девочек пениса	Горестное открытие отсутствия пениса
Идея, что девочка – это изувеченный, кастрированный мальчик	Уверенность девочки, что у нее когда-то был пенис, но она утратила его в результате кастрации
Уверенность в том, что девочку подвергли наказанию, которое угрожает ему (мальчику).	Кастрация рассматривается как наказание
Девочка рассматривается как низшее существо	Девочка относится к себе как к низшему существу (зависть к пенису)
Мальчик не может себе представить, что девочка когда-нибудь сможет пережить свою утрату и преодолеть зависть	Девочка не может преодолеть ощущений своей ущербности и неполноценности. Ей постоянно приходится бороться с желанием быть мужчиной.
Мальчик боится ее	Девочка всю жизнь

зависти	хочет отомстить мужчине, что он обладает тем, чего она лишена.
---------	--

Отсюда видно, что женская адаптация к мужской структуре происходит в очень ранний период. Карен Хорни задает себе вопрос: действительно ли это происходит и до такой степени, что полностью подавляет специфическую природу маленькой девочки?

«Если мы попытаемся освободить наш разум от мужского способа мышления, - пишет Карен Хорни, - едва ли ни все проблемы женской психологии предстанут в новом свете. Первое, что поражает – во главу угла в аналитической концепции всегда или почти всегда ставится различие между полами в строении гениталий, и при этом мы совершенно забываем о другом, столь же важном биологическом различии, а именно о вторичной роли мужчин и женщин с точки зрения репродуктивной функции».

Рассматривая проблему комплекса маскулинности у женщин, Карен Хорни отмечает два источника, из которых она черпала материал.

Первый источник – это непосредственно наблюдение за детьми. Хорни отметила, что любая маленькая девочка, если она не запугана, проявляет зависть к пенису открыто и без смущения. Хорни назвала зависть маленькой девочки к пенису первичной, поскольку очевидно, что она основана исключительно на анатомическом различии.

Вторым источником, из которого Хорни черпала свой опыт, стал аналитический материал, полученный ею от взрослых женщин. Здесь исследовательница отметила, что зависть к пенису выступает в качестве фактора огромной динамической силы. Она наблюдала пациенток, отвергающих свои женские функции. При этом бессознательным лейтмотивом являлось желание быть мужчиной.

Хорни сталкивалась с фантазиями такого содержания: «У меня когда-то был пенис. Я мужчина, которого кастрировали и изувечили».

Эти фантазии порождали у пациентки чувство неполноценности, следствием которого явились различные навязчивые ипохондрические идеи. Возникла явно враждебная установка по отношению к мужчинам, то принимающая форму

пренебрежения, то желание их кастрировать или изувечить, и эти факторы определяли судьбы многих женщин.

Опыт Карен Хорни убедил ее, что «эдипов комплекс» у женщины вызывает регрессию к зависти к пенису. Различие в последствиях мужского и женского «эдипова комплекса» представляется Хорни в следующем: мальчики из-за страха кастрации отказываются от матери в качестве сексуального объекта, но как реакция на страх кастрации, мужская роль в дальнейшем развитии не только закрепляется, но даже усиливается. Это отчетливо наблюдается у мальчика в допубертатный период (то есть, до пробуждения либидо) и, как правило, в дальнейшей жизни. Девочки же, напротив, не только отказываются от отца как сексуального объекта, но и от женской роли как таковой.

На женскую сексуальность оказывают влияние и тревоги по поводу последствий мастурбации. У мальчиков есть возможность осмотреть свои половые органы и проверить, действительно ли имеют место «ужасные» последствия мастурбации.

Ведь известно, что взрослые, в частности родители, нередко запугивают своих детей – мол, ни в коем случае нельзя прикасаться к своим половым органам! Иначе впоследствии человек облысеет, оглохнет, покроется язвами, струпьями и т.д. Или мальчиков пугают, что у него отвалится половой член.

И, тем не менее, испытывая половое напряжение, мальчики в пубертатный период прибегают к мастурбации. Но если они при этом испытывают тревогу, то осматривают себя постоянно (в том числе, и свои половые органы) и убеждаются, что и не облысели, и не покрылись язвами, и с пенисом все в порядке.

В этом аспекте сексуальность мальчиков в меньшей степени окрашена тревогой, по крайней мере, в отношении мастурбации.

Женская же генитальная тревожность неизменно отмечена тревогой и чувством вины, потому что девочка остается в полном неведении относительно последствий собственной мастурбации. Этот фактор играет значительную роль в сексуальной жизни женщины, в ее способности переживать оргазм, и вносит свой вклад в особого рода внутреннюю

неуверенность, которая столь часто встречается у женщин.

Георг Зиммель говорил, что огромное социальное значение, которое приписывается мужчине, обусловлено его превосходством в силе, и что исторически отношения полов можно грубо описать как отношения раба и господина. И здесь, как и везде, одна из привилегий «господина» состоит в том, что ему нет надобности постоянно помнить, что он господин, тогда как раб никогда не может забыть о своей участи.

Девочке с малых лет нередко внушают роль о ее, можно сказать, неполноценности, т.е. подчиненной роли по отношению к мужчине, - мол, женщина должна быть гибкой, компромиссной, должна уступать мужчине. В общем, она находится не в равных положениях с мужчиной, а явно в роли ведомой.

На взгляд Хорни, это постоянно стимулирует в некоторых женщинах комплекс маскулинности.

«Вследствие чисто мужского характера нашей цивилизации, женщинам гораздо труднее было достичь сублимации, - писала Карен Хорни, - которая действительно удовлетворяла бы их естество, поскольку



все обычные профессии были рассчитаны на мужчин. Это опять-таки усугубляло их чувство неполноценности, поскольку они, женщины, естественно, не могли добиться в этих мужских профессиях тех же результатов, что и мужчины, и получалось так, что сама реальность давала новые подтверждения их неполноценности. Я не берусь судить, в какой мере бессознательные мотивы ухода от женственности усилены реальным социальным неравенством женщины. Пожалуй, эту связь следует понимать как взаимодействие психических и социальных факторов».

**Мужчина простит  
женщине что угодно -  
кроме превосходства  
и сообразительности.**

**Минна**

**Антрим**

**ЭТИ НЕЖЕЛАННЫЕ  
ВОСПОМИНАНИЯ...**

**У хорошего  
человека и память  
хорошая. Но короткая.**

**Д.Е.**

Понять причины того, почему женщина остается эротически не разбуженной, без экскурса в ее прошлое невозможно. На многие вопросы можно получить ответ с помощью психоанализа, поэтому я останавливаюсь на нем более подробно, посвятив этому важному психотерапевтическому методу несколько глав.

Психоанализ не ограничивается тем, что вы обычно видите в сценах голливудских фильмов: пациент лежит на кушетке и что-то говорит, а психоаналитик слушает. Психоанализ включает в себя множество методик, и большинство из них имеют своей целью лечение.

В свое время, еще до создания психоанализа, Фрейд много времени уделял гипнозу. Разочаровавшись в электротерапии Эрба, Фрейд обратился к лечению внушением во время введения в глубокий гипноз. Плюс к этому, он стремился под гипнозом пробудить воспоминания, относящиеся ко времени появления первых симптомов. Но позже Фрейд признался, что ему не слишком-то везло с этим методом лечения – он начинал злиться из-за того, что пациент «сопротивляется» его внушению. К тому

же, существуют ограничения для применения гипноза. Во-первых, не все люди гипнабельны, что означает: не каждый человек поддается гипнозу. Во-вторых, Фрейд и сам не любил вмешиваться в сознание пациента. Поэтому он отказался от применения гипноза как метода постижения бессознательного и стал практиковать метод свободных ассоциаций.

Позже Фрейд дополнил метод свободных ассоциаций толкованием снов как источником знания о бессознательном.

В результате обнаружилось новые явления, скрытые при гипнотерапии. Новые методы позволили понять динамику психических процессов и расширили возможности психотерапии. Лечение психоанализом позволяло обходиться без гипноза.

Свободное ассоциирование означает попытку пациента высказывать, ничего не скрывая, по мере появления, **абсолютно все**, что в данный момент приходит ему в голову, не обращая внимания, является ли или кажется ли это банальным, не относящимся к делу, бессвязным, иррациональным, нескромным, бестактным, неловким или унижительным.

И, между прочим, слово «все» следует понимать буквально! Это означает, что человек высказывает не только мимолетные и смутные мысли, но и конкретные идеи и воспоминания (в том числе, и о событиях, происшедших с ним после последнего сеанса), воспоминания о своих переживаниях в различные периоды жизни, начиная с раннего детства и до настоящих дней, мысли о себе и других людях, размышления на общие темы, не имеющие непосредственного отношения к пациенту, а также желания и планы на будущее.

Особенно важно, чтобы пациент откровенно рассказывал обо всех своих чувствах, таких как нежность, любовь, страсть, надежда, торжество, облегчение, обида, гнев, разочарование, ревность, зависть, – и всех прочих. Важно, чтобы он высказывал любую, как еще неясную себе самому, так и окончательно сформулированную мысль. А также желания, намерения, мечты, фантазии.

Нередко у пациентов возникают возражения против высказывания определенных мыслей, но задача психоаналитика – убедить пациента высказать свои возражения, а не держать

их в себе, утаивая те или иные мысли и чувства.

Я на своих сеансах обычно говорю пациентам: «Считайте, что вы пришли на исповедь! От кого вы хотите утаить свои мысли, желания, намерения, прошлые поступки? От меня? Тогда зачем вы пришли? Чтобы обмануть меня? Или себя?» Или привожу в качестве примера нелепую ситуацию, когда пациентка приходит к гинекологу и говорит: «Доктор, я вам ничего не скажу и не покажу. Раздеваться не буду, на кресло не полезу. Догадайтесь сами, чем я больна, и как мне помочь». Абсурд? Разумеется. Ведь человек пришел ко мне, врачу, за помощью. И он ее получит. Но если скрывать от врача симптомы болезни, то кому это пойдет на пользу? Не пациенту, это уж точно!

Свободное ассоциирование отличается от привычного пациенту способа думать и говорить, во-первых, своей откровенностью, а во-вторых, очевидным отсутствием направления.

Когда человек говорит на какую-то конкретную тему, он старается как можно ближе придерживаться сути (разумеется, если он homo sapiens, а не резонер<sup>1</sup>). Мы высказываем далеко не все из

---

<sup>1</sup> Резонерство – бесплодное рассуждательство на отвлеченные темы.

разнообразного потока мыслей, которые проносятся в нашем мозгу, а вычлениаем и озвучиваем лишь то, что считаем важным и относящимся к данной теме.

Например, на мой вопрос: «Вы живете половой жизнью?» - у моей пациентки, назовем ее Лидой, возникла ассоциативная цепочка. Вот что она думала: «Ой, надо сходить наконец-то к гинекологу, посоветоваться, что делать с этой проклятой молочницей, совсем меня замучила, а тот антибиотик, который гинеколог в прошлый раз назначила, сначала помог, но через три месяца молочница опять обострилась, и теперь этот антибиотик мне уже не помогает, надо, наверное, какой-то другой, Вот странно, почему же у меня молочница, у меня был постоянный партнер, а теперь и его нет. Одна молочница на память о нем осталась... Парня нет – молочница есть... Вот жизнь! И даже не хочется мужика! Страшно... Какая уж тут половая жизнь, когда все зудит, отекает и больно...» А ответила Лида кратко: «Нет».

Почему она не рассказала всего, что промелькнуло в ее мозгу? Да потому что решила: молочницу лечит гинеколог,

значит, эти жалобы нужно адресовать гинекологу, а не психиатру.

Разумеется, я не удовлетворилась ее лаконичным ответом и детально все выяснила.

В результате оказалось, что полгода назад Лида познакомилась с молодым человеком по имени Саша. На одно из свиданий, когда Лида предполагала, что будет интим, она пришла в короткой юбочке, под которой были красивые трусики и тонкие колготки. Еще на ней была модная курточка. Девушке очень хотелось стильно выглядеть и произвести на парня впечатление. Обычно Лида носила джинсы, а у нее стройные ножки...

Конечно, хочется на первом интимном свидании выглядеть сексуально, но дело было зимой, на улице стоял пятнадцатиградусный мороз. Молодые люди отправились на дискотеку - пешком, потому что она оказалась в десяти минутах ходьбы от места свидания, - там выпили, потанцевали, а потом Саша пригласил Лиду к себе. Этот путь парочка тоже проделала пешком - «случайно оказалось», что парень живет поблизости.

Саша был не первым Лидиным партнером, но и с прежними она была

неоргазмичной, и с ним тоже. Правда, ее это не обескуражило – девушка была влюблена, а для любой влюбленной особы прекрасного пола чувства важнее сексуального удовлетворения. Главное, что Саша ей нравился! А оргазм? Ну, не было его раньше – жила ведь, и не очень-то горевала! А уж в тот момент, когда они с Сашей занимались любовью, Лида и подавно не думала об оргазме. Саша + Лида = любовь!

На следующее утро Лида проснулась с высокой температурой и фолликулярной ангиной. Врач назначил ей антибиотики, девушка проболела почти месяц и очень переживала, что Саша ее за это время забудет, – у них до этого было всего три встречи. Парень звонил время от времени, но навестить больную не рвался, а Лида вся извелась – вдруг он уже с другой?

После длительного лечения антибиотиками нередко возникает молочница. Так же случилось и с Лидой. Тем не менее, едва ей стало лучше, она радостно позвонила Саше и договорилась встретиться.

Половой акт на фоне молочницы не понравится даже махровой мазохистке! Лида чуть не стонала от боли, а Саша



перед близостью опять выпил, и дело затянулось надолго. В общем, девушка еле дотерпела до финала, но от второго раза наотрез отказалась. Парень обиделся, между влюбленными пробежала кошка.

Размолвка длилась неделю, потом Лида не выдержала, позвонила. Саша все еще дулся, но все же сменил гнев на милость. Опять они встретились, опять девушке во время полового акта было больно – сходить к гинекологу за эти дни она не удосужилась, все ее мысли были о любимом.

Дальше они встречались с частотой 2-3 раза в неделю, и каждый раз было примерно то же самое.

Лида – студентка, за время болезни обзавелась «хвостами», нужно было срочно наверстывать пропущенные занятия. А потому до гинеколога, как она выразилась, «руки не доходили».

Половой акт стал ассоциироваться у нее с болью, зудом. И еще – с недовольством партнера. А Саша стал ворчать, что в постели она зажата. Будешь зажата, когда молочница не излечена! Причем в обычном состоянии Лида испытывала лишь легкий дискомфорт в области гениталий, а после полового акта у нее все горело,

отекало и щипало. Вот она и решила, что парень ее чем-то заразил. Но сказать ему об этом не решалась – боялась, что он обвинит в этом ее и бросит.

Ну почему некоторые девушки так боятся, что парень бросит?! Вот от этого-то и происходят многие проблемы – низкая самооценка, неуверенность в себе, комплексы...

Все мы, женщины, задним умом крепки... Вот и Лида наконец-то сообразила, что надо бы показаться врачу. Гинеколог назначила антигрибковые препараты и наложила вето на интимную жизнь. Но, к сожалению, врач не объяснила девушке, что такое кандидоз (в просторечии – молочница), от чего он возникает, и какие меры профилактики требуются, чтобы избежать обострений.

Вместо того, чтобы проконсультироваться со специалистом – стоит ли оповещать своего полового партнера, ведь молочница не относится к числу заболеваний, передаваемых половым путем, – девушка все выложила своему парню: так, мол, и так, у меня молочница, я лечусь, половой жизнью мне сейчас жить нельзя.

Кто-то из мужчин знает, что такое молочница, кто-то нет. Саша относился ко второй категории. Из всего сказанного парень уяснил лишь то, что Лида чем-то больна, и эта болезнь связана с тем, ради чего он, в общем-то, и встречался с девушкой. Последовала гневная тирада, Саша не поспешил на оскорбления, перечислив все, что его не устраивало в интимном плане. А потом гордо удалился, объявив, что между ними все кончено.

Лида порыдала-порыдала, потом утерла слезы и стала жить дальше. Замены Саше не было – девушка так и осталась в неведении, что молочница половым путем не передается, и первое время держалась подальше от парней. Наконец молочницу одолели, но подошло время летней сессии. Лида недосыпала, устала, да еще и простудилась. И опять у нее обострилась молочница. Она принимала тот же препарат, что в первый раз, но искомого эффекта не достигла.

После очередного сданного экзамена Лида познакомилась с парнем по имени Костя, но, памятуя об упреках прежнего бойфренда, решила не повторять прежних ошибок и пришла ко мне на консультацию.

До секса у них с Костей еще не дошло, так что на мой вопрос девушка ответила чистую правду: на тот момент половой жизнью она не жила. А вот что именно предшествовало этому, осталось за кадром.

Здесь я привела лишь фрагмент из Лидиной исповеди, чтобы проиллюстрировать, как пациенты порой невольно «фильтруют» информацию во время обсуждения какой-либо темы. На самом деле проблема оказалась гораздо более серьезной и таилась, как это нередко бывает, в подсознании моей пациентки.

Полагаю, вы согласитесь, что даже во время разговора с близким человеком мы, сами того не сознавая, отбираем, что сказать, а что опустить, - по разным причинам. Например, это кажется маловажным. Или не относящимся к теме. Или в этом стыдно признаться. Или не хочется огорчать собеседника. Да и множество других причин.

Свободное ассоциирование – это попытка выразить все, что только приходит на ум, не думая, куда это заведет.

Психоаналитик использует метод свободных ассоциаций в конструктивных целях. Успех реализации этого метода целиком зависит от того душевного

состояния пациента, которым его свободные ассоциации продиктованы.

Если человек настроен на абсолютную откровенность и искренность, желает понять суть своих проблем и готов раскрыться перед врачом, то его ассоциации будут информативны и полны смысла. И тогда свободное ассоциирование вполне может помочь реализовать цель, которая изначально ставилась.

Эта цель заключается в том, чтобы дать аналитику и пациенту возможность понять, во-первых, структуру личности последнего, а, во-вторых, выявить конкретные проблемы, которые вызвали беспокойство пациента и привели его на кушетку психоаналитика.

Но если пациент бессознательно утаивает что-то или «не замечает» определенных бессознательных факторов, его ассоциации будут непродуктивными.

Структура личности пациента (его характер) оказывает выраженное влияние на процесс свободного ассоциирования, делая, по сути, каждый сеанс индивидуализированным и неповторимым и требуя нестандартного подхода к каждому пациенту.

Есть пациенты, у которых процесс ассоциирования вызывает страх или внутреннее сопротивление, потому что они боятся дать выход любому чувству или мысли, дабы не преступить границ запретной для них территории.

Например, тревожно-мнительные люди с детских лет живут в ожидании каких-то неведомых опасностей или неприятностей и бессознательно избегают любого риска.

От такого пациента еще до начала курса психоаналитических сеансов можно услышать: «А что со мной будет?», «А что вы со мной будете делать?» Или «Это как гипноз?», «Это не вредно?»

Так, у меня была одна пациентка, назовем ее Татьяной, которая внимательно выслушала краткую лекцию о психоанализе, которую я обычно озвучиваю перед тем, как приступить к собственно методу (мои пациенты должны решаться на это сознательно, и я обычно спрашиваю их согласия; в противном случае я использую другие методы из богатого арсенала психотерапии), а потом нервно посмотрела на часы и заторопилась: «Ой, я совсем забыла! Мне же сегодня нужно прийти домой пораньше!» Ну, с такими случаями каждому

врачу приходилось встречаться, и не раз. Со страхами Татьяны мы быстро разобрались и, что самое примечательное, ее неоргазмичность тоже была связана с этими страхами. В целом их можно обозначить словосочетанием: «А вдруг?..» «А вдруг я потеряю контроль над собой?», «А вдруг обо мне сложится плохое мнение?» - и прочее в том же духе.

Есть категория людей, цепляющихся за ложную уверенность в том, что нужно уметь предвидеть все возможные последствия мыслей и поступков (в первую очередь, негативные), и тогда можно будет управлять своей жизнью. Главное кредо такого человека – никогда не утрачивать бдительности. Поэтому, чтобы совершить какое-либо действие он (или она) должны с большой вероятностью представить себе все его последствия. А потому он (она) избегают любого шага, последствия которого не могут предвидеть. И даже такое действие как участие в психоаналитическом сеансе для такого человека - непозволительное безрассудство, потому что ему кажется, что он подчиняется чужой воле (имеется в виду воля психоаналитика), не зная заранее, что

за этим последует, и куда это в конце концов заведет.

Бывает так, что человек имеет имидж очень уверенного в себе, независимого, самостоятельного. А на поверку... Увы – колосс на глиняных ногах! Всю жизнь такой человек носит маску. Случается и реакция гиперкомпенсации – то есть чрезмерная реакция, при помощи которой человек хочет скрыть какие-либо недостатки своего характера. Например, чтобы никто не догадался о том, как трудно дается ему принятие решения, такой человек принимает решения, почти не обдумывая, а чтобы не показать своих сомнений в правильности принятого решения, впоследствии упрямо отстаивает свое мнение, порой даже наперекор логическим доводам других людей. Чаще подобное присуще мужчинам – ведь им нередко приходится соответствовать навязанному общественным мнением образу решительного, волевого человека, даже если он таковым и не является. Но и женщины, особенно те, кого принято считать успешными, состоявшимися в социальном плане, вынуждены соответствовать требованиям, которые к ним предъявляются, если они подвизаются



в сфере, где необходимы маскулинные качества. И вот такая женщина приходит к врачу моей специальности – ведь наболело! – но не может себе позволить быть просто женщиной. Первое время она даже в моем кабинете играет некую роль, которую сама для себя мысленно написала и которую вынуждена играть. (Вопрос – зачем? Но это уже тема для другой книги.) Потом пациентка с облегчением снимает маску (хотя бывает и так, что маска настолько приросла, что отдирать ее приходится «с мясом») и становится самой собою – женщиной, страдающей от того, что не реализовала себя именно как женщина.

Но до того, как это произойдет, нам с моей пациенткой предстоит пройти определенный путь.

Люди, бравирующие своей независимостью, поначалу непроизвольно занимают оборонительную позицию, если им кажется, что кто-то хочет вторгнуться в их личную жизнь.

Такой человек живет в замке из слоновой кости, созданном его собственным воображением, и у него немедленно загорается красная лампочка «Опасно!», если кто-то пытается проникнуть в его владения. Как персонаж сказки Волкова

«Волшебник Изумрудного города», Великий и Ужасный Гудвин тщательно оберегал свою тайну, чтобы никто не догадался, какой он на самом деле маленький и пугливый.

Для утрированно независимого (псевдонезависимого) человека все, что относится к его психической деятельности, все, что может, подобно маленькой собачке из сказки Волкова, открыть тайну «Великого и Ужасного», означает невыносимое вторжение и угрозу его обособленности.

Люди, для которых успех во всем является настоящей необходимостью, которые постоянно самоутверждаются, штурмуя один бастион за другим (даже если это напоминает борьбу с ветряными мельницами), тоже порой пребывает в растерянности. Такой человек привык к спонтанной активности (Он же в постоянной борьбе - то с ветряными мельницами, то с самим собой!), а тут вдруг ему предлагают совсем иное функционирование: лежать и говорить обо всем, что придет в голову. А он привык бежать, решать, действовать!

Те, для кого успех – своего рода наркотик, довольно неуютно себя

чувствуют, когда приходится, образно говоря, обнажаться и представлять в натуральном виде, без прикрас, без привычного имиджа. «Не нужен мне этот душевный стриптиз!» - заявила одна моя пациентка, почерпнувшая этот термин из какой-то моей книги. Ну что ж, не нужен – так не нужен. Я вообще не сторонница императивных подходов к столь тонкой материи как человеческая психика, а тем более, сексуальность. Правда, уже очень скоро моя пациентка изменила свое мнение. Вначале ею двигало любопытство, а потом она сама осознала необходимость понимания глубинных причин своей проблемы.

Есть и такая категория людей, которые, образно говоря, не имеют внутреннего хребта. Они не обладают самостоятельностью, «плавают» во многих аспектах жизни (например, в вопросах морали или всего, что касается взаимоотношения полов) и не имеют собственных суждений. Их мнение зависит от мнения других людей - чаще всего, ближайшего окружения. Или человека, старшего по возрасту. Или занимающего более высокое социальное положение.

Таких людей психиатры называют конформными.

Конформный человек не привык думать и действовать по собственной инициативе, старается «прощупать» любую ситуацию (особенно оказавшись в непривычной обстановке) и понять, чего от него ждут.

Есть еще несколько вариантов характера, которым присущи тревожные сомнения, опасения и зависимость от чужого мнения. Они очень боятся подвергнуться неодобрению. Или, не дай Бог, осуждению. Осуждение для людей, неуверенных в себе, - смерти подобно!

Так, одна моя пациентка, назовем ее Олей, спонтанно рассказывая эпизод из своего прошлого, в котором не было ничего драматического, вдруг разрыдалась. Оказалось, что ей по ассоциации пришел в голову другой эпизод, который, на Олин взгляд, выставлял ее в неприглядном свете. «Вы меня не будете осуждать?» - сквозь слезы спросила она. И только после моих заверений, что для психиатра не существует понятий «осуждать», «укорять», «воспитывать» и прочих, что мы исходим из принципа: поступки человека определяются типажом его личности – моя

пациентка успокоилась и поведала о том, что ее смущало.

Некоторые люди во время сеанса психоанализа проявляют незаинтересованность, причем это может быть настолько выражено, что все, о чем человек говорит, оборачивается полной бессмыслицей. Бывает так, что пациент озвучивает обрывки мыслей, в которых аналитику при всем желании не за что зацепиться. Или это поток неостановимой речи, напоминающий пародию на истинное свободное ассоциирование.

Вот, например, одна моя пациентка, не желая раскрыться (бессознательно, конечно!), во время сеанса говорила много и долго, но не по делу, примерно как в песне чукчи: «Что вижу, о том и пою». А в данном случае пациентка обстоятельно, цепляя одно за другое, рассказывала, как прошел ее день, в мельчайших деталях описывала, кто во что был одет и что говорил, чем занималась на работе она сама и ее коллеги, куда она пошла, когда закончился рабочий день, и так далее.

Понятное дело: в речевом потоке этой женщины не удавалось обнаружить ничего полезного, что дало бы пищу для анализа ее проблемы.

Почему это происходит, почему пациенты, придя к врачу-психиатру за помощью, ведут себя так, будто не хотят избавиться от существующей проблемы, вы узнаете из следующей главы.

Здесь же отмечу, что лично я не использую классическое ассоциирование, а практикую модифицированный мною метод свободных ассоциаций, поскольку традиционный метод занимает слишком уж много времени. Я не могу позволить, чтобы пациенты годами ходили ко мне, продолжая страдать от неизлеченной проблемы. Моя задача – помочь в наикратчайшие сроки. Да и мои пациенты вряд ли стали бы платить деньги за то, чтобы полежать на кушетке в моем кабинете и говорить все, что приходит в голову. А потому во время сеанса я четко веду своего пациента к цели (обычно я уже после нескольких минут общения знаю, в чем корень проблемы), задавая наводящие вопросы и позволяя время от времени уходить в «свободный полет», но потом вновь возвращая к главной теме, пока человек сам не поймет, в чем же причина его проблемы.

Это промежуточный (но очень важный!) этап. Как говорится, диагноз ясен, пора лечить.

Но прежде я хочу остановиться на других аспектах психоанализа, чтобы вы, моя читательница, заранее знали, что вас ожидает.

**Светлому будущему  
мешает темное  
прошлое.**

**Д.Е.**

**НЕ ПОМНЮ И НЕ ЖЕЛАЮ  
ВСПОМИНАТЬ!**

**Утрата памяти - благо  
для тех, кто стыдится  
своих воспоминаний.**

**Д.Е.**

Пытаясь проследить появление симптомов невротического заболевания у пациента, Фрейд выявил два факта, с которыми неожиданно столкнулся, - перенос и сопротивление. Эти явления очень важны для концепции психоанализа.

Вот как Фрейд определяет сопротивление: «Процесс выявления бессознательного и перевода его в сознание происходит на фоне непрекращающегося *сопротивления* пациента. Извлечение этого бессознательного на свет связано со

«страданием» (сильным нежеланием), из-за которого пациент снова и снова отталкивает врача».

Разумеется, слово «отталкивает» не следует понимать буквально. Каждый врач-психиатр, практикующий психоанализ, не раз встречался с ситуациями, когда пациент всеми возможными способами уклоняется от экскурса в свое прошлое. Ведь вспоминать то, что когда-то сильно ранило, очень больно...

Примерно так же, как мы оберегаем порезанный палец, чтобы не причинить себе боль снова, бывает и во время сеанса психоанализа – пациент оберегает себя от боли (в данном случае – душевной). Например, упорно не желает обсуждать какой-то отрезок времени (либо какое-то событие) из своего прошлого. Или вообще не хочет говорить о своем прошлом. Или избегает спонтанной речи, лишь лаконично отвечает на вопросы. Или уклоняется от детализации, старается дать о себе минимум информации. Или формально отвечает: «Ничего особенного со мной не происходило, все у меня было нормально, не хуже, чем у других». А чаще всего отговаривается: «Я уже не помню...» Причем «забвение» нередко бывает



парциальным. О том, что не сопровождалось негативными эмоциями, человек говорит легко, но стоит приблизиться к «больной» теме, как выясняется, что именно этот период «забылся».

Бывает и так, что пациент наотрез отказывается от психоанализа еще до его начала (если знает, в чем заключается этот метод) или после первых сеансов – поняв, что придется вытаскивать из закоулков подсознания нечто, о чем хочется сказать: «Лучше бы этого никогда в моей жизни не было!..»

В общем, вариантов сопротивления множество.

Порой пациенты ведут себя, подобно ребенку, который сердится на «тетю-врача», потому что та сделала «бо-бо».

Так, одна моя пациентка на первом сеансе отговаривалась преимущественно междометиями, следующий сеанс пропустила, но потом все же пришла – проблему-то решать надо! С первого же взгляда я подметила, что она «не в настроении», и вскоре причина выяснилась:

- Что это за врач, от которого человек уходит со слезами?! – возмущенно

вскинулась моя пациентка. – Я потом весь вечер плакала после вашего чертового психоанализа!

- Вы полагаете, что хирург, который причиняет боль, вскрывая нарыв, - садист?  
- в ответ спросила я.

Одно время Фрейд рассматривал психоанализ как процесс, в котором врач преодолевает сопротивление пациента, убеждая его «вспомнить забытое». В одной из своих статей Фрейд описывает подавленные воспоминания как ощущение настоящего дискомфорта и отмечает, что пациент нервничает, беспокоится, шевелится и выказывает признаки волнения.

Все эти проявления дискомфорта имеет возможность заметить любой психоаналитик.

К примеру, одна моя пациентка беспрестанно меняла позу и вся извертелась на кушетке, отвлекая себя, отвлекая меня, а потом заявила, что ей неудобно лежать в одной позе, потому что у нее радикулит. Позже выяснилось, что никакого обострения радикулита в тот момент у нее не было. А что было? Вот именно то, о чем говорилось выше, - *сопротивление*.

Другая пациентка, страдающая истерической «нехваткой воздуха<sup>1</sup>», наотрез отказывалась лежать на спине – мол, у нее непременно разовьется приступ, который она называла «астмой». Однако психоанализ проводится не только на кушетке, но и в положении «сидя». И, тем не менее, приходилось преодолевать пресловутое *сопротивление*, отмеченное родоначальником психоанализа.

Напомню: психоанализ – не только диагностический, но и лечебный метод. Фрейд писал: «Для лечения крайне важно, чтобы психоаналитик хорошо представлял себе, что именно находится на поверхности сознания пациента, знал, какие именно комплексы и сопротивления действуют в данный момент, и какая реакция сознания на них будет руководить поведением пациента».

Для преодоления разного рода сопротивлений Фрейд начинал лечение с того, что пациенту предлагалось рассказывать все подряд, не выбирая и не анализируя. В таких случаях сопротивление могло выражаться в двух формах: прекращении потока мыслей и

---

<sup>1</sup> Психиатры недаром называют истерию «великой симулянткой» - истерические расстройства могут напоминать (имитировать) самые разнообразные заболевания. В частности, истерические «приступы удушья» напоминают бронхиальную астму, однако возникают они психогенно (то есть, после какой-либо психической травмы – ссоры, обиды и пр.). Таких людей должен лечить врач-психиатр, а в реальности они годами лечатся у терапевтов и других врачей-интернистов.

ассоциаций или отказ пациента принять расшифровку этого потока психоаналитиком. Исходя из опыта обеих ситуаций, Фрейд пришел к выводу, что пациент переносит на врача часть своего комплекса неполноценности, который он либо тщательно скрывает, либо «упорнейшим образом обороняет». Таким образом, Фрейд отметил два вида переноса: положительный и отрицательный, и отделил «перенос чувства привязанности и любви от переноса враждебности».

Амбивалентность<sup>1</sup>, проявляющаяся при переносе, характеризует поведение пациента с самого раннего детства. Задача психоаналитика – нарушить душевное равновесие пациента, пусть и невротическое, но уже привычное, устоявшее в течение его жизни.

Вышеупомянутые усилия пациента по сокрытию или обороне своего комплекса неполноценности считаются негативными, в противовес им психоаналитик использует позитивный перенос.

С позиции Фрейда, лечение психоанализом основано на двух подходах.

---

<sup>1</sup> Амбивалентность - наличие одновременно противоречивых суждений или эмоций; двойственность переживания, выражающаяся в том, что один объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства, например, удовольствие и неудовольствие, симпатию и антипатию.

В качестве иллюстрации первого подхода процитирую Фрейда: «Мы даем пациенту ясно сформулированную идею о том, чего ему следует ожидать в поисках, и сходство этой идеи с подавленным бессознательным пациента указывает ему путь самостоятельно выхода на это бессознательное».

Второй подход заключается в том, что объектом переноса всегда является более сильная личность.

Оба эти явления: сопротивление и перенос – являются двумя составляющими одной функции.

Перенос основывается на проекции подавленных сексуальных желаний и страхов пациента на личность психоаналитика. Созная это, Фрейд акцентировал основную проблему переноса – любовь. «Основным принципом я считаю то, что страстям и желаниям пациента следует оставаться на своем месте, дабы служить движущей силой для работы и достижения желаемых перемен».

Вот еще одна цитата из Фрейда: «Каждый человек, используя дарованную ему способность любить, в трудах реализует ее, то есть в тех условиях, которые сам себе создает для любви, в тех

порывах, в которых только и наслаждается любовью, и в тех целях в любви, которые ставит перед собой».

Для того чтобы сместить баланс сил в сторону разрешения конфликта, психоаналитик использует два важных фактора. Один из них – сочувствие пациенту<sup>1</sup>. На психиатрическом языке это называется эмпатией. Эмпатия – ощущение понимания психологического состояния другого человека и сопереживание ему.

Даже если пациент «видит» в аналитике образ родителя противоположного пола, в реальности-то это не так! Тем не менее, врач проявляет понимание там, где родитель пациента понимания не проявлял, сочувствие – в ситуациях, в которых родитель проявлял нетерпимость, и согласие с тем, что родитель отвергал.

При классическом (фрейдовском) лечении психоанализом перенос (проникновение личности пациента в личность врача) характеризуется некоторой чрезмерностью.

Кстати говоря, я практиковала перенос в несколько видоизмененном варианте и описала этот метод в своей книге «Заставь его влюбиться». Прочтите эту книгу – она

---

<sup>1</sup> Второй фактор - аналитика рассматривают как основной объект сексуального удовольствия, - лично я в своей практике не использую.

многих женщин сделала счастливыми, теперь они любимы! Науку – в практику! (Между прочим, именно таким способом я «влюбила» в себя своего мужа, и вот уже более двух десятков лет живу в счастливом, гармоничном во всех отношениях браке). Метод переноса, который я описала в упомянутой книге и в самом деле позволяет изменить отношение к себе партнера. Даже если парень (мужчина) не обращал на вас внимания, с помощью переноса вы сможете его заинтересовать («Самая лучшая женщина – которая меня понимает!» - так думают многие представители сильного пола), потом он поймет, что вы ему близки по духу, потом осознает, что вы очень добрая, отзывчивая, ну и так далее. А потом его от вас уже и насильно не отдерешь! Гарантированно!

**Любовь - это  
единственный способ  
давать, не лишая себя  
ничего.**

**Д.Е.**

Мостик к бессознательному пациента  
психоаналитик выстраивает, благодаря

собственному положительному отношению к сексу.

Перенос по Фрейду включает в себе сексуальные желания и ожидания, независимо от пола пациента и психоаналитика. Женщина может рассматривать аналитика-мужчину как основной объект сексуального удовольствия, а пациент-мужчина обращается к психоаналитику в надежде, что это поможет повысить сексуальную потенцию. В этом случае положительное отношение к сексу психоаналитика (независимо от его пола), является магнитом, притягивающим к себе бессознательное пациента.

Отсюда закономерно вытекает: если у самого врача имеются какие-либо сексуальные проблемы (а психоаналитики тоже люди!), это неизменно скажется на результатах лечения. Негативно, разумеется. Или просто не будет желаемого эффекта, что, по сути, тоже негативный эффект, поскольку пациент напрасно потратил время и деньги, да к тому же, разочаровался в успешности этого метода лечения. Но зачем же дискредитировать то, что помогло многим тысячам людей! А потому я придерживаюсь классического



девиза: «Врач, излечись сам!» Или не берись лечить, пока не избавишься от собственных проблем. Врач вообще, на мой взгляд, должен выглядеть так, чтобы на него было приятно посмотреть, чтобы он вызывал доверие, чтобы пациент сразу ощущал его энергетику и уверенность в успехе лечения.

Родоначальник психоанализа использовал сопротивление и перенос в лечебных целях. Новые поколения психоаналитиков усовершенствовали традиционные методики. Каждый талантливый психоаналитик привносил в психоанализ что-то свое.

Среди ранних новаторов наиболее выдающимся был Шандор Ференци, венгерский психиатр и психоаналитик, один из знаменитых учеников и последователей Фрейда.

Кстати говоря, ученик часто конфликтовал с учителем, отказываясь принимать любые изменения в традиционных методах психоанализа. Тем не менее, Ференци был верен Фрейду и базовой конструкции психоанализа, хотя собственный клинический опыт побуждал его все время совершенствовать данный метод лечения, что он и делал до конца

своей жизни, неустанно совершенствуя методику, стремясь сделать лечение более эффективным.

Ференци создал теорию генитальности, согласно которой настоящее побуждение к коитусу, его истинное, первоначальное значение для обоих полов состоит в стремлении вернуться в утробу матери.

В книге «Таласса, опыт генитальной теории», охарактеризованной критикой тех лет как самое смелое применение психоанализа, Шандор Ференци сделал акцент на инстинктивном стремлении индивида к возвращению в материнское лоно и, в конечном счете, в воды мирового океана (thalassa в переводе с греческого означает море).

Согласно теории Ференци, в период соперничества мужчина завоевывает привилегию снова проникнуть в матку с помощью своего полового органа. Женщина, изначально находившаяся в подчиненном положении, была вынуждена приспособливаться к данной ситуации и получила за это некоторую компенсацию. Ей пришлось «довольствоваться» суррогатами в виде фантазий и вынашивания ребенка, блаженство которого она разделяет. Только в акте

деторождения женщина имеет возможность получить удовольствие, в котором отказано мужчине. С этих позиций ситуация, в которой находится женщина, не из приятных. У нее отсутствует первичное побуждение к коитусу или, по меньшей мере, ей недоступно непосредственное, пусть даже частичное, удовлетворение (Напомню, что таково мнение Шандора Ференци! Однако даже гениальные психоаналитики – не истина в последней инстанции.) В таком случае побуждение к коитусу и удовольствие от него, несомненно, должны быть у женщины гораздо слабее, чем у мужчины, ведь она может добиться своего только окольным путем. Зато у нее преимущество перед мужчиной в том, что она способна к материнству.

Ференци поставил перед собой четкую цель: в рамках психоанализа разработать метод активной терапии.

Согласно Ференци, если психоаналитик принимает пассивное участие в лечении, то его активность находится в состоянии простого ожидания. Иными словами, психоаналитик ждет, когда пациент начнет сопротивляться. А толкование с психоаналитических позиций уже само по

себе является активным вмешательством в психику пациента, придавая его мыслям заданное направление и способствуя появлению идей. Не будь этого, появлению идей помешало бы сопротивление, возникающее в сознании пациента.

Действительно, психоаналитик, пусть и косвенно, но активно принуждает пациента следовать в необходимом направлении.

Ференци акцентировал внимание коллег, что вопрос о том, должен ли психоаналитик проявлять активность при лечении, неправомерен.

Лечение бывает различным – в зависимости от многих факторов, в частности, личности пациента и той проблемы, с которой он обратился к врачу за помощью.

«От пациента при психоанализе требуется только один вид активности: приходить в кабинет врача точно к назначенному времени», - считал Ференци. Однако позже он сделал исключение для пациентов с определенными расстройствами и предложил метод, в котором перед пациентом, помимо основного правила, ставились некоторые дополнительные задачи. В своей статье «Технические трудности психоанализа при

истерии» Ференци описал клинический случай, где он потребовал от пациента отказа от неких, прежде не замечаемых, но приятных действий. От своих пациентов Ференци тоже требовал активности. В одном, очень интересном с клинической точки зрения случае, психоаналитик попросил изобразить певца, дирижера и поиграть на пианино, а в другом – написать о неких поэтических образах, выявив тем самым комплекс маскулинности.

Впоследствии концепция активности была значительно расширена учеником Ференци, Вильгельмом Райхом.

В последние годы жизни Ференци использовал терапию, основанную на различных формах выражения психотерапевтом по отношению к пациенту любви, которой тот был лишен в детстве.

Вот что говорил о своем методе сам Ференци: «Тот факт, что выражаемые вслух эмоции, которые не без принуждения извлекаются из пациента, и сопровождающие все это судорожные движения вызывают из подсознания вторичные воспоминания, частично основываются на взаимосвязи воздействия и идеи, выведенной Фрейдом в понятие «толкование сновидений». Пробуждение

воспоминаний способно – как в катарсисе – вызвать эмоциональную и двигательную реакцию, которая, однако, при эмоциональной свободе пациента может в равной степени выразить и подавленную мысль, связанную с процессом лечения. Врач при этом должен, разумеется, понимать, какое именно из движений, реакций и воздействий следует воспроизвести».

Позже Ференци писал: «...иногда полезно рекомендовать упражнения по релаксации, с помощью которых можно преодолеть психологические запреты и сопротивление потоку ассоциаций».

Ференци в значительной степени углубил и расширил концепцию психоанализа и заключил: «Чисто пассивный ассоциативный метод, с помощью которого аналитик исследует какой угодно психологический материал и добирается до наиболее ранних комплексов в бессознательном, может быть описан как «анализ сверху вниз» в отличие от активного метода, который я назвал бы «анализом снизу вверх».

Весомый вклад в психоанализ внесли ученые, классифицировавшие поведенческие модели. Среди них

наибольшего успеха в выявлении типов характера добился Абрахам. До него психоанализ представлял собой, в основном, разбор симптомов. Психоаналитик как бы заключал соглашение с Эго пациента не вмешиваться в структуру характера последнего в обмен на разрешение произвести анализ симптомов. При этом врач-психиатр, разумеется, прекрасно понимал характер своего пациента и, вне всякого сомнения, учитывал его особенности при постепенной подготовке пациента к довольно болезненному путешествию вглубь самого себя.

С тех пор, как Фрейд сформулировал психоаналитическую концепцию, много воды утекло, современные методики значительно отличаются от классической.

На моих сеансах пациенты оказывают сопротивление лишь на первых порах. Да и то не всегда. Прежде чем начать работать с пациентом, я рассказываю, что такое психоанализ, и какой эффект ожидается в результате курса психотерапии. Так что мои пациенты ложатся на кушетку уже теоретически подкованными.

Тем не менее, поначалу некоторые из них сопротивляются – ведь это происходит

бессознательно. Одна из моих методик – разъяснить человеку мотивы подобного поведения и механизмы, лежащие в основе неосознаваемых моделей поведения. А также – какими способами будут преодолены проблемы, мешающие ему (ей) жить полноценной жизнью.

Образно говоря, если гнойник не вскрыть, он может инкапсулироваться. Однако в любой момент процесс может пойти дальше. Еще раз напомню главный принцип медицины: «Ubi pus – ibi incisio», что означает: «Где гной – там разрез». И вот, когда во время психоаналитического сеанса «нарыв» (в нашем случае – это неотреагированный аффект, возникший при давней психической травме и впоследствии вытесненный в подсознание) вскрывается, пациент испытывает облегчение. И дальше он уже не оказывает сопротивления, потому что после каждого сеанса чувство облегчения становится все более выраженным.

Всем моим пациентам и пациенткам психоанализ в модифицированном мною варианте нравится (здесь я обозначила его бегло, схематически, а на сеансах все значительно сложнее). Еще бы! Сидит в подсознании этакая «заноза» и подспудно



давит на человека, невротизируя его психику. И вот «заноза» вытащена, боли уже нет, рана заживает. Разумеется, человек испытывает облегчение – в душе уже не саднит, неосознаваемое стало осознанным (причем нередко оказывается, что ничего «страшного» не было – но ведь мешало жить!), негативных эмоций, связанных с психотравмирующей ситуацией (стыд, обида, страх, чувство униженности и пр.), уже нет.

Прошлое осталось в прошлом!

**Будь хозяином  
своего прошлого!**

**Д.Е.**

## **ЛЮБОВЬ, КОТОРОЙ ТАК НЕ ХВАТАЛО В ДЕТСТВЕ...**

Для того, чтобы сделать небольшую паузу и для лучшего осмысления сложного материала, приведу психоаналитические афоризмы Шандор Ференци, корифея психоанализа, создателя метода психотерапии, при которой врач восполнял для пациента любовь, которой тот был лишен в детстве.

\* \* \*

Психоанализ снимает с пациентов невольный статус объекта и вводит их в действие в качестве авторов, способных к ревизии своей собственной жизни.

\*

Психоаналитический путь раскрытия истины - это путь "свободного ассоциирования", на который соглашается пациент. Это заставляет пациента, с одной стороны, признать неприятные истины, но, с другой стороны, обеспечивает свободу слова и выражения чувств, которая едва ли имеется в жизни.

\*

В помещении, где горит одна единственная свеча, можно, одной рукой приблизясь к свету, затемнить половину помещения. Подобная ситуация складывается с ребенком: если вы в самом начале жизни причините ему самое незначительное повреждение, это может бросить тень на всю его жизнь.

\*

Ребенка нужно привести к тому - даруя ему огромную любовь, нежность и заботу, - чтобы он простил родителей за то, что они произвели его на свет (без его ведома), иначе немедленно заявит о себе его потребность в разрушении.

\*

Сексуальность начинается не с появлением половой зрелости, а с "вредных привычек" ребенка.

\*

Странно, что родители не понимают как раз тех вещей, которые для детей являются само собой разумеющимися, а то, что не понимают дети, для родителей является ясным как день.

\*

Родители не в состоянии помыслить, что ребенок в своих гениталиях имеет схожие ощущения, каковые имеют они сами. Но вопреки этому чувству ребенок считает себя заброшенным и думает, что взрослые в этом отношении чисты и незапятнанны.

\*

Абсолютно недопустимо использование власти взрослых для штампования собственными окаменевшими правилами пластической души ребенка. Авторитетная власть должна быть средством воспитания самостоятельности и отваги!

\*

Человек - единственное живое существо, которое лжет. Это делает столь трудным для ребенка приспособление к окружению.

\*

Большинство патогенных потрясений приходится на период детства. Поэтому не следует удивляться, когда пациент, пытаясь объяснить генезис своего страдания, внезапно впадает в детство.

\*

Во время психоанализа взрослый пациент имеет право вести себя как "плохой ребенок", но если он выпадает из роли и пытается выдать инфантильную реальность за действия взрослого, то необходимо ограничить его действия.

\*

Сначала ребенок боится наказания, затем он идентифицируется с наказующим авторитетным лицом. Тогда отец и мать могут утратить свое значение для ребенка: в своем внутреннем мире он создал их некое подобие.

\*

Благодаря мостику от поцелуев и объятий достигается максимально возможное слияния двух разнополюх индивидуумов. Благодаря смягчению границ между ними мужчина может отдаться роскоши эрекции, поскольку его сверхценному органу - представителю его наслажденческого Я, не угрожает пропажа;

он остается в существе, с которым он идентифицировался.

\*

Пациент должен как бы забыть, что именно мы направили его по правильному следу, и найти истину сам.

\*

Позволение критики и способность признавать, но не повторять свои ошибки обеспечивают нам доверие пациентов. Как будто это особое достижение - совершать ошибки, а потом в них признаваться.

\*

Всякое приспособление есть частичная смерть, исчезновение частички индивидуальности.

\*

Полностью избежать страдания не дано. Научить выносить страдание - одно из основных достижений психоанализа.

**У ЖЕНЩИНЫ ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ –  
ОНА НЕ ПОМНИТ ПЛОХОГО**

**У женщины с  
прошлым есть шанс,  
что все повторится**

**Д.Е.**

У некоторых людей психоанализ, в частности метод свободного ассоциирования, вызывает страхи или внутреннее сопротивление.

Например, им никак не дается метод свободных ассоциаций. Но даже у тех, кто способен к свободному ассоциированию, зачастую имеется определенная область, прикосновение к которой (разумеется, речь идет не о физическом прикосновении) пробуждает тревогу.

Так, например, одна моя пациентка, назовем ее Лизой, легко и свободно говорила на любые темы, но любое приближение к теме, болезненной для нее, вызывало тревогу. Она упорно не желала обсуждать определенный период своего подросткового возраста, отвечая традиционно: «Да я уже не помню», «Забыла я все, давно это было...».

И только позже выяснилось, что после 5, 6 и 7 класса родители отправляли Лизу в деревню, где жили родственники и ее двоюродный брат, тот был старше на четыре года. Вначале это была просто дружба – ребята бегали, играли, ходили в лес за земляникой. А в четырнадцатилетнем возрасте Лиза

влюбилась в своего кузена, и он стал ее первым мужчиной. Лиза призналась, что очень сожалеет об этом. Позже она перечитала гору литературы об инцесте и, образно говоря, наглухо захлопнула эту дверь в свое подсознание.

Но дело было не только в этом.

Однажды родная сестра матери – тетка Лизы – застала ребят целующимися и подняла страшный крик. Лиза чуть не сгорела со стыда, убежала, до глубокой ночи бродила по лесу – боялась вернуться в теткин дом и не знала, что делать. У нее даже были мысли о самоубийстве.

Тетка решила, что от греха подальше ребят лучше разлучить. Лизу она демонстративно не замечала, а девочка старалась не показываться ей на глаза. Кузен тоже был смущен этой ситуацией.

Случившееся стало достоянием всей деревни – в общем, шум вышел немалый. Вскоре девочку отправили в город к родителям, а «умная» тетушка не преминула оповестить сестру о том, какая «распутница» ее дочь, «совратившая» ее сыночка.

В своей семье Лиза была подвергнута всеобщему осуждению. Мать и не подумала встать на ее защиту – не утешила, не

успокоила, не объяснила, не поговорила, - не предприняла ни единой попытки помочь дочери преодолеть стрессовую ситуацию. Наоборот, она корила Лизу и ставила в пример себя, - я, мол, вышла замуж девственницей! А это что такое? – в 14 лет, да еще с двоюродным братом, близким родственником!

В общем, то лето было для Лизы сущим кошмаром. Но самым «ужасным», на ее взгляд, было то, что она испытывала привязанность к своему кузену и не могла вырвать его из сердца. Она вспоминала, как они играли, когда ей было 12 лет, и прошлое лето, и то, что случилось недавно... Но тут же перед ней вставало красное от гнева лицо тетки с открытым в крике ртом, выпученными глазами...

Лиза не спала ночами, стала беспокойной, похудела. В школу девочка пришла осунувшейся, почти не общалась с одноклассниками и буквально чахла на глазах. Вдобавок осенью она заболела пневмонией, два месяца лежала в больнице и очень ослабела.

Все вместе крайне негативно сказалось на девочке. Ничего удивительного, что, став взрослой, она не хотела вспоминать этот период и беречь себе душу.



Самое ужасное, что четырнадцатилетняя Лиза не могла адекватно реагировать на упреки взрослых, - она считала себя виноватой. Ее так корили, обвиняли и даже оскорбляли, что девочка преисполнилась чувства вины и даже собственной греховности: она целовалась с братом. Вдобавок, она-то знала, что не просто целовалась... И эту «страшную тайну» она носила в себе.

Унижение, которому подвергли ее бестактные взрослые, побудило девочку стать скрытной: она даже с подругами боялась поделиться.

А еще Лиза боялась, что может забеременеть. Она почти ничего не знала о том, что происходит после интимной близости! – с мамой никогда на эту тему не говорила. Даже глубокой осенью (прошло уже немало времени с тех пор, как она была близка со своим кузеном) девочка все еще ощупывала свой живот и рассматривала себя в профиль в зеркало – не растет ли у нее живот.

В общем, тяжелый период пережила бедная Лиза. И нет ничего удивительного, что даже в двадцативосьмилетнем возрасте у нее не было ни малейшего желания

ворошить прошлое и вспоминать то, что хотелось бы напрочь забыть.

**Парадокс: у  
пережитков прошлого  
тоже есть будущее...**

**Д.Е.**

Во время сеанса психоанализа пациенты «не желают вспоминать» не только вытесненное в подсознание, но и некоторые психотравмирующие события из своей жизни, являющиеся осознаваемыми.

Откровенное выражение своих мыслей и чувств нередко связано с обнажением черт, которых человек стыдится и считает унижительным рассказывать о них.

Черты, которые сам человек считает унижительными, – самые разнообразные.

Например, женщина успешная, которая уверена, что состоялась в жизни (сделала хорошую карьеру, гордится своими материальными достижениями), порой испытывает смущение и даже стыд, если у нее есть какие-то идеалистические представления о взаимоотношениях с мужчинами.

В моей практике было немало бизнес-леди, которых окружающие за глаза называли «мужиком в юбке». Подчас они вели себя еще более жестко, непримиримо и прямолинейно, чем самые упертые мужчины! И вдруг оказывалось, что эти женщины, - а многие из них одиноки, - сохраняли в душе романтические представления или хранили некий идеальный образ спутника жизни. И вместе с тем романтизм парадоксальным образом сочетался с прагматизмом. Столь сложное переплетение противоречивых чувств и представлений вызывало у женщины душевный дискомфорт. На работе она имела дело с совсем иным типажом мужчин – с дельцами, бизнесменами, с теми, для кого наибольшее значение имела материальная сторона жизни, а наша суперделовая дама втайне грезила о романтическом юноше, который будет слагать в ее честь серенады...

Да-да, моя дорогая читательница, и под имиджем «железной бизнес-леди» порой таится романтическая душа.

И знаете, как часто я видела в своем кабинете плачущих деловых дам... В самый первый раз бизнес-леди входила в мой кабинет уверенной походкой, говорила

хорошо поставленным («командным») голосом, чуть ли не чеканя слова, будто отдавая приказы. А потом, когда выяснялось, что не так уже и тверда эта твердыня, она искренне плакала, потому что прекрасно понимала - тот панцирь, который она на себя надела, вовсе не стальной, а скорее кружевной, потому что весь в дырках. Поэтому наша героиня так ранима, а свою ранимость прикрывала нарочитой маскулинностью.

И если сейчас эти строки читает женщина, считающая себя бизнес-леди, и если вы одиноки и относите себя к категории эротически не разбуженных женщин, то загляните в свою душу и подумайте, а не сохранился ли там образ идеального мужчины, которого вы бессознательно ищете. Быть может, он чем-то напоминает вашего отца? А может быть, он немножко похож на того мальчика, в которого вы когда-то были влюблены? Или это ваш школьный учитель? Или тренер? А может быть, сосед, отчим или кузен? Вполне возможно, потому и не ладятся у вас отношения с мужчинами... Нужно разобраться в себе самой, пройти вместе с психоаналитиком по лабиринтам своего подсознания и обнаружить там все

«занозы». Или, говоря словами англичан, «все скелеты в шкафу», то есть, следы всех неотреагированных аффектов, все ваши психические травмы. И уверяю вас – вы очиститесь, вам станет гораздо легче жить.

**И в прошлом  
заложено будущее,  
главное, чтобы они в  
пути не разминулись.  
Д.Е.**

Есть и другая сторона медали. Женщина имеет имидж ангела во плоти, хорошей хозяйки, замечательной жены, хорошей матери, а за этим фасадом скрываются эгоизм и равнодушие. И вполне возможно, в ее жизни было немало поступков, которые диктовались ее себялюбием. Разумеется, ей стыдно в этом признаться. Каждый раз такая женщина будет испытывать стыд, если во время психоанализа приблизится к теме, разоблачающей ее притворство.

Корифеи психоанализа отмечают еще одну сложность, связанную с отношением пациента к аналитику (попутно замечу, что в моей клинической практике такого, как правило, не случается). Вот, например, человек не способен свободно

ассоциировать, не умеет говорить на отвлеченные темы. Или пациенту кажется, что он утрачивает собственную инициативу во время свободного ассоциирования. Не получают у него свободные ассоциации! («А что говорить?», «Доктор, я не знаю, о чем мне говорить»). Такой человек нередко переносит на психоаналитика отношение к процессу свободного ассоциирования. («Плохая тетя, зачем она заставляет меня делать то, что у меня не получается!») Бывает, что досадует на аналитика из-за своей неудачи, и даже порой бессознательно реагирует откровенной обструкцией. Причем то, что на карту поставлены его собственное будущее (и счастье!), пациент, разумеется, не учитывает.

Наши пациенты, как дети, порой вредят сами себе. Недаром мы, психотерапевты, - врачеватели душ.

Но даже если сам процесс свободных ассоциаций не вызывает у пациента враждебности к психоаналитику, есть еще одно обстоятельство, свидетельствующее о наличии страхов, связанных с отношением аналитика. Вот что думает опасливый, тревожно-мнительный пациент: «А вдруг врач меня не поймет или осудит? Вдруг

станет смотреть на меня свысока или настроится против меня?», «А действительно ли психоаналитик хочет мне помочь?», «Что, если доктор нарочно подталкивает меня к принятию какого-то решения или лепит меня по своему шаблону?», «А вдруг психоаналитик обидится на меня, если я выскажу свое замечание? Могу ли я сказать, что мне что-то не нравится?», «А вдруг врач потеряет терпение, если я буду возражать?»

Множество самых разнообразных опасений и препятствий делает достижение полной откровенности между пациентом и аналитиком трудной задачей.

В результате возможна тактика избегания. Пациент будет умышленно опускать некоторые эпизоды из своего прошлого. Определенные факты никогда «не придут ему в голову» во время процесса психоанализа. Или его чувства не получают выражения, потому что они слишком мимолетны. Или пациент может опустить детали, считая их тривиальными. Может быть и так, что пациент не будет практиковать свободный поток мыслей, а начнет «фильтровать» их. Или займется обстоятельным многоречивым описанием каких-то пустопорожних событий, из

которых не почерпнешь никакой пользы для анализа.

В общем, есть неисчислимо число способов, которыми пациент сознательно или бессознательно старается уклониться от подлинного психоанализа.

Таким образом, метод свободных ассоциаций, а именно попытка говорить все, что приходит на ум, повторяю, именно попытка, потому что эта попытка не всегда удается – только на первый взгляд кажется простой задачей, а в действительности это довольно сложно.

В значительной мере успех психоанализа зависит от профессионализма психоаналитика, и от того, насколько он силен как личность. Эту специальность нередко избирают люди с психическими отклонениями – в надежде «излечиться» (кстати, многие родоначальники психоанализа, мягко говоря, не относятся к категории психически здоровых людей). У «проблемного» психоаналитика обязательно будут проблемы во время психоанализа. Да вспомните хотя бы знаменитые голливудские фильмы! Ходит-ходит к психоаналитику пациент, а потом оказывается, что он – серийный убийца или вдруг (!!!) кончает жизнь самоубийством, а



в процессе выясняется, что у самого психоаналитика столько «тараканов» в голове, что ему впору самому стать пациентом психиатра.

Чем больше преград создает себе сам пациент, тем менее продуктивен процесс свободного ассоциирования. И наоборот, чем более пациент приближается к этой цели, тем понятнее он становится, в первую очередь, самому себе, ну и, разумеется, психоаналитику.

Во время психоанализа перед пациентом стоит задача честно и прямо взглянуть на свои проблемы, осознать факторы, которые до сих пор оставались бессознательными.

Однако это не только интеллектуальный процесс, как можно было бы предположить из-за слова «осознание». Это одновременно и интеллектуальный процесс, и эмоциональное переживание. Этот процесс можно сравнить с извлечением всей информации о себе, которую мы ощущаем своим «нутром».

**Если вы не можете  
правильно оценить  
свое прошлое - вы  
обречены пережить  
его вновь.**

**Д.Е.**

**ПОНЯВ, МОЖНО ПРОСТИТЬ ДАЖЕ  
СЕБЯ**

**Ты ничего не  
понимаешь, если  
говоришь любимой  
женщине: "Пойми!"**

**Лешек**

**Кумор**

Инсайт (от английского insite – постижение, озарение) – внезапное и невыводимое из прошлого опыта понимание существующих отношений и структуры ситуации в целом, посредством которого достигается осмысленное решение проблемы.

Инсайтом может оказаться осознание полностью вытесненного фактора.

Например, женщина, гордящаяся своей репутацией добропорядочной особы, вдруг во время психоанализа осознает, что вытеснены ее сексуальные желания, которые сама она характеризует как «развратные».

Может быть инсайтом и открытие того, что осознаваемое влечение имеет столь высокую степень напряженности, о которой

сама женщина никогда и не подозревала. Например, она знала, что ей хочется качественного секса, но не предполагала, что стремление к сексуальному удовольствию является для нее всепоглощающей страстью, определяющей ее жизнь и влияющей на многие ее поступки.

Инсайтом может быть и понимание женщиной факта, что она всю жизнь подавляла в себе сексуальное влечение (чаще всего это следствие неправильного воспитания, родительских запретов, детских страхов). Потому женщина бессознательно выбирала эгоистичных, потребительски настроенных мужчин, – а они, как правило, – плохие сексуальные партнеры. И, разумеется, они не давали ей сексуального удовлетворения. Тем самым женщина не позволяла своему сексуальному влечению развиваться до стадии зрелого либидо.

Остановлюсь на этой проблеме более подробно.

Многие женщины жалуются, что им попадаются в основном неумелые, грубые или эгоистичные половые партнеры. Вы думаете, именно этим женщинам не везет в жизни?

А может быть вы, моя читательница, относите себя к таким «сексуальным неудачницам»?

Так знайте, что многие из эротически не разбуженных женщин сами подсознательно выбирают таких партнеров, с которыми не способны испытать оргазм. Почему? А вот именно вследствие причин, которые я здесь перечисляла.

Я еще рассказала лишь малую толику того, что можно выяснить во время сеанса психоанализа, лишь незначительную часть причин, из-за которых женщина неоргазмична, а на самом деле подсознание – малоизведанная область, где таится многое, что нам еще неизвестно.

И, тем не менее, во время сеанса психоанализа выясняются многие причины, которые помогают женщине понять себя, свою сексуальность и причину собственной неоргазмичности.

Самое важное - женщина понимает, почему в ее жизни была череда никчемных мужчин, от которых в постели ни удовольствия, ни хотя бы ласки. Ведь, по сути, эмоциональный и телесный контакт тесно взаимосвязаны.

**Итак, есть женщины, которые бессознательно выбирают мужчин,**

**несостоятельных во всех отношениях: и как личность, и как мужчина (в полном смысле этого слова), и как сексуальный партнер.**

Думаю, что вы уже поняли – причина кроется в том, что давным-давно вытеснено и явилось той самой «занозой», которая, образно говоря, «застряла» в подсознании, мешая жить и обделяя счастьем быть полноценной женщиной.

Инсайтом может быть и то, что женщина во время сеанса психоанализа обнаруживает, что, казалось бы, несвязанные между собой факты тесно взаимосвязаны. Раньше она этой связи не видела, но с помощью психоаналитика находит связь между тем, что было когда-то в ее детстве (или отрочестве), и тем, что есть сейчас.

Бывает так, что женщина питает надежды на взаимоотношения с определенным мужчиной. Или надевает розовые очки, идеализируя его. Она может отдавать себе отчет в том, что обманывает себя, а в глубине души пессимистично смотрит на их взаимоотношения, у нее есть дурные предчувствия в отношении будущего этих взаимоотношений. Но она гонит все эти мысли прочь. Во время

психоанализа все ее страхи всплывают, и эти страхи оказываются обоснованными.

Инсайт может быть крайне болезненным. Или наоборот - принести немедленное облегчение. Облегчение он приносит по разным причинам. В частности, уже само выявление причин ранее непонятого явления доставляет человеку удовлетворение.

**В любой жизненной ситуации понимание того, что происходит приносит облегчение.**

Это относится не только к выяснению имеющихся особенностей человека, но и к воспоминаниям забытых переживаний детства, - если все это помогает человеку понять, что повлияло на его психическое развитие, и что в конечном итоге привело к определенной проблеме.

Важно и то, что инсайт может обнажить подлинные чувства, которые испытывает женщина, или развенчать прежние установки.

**Когда человек становится свободным в выражении своего гнева, страха, раздражения или презрения – всех аффектов, которые раньше были вытеснены, – на смену подавлению**

## **приходит активное и полное чувство жизни.**

Можно даже сказать, что человек делает шаг к обретению себя.

Сделав открытие в отношении собственной персоны, некоторые пациенты невольно смеются. Смех в данном случае символизирует чувство освобождения.

Бывает, что открытие неприятно, например, человек осознает, что всю свою жизнь пытался взвалить собственные проблемы на плечи других людей.

Так, жены винят своих мужей в том, что те их не удовлетворяют, хотя нередко причина оргазмической дисфункции кроется в подсознании этой женщины.

«Теперь я поняла саму себя!» - нередко говорят пациентки после курса психоанализа.

Помимо этого, инсайт способствует повышению активности и жизнеспособности. Он может снимать напряженность, возникавшую из-за того, что женщина была вынуждена сдерживать свои подлинные чувства.

Освобождая силы, использовавшиеся для вытеснения в подсознание, инсайт увеличивает энергетические запасы человека. Тесно связанное с

высвобождением энергии устранение вытеснения освобождает путь для действий.

До тех пор, пока побуждения (или чувства) вытесняются, человек находится в тупике.

Например, женщина не подозревает об имеющейся тенденции к подавлению собственной сексуальности. Она знает лишь, что секс ей не интересен. Но наряду с этим, ничего не может поделать с безразличным (или даже отрицательным) отношением к интимной жизни.

У такой женщины нет возможности понять причины своего поведения, она не знает, оправдывать себя или осуждать, нередко переносит негативные чувства на своего полового партнера (или вообще на весь сильный пол). Ей кажется, что она сердится на мужа (или любовника) за то, что тот не дает ей сексуального удовлетворения, а причина-то совсем в другом!

А вот когда женщина осознает причину своей враждебности, тогда она имеет возможность здраво взглянуть на ситуацию и понять истинную причину, породившую негативное отношение к сексуальному партнеру. А он-то, может быть, ни в чем и



не виноват! Нередки случаи, когда мужчина попробовал и раз, и два, и три, и десять, и двадцать, а женщина бессознательно делала все, чтобы, образно говоря, перекрыть себе доступ к наслаждению. Иными словами, заблокировать оргазм.

Нередко бывает так: мужчина пребывает в игривом настроении, а настроение женщины не совпадает с его намерениями – не хочется ей секса! И вот, вместо того, чтобы мягко и деликатно объяснить, почему в этот день нежелательно заниматься любовью, она пассивно соглашается. А настроя-то нет! А для женщины настрой на интим – наипервейшее дело. Нет настроя на секс – удовлетворение становится проблематичным. И, тем не менее, женщина идет на сексуальный контакт. И, разумеется, не испытывает удовольствия. Потом еще раз аналогичный сценарий. И еще. Тем самым женщина неосознанно создает негативный стереотип, результатом которого является отсутствие сексуального удовлетворения. Повторяю: неосознанно!

Тем самым **женщина подсознательно создает предрасполагающие факторы для блокировки оргазма.**

А разве редкость такие случаи, когда женщина соглашается на интимную близость, не испытывая желаний? Или в совершенно неподходящих условиях? И, даже зная, что не испытает удовольствия, она, тем не менее, идет на интимный контакт. Это же саморазрушение! Точно так же, как подчас люди губят собственное здоровье, они губят и свою сексуальность.

Я неоднократно повторяла и буду повторять: **имейте секс только с любимым мужчиной, и только тогда, когда вам действительно этого хочется**, если вы хотите быть по-настоящему сексуальной женщиной.

Никогда не соглашайтесь на секс только потому, что этого хочет ваш партнер!

Поймите, **секс – это любовь, секс – это апогей любви**. Секс - это не долг, не обязанность.

И даже если вы в браке, забудьте такие слова – «супружеский долг». Ни в браке, ни в любых других отношениях никто никому ничего не должен. Вы и ваш муж – равноправные партнеры, оба имеющие право на сексуальное удовлетворение. И только в том случае, если секс действительно доставляет вам

удовольствие, соглашайтесь на интимную близость.

Но если это не так, изыскивайте пути, чтобы занятие любовью доставляло и вам, и вашему партнеру удовольствие.

Если вы относитесь к категории неоргазмичных женщин, вам предстоит долгий путь. А пока мы вернемся к теории.

Когда женщина осознает причину сексуальной дисфункции (что само по себе уже является важным этапом на пути преодоления проблемы), это приносит облегчение. Пусть позитивные изменения не происходят незамедлительно, зато в конце тоннеля появляется свет, появляется уверенность, что справиться с бедой можно. Ну, а профессионал подсказывает, как именно справиться с проблемой.

Но бывает и так, что первой реакцией на инсайт бывает не облегчение, а боль.

Существуют два типа негативных реакций на осознание.

Первый из них – это восприятие осознания как угрозы, а второй – это реакция уныния и безнадежности.

Эти реакции проявляются по-разному, по сути же различаются лишь своей интенсивностью. Оба варианта обусловлены тем, что пациент не способен

(или же только лишь пока не способен) отказаться от своих прежних, пусть и неправильных, установок.

**Некоторым людям присуща навязчивая потребность повторения - человек вновь и вновь оказывается в ситуации, которая когда-то вызвала у него негативные эмоции.**

Навязчивости обладают крайней ригидностью, тугоподвижностью, и от них очень тяжело избавиться.

Например, одна моя пациентка, назовем ее Ритой, в юности пережившая предательство своего молодого человека – так она расценила его измену, а изменил он ей с ее лучшей подругой, – решила, что впредь будет вертеть мужчинами, как ей хочется, не влюбляясь.

- Власть над мужчинами – мой девиз! – заявила мне Рита уже на первом сеансе.

Всю свою жизнь, - а было ей на момент обращения 37 лет, - она была полна решимости отстаивать свой девиз и не собиралась отказывать от своих притязаний.

Тратить свою жизнь на то, чтобы доказывать всему мужскому полу непонятно что, непонятно зачем?.. Всего лишь из-за того, что один из

представителей противоположного пола изменил ей когда-то много-много лет назад... Это, по меньшей мере, неумно. Однако моя пациентка упрямо отстаивала свое мнение. По ее глазам я видела, что она отнюдь не уверена в своей правоте, и думает она не совсем то, что говорит. И тем не менее, любые возражения вызывали у нее раздражение.

**Холостяки обычно оправдывают нежелание жениться несчастной любовью в прошлом. Ну и злопамятные же они! У некоторых эта "любовь" была в двенадцатилетнем возрасте.**

**Д.Е.**

Инсайт вызывает реакцию испуга, когда человек считает, будто «уличен» в каком-то неблагоприятном поступке (или особом стремлении), если он стыдится этого.

Бывает, что человек, страдающий от своего неумения общаться с людьми

противоположного пола, тем не менее, не желает покидать своего «замка из слоновой кости<sup>1</sup>». Такой человек отвечает реакцией тревоги на любое осознание невозможности достичь одной цели – преодоления барьера общения, - не отказавшись от своего «замка из слоновой кости».

У некоторых людей инсайт вызывает тревогу. Это является реакцией на понимание, что придется менять свою жизнь, если пациентка намерена решать свои проблемы. Однако жизненные стереотипы, которые, в общем-то, должны быть изменены, если женщина хочет изменить свою жизнь, имеют столь глубокие корни, что женщина уже почти срослась с ними, убедив себя, что благодаря определенным навыкам поведения, ей удастся жить в согласии с собой и окружающими.

Нередко случается, что пациентка боится каких-либо изменений. Как бы то ни было, прежняя, привычная, устоявшаяся жизнь сложилась. Пусть что-то и не устраивает, но, тем не менее, это привычно. Любое изменение вызывает не облегчение, а самую настоящую панику: как же так, мол, жила себе, жила, а тут

---

<sup>1</sup> Это словосочетание использовала знаменитый психоаналитик Карен Хорни.

надо все ломать! А как же строить? Как все будет дальше?

Вот какие сомнения булревают некоторых пациентов. Все это в психоанализе называется отрицательной реакцией на инсайт.

Обычно такие вспышки непродолжительны и быстро сменяются облегчением. Каждый психоаналитик знает, что нередко пациент выливает на него свое раздражение. В моей практике это случается довольно редко, потому что, во-первых, я не только психоаналитик, но и хороший психотерапевт; во-вторых, ко мне обычно приходят люди, которые читали мои книги или видели меня по телевизору – они уже имеют обо мне определенные представления и заранее готовы к тому, с кем встретятся. Мои пациенты знают, какая у меня сильная энергетика, и относятся ко мне с безграничным уважением, поэтому обычно со мной не спорят. Они же приходят ко мне за помощью, а не за тем, чтобы препираться со мной!

И все же, определенная категория пациенток, особенно молодые женщины, а также те, кто относится к так называемым «новым женщинам» (то есть женщинам с «новым мышлением», как сейчас принято

говорить, - это бизнес-леди, деловые женщины...), отстаивая собственные взгляды, иногда пускаются в споры. Обычно эти препирательства непродолжительны. Всего лишь стоит дать понять пациентке, что если бы у нее было все так хорошо, как она говорит, то она не оказалась бы в моем кабинете... Как правило, эти женщины неглупы и понимают, что тратить время на бесплодные дискуссии себе дороже, и дальше активно и успешно работают вместе со мной, своим психоаналитиком и психотерапевтом.

**- Сейчас мне тридцать пять. Смерти ждать еще лет тридцать пять. Как жить?..**

**Д.Е.**

Человек, имеющий проблемы в сексуальной сфере, скован множеством ограничений и уязвим не только в интимной, но и в других сферах. Ему необходимо бороться с вытесненными страхами и собственными комплексами. Бывает, что женщина проявляет



враждебность к мужчинам вообще или к какому-то конкретному мужчине. Нередко она враждебна и к женщинам, особенно, если считает, что они оргазмичны и полноценны в сексуальном отношении.

В результате комплексных психотерапевтических воздействий человек преодолевает в себе факторы, препятствующие его оптимальному развитию. Бывает, что внешние изменения поведения не столь заметны. И, тем не менее, избавление от фобий, депрессии и сексуальных расстройств – это всего лишь вопрос времени. Исчезновение ряда расстройств происходит как бы автоматически.

Указанные внешние изменения поведения не являются первичными, а происходят как бы вследствие менее заметных изменений личности.

Вот какие позитивные сдвиги происходят в психике пациентов:

- достижение более реалистического отношения к себе,
- обретение настроения на активное преодоление проблемы,
- уверенность и даже смелость вместо инертности и страхов,

- умение планировать вместо того, чтобы плыть по течению,
- обретение уверенности в самой себе вместо того, чтобы цепляться за других людей, лелея избыточные надежды и выдвигая беспочвенные обвинения в адрес полового партнера;
- большее дружелюбие к другим людям и понимание близких, вместо затаенной защитной враждебности.

И вот когда происходят подобные перемены в установках человека, за ними следуют и соответствующие изменения в его поведении (в том числе, сексуальном поведении). А затем исчезают симптомы сексуального расстройства.

Многие происходящие изменения не составляют особой проблемы. Сам по себе инсайт, если он сопровождается реальным эмоциональным переживанием, может привести к изменению.

Ситуация может радикально измениться, когда человек, осознававший, что в его жизни не все ладно (раньше он испытывал смутное раздражение или проявлял недовольство, высказывал упреки в адрес своего партнера, причем, поводы для эмоциональных вспышек могли быть и не

связаны с интимными отношениями), осознает наличие конкретной враждебности. Вследствие вытеснения в подсознание, враждебность вызывала сексуальные расстройства.

Вот такие сложные взаимосвязи! В момент такого открытия женщина ощущает себя другой, обновленной. Это воистину инсайт! Озарение!

Если женщине удастся не утратить это осознание, то оно повлечет вот такие позитивные сдвиги:

- повлияет на ее отношения с другими людьми и, в первую очередь, - с половым партнером;
- вызовет в ней чувство удивления собой и гордости, что ей удалось преодолеть серьезную проблему и понять себя;
- создаст стимул исследовать то, что стояло за ее враждебностью;
- избавит от чувства беспомощности, в том числе и на будущее, при столкновении с чем-то непонятным, неприятным.

Все это, безусловно, поможет женщине чувствовать себя гораздо более уверенно и в интимном плане, и в любом виде активности.

Некоторые изменения происходят автоматически, как косвенное следствие инсайта:

- Если у женщины имелась навязчивая потребность повторений, то подобные явления ослабевают, как только ослабнет источник тревоги.
- Если аноргазмия была связана с чувством унижения, которое когда-то пережила женщина, например, из-за грубости, бестактности полового партнера при ее первом сексуальном опыте, то, когда вытесненное чувство унижения окажется очевидным и понятным, женщина обязательно станет более дружелюбной! Даже если желательность такого изменения ее отношения к окружающим еще не «прорабатывалась» вместе с психотерапевтом.
- Если женщиной осознан и ослаблен страх перед интимной близостью, то она становится спонтанно более активной и отваживается во время занятий сексом на то, чего прежде бессознательно избегала.

Бывают и неожиданные ситуации, когда вследствие инсайта женщина оказывается

перед лицом какого-либо психологического конфликта, выявленного в ходе психоанализа и требующего принятия ответственного решения.

Например, женщина понимает, что бессознательно выбирала таких половых партнеров, с которыми не могла достичь сексуального удовлетворения. Это осознание вроде бы автоматически должно требовать от нее принять решение отказаться от мужчины, с которым она делит постель. После этого она вместе с сексологом должна отработать модель выбора оптимального полового партнера, а затем целенаправленно предпринять определенные действия, чтобы найти мужчину, отвечающего этим вновь сформулированным ею самой требованиям. То есть, она должна будет найти нового спутника жизни, с которым станет оргазмичной. Женщине предстоит сложный выбор: сломать прежний стереотип жизни, если сексуальный партнер ее не устраивает, или искать какие-то другие пути решения этой проблемы.

Порой принять решение в данной ситуации трудно, особенно если женщина замужем, если они с мужем прожили много лет и у них сложились неплохие

межличностные отношения (пусть и без сексуального удовлетворения), есть определенная привязанность, если есть дети. Или иные причины, удерживающие ее в браке. Такая женщина вынуждена взвешивать, что для нее важнее: удовлетворение от интимной жизни или сохранение семьи.

Безусловно, нет безнадежных случаев. Оптимально, если муж согласен пройти курс секс-терапии. А некоторым требуется и курс психоанализа, психотерапии. В большинстве случаев мужья все же проявляют понимание. Но, увы, некоторые мужчины наотрез отказываются пойти к врачу и обвиняют во всем жену - мол, это твои проблемы, ты фригидная, а у меня все в порядке.

Отношение женщины к переменам в самой себе нередко проходит различные этапы. Бывает так, что, согласившись на курс психоанализа и психотерапии, пациентка полностью вверяет себя врачу, втайне ожидая волшебного исцеления, и предполагает, что все проблемы исчезнут сами собой, а ей не придется активно над собой работать.

Самые трудные пациентки для любого психотерапевта – это те, кто прошли

различных «магов», «целителе», «колдунов» и прочих шарлатанов. Они уже потратили кучу денег, времени, сил, надеялись на «чудесное исцеление» и неизбежно разочаровывались. И, тем не менее, эти доверчивые женщины, услышав очередную фамилию, снова загораются надеждой: раз этот известный человек помог другим, то непременно поможет и ей!

При этом женщина не планирует работать вместе с психотерапевтом. Вот просто возьми и выпиши ей рецепт счастья! Подай ей оргазм «на блюдечке с голубой каемочкой»!

Однако вначале нужен курс психоанализа, потом различные психотерапевтические мероприятия, определенные упражнения на повышение чувственности, секс-терапия. Моим пациенткам приходится выполнять комплекс мероприятий, составляющий мой авторский метод (я обязательно подробно опишу его в отдельной книге).

Те пациентки, которые ждут чуда и приходят ко мне со словами: «Доктор, вы дадите мне оргазм?», как правило, пассивны во время лечения. А некоторые, привыкшие ходить от гадалки к гадалке, от колдуна к колдунье, даже наделяют меня

некой магической силой и начинают слепо мной восхищаться. А вот затем, осознав, что надежды на «получение оргазма» с помощью каких-то моих манипуляций неосуществимы, бывает, приходят в отчаяние и горестно восклицают: «Нет! И к другим я обращалась, и ничего у меня не получилось, да и вообще, наверное, все же мне так и не доведется испытать оргазм! Может быть, именно я отношусь к этому, пусть и небольшому, проценту фригидных женщин»!

Повторю еще раз то, что неоднократно повторяла в своих книгах. Фригидных женщин реально очень-очень мало, все остальные женщины - эротически не возбужденные. Фригидную женщину секс не интересует вообще, и она не станет покупать книг о сексе и, разумеется, не станет тратить время и деньги на посещение сексолога. А если женщина обращается к врачу за помощью, если она хочет стать оргазмичной и сексуально полноценной, то, даже если она ни разу в жизни не испытывала оргазм, она не фригидна. Так что стопроцентно могу сказать вам, моя читательница: если вы приобрели эту книгу и дочитали до этих строк, то вы не фригидны.



Только тогда, когда энергия женщины будет высвобождена для активной и спонтанной работы вместе с психотерапевтом, пациентка сможет, наконец, рассматривать свое развитие как собственное дело, а своего психотерапевта - как человека, протягивающего ей руку помощи.

Да, проблемы, которые приводят эротически не разбуженных женщин в кабинет врача-сексолога, действительно сложны. Да, процесс самопознания, в том числе и с помощью психоанализа (но не только, есть и другие методы), занимает определенное время. Однако этот процесс приносит свои плоды!

Обрести подлинную сексуальность и стать сексуально полноценной женщиной можно и нужно, так как это великое благо.

В этом отношении комплекс психотерапевтических мероприятий подобен многим другим жизненным ситуациям, способствующим развитию человека.

Преодолевая трудности на своем пути, мы обретаем силу.

**И прошлое способно  
меняться.**

**Д.Е.**

## **СМЕХОПСИХОТЕРАПИЯ**

**\* \* \***

Сексуальные миражи.

\*

Она была избалована... мужским невниманием.

\*

Если ты веришь и надеешься, - тебя непременно обманут.

\*

Реклама: "Ароматизированные презервативы. Если не получится использовать по прямому назначению, можно подать на стол в качестве десерта".

\*

Природа щедро обделила ее своей милостью.

\*

Незамужняя женщина - это женщина, которая даже не подозревает, как много у нее недостатков.

\*

"Вот и еще в одном мужчине я ошиблась..."

\*

Она тащила его замуж, а он ее в кусты.

\*

Шансонетка - это женщина, у которой нет шансов.

\*

Порой женщине приходится выбирать мужчину из категории "все равно кто".

\*

Последняя надежда старой девы - старый холостяк.

\*

"Я родила троих детей от своего мужа, а не будь у меня мужа, родила бы шестерых"

\*

"Уж скорей бы климакс!" - думала она, отправляясь на очередной аборт.

\*

Сделавши аборт, по волосам не плачут.

\*

- Пусть он меня обманул, но зато - как я ему верила!

\*

Обидно, что бабье лето - осенью.

\*

"Уже который день я понапрасну трачу макияж..."

\*

# **НИКУДА НЕ ДЕТЬСЯ ОТ ОСНОВНОГО ИНСТИНКТА**

**Противоположный  
пол противится, пока  
не положишь.**

**Д.Е.**

Психоаналитическую концепцию либидо я описала в этой книге, скорее, для общего сведения, - чтобы вы представляли себе суть проблемы.

Отечественная школа психиатров-сексологов достигла в этой области выдающихся успехов. Все известные российские сексологи - ученики корифея отечественной сексологии Г.С Васильченко. Теория психосексуального развития человека – коллективный труд. А идея принадлежит талантливому сексологу, моему другу и сокурснику, Вячеславу Маслову, памяти которого посвящена эта книга.

Вкратце изложу теорию психосексуального развития.

Психосексуальное развитие – комплексный процесс, включающий постепенное развитие индивидуальных способов восприятия и понимания сексуальности, а также личные предпочтения, связанные с сексуальной

ориентацией и поведением. Иными словами, это формирование сексуальности человека, неразрывно связанное с его психической деятельностью.

Биологические и социальные факторы играют немалую роль в развитии сексуальности, являющейся частью психического развития человека. Их соотношение в разные периоды изменяется.

В процессе индивидуального развития человека выделяют шесть основных периодов развития сексуальности:

1. Парапубертатный период (1-7 лет), в течение которого формируется половое самосознание (1-ый этап психосексуального развития).

2. Препубертатный период (7-13 лет), характеризующийся выбором и стереотипом полоролевого поведения (2-ой этап психосексуального развития).

3. Пубертатный период (12-18 лет) - самый бурный в сексуальном развитии организма, во время которого происходит половое созревание и формирование платонического, эротического и начальной фазы сексуального влечения - либидо (первые 2 стадии 3-го этапа психосексуального развития).

4. Переходный период становления сексуальности (16-26 лет), характеризующийся началом половой жизни, мастурбацией, сочетанием сексуальных эксцессов с периодами воздержания (последняя стадия 3-го этапа психосексуального развития с завершением формирования сексуального влечения).

5. Период зрелой сексуальности (26-55 лет), характеризующийся регулярной половой жизнью с постоянным партнером.

6. Инволюционный период (51-75 лет) - снижение половой активности и ослабление интереса к сексуальной сфере, снижение сексуального влечения до уровня эротической, а затем платонической стадий.

Сексуальная патология может проявляться и как отклонение от нормального течения половой деятельности, и как расстройство любого из составляющих элементов половой функции.

На психосексуальное развитие могут повлиять многие отрицательные факторы - наследственные, биологические, психологические, социальные, микросреда (ближайшее окружение человека).

В психическом и сексуальном развитии человека большое значение имеют

критические периоды, во время которых повышается чувствительность к различным факторам.

Во внутриутробной жизни критическим периодом являются сроки беременности с 6 по 32 недели. В это время происходит половая дифференцировка - развиваются половые железы и половые органы, а также структуры мозга, ответственные за половое поведение.

Отрицательное воздействие на плод в критический период, например, прием матерью гормональных и некоторых лекарственных препаратов (тестостерон, прогестины, резерпин), стрессы, асфиксия плода, нарушение маточно-плацентарного кровообращения, - может вызвать различные нарушения в развитии эмбриона.

Если на плод оказывают негативное воздействие вышеупомянутые факторы, может произойти нарушение половой дифференцировки мозга. Степень его выраженности бывает различной.

При тяжелой степени нарушения половой дифференцировки мозга рождается девочка с женскими половыми органами, и внешне она выглядит как девочка, но с самого детства, уже с 3-4-

летнего возраста считает себя мальчиком. Она ведет себя, как мальчики: носит мальчишескую одежду, требует, чтобы все, включая и родителей, считали ее мальчиком, а, став старше, ненавидит свои женские половые органы и требует, чтобы ей изменили пол - гормональным и хирургическим путем, а также изменили ее пол во всех официальных документах. Это называется транссексуализмом и относится к парафилиям. Сексуальное влечение к мужчинам отсутствует, такие женщины испытывают влечение к женщинам и создают пары, в которых играют мужскую роль.

При средней степени нарушения половой дифференцировки мозга женщина не считает себя мужчиной, не стремится изменить свой пол на мужской, но носит мужскую одежду и хочет, чтобы ее воспринимали как мужчину и ведет себя, как мужчина. Это тоже парафилия, которая называется трансвестизмом. Сексуальное влечение чаще всего такие женщины испытывают к женщинам.

При легкой степени нарушения половой дифференцировки мозга женщина внешне выглядит по-женски, но одевается подчеркнуто строго, носит строгие



прически, не любит косметики, украшений и прочих женских ухищрений для того, чтобы выглядеть более привлекательной. Некоторые из таких женщин предпочитают престижные мужские профессии и мужское общество, где они держатся на равных с мужчинами. Они терпеть не могут ухаживаний мужчин и относятся к ним чисто по-товарищески. В них нет ни женственности, ни мягкости, ни гибкости. В характере преобладают "мужские" черты, иногда в утрированном виде: решительность, бескомпромиссность, прямолинейность. Нередко они требуют полного уравнивания в правах мужчин и женщин и становятся фанатичными феминистками. Сексуальное влечение к мужчинам отсутствует или снижено. Многие из них остаются одинокими. Если они выходят замуж, то брак нестабилен: нормальный мужчина не терпит таких черт в жене. Они уживаются только с феминизированными мужчинами и в браке меняются ролями. Это нарушение называется трансформацией полоролевого поведения.

Критическими периодами для развития сексуальности считаются следующие

возрастные периоды: 2-4 года, 7-8 лет, 12-15 лет, 16-24 года.

Основное направление в развитии человеческой психики - это переход от низшего к высшему.

В процессе развития ребенка происходит переход от удовлетворения биологических потребностей (в еде, сне) и примитивных эмоций удовольствия и неудовольствия к высшим эмоциям, формируются общественные представления и социальное сознание, правильная оценка своих способностей.

Эта закономерность характерна и для психосексуального развития. В процессе становления сексуальности на биологическую детерминированность (предопределенность) половой роли (мужской или женской) накладывается влияние социальных факторов. Гормональный фон определяет интенсивность проявлений сексуальности.

Нарушение темпов психосексуального развития сказывается на всей дальнейшей жизни человека. В процессе индивидуального развития формируются половое самосознание, половая роль и психосексуальные ориентации.

*Половое самосознание* - это ощущение себя представителем того или иного пола. При правильном половом самосознании женщина ощущает себя женщиной, мужчина - мужчиной. Половое самосознание нарушается при транссексуализме.

*Половая роль* - это социально-психологическая роль, присущая тому или иному полу.

*Полоролевое поведение* - это поведение, присущее тому или иному полу. В норме женщина ведет себя как женщина и играет женскую половую роль в обществе и во взаимоотношениях с противоположным полом, мужчина, соответственно, играет мужскую роль. Нарушение полоролевого поведения наблюдается при трансвестизме и трансформации полоролевого поведения, когда женщина играет мужскую половую роль, а мужчина - женскую.

*Психосексуальная ориентация* - направленность сексуального влечения на определенный пол. В норме это гетеросексуальная ориентация, то есть, влечение, направленное на противоположный пол - женщина испытывает влечение к мужчинам, мужчина - к женщинам. При

гомосексуальной ориентации сексуальное влечение направлено на представителей своего пола - женщина испытывает сексуальное влечение к женщинам, мужчина - к мужчинам.

Психосексуальное развитие человека начинается с первых месяцев жизни. Ведущие отечественные сексопатологи Г.С. Васильченко, В.М. Маслов, И.Л. Ботнева выделяют 3 этапа формирования психосексуального развития.

**Формирование полового самосознания** (1-7 лет) в значительной степени определяется половой дифференцировкой мозга в периоде внутриутробного развития.

На развитие полового самосознания влияют и условия воспитания. В процессе своего развития ребенок начинает осознавать свою принадлежность к определенному полу (мужскому или женскому), осознает необратимость своей половой принадлежности, различает пол окружающих. После этого периода изменить половое самосознание ребенка уже трудно.

Развивается психика ребенка, формируется речь, ребенок обучается сопоставлять и противопоставлять

различные объекты и их образы, выделяет себя из окружающего мира (самосознание). Эмоциональные реакции преобладают над рассудочными. Это обеспечивает избирательность привязанностей и общения ребенка.

Детское любопытство направлено на выяснение причин появления на свет детей, изучение своего тела и половых признаков, строение своих половых органов и органов противоположного пола. Дети играют в "доктора", при этом они раздеваются и рассматривают тела друг друга. Половина мальчиков и девочек играют в "доктора" отдельно.

Ребенок определяет пол окружающих его людей по всем признакам половой принадлежности - внешнему виду, одежде и ее аксессуарам, строению тела и половых органов.

Окружение ребенка в этом периоде ограничивается родителями, родственниками и небольшим кругом сверстников. Наиболее сильную привязанность ребенок испытывает к матери.

Психиатры считают, что контакт с матерью крайне необходим ребенку с 6-7 месяцев до 3 лет. Именно она проводит

большую часть времени с ребенком и служит для него источником стимуляции всех его органов чувств - зрения, слуха, осязания и других, что способствует развитию определенных структур мозга.

Привязанность к матери закладывает основу будущих взаимоотношений с окружающими. Лишение матери в этом периоде в последующем приводит к различным психическим нарушениям - ограничению способности к нормальным взаимоотношениям с окружающими, реагированию на незнакомых людей страхом и агрессией. Такие дети вырастают жестокими, раздражительными, склонными к импульсивному поведению, неразборчивыми в выборе друзей, поверхностно относятся к товарищам, у них нарушено качество мышления.

Очень много зависит и от наследственности, и от того, как развивался ребенок во внутриутробном периоде и раннем детском возрасте. При многих отрицательных воздействиях развивается так называемое органическое поражение мозга. Все вместе создает определенную основу психики ребенка, которую психиатры называют "почвой".

Дети со здоровой "почвой", даже оставшись без матери и воспитанные приемными родителями, если они окружены лаской, заботой и вниманием взрослых, - могут вырасти гармоничными личностями. А дети с патологической "почвой" даже при живой матери могут иметь различные психические нарушения, в том числе и сексуальные, особенно при неправильном воспитании.

**Формирование стереотипа полоролевого поведения** (7-13 лет) - то есть, поведение, соответствующее (или не соответствующее) полу человека.

В этом периоде происходит выбор половой роли (мужской или женской), который соответствует психическим и физическим особенностям ребенка и идеалам представления о мужественности (маскулинности - то есть, черт, присущих мужскому полу) и женственности (фемининности - то есть, черт, присущих женскому полу).

Происходит социализация ребенка - то есть, осознание себя членом общества и усвоение нравственно-этических норм поведения, принятых в обществе, у ребенка формируется коллективное

сознание, он обучается общаться со сверстниками.

Развиваются и совершенствуются эмоциональные реакции, оформляется преобладающее настроение, формируется характер. Этот возраст характеризуется недостаточным развитием воли, импульсивностью поведения (поступки, совершенные без предварительного обдумывания, импульсивно), любознательностью, доверчивостью, стремлением к подражанию взрослым и сверстникам. Начинает развиваться абстрактно-логическое мышление, ребенок начинает формулировать понятия.

Родители и их взаимоотношения становятся объектом пристального внимания ребенка и примером для подражания. Межличностные отношения и индивидуальные черты родителей воспринимаются ребенком как модель мужественности и женственности, образец взаимоотношения полов.

Отсюда следует важность нормального семейного микроклимата, эмоциональных отношений между родителями и их правильного поведения. Родители больше воспитывают ребенка не словами, а собственным примером. Поэтому



недостаточно говорить и объяснять ребенку, как он должен правильно себя вести, если сами родители ведут себя иначе.

От правильного полоролевого поведения родителей во многом зависит формирование соответствующей половой роли у ребенка.

Если мать женственная, мягкая, эмоциональная, ласковая, а отец - сильный, решительный, мужественный, - то у ребенка складывается правильное представление о половой роли и поведении.

Если мать властная, деспотичная, скупая на эмоции, а отец - мягкий, подчиняемый, ласковый, - то у дочери может сформироваться маскулинное поведение (то есть, приобретение некоторых черт, присущих мужскому полу), а у сына - фемининное (то есть, черты, поведения, свойственные женскому полу).

Выбранная ребенком половая роль закрепляется в играх - девочки с правильной половой ролью играют в "девчачьи" игры: куклы, "классики", скакалки и прочие, в играх "в семью" они избирают роль "жены", "невесты", "дочери"; мальчики выбирают

соответственно "мальчишеские" игры: "казаки-разбойники", "в войну", "царя горы", "в террористов" и играют "мужскую", доминирующую роль.

В своих играх дети бессознательно копируют стереотип поведения родителей - "муж" читает газету или смотрит телевизор, "жена" - готовит обед, если так ведут себя дома их родители.

Возможна и имитация полового акта, если дети его где-то подсмотрели или слышали о нем от сверстников. При этом мальчики с правильным полоролевым поведением играют роль "мужчины", а девочки - "женщины".

В школе, где детей четко разделяют по полу и противопоставляют друг другу, закрепляется их правильная половая роль и полоролевое поведение. Возрастают требования к мужественности и женственности, исключаются компромиссы в выборе половой роли.

**Формирование психосексуальных ориентаций** (12-26 лет). Предыдущие два этапа протекают на относительно стабильном гормональном фоне ребенка. В период становления сексуальности начинает интенсивно функционировать эндокринная система, в первую очередь,

половые железы. Параллельно развиваются нервная система, индивидуальные особенности темперамента и характера - формируется личность.

Подросток старается избавиться от навязанных ему родителями догм и стереотипов поведения, стремится к самостоятельности, самоутверждению, независимости (эмансипации). Авторитет и влияние родителей уменьшаются.

У тинэйджера закладываются основы собственного мировоззрения, меняются взгляды на свое положение в семье и в обществе, поведение.

Основными проявлениями поведения являются подражание сверстникам и другим взрослым, которых подросток считает своим идеалом (реакция имитации), стремление общаться преимущественно со сверстниками в компании, группе (реакция группирования со сверстниками).

Поведение подростка определяется групповыми нормами. Все, что будут делать другие сверстники из подростковой группы, то же будет делать и подросток.

Психиатры считают эту стадию - отождествление себя с группой сверстников и подчинение ей - нормальной,

необходимой стадией социализации подростка.

Психика подростка чрезвычайно ранима и неустойчива. В ней причудливо переплетаются повышенная чувствительность и возбудимость, неуравновешенность, раздражительность, застенчивость, стыдливость и бравада, заносчивость, развязность, стремление к независимости и отказ от признания авторитетов, потребность в самоутверждении и самовыражении, стремление казаться взрослым и внушаемостью, подверженность чужому влиянию (чаще отрицательному, чем положительному).

Если есть положительный пример для подражания в лице человека более старшего возраста, то тот становится его другом, и тинэйджер копирует стереотип его поведения.

Если с родителями нет взаимопонимания, а в коллективе нет положительного примера для подражания, то всю информацию и общение подросток получает только в группе сверстников.

Группа может складываться по территориальному признаку - ребята из

одного двора, или в школьном классе, или по интересам.

Формирование представления о мужественности у мальчиков или женственности у девочек тоже происходит под влиянием сверстников.

Развитие сексуальности в подростковом возрасте во многом зависит от влияния круга общения. Если у кого-либо из сверстников есть сексуальные отклонения (девиации), то это выражение сексуальности могут перенять и остальные члены подростковой компании.

Увеличение влияния членов подростковой группы, наряду со скрытностью подростков, создает основу для девиантных (отклоняющихся) проявлений сексуальности - групповой мастурбации, ранней половой жизни, беспорядочных сексуальных связей, парафилий. Особенно грубые формы это принимает при отсутствии правильного полового воспитания.

На этом этапе происходит формирование психосексуальной ориентации. Психосексуальная ориентация определяет последующий выбор объекта сексуального влечения - человек, животное или фетиш (предмет, в присутствии

которого человек испытывает сексуальное возбуждение). Складываются индивидуальные особенности - половая принадлежность (мужская или женская), поведение, внешний вид, телосложение.

Все этапы психосексуального развития взаимосвязаны. Существует и преемственность стадий этого процесса. На каждом из этапов становления сексуального развития имеются задатки последующего. Если выпадает какой-либо этап, это искажает течение последующих стадий, а в целом негативно влияет на сексуальность человека.

Если ранние этапы психосексуального развития отсутствуют или нарушаются, то возникают грубые нарушения (деформация сексуальности), которые затрагивают ядро личности.

Если отрицательные факторы влияют уже на завершающих стадиях развития сексуальности, это приводит к так называемым "краевым" нарушениям - то есть, как бы стоящим на краю между нормой и патологией.

**"Когда мой муж принимает "Виагру", у меня еще сильнее болит голова".**

**Д.Е.**

## **ДЕВОЧКА СТАНОВИТСЯ ЖЕНЩИНОЙ**

**Невинность и голос  
рано или поздно  
теряют**

**Ежи Вальдорф**

Сексуальное влечение (либидо) условно подразделяется на 3 этапа - платоническое, эротическое и сексуальное.

В процессе формирования либидо (до 13 лет) вначале накапливается информация о существовании полов и половой роли, особенностях полового поведения, его внешних проявлениях и сущности. Эта информация перерабатывается в сознании ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, воспитанием и нормами поведения ближайшего окружения.

В пубертатном периоде (12-18 лет) эта информация закрепляется, формируется полоролевое поведение, реализуется половое влечение.

Платоническое либидо вначале проявляется "детской влюбленностью" и желанием к духовному общению, а затем

его реализацией. Оно проявляется в том, что девочка-подросток хочет находиться рядом с объектом влюбленности, например, сидеть с одноклассником за одной партой, ходить вместе с ним в школу, готовить вместе уроки, гулять на улице.

Этому периоду формирования либидо присущи мечты о своем кумире, эротическое фантазирование, желание остаться наедине с объектом влюбленности, прикоснуться к нему и даже тяжкие моральные страдания из-за безответной любви.

Платоническое либидо считается завершенным, если девочка стремится его как-то реализовать и привлечь внимание того, кто ей нравится: пишет ему записки, объясняется в любви, старается проводить свободное время вместе с тем, в кого она влюблена.

Девочки кокетничают с мальчиками, стремятся привлечь их внимание и понравиться им.

Если не происходит реализации платонического либидо, то влюбленность может остаться не только безответной, но и незамеченной.

Все, что связано с платонической влюбленностью, может играть



значительную роль в жизни девочки-подростка и занимать все ее мысли и свободное время.

Это очень важный этап психосексуального развития. Здесь девочка учится обращать на себя внимание того человека, в которого влюблена, и общаться не только со сверстниками и взрослыми, но и с объектом любви.

Этому возрастному периоду присущи наивность и неустойчивость увлечений, смена влюбленностей и идеалов. Девочка влюблена то в школьного учителя, то в старшеклассника, то в друга отца, то в одноклассника. А взрослые нередко ошибочно расценивают это как легкомысленность и даже "распущенность".

Платоническая влюбленность может показаться родителям необъяснимой, чрезмерной или даже тревожащей.

«Тебе еще рано влюбляться!» - заявляют родители дочери, напуганные эмоциональными проявлениями влюбленности. Или, того хуже - запрещают ей встречаться с мальчиком, в которого она влюблена.

Однако и влюбленность, и частая смена объекта любви естественны для подросткового возраста. Это как бы

обучение, "проигрывание", поиск методом проб и ошибок предпочтений в сексуальной ориентации.

Чем больше выбор в периоде становления сексуальности, тем легче будет адаптация в будущем.

Сексопатологи считают, что постоянство, "вечная любовь еще со школы", длящаяся годами безответная любовь - показатели трудности сексуальной адаптации и узкого диапазона приемлемости, "застывшего выбора".

При переходе либидо из платонической стадии в эротическую у девочки-подростка возникает интерес к интимной стороне взаимоотношения полов, эротической литературе, фотографиям эротического содержания. В произведениях художественной литературы ей нравится описание сцен свидания и объяснений в любви, они возбуждают ее воображение и побуждают к эротическому фантазированию.

Фантазии девочек чаще всего имеют романтическое содержание. Например, она представляет, что в нее влюбился прекрасный незнакомец или известный киноактер, он «умирает от любви» и часами простаивает под ее окнами в надежде

увидеть хотя бы ее силуэт, пишет ей любовные послания с пылкими признаниями в любви, а потом увозит ее в прекрасную страну.

Девочки более склонны к фантазированию, чем мальчики, и вместе с тем им труднее реализовать либидо – все же активная роль традиционно за сильным полом. Зато у слабого пола, даже в столь юном возрасте, есть несомненное преимущество – мужчины называют это качество «женской хитростью», а мы назовем «изобретательностью».

Предприимчивая девочка-подросток непременно изыщет возможность добиться своего. Тут масса всевозможных вариантов. К примеру, «случайно» оказаться в нужное время в нужном месте, чтобы попасться на глаза своему избраннику или остаться с ним наедине. Или «увлечься» тем же, чем увлекается понравившийся парень. Или договориться с подружкой, чтобы та пригласила симпатягу на свой день рождения, а там уже не теряться.

**Удачный случай нужно организовать!**

Но если эротическое либидо не реализуется, позже, во взрослой жизни, у представительниц прекрасного пола чаще,

чем у мужчин, наблюдаются отклонения в психосексуальном развитии.

В этот период возможна реализация эротического либидо с оргазмом, например, петтинг или взаимная мастурбация.

Когда незрелое либидо подкрепляется оргазмом, это всегда чревато.

Если реализация эротического либидо, сопровождающаяся оргазмом, практикуется длительное время, то может быть задержка формирования полового влечения. При длительной задержке возможна фиксация на искаженных формах реализации либидо, а впоследствии - сексуальные девиации<sup>1</sup> и парафилии<sup>2</sup>.

Чем меньше проходит времени между началом эротического фантазирования и реализацией эротического влечения, тем гармоничнее формирование либидо. И наоборот, чем дольше откладывается реализация фантазий, тем более вычурными и трудновыполнимыми они становятся.

Впоследствии могут развиваться гомосексуальное влечение или парафилии.

Реализация сексуального влечения может быть связана с определенной

---

<sup>1</sup> Девиации сексуальные (синонимы – девиации половые, сексуальные отклонения) – сексуальное поведение, не являющееся патологическим, но отличающееся от общепринятых представлений о способах полового удовлетворения.

<sup>2</sup> Парафилии (синонимы – перверзии, перверсии, сексуальные извращения, половые извращения) – болезненные нарушения полового влечения или его удовлетворения.

ситуацией. Например, во время наказания девочка-подросток испытывает оргазм - может сформироваться мазохизм. Так, одна девочка, испытала возбуждение и оргазм, когда отец перегнул ее через свое колено и отшлепал по ягодицам, другая - при наказании ремнем.

Сексуальное влечение становится зрелым только после некоторого периода регулярной половой жизни.

**Затронули девичью  
честь? Трогайте  
дальше.**

**Д.Е.**

## **СМЕХОПСИХОТЕРАПИЯ**

\* \* \*

Хорошие девочки ведут дневник и пишут стихи. Плохие девочки находят занятия поинтереснее.

\*

Он полюбил ее с первого взгляда. Сразу после полового акта.

\*

При хорошей погоде прогуляться в лес - одно удовольствие! А с девушкой - два удовольствия!

\*

- Секс, секс и еще раз секс - вот что мне нужно от парня! Беседовать о музыке я и с подружкой могу...

\*

Нудистский пляж в Серебряном бору: кто в лес, кто топлесс.

\*

Перед употреблением вымойте запретный плод.

\*

Девушкам на заметку: Новый шипучий «Клофелин – Упса» - действует в два раза быстрее!

\*

На Украине очень плодородная почва. Воткни палку, и что-нибудь обязательно родится: мальчик или девочка.

\*

Обжегшись на молоке, стала дуть водяру в кабаке.

\*

Скверные мальчики – это мальчики, промышляющие в скверах.

\*

Детские сады для детей новых русских - с бассейном, с сауной... с девочками.

\*

Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не  
стреляло.

\*

Молоко на губах еще не обсохло, а уже  
прокисло.

\*

От молодежного движения "Идущие  
вместе" отпочковалась молодежная группа  
"Идущие за "Клинским".

\*

Акселерат - это ребенок, родители  
которого встают на табуретку, чтобы  
надрать ему уши.

\*

Человек взрослеет в тот день, когда сумел  
посмеяться над самим собой.

\*

Трудное детство никогда не кончается.

\*

Детство - счастливая пора. Но не для  
самих детей.

\*

Молодость - недостаток лишь для того, кто  
уже не молод.

\*

Дети - цветы жизни. Дарите их любимым  
девушкам!

\*

В этом разделенном мире так много неразделенной любви.

\*

**«В ПОСТЕЛЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЗАГСА!»**

**Девиз старой девы: «В постель - только после ЗАГСа!»**

**Д.Е.**

До тех пор, пока либидо не реализовано в гетеросексуальной половой близости, существует вероятность отклонения от нормального психосексуального развития.

Если половое влечение не будет правильно реализовано, то все трудности и неуверенность в себе, свойственные периоду платонического и эротического либидо, перенесутся на более поздние этапы. Могут быть трудности в общении с лицами противоположного пола - из-за отсутствия влечения или его искажения.

Социальная изоляция, и, в первую очередь, от сверстников, приводит к искажению сексуального поведения, нарушению реализации влечения.

На всех этапах психосексуального развития девочки больше, чем мальчики,



страдают от чрезмерного контроля воспитателей и родителей.

К примеру, ребенок 2-4 лет проявляет естественное и нормальное для его возраста любопытство к своему телу и телу сверстников. А ханжески настроенные родители расценивают это как "распущенность" и строго наказывают свое чадо. Точно так же некоторые родители реагируют и на стремление ребенка играть с детьми противоположного пола, и на его первую детскую влюбленность.

Даже в нынешних условиях, вопреки всем сексуальным революциям (а может быть, напуганные их последствиями...), некоторые родители воспитывают дочерей как барышень XIX века, тщательно оберегая от любой информации о взаимоотношениях полов, акцентируя романтические аспекты и замалчивая все, что относится к плотской любви. И подружек им подбирают под стать: таких же рафинированных «девочек из хорошей семьи», для которых любовный роман позапрошлого века – образец взаимоотношений мужчины и женщины. А на общение с бойкими сверстницами, которые могли бы просветить «барышень», как в реальности обстоят дела, родители

накладывают табу. И еще более строгое табу – на общение с мальчиками.

Сейчас есть дорогие платные школы, загородные интернаты для отпрысков небедных людей, где учатся дети одного пола (учителя и воспитатели, разумеется, того же пола - а вдруг?..). В школу девочку отвозят на машине, после занятий привозят домой, во дворе она не гуляет, в лучшем случае – в присутствии гувернантки. И где же ей почерпнуть знания о взаимоотношениях мужчины и женщины?..

Однако далеко не все «спящие красавицы» происходят из обеспеченных семей. Выросшие в семьях малого достатка тоже страдают от «издержек воспитания».

К примеру, девочку растят в «ежовых рукавицах», опасаясь нежелательных контактов с мальчиками. Крайний вариант - когда родители считают все, что связано с сексуальными отношениями, изменным, грязным, порочным, и навязывают детям такое же отношение. Еще хуже, когда используются наказания, оскорбления и другие недопустимые меры.

Пациентки рассказывали мне, что в девичестве родители карали даже за невинный разговор с мальчиком на улице, за игры с ровесником, подозрительно

контролировали нижнее белье в поисках «следов сексуальных контактов», чуть что – подвергали унижительному осмотру гинеколога на предмет сохранности девственной плевы. Дурость человеческая бескрайня!

Воспитанные в суровых условиях запретов и запугивания, когда родители внушали, что половая жизнь до брака является “позором на всю жизнь”, девочки (девушки) боятся любых контактов с представителями противоположного пола. Даже при нормальном гормональном фоне не формируется сексуальное влечение, нередко возникает страх перед интимной близостью или отвращение к сексу.

Это неминуемо сказывается на психосексуальном развитии – выпадает важный этап формирования либидо, и его развитие затормаживается.

Дальнейшая динамика психосексуального развития зависит от особенностей личности подростка.

Если у девочки слабый тип нервной системы<sup>1</sup>, то, будучи изолированной от сверстников и лишенная возможности нормального общения с ними, она вырастает робкой, стеснительной,

---

<sup>1</sup> В данном случае я говорю упрощенно: сильный тип нервной системы, слабый тип. В психиатрии существует своя классификация личностных типажей – на их описание уйдет целая книга! И такая книга будет. Следите за новинками на моем сайте [www.enikeeva.ru](http://www.enikeeva.ru)

пугливой, не умеет вести себя с представителями противоположного пола, теряется и смущается, когда они к ней обращаются, может отвергнуть их ухаживания, а тем более, проявления эротики - попытки обнять или поцеловать. А парни в ответ награждают ее обидными прозвищами: «ломака», «ледышка», «вечная девственница».

В этом случае развитие либидо не достигает своей завершающей, сексуальной стадии, поэтому девушка не испытывает сексуального влечения. Есть немалый шанс, что она останется одинокой. А если выйдет замуж, возможны проблемы.

Тут многое зависит от первого сексуального опыта.

Если партнер будет терпелив и нежен, то со временем либидо «спящей красавицы<sup>1</sup>» достигнет сексуальной стадии, и она станет женщиной со зрелой сексуальностью.

Но если первая интимная близость принесла одни разочарования, - наша героиня, скорее всего, пополнит легион эротически не разбуженных женщин.

Кстати, еще одна причина блокировки оргазма состоит в своеобразной установке, основа которой тоже в неправильном

---

<sup>1</sup> В этой серии будет книга «Как разбудить спящую красавицу».

семейном воспитании. Либо она строится на основании прочитанных книг или ложных установок.

Например, девушка создает образ идеального мужчины, придумывает принца, героя, любовника, мужа и представляет в своем воображении идеальные взаимоотношения. А когда она знакомится с реальным мужчиной, со всеми присущими ему достоинствами и недостатками, то ждет от него таких же действий, как в прочитанных романах. Или как в кинофильме. Или таких, какие создало ее воображение. Однако все, что она себе напридумывала, не имеет никакого отношения к реальному человеку.

Если она пересмотрит свои взгляды, тогда есть шанс, что в последующем сексуальная жизнь этой пары наладится. Или она встретит другого человека, с которым будет оргазмична и счастлива.

Но если наша мечтательница не поймет, что реальные люди не имеют ничего общего с книжными героями (по крайней мере, с героями любовных романов) и будет по-прежнему пребывать в грезах о принце, тогда... Ей остается только посочувствовать. Однако я убеждена: каждый сам кузнец своего счастья.

**Если вы  
настойчивы в поисках  
своего идеала, у вас  
есть шанс остаться  
одинокой  
идеалисткой.**

**Д.Е.**

### **СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА**

**“При возбуждении  
меня тянет не к  
мужчинам, а в ванну”.**

**Д.Е.**

Задержка (ретардация)  
психосексуального развития - одно из  
наиболее частых нарушений, с которыми  
приходится иметь дело сексопатологам.  
Ретардация проявляется в том, что сроки  
становления сексуальности отстают от  
возрастных норм (таких людей на  
сексопатологическом сленге называют  
ретардантами).

Причинами задержки психосексуального  
развития являются следующие.

**Соматогенные** (от слова "сома" - тело) задержки связаны с отставанием в половом развитии. Они наиболее глубокие и трудно корригируемые. Одной из причин является нарушение функции эндокринной системы.

При тяжелых нарушениях, например, при врожденном недоразвитии половых желез возможна асексуальность - полное выпадение сексуальных компонентов в психическом развитии личности.

**Психогенные** задержки вызваны нарушениями в становлении психики, например, при общем отставании психического развития, или они могут быть изолированными, а остальные компоненты психики развиваются своевременно.

Задержки психосексуального развития бывает при таких чертах характера как робость, застенчивость, обидчивость, впечатлительность, слабость побуждений. Все это приводит к нарушению способности к общению (коммуникации). Это довольно частое явление среди современных женщин, имеющих проблемы в интимной жизни.

Неустойчивость эмоциональных реакций у людей с вышеотмеченными личностными особенностями, склонность к фантазированию и слабость воли

способствуют формированию и закреплению замещающих и суррогатных форм сексуальной активности.

Иными словами, девушка, не умеющая строить отношения с представителями противоположного пола, остается одинокой и занимается мастурбацией, вместо того чтобы предпринять определенные действия, избавиться от комплексов и изменить свою жизнь.

**Социогенные** задержки вызваны неправильным половым воспитанием.

Постоянная опека и контроль, отрицательное отношение к любым проявлениям детской сексуальности искажают этапы психосексуального развития ребенка и деформируют его личность.

Многих женщин, равнодушных к сексу, с детства неправильно воспитывали. Родители подавляли любые проявления интереса дочери к мальчикам, строго наказывая за малейшие отклонения от предписанных ими норм поведения.

Однако ни наказания, ни прочие «воспитательные» меры не возымели бы такого негативного воздействия, будь у ретардантки иной склад личности.



Подростковому возрасту свойственны специфические реакции. В частности, реакция оппозиции (то есть, противопоставление себя взрослым вообще и родителям в частности), реакция эмансипации (борьба за свою независимость, стремление к самостоятельности), реакции имитации (подражание кому-то из ровесников, взрослых, киногероев, актеров, певцов, деятелей шоу-бизнеса) и группирования со сверстниками (стремление проводить время в компании ровесников).

Если бы девочка не была робкой, неуверенной в себе, подчиняемой, она бы никогда не позволила родителям руководить своей жизнью. И уж подавно девочка-подросток не стала бы слушаться маму с папой, когда те запрещали ей общаться с мальчиками!

Разве могут родители своими запретами остановить нормальное течение психосексуального развития?! Это все равно, что пытаться перекрыть ладошкой ручей: вода все равно найдет выход, каким бы маленьким ни был ручеек. Так и с либидо – при условии, что в личности

подростка нет так называемых акцентуированных<sup>1</sup> черт.

Основным стержнем задержки психосексуального расстройства, на который впоследствии нанизываются другие сексуальные нарушения, являются трудности общения и нарушения поведения, вызванные неправильным воспитанием.

Дефицит коммуникации приводит к тому, что у ребенка не развиваются навыки общения с представителями противоположного пола. Становление сексуальности отстает от своих нормальных сроков - это называется асинхронией психосексуального развития.

На первых двух этапах психосексуального развития его задержка не привлекает внимания родителей. У таких детей менее выражено или отсутствует любопытство, связанное с полом. Они не играют в полоролевые игры ("в дочки-матери", "в семью", "в доктора"). Причем родители считают отсутствие интереса к проблемам пола свидетельством хорошего воспитания.

---

<sup>1</sup> Акцентуированных – производное от термина «акцентуация» (см. раздел «Краткий словарь терминов» в конце книги).

Нарушения становятся более явными лишь в пубертатном (подростковом) периоде.

Случается, что подростки-ретарданты начинают играть полоролевые игры, свойственные 5-7-летним детям. Девочка-тинэйджер общается только с младшими детьми и с увлечением играет с ними в куклы и другие игры, в которые она "не доиграла" своевременно.

Однако подростковому возрасту свойственен иной гормональный фон и большая осведомленность по вопросам пола. Совпадение таких запоздалых игр с высокой гормональной активностью может привести к суррогатной форме реализации либидо или к развитию гомосексуального влечения.

Динамика развития гомосексуального влечения у ретардантов такова. Девочка-подросток с задержанным психосексуальным развитием не обращает внимания на мальчиков, играет только с девочками младшего возраста, тискает, гладит, целует и ласкает их (Кстати, взрослые думают: «Она любит детей!») Влечение к представительницам своего пола, пока еще не сексуальное, совпадая с развитием гормональной системы девочки-

подростка, закрепляется, и в дальнейшем формируется интерес только к женскому полу и развивается гомосексуализм (лесбиянство).

Другой вариант - половое влечение задерживается на платонической или эротической стадии. Сексуальная стадия либидо не формируется. Это является одной из причин расстройства сексуального влечения. В итоге ретардантка пополнит ряды «спящих красавиц».

Некоторые эротически не разбуженные женщины просто равнодушны к сексу, другие испытывают непреодолимое отвращение к плотской любви.

Проиллюстрирую сказанное примером из своей клинической практики.

Гале 29 лет, на момент обращения в наш психологический центр она была девственницей. У нее довольно типичная проблема - мужчины в ее жизни не задерживаются.

Она - милашка с очаровательными ямочками на щеках, обаятельной улыбкой, готовая рассмеяться по любому поводу. Казалось бы - ну просто находка для мужчины!

С ней и в самом деле легко знакомятся - на улице, в транспорте, в кинотеатрах, да

где угодно. Но обычно все ограничивается одним свиданием. Проводив девушку до дому, очередной кавалер записывает номера ее телефонов и... исчезает. Как говорится, ни ответа, ни привета.

Наученная горьким опытом, Галя стала заблаговременно выяснять номер телефона нового знакомого уже с самого начала встречи, а потом звонила сама. Не помогло! Несостоявшиеся поклонники ссылались на дела, на занятость, находили тысячи причин, но от продолжения отношений категорически уклонялись.

- Проклятие на мне, что ли?! - в отчаянье вопрошала моя пациентка.

Нет, никакого проклятия на ней нет. Просто она вела себя по типу «мальчик с девочкой дружил». Трещала без умолку, вместо того, чтобы слушать своего спутника. Бесхитростно рассказывала о себе, о своей работе, о маме с папой. Да и вообще несла всевозможную ерунду, которую мужчины терпеть не могут («А о чем еще говорить?» - искренне изумилась моя пациентка, когда я отметила, что всего этого произносить не следовало). Но самое печальное – ее поведение было типичным для ретардантки с задержкой либидо на платонической стадии. Одни лишь

разговоры на индифферентные темы и никакой эротики! Даже игривого взгляда или многозначительной улыбки Галя не позволяла, не говоря уже о чем-то большем. При попытке взять ее под руку (даже зимой, в гололед), поддержать на эскалаторе метро Галина отшатывалась, как будто спутник предпринял откровенные сексуальные домогательства. В кинозале, в транспорте она отодвигалась подальше и сидела напряженная, как струна – а вдруг он «полезет»! В общем, старательно избегала малейшего телесного контакта, даже вполне невинного.

Основной лейтмотив такого поведения: «Что он обо мне подумает?!» На ее взгляд, Галя вела себя «как порядочная девушка» - не позволяла ничего лишнего. Но девушке-то уже 29 лет! И она согласилась на свидание, по сути, с первым встречным, познакомившись с ним в общественном месте.

«Пошла танцевать – надо прижиматься», - гласит старинная испанская пословица.

Тут уж надо выбирать какую-то одну линию поведения. Разумеется, речь не о том, чтобы в первую же встречу ложиться в постель, - я как раз сторонница оттянуть

этот момент, играя в «охотника и добычу». За это время есть возможность лучше узнать друг друга и решить вопрос: а стоит ли иметь с этим человеком интимные отношения? Вопрос актуальный, учитывая эпидемию заболеваний, передающихся половым путем. Да и вообще: секс с малознакомым мужчиной зачастую приносит женщине одни разочарования. (Кстати, для того, чтобы пара «притерлась» в постели, узнала предпочтения друг друга и выбрала оптимальный сценарий сексуального поведения, нужно не меньше десяти интимных свиданий.)

Уверяю вас, милые читательницы, ошибочна точка зрения: если «не дала», мужчина немедленно умчится, «высоко подбрасывая зад»! Никуда он не умчится, если правильно себя вести.

А беда Галины в том, что мужчина сразу понимает: «Здесь ловить нечего».

Ну, какой же мужчина станет знакомиться с девушкой на улице, чтобы поговорить с ней о творчестве, к примеру, Кундеры?! Понятное дело, он надеется на нечто большее, чем разговоры.

Один из несостоявшихся бойфрендов язвительно заявил Галине:

- Ты уже взрослая тетенька, а ведешь себя, как наивная девочка. Наверняка у тебя дома и куклы есть.

- Есть! - с готовностью подтвердила та.

- Такая большая и такая дуручка! - припечатал нелюбезный знакомец. И был таков.

Самое обидное, что Галя - отнюдь не дуручка. Просто у нее нет навыков общения с представителями противоположного пола.

Как это обычно и бывает, причина ее проблем кроется в детстве.

- Мои родители такие инфантильные... - вздыхает Галина.

Так получилось, что с детства Галя не имела возможности в достаточной мере общаться с ровесниками. Ее отец - инвалид, у него ампутированы обе ноги, а мать страдает бронхиальной астмой и еще целым букетом соматических заболеваний. Вся тяжесть ведения домашнего хозяйства, беготня по магазинам и аптекам, уход за больными родителями легли на хрупкие плечи Гали. А какими капризными бывают тяжело больные люди, знает только тот, кто за ними ухаживал. Постоянно терзая дочь: «Жить мне осталось недолго...» - родители Галины живы до сих пор. И до настоящего



времени она для них и нянька, и сиделка, и основная добытчица средств к существованию.

Тирания родителей заключалась и в требовании возвращаться домой не позже 9 часов.

- Мы волнуемся, - заявляла мать.

- Но я же вам все время звоню, - пыталась оправдаться Галя.

И тогда в ход шел шантаж:

- А вдруг с нами что-нибудь случится?

То, что дочери скоро стукнет тридцать, что ей давно пора иметь семью, родителям в голову не приходило. Некоторые родители сознательно (или неосознанно) ведут себя так, чтобы держать при себе взрослых детей, не давая им возможности устроить личную жизнь.

Понятное дело, какому ж кавалеру понравится, когда 29-летняя особа на свидании сразу объявляет:

- Мама с папой разрешают мне гулять только до 9 вечера!

Галя работает до 6 вечера, встречу обычно назначает на 7 часов, а в 9 ей уже нужно быть дома! Впору бы вспомнить старый анекдот: «Во сколько порядочная женщина ложится спать?» - «В 7 часов, чтобы в 9 быть дома». Да ведь перезрелая

девственница Галя даже близко не подпускала к себе кавалера, не говоря уж о том, чтоб «ложиться»!

На тот момент, когда Галина пришла на прием, она познакомилась с очень интересным молодым человеком по имени Александр. Первое свидание уже состоялось, больше парень ей не звонил, но у нее был номер его мобильного телефона.

Каким образом мы его все-таки «зацепили» (а познакомились они через Интернет, где у Александра был колоссальный выбор сексуально оголодавших молодых и привлекательных женщин), - отдельная история, я расскажу ее в другой книге. Но факт остается фактом - Галя благополучно рассталась с девственностью, а Саше понравилась роль наставника. Он с большим удовольствием обучал Галю всем премудростям, а я вносила коррективы (он об этом, разумеется, не знал, как не знал и о том, что весь сценарий под названием «Соблазнить, увлечь и удержать Сашу» был придуман мной). Ныне это - счастливая супружеская пара.

Еще раз повторю, мои дорогие читательницы: **нет ничего фатального в**

**том, что вы относитесь к эротически неразбуженным женщинам.**

Если уж не найдется приличного мужчины, способного пробудить вашу чувственность, советую вам обратиться к профессионалу. Сексолог поможет вам и в формировании критериев выбора партнера, и в развитии либидо до его завершающей, сексуальной стадии.

Уж чего не стоит делать, так это пополнять ряды «спящих красавиц».

**“А хрен все же редьки слаще!” - с тоской думала старая дева.**

**Д.Е.**

## **ЖЕНСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ**

**Из письма читательницы: «Вы говорите, что ваш журнал помогает в интимных вопросах. Вот уже полгода его покупаю, я оргазма как не было, так и нет».**

**Д.Е.**

Интенсивность женского сексуального желания непостоянна: она может то

нарастать в течение ее жизни, то угасать. Зависит она и от ее возрастных периодов.

Развитие женской сексуальности я условно разбила на такие периоды: становление сексуальности, расцвет, зрелая сексуальность, климакс, постклиматический период.

На динамику и интенсивность женского сексуального желания влияют и многие события, которые происходят в жизни особы прекрасного пола – с детских лет и далее.

Ко всему прочему, половое влечение у женщин еще и проявляется по-разному.

Бывает, что сексуальное желание затухает, а то и вовсе пропадает из-за того, что неудачно сложились отношения с сексуальным партнером.

Важные события в жизни каждой женщины – беременность и роды. Они вызывают как физиологические изменения в женском организме, так и психологические.

У некоторых женщин беременность и рождение ребенка сказываются губительно на половом влечении – они теряют интерес к сексу. Вот ведь парадокс!

Но если у супругов хорошие отношения, если муж проявляет понимание и

сопереживание, со временем интимная жизнь нормализуется.

Выраженность полового влечения женщины зависит от фазы ее менструального цикла, так как при этом в ее организме происходят гормональные изменения.

Обычно во время месячных сексуальное желание женщин повышается, но многие считают, что заниматься сексом в этом состоянии нельзя. Гинекологи давно дали «добро» женщинам на секс во время «критических дней», но, разумеется, при условии соблюдения гигиенических мер.

Некоторые гинекологи считают, что заниматься сексом во время менструаций, особенно в первые два дня, все же нежелательно, потому что кровь может забрасываться в маточные трубы. Что ж, в данном случае можно и прислушаться к мнению специалистов и внести в интимную близость некоторые коррективы, включив фантазию.

Никто не отменял оральный секс, никто не отменял глубокий петтинг - возможности для секса есть всегда.

Повторю:

**Секс – это не только контакт половых органов, секс начинается уже**

**с первого настоящего поцелуя, когда у вас возникает желание интимной близости.**

Каким образом реализуется это желание – уже не суть важно.

Вы можете использовать оральный секс, одновременно или поочередно. А можно попробовать коитус меж бедер - пенис партнера движется между сомкнутых бедер партнерши. При этом контакта с женскими половыми органами может и не быть, партнерша даже может оставаться в трусиках, если у нее обильные месячные, или она пользуется прокладками, а не влагалищными тампонами.

Если месячные не столь обильные, если женщина пользуется влагалищными тампонами, то можно практиковать вестибулярный коитус, когда пенис вводится не во влагалище, а только лишь в его преддверие и движется между половых губ вперед-назад. При этом партнеры должны принять удобную позу, а женщине желательно рукой придерживать пенис партнера снизу, чтобы он оставался в преддверии влагалища. При фрикциях можно пальцами ласкать головку, чтобы усилить наслаждение партнера.

Есть и такой способ, как коитус в подмышку. При этом женщина крепко прижимает руку к своему туловищу и может, если она гибкая и спортивная, извернуться так, чтобы завести другую руку себе за спину, ловить головку пениса и ласкать ее, чтобы дать партнеру максимально приятные ощущения.

Коитус между грудей партнерши – неважно, какой величины у нее грудь – тоже отличный способ, если по каким-либо причинам половой акт нежелателен (или для разнообразия сексуального меню). Тут можно включить элементы орального секса: при движениях пениса вперед, к лицу партнерши, она ловит его губами, энергично стимулирует языком, а потом отпускает, и партнер движется назад. При этом партнерша может обеими руками удерживать свои груди так, чтобы создать своеобразный тоннель для движения полового члена. Партнер может двигать пенисом, совершая только короткие по амплитуде движения, а может и достаточно большие. При этом виде коитуса также следует принять максимально удобную для обоих партнеров позу.

Как видите, возможностей для мужчины и женщины, обладающих фантазией и

достаточно сексуально раскованных (как говорят сексологи, обладающих широким диапазоном приемлемости), очень много. Все упирается только в то, только чтобы у них было желание.

**Недаром говорится: было бы желание, а остальное все приложится!**

Гормональные изменения происходят в организме женщины и во время менопаузы. Некоторые полагают, что в постклимактерический период желание угасает. Да, бывает и так, но причины этого, скорее, психологические, потому что женщины в период инволюции (так называется климакс и последующий период жизни) нередко испытывают депрессию. Им кажется, что их женский век уже кончился, впереди старость, увядание... Многие дамы к этому времени уже обзавелись внуками, дескать, какой уж тут секс?.. Бабушка...

Еще раз повторю то, что не раз писала в своих книгах:

**Секс начинается в голове и в голове же заканчивается.**

И наслаждение мы переживаем эмоционально-психологически, и первый пусковой механизм у нас включается тоже «в голове», когда возникает сексуальное желание.



Если женщина настраивает себя: «Мой бабий век уже закончился...» - тем самым она создает стопор для своего сексуального желания. Она как бы говорит себе: «Стоп, все, больше я не хочу!» Ну, а дальше происходит закономерный процесс: сексуальное желание угасает. И в результате добровольная абстинентка<sup>1</sup> приходит к выводу: «Да мне уже и не хочется!»

На самом деле дело не в том, что в ее организме произошли какие-то гормональные сдвиги, хотя они действительно произошли, а в том, что она сама невольно повлияла на угасание своего сексуального желания.

Знайте:

**Женщина способна быть оргазмичной до конца своих дней!**

Сколько бы вам ни было лет, даже если перевалило за шестой десяток, если вы давно уже пережили климакс, имейте в

---

<sup>1</sup> Абстиненция (abs – отсутствие) – внезапный отрыв от чего-либо. Ранее этот термин использовался в наркологии, означая внезапное прекращение употребления алкоголя или наркотиков. И назывался соответственно алкогольной абстиненцией (в просторечии – похмелье) и наркотической абстиненцией. Когда-то очень давно я в шутку использовала термин «абстиненция» (подразумевая половое воздержание), в разговоре со своим сокурсником, вернувшимся из стройотряда, где были исключительно парни. Позже я стала часто практиковать это слово в разговорной речи и в своих книгах по сексологии (с оттенком иронии, разумеется) и вот недавно с удивлением обнаружила в одном серьезном научном труде такое вот определение: «Абстиненция сексуальная (синоним депривация сексуальная) - вынужденное или добровольное снижение половой активности. Бывает парциальной, при которой мужчина или женщина прибегают к заменителям полового акта с оргазмом (например, мастурбации), и тотальной, характеризующейся полным отказом от сексуальной деятельности». Вот так рождаются новые термины!

виду: вы до сих пор можете испытывать оргазм!

**“Вызываю оргазм на себя!”**

**Д.Е.**

## **ЖЕНСКОЕ ПОЛОВОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ**

**Есть несколько чисто механических способов сексуального возбуждения, в особенности у женщины. Один из них - “Мерседес” последней марки с откидывающимся верхом.**

**Патрик**

**Джейк О`Рурк**

Вопрос о наиболее полном определении женского полового возбуждения всегда был камнем преткновения в сексологии.

Для надежной оценки факта полового возбуждения используются два вида показателей: генитальные и психологические. Генитальные показатели – это изменения в половых органах,

психологические – изменения в эмоциональной сфере и связанные с ними изменения поведения индивида.

Адекватное (корректное) определение полового возбуждения обязательно включает в себя характеристику субъективных переживаний конкретного человека, которые придают сексуальный характер его реакциям на стимулы.

Эти субъективные сексуальные переживания являются отражением интереса индивида, в данном случае женщины, и результатом ее самостоятельного выбора.

Сознательные положительные и отрицательные оценки женщиной ее партнера и конкретной ситуации интимной близости оказывают сильное влияние на процесс полового возбуждения и, следовательно, на субъективные сексуальные переживания женщины.

Негативные эмоциональные переживания женщины могут указывать на негативную оценку ею сексуального партнера или секса вообще. Эти переживания могут препятствовать дальнейшему развитию ее сексуальной реакции.

**В свою очередь, негативные оценки партнера будут оказывать отрицательное влияние не только на половое возбуждение женщины, но и на ее сексуальное желание.**

Потеря сексуального желания за счет негативных оценок сексуального партнера может быть необратимой!

**Увы! Плохой партнер может отбить у женщины желание заниматься сексом.**

Неожиданным оказался вот такой эксперимент. Здоровым женщинам показывали эротические фильмы. При просмотре откровенных сцен («по научному» это называется «под воздействием визуальных сексуальных стимулов») зрительницы-женщины приходили в состояние полового возбуждения.

Ученые назвали это возбуждение генитальным. Проявлялось оно тем, что во время просмотра эротического фильма с откровенными сексуальными сценами у зрительниц-женщин увеличивался приток крови к влагалищу. Причем увеличение притока крови происходило через несколько секунд после показа эротической сцены, что говорит о рефлекторном

(автоматизированном) механизме этой реакции.

Примечательно, что увеличение притока крови к влагалищу появлялось даже в тех случаях, когда сексуальные стимулы получали негативную оценку женщины (например, эротическая сцена казалась ей пошлой или циничной).

Исходя из этого, ученые предположили, что существует прямая связь между сексуальными стимулами и реакцией половых органов.

Непроизвольное (не управляемое нашей волей) реагирование на явно сексуальные стимулы – является только одним из способов достижения генитального возбуждения. Люди обладают способностью вызывать у себя половое возбуждение в отсутствие прямых эротических стимулов, например, с помощью сексуальных фантазий, сексуального воображения.

Зарубежные ученые пришли к выводу, что для каждой конкретной женщины смысл понятий «возбуждение» и «сексуальное поведение» полностью определяется эмоциональными и когнитивными<sup>1</sup> компонентами ее личного сексуального опыта.

---

<sup>1</sup> Когнитивный – познавательный, в данном случае – обусловленный жизненным опытом.

Данные наблюдения могут быть объяснены теорией когнитивного возбуждения эмоций американских ученых Шехтера и Сингера. Согласно этой теории, в основе переживания индивидом эмоций лежат как физическое возбуждение, так и эмоциональные когнитивные процессы.

Важным следствием теории когнитивного возбуждения эмоций является следующее.

Ситуация, когда на женщину воздействуют сексуальные стимулы, будет переживаться ею как сексуальная только при наличии соответствующего эмоционального подкрепления, даже если у нее есть проявления генитального возбуждения.

Говоря проще, **женщина считает себя сексуально возбужденной, а саму ситуацию – как сексуальную, - только в том случае, если при этом она испытывает соответствующие эмоции.**

К примеру, женщина случайно стала свидетельницей парафилического акта и испытала негативные эмоции (стыд, отвращение, брезгливость). При этом, вполне возможно, произошел непроизвольный прилив крови к влагалищу, однако это не означает, что

женщина сексуально возбуждена и считает данную ситуацию сексуальной.

Так, одна моя пациентка, назовем ее Лидой, застала своего мужа Олега во время полового акта с его другом, - раньше времени вернулась с работы, а любовники устроились в спальне, магнитофон работал в полную мощность, и они не слышали, как она вошла.

Моя пациентка даже не подозревала, что ее супруг – гей. У них двое детей, вроде бы, жили не хуже других... Правда, муж последние годы отлынивал от исполнения супружеского долга, но Лиду это не очень-то расстраивало. Она как раз относится к категории эротически не возбужденных женщин. Углубляться в причины этого мы здесь не будем (Они, как это нередко бывает, крылись в ее подсознании, а потому моя пациентка неосознанно выбрала из всех своих ухажеров – а их было немного, но все же они были! – именно Олега. Тот еще в период ухаживаний не горел сексуальным энтузиазмом – именно потому Лида и остановила на нем свой выбор).

После рождения детей оба супруга, не сговариваясь, сочли свою миссию

выполненной и поставили крест на супружеской интимной жизни.

Олег, как вы уже поняли, имел гомосексуальную связь на стороне, а Лида решила, что и без секса обойдется. Однако ей и в голову не приходило, что муж и его друг, с которым он проводил очень много времени, - любовники.

И вот, в ситуации, когда она оказалась невольной свидетельницей гомосексуального адюльтера, Лида почувствовала необычные ощущения в области половых органов – прилив крови, ощущение жара. Это ее очень напугало – таких ощущений у нее раньше не было. При этом она испытывала целый «букет» негативных эмоций: возмущение, гнев, стыд, обиду. И, разумеется, не считала ситуацию сексуальной, а себя – сексуально возбужденной.

Но пережитые ощущения ее беспокоили, и она пришла на консультацию: «Что со мной такое?»

С мужем она благополучно рассталась – случившееся удалось скрыть от детей и общих знакомых, в дальнейшем Олег старался не афишировать свои нетрадиционные сексуальные предпочтения. А моя пациентка, поняв, что



выбор супруга в определенной мере предопределен ее прошлым опытом, надумала решить эту проблему. И сейчас, будучи оргазмичной женщиной, говорит: «Нет худа без добра».

А вот другой пример. Приведу отрывок из письма читательницы, деревенской жительницы: «Однажды я заметила, что мой муж рано ушел домой с работы без меня. Пришла домой, его нет, глянула в сарай через щель. И не поверила своим глазам. Он трахал лошадь! И она стояла спокойно, оттопырив хвост. Я стала кричать. А внизу у меня стало так горячо, я вся жаром покрылась. Что, думаю, со мной такое? Потом на нервной почве потеряла голос...»

Чувства, которые эта женщина испытывала, застав мужа за актом скотоложества, понятны и объяснимы.

Таким образом, любая ситуация (или стимул) не являются сексуальными сами по себе. Они становятся сексуальными только после их личностной трансформации (пропускания их «через себя»).

Ранее на это существовала другая точка зрения, которая была выдвинута Уильямом Джеймсом. Она называлась «теорией эмоций».

Согласно этой теории, эмоциональные переживания – это реакции индивида на физиологические изменения в его организме. Джеймс указывал на то, что любое телесное изменение, каким бы оно ни было, ощущается остро или смутно в тот же момент, когда оно происходит.

Согласно Джеймсу, для того, чтобы физиологические изменения могли вызывать наши эмоции, они должны быть сознательно восприняты и переработаны нами. Без физиологических изменений в нашем организме воздействие стимула оставляет у нас только простое интеллектуальное восприятие факта воздействия без его эмоционального окрашивания.

Физиологические изменения половых органов (увеличение кровенаполнения, увлажнение) являются неизменным результатом воздействия сексуальных стимулов. Но субъективные сексуальные переживания возникают только в том случае, когда мы ощущаемы эти телесные изменения. Это по Джеймсу.

Однако не все сексологи придерживаются такой точки зрения.

Если признать правильной точку зрения Джеймса, то следует ожидать полное

соответствие между телесными изменениями и интенсивностью субъективных сексуальных переживаний.

Между тем, исследования, посвященные женскому половому возбуждению, позволяют усомниться в правильности точки зрения Джеймса.

Давайте рассмотрим эту проблему - очень важную проблему - в контексте темы, которую мы рассматриваем, более подробно.

**Женщину не возбуждает эрегированный пенис, если она не испытывает теплых чувств к его хозяину.**

**Д.Е.**

**«ТОЛЬКО ПОЦЕЛУИ ПРЕВРАЩАЮТ ДЕВУШКУ В ЖЕНЩИНУ»**

**Если вам хочется поцеловать женщину, всегда принимайте решение в ее пользу.**

**Д.Е.**

Теория Джеймса, предложенная более 100 лет назад, даже на сегодняшний

момент остается одной из наиболее влиятельных. Но все же, его представления о сексуальности, особенно женской, нужно воспринимать в контексте того времени, когда он создавал свою «теорию эмоций».

Дело в том, что в то время считалось, будто бы женщины обладают антисексуальным инстинктом личной изоляции от мужчин.

Джеймс говорил: «У женщин это называется застенчивостью, которую необходимо преодолеть в процессе приятного ухаживания, пока половой инстинкт не подавит ее и не займет ее места».

Сексология рубежа XIX-XX веков воспринимала женщин существами изначально асексуальными, или, вернее существами с «дремлющей» сексуальностью.

Согласно представлениям западной культуры того времени, женщины могли иметь склонность к сексуальным чувствам, но у порядочных и здоровых женщин эти чувства мог возбуждать только любящий муж. Но, еще раз оговорюсь, что таковы были представления о женской сексуальности в начале XX века.

Корифей сексологии Хэвлок Эллис выразил эти представления следующим образом: «У женщин, особенно у тех, которые живут естественной и здоровой жизнью, половое возбуждение ... возникает самопроизвольно, но далеко не так часто, как у мужчин. У очень большого числа женщин половое влечение остается латентным, пока его не пробудят ласки влюбленного, возлюбленного. Юноша становится мужчиной самопроизвольно, но, как говорится, только поцелуи превращают девушку в женщину».

На мой взгляд, с Эллисом можно по дискутировать.

Эллис имел особое мнение о различиях между физиологическими механизмами сексуальности мужчин и женщин. Он считал, что у мужчин процесс возбуждения (тумесценции) и детумесценции происходит просто. А у женщин все гораздо сложнее.

Вот что по этому поводу писал Эллис: «У женщин соответствующий аппарат меньшего масштаба в виде клитора, но за этим скрывается гораздо более обширный механизм, который также требует удовлетворения, и для этого удовлетворения необходимо наличие различных, почти антагонистических

условий. Здесь примерно такая же разница, как между замком и ключом. Мы должны представить себе замок, к которому не только нужен подходящий ключ, но этот ключ следует вставлять в замок только в правильно выбранный момент. При самых лучших условиях замок можно приспособить к ключу только путем многократного употребления».

Вот в этом довольно сложном определении Эллиса и заключена квинтэссенция его понимания особенностей женской сексуальности.

Мастерс и Джонсон, знаменитые американские сексологи, были первыми исследователями, которые тщательно изучили и описали физиологические изменения в организме мужчин и женщин непосредственно во время полового акта. Указанные изменения они разделили на генитальные (т.е. происходящие в половых органах) и экстрагенитальные (т.е. происходящие вообще в организме женщины и мужчины – все, что происходит в организме в состоянии полового возбуждения).

Однако около 10 лет назад Тайфер подвергла справедливой критике утверждение Мастерса и Джонсон о том,

что цикл сексуальной реакции человека (Физиологические фазы цикла сексуальной реакции включают: сексуальное влечение, сексуальное возбуждение, оргазм и фазу разрешения) является универсальной моделью сексуальной реакции человека как биологического вида. Причем одним из основных поводов для критики было именно то, что в модель не включено понятие сексуального желания. И, таким образом, в этой модели Мастерса и Джонсон отсутствует очень важный, но «трудноуловимый» из-за своей изменчивости элемент!

Тайфер считала, что критикуемая ею модель цикла сексуальной реакции человека, которая акцентирует ее генитальный аспект (то есть, фиксирует основное внимание на физиологических изменениях половых органов), обедняет картину сексуального поведения женщин и проявляет элементарное невнимание к их эротическим приоритетам и переживаниям.

Действительно, Мастерс и Джонсон не оценивали субъективные сексуальные переживания женщин, которых они обследовали.

**То, что происходит в половых органах, и то, что происходит при этом**

**в психике человека, подчас не имеет прямой связи.**

У женщин субъективное чувство полового возбуждения, во-первых, слабо коррелирует с изменениями в гениталиях, и, во-вторых, слабо коррелирует с сексуальным поведением, то есть, связано с ним, как говорят ученые, нелинейно.

Веймар Шульц и Ван де Вилль пришли к выводу, что у женщины мотивация сексуального взаимодействия с партнером определяется не только ощущением полового возбуждения. Эти ученые предположили, что **характер женской любви таков, что женщины склонны приспособливаться к желаниям своего сексуального партнера.**

Великое утверждение! Тем более важно, что к этому пришли именитые ученые-сексологи.

Де Брюин, женщина-сексолог из Голландии, продемонстрировала, что **женщины вступают в сексуальные отношения со своими сексуальными партнерами не только ради получения сексуального наслаждения.**

В выборке де Брюин, состоявшей из 443 голландских женщин, только 20% считали оргазм наиболее значимым для себя



источником сексуального удовлетворения, получаемого от сексуальных отношений с партнером.

Данные, полученные де Брюин, впоследствии совпали с результатами многих других исследований зарубежных сексологов.

Согласно этих исследованиям, **более 50% женщин, имевших опыт мастурбации, нерегулярно испытывали оргазм во время полового акта.**

Дело в том, что преобладающей формой гетеросексуального полового акта в западной (и нашей) культуре является коитус, в котором активная роль принадлежит мужчине. «По-видимому, этот тип полового взаимодействия не особенно эффективен для достижения женщиной оргазма», – таковы были выводы де Брюин.

В то же время она отметила любопытное противоречие. Главным мотивом занятия женщины мастурбацией можно считать получение ею сексуального удовольствия. Однако главным мотивом сексуального поведения женщины с партнером получение ею сексуального удовольствия не является.

Де Брюин назвала это «разрывом между одиночным и партнерским удовольствием».

Другими мотивами сексуальной активности женщин со своими партнерами могут быть чувство любви, интимности, сладострастия и физической близости. Или боязнь потерять своего партнера.

Де Брюин указывала на то, что очень многие женщины не проявляют сексуальной активности ни в каких иных видах, кроме коитуса, даже если им нравятся другие виды сексуального поведения.

Таким образом, у женщин выявляются два несоответствия:

- несоответствие между генитальным и субъективным половым возбуждением
- расхождение между субъективным половым возбуждением и сексуальным поведением.

Все это позволяет сделать вывод, что **для женщин сексуальность и сексуальные ситуации – это нечто большее, чем просто источник физиологической разрядки.** Они имеют не только сексуальный смысл и вызывают не только сладострастные чувства.

Человек – не просто биологический вид Homo Sapiens. Попытки детерминировать наше поведение одними биологическими причинами, как и попытки свести

деликатнейшую и сложнейшую сферу межличностных отношений мужчины и женщины к «чистой» физиологии порою выглядят примитивно.

Как-то от одного из своих пациентов я услышала довольно циничное выражение: «вагинальная мастурбация» (Мой пациент, человек с анамнезом жизни, не отягощенным систематическим воспитанием, выразился еще вульгарнее: «Влагалищный онанизм».) Такими вот словами, дорогие читательницы, мужчины выражают свое отношение к половому акту с партнершей, которая им совершенно безразлична как личность.

Да, практически в 100% случаев половой акт для мужчины заканчивается эякуляцией и оргазмом. А что потом? Наши мужчины тоже хотят душевного тепла и эмоционального комфорта считая, что без этого секс – эрзац, суррогат чего-то большого и настоящего.

Что уж тут говорить про такое сложное, психологичное, очень эмоциональное (кататимно мыслящее) существо как женщина!

Никакое генитальное возбуждение само по себе не даст чувства психологического комфорта и осознания, что ты – любима и

желанна! Что для самого родного и близкого тебе человека весь мир сейчас сконцентрировался в одной тебе!

**Влюбленную  
женщину легко  
заставить делать все,  
что ей хочется.**

**Марчелло Мастрояни**

**ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ НЕ  
СМЕРТЕЛЬНО. НО И НЕ ПРОДУКТИВНО**

**Воздержание - это  
самоубийство  
желания.**

**Поль**

**Декурсель**

Если женщина не живет половой жизнью, то это негативным образом сказывается на функциях ее организма. У нее возникает так называемое половое напряжение. Для того, чтобы снять это половое напряжение, природа устроила мудро - происходят эротические сновидения, во сне женщина испытывает приятные ощущения. Это -

физиологическая защита организма, позволяющая снять половое напряжение.

Как именно женщины переживают половое воздержание, они мало с кем делятся. Бывает, с подругой поговорят, мол, «хочется мужика». На эту тему сложено множество анекдотов. Но, тем не менее, тема эта еще достаточно закрытая.

Вынужденное воздержание у женщин – достаточно частое явление, потому что, как бы то ни было, несмотря на то, что современные женщины стали в целом в социальном отношении более активными, но в интимном аспекте активная роль все же принадлежит мужчине. Женщина, конечно, может при желании соблазнить мужчину, но не каждая женщина на это отважится и далеко не каждая знает, как это сделать. Да и потом, нравственные барьеры нередко ограждают женщину от случайного секса со случайным мужчиной. Мужчина же человек гораздо более легкий, ну, не все конечно мужчины, а большая часть, но, тем не менее, при вынужденном воздержании мужчина может найти способ снять половую разрядку. Женщинам это труднее.

Половое воздержание женщины переносят по-разному. Это зависит от ее

характера, от темперамента, от половой конституции, от наличия или отсутствия полового партнера, а при наличии партнера – от их взаимоотношений, и от многих других причин.

Большинство женщин сравнительно легко переносят половое воздержание. Но бывают женщины с высокой половой конституцией, у них высокий уровень полового влечения, и это может привести к тому, что женщина-абстинент становится раздражительной, повышено возбудимой, а бывает даже, что у нее развивается депрессия.

Женщине, достигшей 30-летнего рубежа и более старшего возраста, безусловно, необходима регулярная половая жизнь. Во время полового акта она получает эмоциональную отдачу и наслаждение в том случае, если она оргазмична, а, кроме того, получает порцию мужских половых гормонов, которые в женском организме вырабатываются в недостаточном количестве, но которые ему необходимы. Поэтому если женщина систематически недополучает мужские половые гормоны, это отрицательно сказывается и на физиологии, и на психике женщины. Нередко такая женщина испытывает

недовольство окружающими, неудовлетворенность своей жизнью, становится раздражительной, вспыльчивой или, наоборот, замкнутой, необщительной, пребывает в минорном настроении.

По данным опросов, 3% женщин живут без секса. Ну, разумеется, это не их собственное желание, а так уж сложились обстоятельства. Можно предположить, что сейчас, когда одиноких людей вообще стало больше, женщин, которые не имеют не только регулярного секса, но и вообще не живут достаточно долго половой жизнью, значительно больше, чем 3%. И надо сказать, что эти женщины ощущают себя несчастными, одинокими, нежеланными.

Причины, почему у них нет сексуального партнера, самые разнообразные, но чаще всего они кроются в психике самой женщины. Это наличие комплекса неполноценности («Я не такая как все», «Я не умею общаться», «Я не нравлюсь мужчинам» и т.д.), а также таких черт характера как стеснительность, робость, застенчивость.

Сюда можно отнести и ряд бытовых проблем, например, бытовую неустроенность, если женщина не имеет

своей квартиры, живет с родителями или имеет серьезные материальные проблемы и ей кажется, что она не заинтересует мужчину (а материальный фактор играет немалую роль). Или женщина с повышенным чувством социальной ответственности, которая преданно ухаживает за своими немолодыми родителями, забыв о себе, и в этой жертвенности теряет все то, в чем так нуждается любая женщина. Неумение общаться, узкий круг общения, некоторые социальные факторы, например, работа в чисто женском коллективе плюс сочетание с определенными чертами характера, например, страх поменять работу, страх изменить сложившийся стереотип и т.д. К сожалению, эти женщины достаточно пассивны и, может быть, в душе они и лелеют мечту о том, что рано или поздно жизнь их изменится, но сами ничего для этого не предпринимают. А остальные женщины читают специальную литературу и, поняв, что многое зависит от них самих, обращаются к специалистам.

Осознание своих проблем нередко оказывается для человека сложной ситуацией. Бывает так. Женщина купила мою книгу, что-то ей показалось сходным с



ее ситуацией. Или само по себе чтение побудило ее обратиться за консультацией. Либо она интересуется психологической литературой, подспудно осознавая, что не все в ее жизни ладно.

И вот женщина приходит на прием, сама не зная, что с ней такое, просто понимает: не складывается жизнь. Выясняются различные психологические проблемы, трудности взаимоотношений с мужем или с мужчинами (если она не замужем), или со своими детьми, или с матерью, или с сослуживцами, или с людьми вообще.

А попутно выясняется, что есть проблемы и в сексуальной жизни.

Сама женщина говорит: «Ой, доктор, да я давно уже махнула рукой на секс – нет его, да ведь живу! Бывает, и по полгода мужчины у меня нет, а бывает, и несколько лет нет секса, обхожусь как-то и без него». Я спрашиваю: «Как же вы строите отношения с мужчинами, если у вас такое отношение к сексу?» На это я получаю разные ответы, как правило, неопределенные, из которых можно сделать вывод: отношения с сильным полом оставляют желать лучшего.

Мы живем не в викторианскую эпоху, а в XXI веке. Вряд ли можно строить

гармоничные отношения с мужчиной, столь пренебрежительно относясь к этой важной стороне человеческого общения – к сексу. И нередко бывает, что взаимоотношения с мужчинами у женщины не складываются именно потому, что к сексу она относится безразлично или пренебрежительно: мол, нет его, да не очень-то и хотелось. Причем установка «не очень-то и хотелось» так и светится в ее глазах.

Отсутствие интереса к сексу видно во всем облике женщины: в том, как она держится, как смотрит, в том, что она не кокетничает с мужчинами, не хочет быть сексуально привлекательной, – а мужчины это чувствуют.

Многие эротически не разбуженные женщины не замужем – в данный момент не замужем, либо никогда не были замужем, потому что нет интереса к сексу, а, следовательно, нет интереса и к мужчинам.

На словах-то этот интерес есть. Женщина говорит: «Хочу замуж» или «Хочу иметь рядом с собой настоящего мужчину». Но это – только слова, не подкрепленные делами – женщина ничего не предпринимает. До поры до времени, разумеется, пока не поймет, что годы

уходят, надо что-то делать. И тогда она приходит ко мне на консультацию.

Другой вариант - женщина не раз бывала замужем. Причина разводов типична: не сошлись характерами. Когда я спрашиваю, почему она рассталась с мужем, женщина приводит разнообразные причины: один пил, другой гулял, третий был никчемный, лодырь. Но вот почему она выбирает таких мужчин? Я не оговорилась - именно *выбирает*. Хотя сама женщина убеждена, что такие ей «попадаются».

Есть разные комплексы, которые побуждают женщину подсознательно, - еще раз повторю: подсознательно - выбирать никчемных мужчин.

Один из таких комплексов - следствие подавленной сексуальности. Причин тому немало, многие из них мы в этой книге уже проанализировали, и это еще не все причины, которые существуют.

Для того, чтобы описать все-все-все случаи, которые дают женскую сексуальность, начиная с детских и подростковых лет, понадобилось бы много книг, но общую тенденцию вы поняли.

**Если женщина  
удовлетворена, то  
всем своим**

**существом, а если нет,  
то ей плохо и телесно,  
и душевно.**

**NN**

## **СМЕХОПСИХОТЕРАПИЯ**

\* \* \*

- Сниму последние трусы ради ближнего  
своего...

\*

- Что ж ты так на меня падаешь-то! Хоть  
ты и Матросов, но я же не амбразура!

\*

Он и она в постели. Она: "Скоро  
рассветет... Может, хотя бы споешь?"

\*

"И что положительного ты нашла в этом  
шалопе?" "Реакцию Вассермана".

\*

Он читал ей стихи о возвышенных  
чувствах, а она сразу поняла – в постели  
ей опять придется потрудиться.

\*

Прерванный половой акт – это акт,  
прерванный появлением мужа.

\*

- Сначала он грязно ругался, а потом тот же язык засунул мне в рот.

\*

- Купила новое платье, чтобы ему понравиться, но он так быстро его снял, что не стоило тратиться.

\*

Ее поклонникам не было от нее отбоя.

\*

Если женщина говорит: "О нет, только не это!", - значит, именно ЭТО она имеет в виду!

\*

Она ела с таким упоением, будто занималась любовью.

\*

Мягкая во всех смыслах женщина.

\*

Женская поп-группа "Ноги вверх".

\*

- Я горю лишь одной надеждой - на отпущение грехов.

\*

**КАКОВЫ ОТНОШЕНИЯ, ТАКОВО И  
СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ**

## **Удовлетворение дает не пенис, а его обладатель.**

### **Д.Е.**

Все, что происходит между партнерами в их межличностных и эмоциональных отношениях, обязательно влияет на способность женщины переживать оргазм.

Когда что-то нарушает отношения между девушкой и парнем, между женщиной и мужчиной, когда между ними пробегают, образно говоря, черная кошка, это неизбежно сказывается и на их интимной жизни.

Мужчина, по сравнению с женщиной, в целом менее подвержен влиянию эмоций на различные аспекты своей психической (в том числе, сексуальной) деятельности. Он способен испытывать оргазм с женщиной, которую не любит, к которой совершенно равнодушен (например, к проститутке) или даже испытывает негативные чувства! А бывает, что мужчина даже ненавидит свою партнершу (хотя в данном случае без психоанализа не обойтись...), и, тем не менее, он способен получить с ней половую разрядку.

А женщина - все же существо более эмоциональное, более психологичное. Для нее все, что связано с взаимоотношениями, влияет на ее интимную жизнь. Если отношения не складываются, это накладывает негативный отпечаток и на сексуальную жизнь и, в частности, на способность переживать оргазм.

Дело в том, что девушки начинают свою сексуальную жизнь в том возрасте, когда их либидо полностью не развито. Они испытывают прежде всего эротические переживания во время близости: им приятны прикосновения, объятия, поцелуи, еще больше им приятны комплименты, которые говорит возлюбленный, им приятно ощущать себя желанной.

**Секс приятен девушке преимущественно своим эмоциональным компонентом.**

Когда девушка говорит, что удовлетворена интимными отношениями, она в первую очередь подразумевает именно психологический компонент близости. Если она получила то, к чему стремилась, а именно убежденность в том, что она сексуально привлекательна, любима, хороша для своего возлюбленного, то она будет считать себя удовлетворенной.

Очень немногие девушки в возрасте 17 - 20 лет уже испытывают оргазм. Я не имею в виду сексуально раскованных девушек без каких-либо личностных аномалий и комплексов. Имея опыт мастурбации, они легко объясняют партнеру, как именно их нужно стимулировать. У них проблем нет. Однако таких девушек меньшинство.

Остальные стесняются сказать партнеру, чего бы им хотелось. И, тем не менее, половой акт девушке приятен. Это называется половым удовлетворением без оргазма.

Многие женщины считают, что они испытывают половое удовлетворение, однако они никогда в жизни не переживали оргазма и даже не знают, что это такое. Только прочтя в книгах о том, что оргазм - это острые, сильные ощущения, они понимают, что, оказывается, пика наслаждения они в своей жизни еще не испытывали. Вот тогда они и приходят на консультацию к сексологу, чтобы получить всю гамму ощущений, которую дает интимная близость мужчины и женщины.

Однако есть немало женщин, которых вполне устраивает половое удовлетворение без оргазма. Уже само по себе восхищение мужчины, его прикосновения, эротика



интимной близости их вполне устраивают. Они может быть тоже были бы не прочь испытать оргазм, но считают, что от добра добра искать не стоит. Другие просто не умеют говорить с партнером на тему эротики и не хотят портить то, что у них есть, по принципу: лучшее – враг хорошего. Они боятся обидеть партнера, боятся заговорить на такие сокровенные темы откровенно, чтобы не навредить их доверительным отношениям. Их вполне устраивает то, что у них есть на данный момент.

Если у вас именно такие взаимоотношения с партнером, если вам приятно с ним в постели, но пика вы не испытываете, то у вас два пути.

Первый – оставить все, так как есть, и по-прежнему наслаждаться тем, что вы испытываете эмоциональное удовлетворение от близости.

Знайте: у вас половое удовлетворение без оргазма.

Поверьте, таких женщин очень много, и в определенном смысле вы счастливица, что у вас такой партнер, который дает вам эмоциональное удовлетворение. И не слушайте своих подружек, которые хвастаются, что они каждый раз во время

полового акта испытывают фейерверк удовольствия. У каждой женщины - свой вариант оргазма. И не факт, что ваше переживание высшего пика интимной близости будет каким-то необычным состоянием (если вы научитесь переживать оргазм). Это зависит и от вашей эмоциональности, от многих других факторов.

Второй путь - если вас не устраивает половое удовлетворение без оргазма, и вы хотите получить весь спектр сексуальных наслаждений, то вам необходимо обратиться к сексологу.

**Если высшей  
жизненной целью,  
которой подчинено  
все, служит  
наслаждение, то из  
всех наслаждений  
прежде и раньше  
всего возносится на  
пьедестал именно  
сладострастие.**

**В. Фукс**

**МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ И ЧУВСТВЕННОСТЬ  
С ПОМОЩЬЮ НЛП**

Секс должен быть наслаждением для всех чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса, температурных ощущений и осязания. Не критикуйте, пока не попробовали. Это как деньги: пока у вас их нет, вы чувствуете себя несчастным, пока не получите их. Это как деньги: пока у вас их нет, вы чувствуете себя несчастным, пока не получите их. Но когда они у вас есть, важнее, что вы с ними делаете, чем сколько их у вас, и то, что вы с ними делаете, обнаруживает, что вы за человек.

Эрик Берн

*Эта глава написана талантливым молодым человеком, доктором психологии Валерием Розановым, обладающим необычайной энергетикой и необычными способностями. Даже я, Фома неверующая, поверила в его исключительные способности! – а это дорогого стоит! Те, кто читал другие мои книги, уже знают, с каким презрением я обычно отзываюсь о шарлатанах, называющих себя «магами»,*

«целителями», «знахарями» и обещающих «снять венец безбрачия» и по мановению волшебной палочки избавить от всех проблем; как говорится в известном анекдоте, «у деда рассосется, у бабки – зарастет».

И вот, когда одна моя пациентка рассказала о том, что один молодой человек реально делает «привороты» и многое другое из «колдовского» арсенала, я скептически скривилась. Потом я все же с ним познакомилась, устроила ему «допрос с пристрастием» и сразу же взяла его с собой на съемки – в тот день у меня был очередной прямой эфир на телевидении. В течение часа, пока шла программа, Валерий успел очаровать всю съемочную группу, а попутно одну девушку избавил от головной боли, другой уставшей даме придал тонус, третьей подсказал кое-что насчет ее взаимоотношений с бойфрендом, и теперь у них обоюдная love и вообще – полный кайф. По моей рекомендации ему предложили стать гостем одной из программ, после чего редакционные телефоны раскалились от звонков восторженных телезрительниц, а на форуме этого телеканала тема «Привороты или

НЛП?» - по мотивам программы с Розановым, - стала необычайно популярна.

Общаясь с Валерием Розановым, я поняла одно: то, что он называет «приворотом» (и прочими «колдовскими» словами), на самом деле научно обосновано и базируется на модной ныне методике нейролингвистического программирования (Однако сказанное относится только к Розанову, а за других «колдунов» я ответственности не несу и им не верю!). Мало того, разработанные мной психотерапевтические методики, которые я уже в течение многих лет использую в своей практике, - имеют те же самые корни! По сути, мы с Розановым делаем одно дело очень похожими средствами.

Мой принцип как врача: **неважно, каким способом помочь пациенту, главное – помочь!**

Общее у нас с Розановым одно: мы оба реально помогаем людям. Наши методики работают! И не имеет значения, как их называть.

Моя глобальная задача: обучить человека самостоятельно писать сценарий собственной жизни. А Валерий Розанов обучает методике «побуждающего

будущего». Это тоже общее в его и моей работе.

Кроме того, мы оба помогаем людям «здесь и сейчас». Ко мне, бывает, приходят люди с поникшей головой и погасшим взором, потом распрямляют плечи – появилась надежда! – улыбаются, шутят и уходят окрыленными.

У Валерия Розанова результат тоже незамедлителен. Это решение какой-то конкретной ситуации: человек пришел к нему со своей проблемой, а Розанов за один сеанс ему помогает. Велика вера наших сограждан в волшебство! Даже если это волшебство имеет научное обоснование и называется прозаическим словосочетанием «нейролингвистическое программирование». (Но люди-то этого не знают! Они считают то, что делает Валерий, чудом!)<sup>1</sup>

Желающих написать книгу со мной в соавторстве – великое множество, я постоянно получаю разнообразные предложения, но до сих пор у меня не было ни малейшего желания их принять. А тут я сама попросила Валерия написать главу для этой книги, и он справился с задачей. Теперь я планирую написать с ним в

---

<sup>1</sup> Подробности вы можете узнать на сайте Валерия Розанова <http://psihotronika.narod.ru/>

*соавторстве книгу, где Валерий Розанов, подобно Давиду Копперфилду, раскроет все тайны своего «колдовства», ну, а я объясню все с точки зрения психиатрии.*

*Валерий Розанов свои мысли формулирует четко и понятно. Правда, в письменном виде он их излагает несколько «неудобоваримо», но это не проблема. Как говорил Роден, чтобы создать скульптуру, нужно взять кусок мрамора и отсечь все лишнее. Вот и я взяла опус Розанова и отсекла все лишнее. Получилось, на мой взгляд, вполне читабельно. Вам судить, читатель!*

Скорее всего, то, что вы сейчас читаете, никогда не было бы написано, если бы не Диля Еникеева. Она обратила мое внимание на то что, очень много написано, о том, как увлечь партнера, уложить в постель и так далее. Но ничего не написано для тех, у кого нет желания ложиться с кем-либо в постель, потому что секс не приносит радости.

Как же разбудить себя эротически и научиться получать удовольствие от всего - и от секса, и от жизни, и от отношений? Возможно ли достичь этого самостоятельно?

Спешу вас обрадовать: да, возможно! И в этом вам поможет НЛП – нейролингвистическое программирование.

НЛП занимается тем, что «переобучает» наш мозг, устраняя негативные программы, которые мешают нам чувствовать себя здоровыми и счастливыми.

Считается, что 90 % планов и программ нашего поведения находятся в нашем бессознательном. Там же кроются и причины психопатологии. Воздействовать на них сознательно-волевыми усилиями – дело заведомо безнадежное. Куда проще «договорится» с бессознательным.

В случае, когда женщина эротически неразбужена, безусловно, тому есть причины. Найти их нелегко. Между тем, эти причины создали своего рода программу, которая и привела к печальному результату.

И если эротически не разбуженная женщина – это программа, а вовсе не судьба, то это уже обнадеживает – каждая программа имеет свои коды доступа!

Работа с любой проблемой в НЛП напоминает ремонт засбоившего компьютера: вошел в операционную систему, нашел вирус или дефектную программу, убрал ненужное, добавил



необходимое, перезагрузил, проверил - и все. Быстро, бесппроблемно и с немедленной проверкой работоспособности. Итак...

### ***Практическая магия.***

***Большинство племен, сохраняющих свою первобытную культуру, до сих пор предпочитают обращаться за медицинской помощью и по бытовым вопросам к колдунам и шаманам. Примечателен здесь не сам факт - все народы прошли через это, - а то, что, несмотря на критику апологетов научно-технического прогресса, колдуны и шаманы помогают примерно с той же вероятностью, что и медики, адвокаты и прочие специалисты (за исключением тех, кто, окончив сомнительные курсы, набрав сухой травы, ароматических палочек и хрустальных шаров, называет себя «колдуном» и развешивает объявления на столбах).***

***Никого не удивляет, что при нажатии на пластмассовый прямоугольник зажигается свет. Никто не говорит, что человек, который заставляет машину разговаривать - колдун. Фантасты и школьные учителя***

**заранее подготовили нас к встрече с чудесами науки и техники.**

**Технологии НЛП позволяют понять, в чем эффект воздействия различных шаманских обрядов и народных заговоров, к которым до сих пор прибегает достаточно большое количество людей. Носители этих народных знаний закрывают свою нишу. Немало в нашей стране людей, имеющих примерно такое же образование, как эти бабки, они скорее пойдут к бабке, чем к врачу или к психологу со своими проблемами. Эти бабки и дедули по-своему умные, вот научного образования у них маловато, это да. Но получи они образование, научные звания, и они потеряют свою клиентуру. Для некоторых недалеких людей высшее образование - это недостаток. По результативности эти бабушки и дедули подчас дадут фору иному дипломированному специалисту. Их опыт достоин изучения, но для этого нужно находиться на каких-то позициях: с какой точки зрения изучать, если науки, то какой? Умный человек - изучает, перенимает, глупый - отвергает. Многие из вас видели 10**

**миллионов долларов? Нет? Но, это ведь не означает, что их нет.**

**НЛП обучает необходимой гибкости в общении с клиентами, разными по своему культурному уровню. Создатели НЛП часто приводят примеры из книг Карлоса Кастанеды, где старый индеец из племени яки дон Хуан обучает своего ученика, выпускника престижного университета, премудростям «магической реальности».**

**Существует проблема. К какой области она относится? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, кто-то должен данной проблемой заняться. Это всегда проблема конкретного человека. И только ему решать, какими методами решать свою проблему: медицинскими, психологическими, религиозными. Каждый из этих методов хорош по-своему, и у человека должен быть выбор. Медицинской эта проблема становится, если человек обращается за помощью к врачу. Врач может использовать, например, «заговоры», но в этот момент он перестает быть врачом и становится знахарем, но не становится от этого хуже.**

Человеческая душа – потемки? А можно ли уверенно действовать в потемках?..

То, что относится к изменению нашего поведения и не объясняется применением лекарств или гипноза, тут же объявляется магией, колдовством. Или происками спецслужб вкупе с инопланетянами. Чего стоит название самой первой книги о нейролингвистическом программировании – «Структура магии»! Возможно, именно безграмотное название этого на редкость скучного и занудного произведения послужило созданию у НЛП ореола таинственности и скандальности.

Как бы то ни было, многие приемы, используемые нейролингвистическими программистами, гораздо удобнее разъяснять именно в терминах магии.

Практическое колдовство в нашем обществе широко распространено в повседневной жизни в виде различных примет и ритуалов. И чем сложнее обряд или ритуал, тем более эффективным он считается.

Например, в студенческой среде есть обряд под названием «Поймать халяву». (Студенты, если вам этот обряд неизвестен – запоминайте: пригодится! Работает без сбоев!)

- *Чтобы сдать экзамены на «халяву», нужно ровно в полночь высунуть открытую зачетку в форточку и кричать как можно громче: «Халява, приди!» После этого быстро закрыть зачетку и завязать ниткой. Перевязанную зачетку следует положить в морозилку (лучше в пакете, чтобы не примерзла). Наутро зачетка кладется в левый карман, а в правый - ножницы. Нитку можно перерезать лишь в аудитории, иначе «халява улетит».*

Или вот еще один пример - как девушки пытаются приворожить молодого человека.

- *Нужно в карман избранника незаметно положить медный пятак, на который начитывается заговор на любовь.*

Есть ли в этом смысл? Есть! Прежде всего - психологический. Исполнение ритуалов помогает уверовать в собственные силы, а это очень и очень важно! Например, перед экзаменом. Вы знаете, что может сделать с человеком боязнь экзамена? Да что угодно! Дойдет даже до того, что он станет забывать самые простейшие вещи. Так что уверенность необходима. А достигается ли она криками

в полночь или самоконтролем - неважно. Важен лишь итог - оценка.

И тем более необходима уверенность в собственных силах, когда хочется привлечь внимание противоположного пола.

**Все магические приемы имеют общий вектор: их действие направлено на улучшение психического состояния человека в экстремальной обстановке.**

Если принять, хотя бы временно, тот факт, что чудес на свете не бывает, то можно с уверенностью сказать, что все колдовство, когда-либо существовавшее и существующее ныне на планете Земля, основано на психических явлениях.

Засунув медный пятак в карман своего избранника, девушка (если она действительно верит в ворожбу), при встречах с ним обязательно будет излучать уверенность в том, что «теперь-то он - мой». Это несловесное сообщение будет воспринято кавалером на подсознательном уровне и послужит толчком для проявления интереса к ней.

<p><b>В этой жизни пока сам не возьмешься, никто тебе подарков не</b></p>
---

**сделает.**

Из кинофильма  
«Бумер»

Собственно, почему бы не применить такую удобную метафору, как колдовство, для изложения различных психологических техник? Ведь если речь будет идти только о вещах, касающихся нашего внутреннего состояния, никто и не узнает, что мы «колдуем»!

Разумеется, будучи в той или иной степени материалистами, все «фокусы» мы будем сопровождать «разоблачениями», что не помешает, а только поможет использовать их более эффективно.

Точкой опоры будет область практической психологии, а именно нейролингвистическое программирование (НЛП). Выбор не случаен, так как создатели НЛП Джон Гриндер и Ричард Бэндлер собрали воедино приемы колдунов, шаманов и гипнотизеров всех времен и народов, выбрали из них наиболее действенные и привели в единую систему.

Колдуны и маги, с такой тщательностью выписанные в произведениях жанра «фэнтези», используют один интересный

алгоритм. Чтобы не тратить время в колдовском бою, они заготавливают все заклинания, «волшебные палочки» и амулеты заранее, вызывая одним жестом или словом феерические явления, обусловленные целым рядом небольших и несложных чудес.

В НЛП такие заклинания, амулеты, талисманы и палочки называются *якорями*. Объясню принцип их действия.

«Якорь» является более сложной формой обычного условного рефлекса: при воздействии стимула (звукового, визуального и/или какого-либо ощущения) реакцией становится изменение состояния человека. Изменение может затронуть и настроение, и физиологию, - все зависит от того, на что именно был поставлен «якорь».

В общих чертах это известно вам из школьного курса биологии, где описываются опыты И.П. Павлова, - у собак вырабатывали рефлекс на звонок.

Человек в данном аспекте отличается от животных (во всяком случае, от собак) только тем, что для выработки условного рефлекса, как правило, не требуется многократного повторения одной и той же ситуации. Например, единожды став



жертвой авиакатастрофы и выжив, человек всю оставшуюся жизнь будет бояться полетов.

В роли «якоря» может выступать все, что угодно:

- то, что мы видим (чье-то лицо, характерный жест, какое-то изображение и пр.);
- то, что мы слышим (голос, слово, музыка, шумы);
- то, что мы чувствуем (мышечное напряжение или расслабление, боль, тепло, холод, прикосновение, запах и т.д.).

Соответственно, в терминах НЛП, «якоря» подразделяются на визуальные (воздействующие через зрение), аудиальные (воздействующие через слух) и кинестетические (воздействующие через физические ощущения).

**«Якорь» тем сильнее чем сильнее событие или эмоция, «родившее» его.**

В психологической литературе описывается случай, когда во время интимной близости, на пике оргазма, юноша случайно укололся о булавку. Надо ли говорить о мощности такого «якоря»...

Можно было бы считать положительным (с определенной натяжкой) последствием

этого случая то, что, активируя свой «якорь», юноша мог испытывать оргазм и без женщин. Но к несчастью, у него не было оргазма при близости с женщиной, если его не укалывать булавкой...

Отсюда вывод:

**Данный феномен можно использовать себе во благо.**

Теперь рассмотрим один из колдовских приемов. Назовем его «Пять сил в кулаке».

Кстати,

**Самыми надежными являются кинестетические якоря, так как телесные ощущения ВСЕГДА легко воспроизвести, и они легко воспринимаются подсознанием.**

**Программа  
может внести  
изменения в  
вашу  
операционную  
систему.  
Установить?  
(Да/ Нет).  
Windows**

Выберите пять качеств (или состояний), которые, как вам кажется, необходимы, для

того, чтобы стать чувственной. Такими качествами могут быть:

- уверенность в себе;
- повышенный тонус;
- оптимизм;
- неизменно хорошее настроение;
- «чувство приподнятости» (попробуйте выпрямиться, расправить плечи и глубоко вздохнуть);
- умение легко общаться;
- способность к флирту;
- кокетство;
- игривость в общении с мужчинами;
- сексапильность;
- чувство юмора;
- раскованность;
- способность предугадывать реакции собеседника.

И многое, многое другое. Если в голову ничего не приходит, мысленно «позаимствуйте» нужные качества у тех людей (или определенного человека), кто уже завоевал себе то, что вы хотите завоевать! Не мелочитесь, никто не узнает, что вы колдовали! Постарайтесь только выбрать те состояния и качества, которые не противоречат друг другу.

Кроме того, вспомните собственную ситуацию, в которой вы обладали подобными качествами, даже если это было в детстве. У каждого из нас, хотя бы несколько раз в жизни, бывали ситуации, когда мы имели полное право гордиться собой.

Представлять надо не спеша, как можно более отчетливо, и постараться почувствовать то, что вы чувствовали тогда... Можете выбрать за образец ту женщину которая, по вашему мнению, способна увлечь любого мужчину и получать удовольствие от близости с ним, благо современная киноиндустрия растиражировала десятки таких образов. Можете даже представить себя Ведьмой, в самом хорошем смысле этого слова - обольстительной, нежной и по-**женски** сильной.

Позвольте предложить вам метафору - в виде стихотворения - для этого образа:

Ведьма - слышится в шуме ветра,

Ведьма - шепчет ручей лесной,

Ведьма - как же прекрасно это!

Знать свою силу и быть собой!

Теперь выберите палец, в который вы хотите поселить первую «силу». А затем любым способом, начиная от ритуальных

плясок и заканчивая кривлянием перед зеркалом, введите себя в состояние, которое соответствует выбранной «силе». Это не так уж сложно, ведь речь идет всего лишь об одном качестве (или состоянии). Затем сфокусируйте внимание на кончике нужного пальца и почувствуйте, как энергия концентрируется в одной этой точке. Потепление, пульсация, а может быть, даже покалывание в пальце вам гарантировано (По сути, тут нет никакого колдовства! Если вам нужно «разоблачение» - все дело в усилении кровообращения).

Следующий момент очень ответственный. Сконцентрировав энергию на кончике пальца, подобно заряду на шарике электростатической машины, вы должны попробовать подключить этот вид энергии, соответствующей определенному состоянию, к себе. Прижмите кончик пальца к ладони как можно сильнее, так, как будто вы сжимаете кулак, но остальные пальцы оставьте разогнутыми. Представьте, что сконцентрированная энергия вливается в вас, и вы наполняетесь уверенностью (сексапильностью, хорошим настроением или чем-то еще, что вы выбрали для этого пальца). Затем усилим «якорь» с помощью

«волшебного» слова. Слово, обозначающее нужное вам качество, должно быть простым, но не имеющим употребления в повседневной жизни. Храните его в тайне от всех других людей, даже самых близких! Ну, а зрительным образом станет изображение того успешного человека, с которым вы хотите себя отождествить.

Итак, один палец заряжен. Отвлекитесь от колдовских процедур. Например, посмотрите в окно, умойте лицо или потребуйте, чтобы вас не беспокоили ближайшие полчаса.

Затем испытайте установленный «якорь», пардон, элемент колдовского ритуала. Сначала почувствуйте покалывание или пульсацию в кончике пальца, то есть, концентрацию энергии, а затем «подключите» его. Скажите себе: «Каждый раз, когда я буду сжимать палец в кулак и произносить волшебное слово (например, "флекс" - в этом месте вы должны слышать свое слово), я стану ... (здесь называется конкретный образ)».

Если состояние к вам вернулось, значит, все сделано верно. Конечно, не все может получиться с первого раза, но многократное повторение обеспечит

желаемые изменения психики, и условный рефлекс обязательно выработается.

**Все, чего я не  
достиг, я не  
достиг сам.**

Александр  
Самойленко

Так как речь идет главным образом об эмоциональных состояниях, основную работу здесь выполняет правое полушарие, которое очень «любит» зрительные образы. Современное кино и телевидение дали нам довольно четкое представление о том, как выглядит «энергия, сфокусированная в кончике пальца» и «энергия наполняющая».

Если вам это нравится, дополняйте ваше колдовство зрительными образами, - это усилит его действие. Не забудьте только покрасить разные энергии (то есть, состояния) в разные цвета.

Повторите процедуру «зарядки пальцев» для остальных четырех состояний (или качеств), обязательно проверяя каждый «якорь» в отдельности.

Для того, чтобы пустить в ход сразу пять сил, не забудьте «поискрить» всеми

пальцами одновременно. И почувствовав (или просто так решив), что энергии достаточно, подключите весь кулак.

Если все получилось, у вас в распоряжении колдовской прием «Пять сил в кулаке», или комплекс из пяти кинестетических якорей ресурсных состояний, - называйте, как хотите.

Удобство такого колдовства еще и в том, что вам не придется в нужный момент бормотать заклинания, петь ритуальные песни, бить в бубен и разжигать костры. Посторонние люди увидят, что вы, допустим, просто остановились перед дверью, растопылив пальцы, задумались на секунду и сжали руку в кулак. Обычный жест человека, который долго писал или работал за компьютером.

(Для любознательных: так или почти так вводят себя в состояние боевого транса легендарные японские ниндзя и члены им подобных объединений: странные движения пальцев рук, сопровождаемые непонятными «заклинаниями»...)

**- Надо ему указательный палец отнимать. Без указательного пальца в солдаты не берут, потому как стрелять нечем. Предлагаю циркулярку, но если на дому, то и кусачками можно.**



**- Как же я без указательного пальца, дядь Вить, жениться-то буду?**

**- Чё ты с женой указательным пальцем делать будешь?**

**- Ну, я точно не знаю, я человек еще молодой...**

Из кинофильма «ДМБ»

Использование такой мобилизующей психотехники как магия позволяет избежать сложной терминологии, понятной только психологам, и в то же время дает образное представление о том, что нужно делать. Кроме того, романтика, присущая всему волшебному, дает возможность немного отвлечься от курсов, рейтингов, зависимостей, схем и прочего техноформного нагромождения знаков и цифр. Чтение волшебных сказок и фантастических романов вдохновляет гораздо больше, нежели изучение таблиц и цифр, а для применения психотехник (простите, заклинаний и магических приемов) вдохновение нам потребуется!

Заклинание в книгах о магах и волшебниках – это не просто фраза, которая вызывает некое изменение в окружающем мире или в самом колдуне. Более продвинутые «магописатели»,

например Роджер Желязны, раскрывают некоторые принципы построения заклинаний. Так, герой второго пятикнижия «Хроник Амбера», для того, чтобы создать заклинание, заранее собирает и направляет необходимые силы, обозначая их комбинацию некой фразой. Этот принцип мы и будем использовать.

Разумеется, силы нам придется черпать не из книг, а из себя самих.

Заготавливая заклинание, не старайтесь заранее придумать его текст. Сначала определитесь: что именно вы хотите вызвать этим заклинанием. Если вам требуется, например, дикая необузданная ярость (мало ли для чего!), запритесь в комнате и «взбеситесь» как следует. Потратьте на это столько времени, сколько нужно.

Когда вы почувствуете, что фразу уже пора формулировать, заклинание само придет в голову. С яростью произнесите его несколько раз, а потом можете успокоиться и собирать осколки и обломки.

Аналогично можно заготавливать заклинания и для других состояний.

Имейте в виду: когда вы будете испытывать ключевую фразу на деле, реакция будет несколько слабее чем, то,

что вы испытали при заготовке заклинания. Поэтому, колдуя, всегда старайтесь достигнуть максимума!

И вот еще что: проследите за тем, чтобы фраза заклинания не оказалась любимым выражением вашего партнера, начальника или супруга.

**Другие не должны манипулировать вами, даже непредумышленно!**

<b>Вот</b>	<b>если</b>
<b>можно</b>	<b>-</b>
<b>соединить</b>	
<b>отвертку</b>	<b>и</b>
<b>наукоемкое</b>	
<b>содержание.</b>	
Владимир	
Путин.	Итоги,
1999, N36	

Для тех кто, интересуется, насколько все это научно, поясню, что прием называется «установкой аудиального якоря ресурсного состояния».

Суммируя опыт применения заклинаний и приема, описанного выше, можно по аналогии создать массу колдовских приемов различного назначения! Создайте свою собственную белую, черную, зеленую - какую хотите! - магию. Неважно, смогут

ли ее применять другие, главное, чтобы она помогала вам.

Однажды ко мне на прием пришла двадцатипятилетняя девушка, которая считала, что на ней есть «венце безбрачия». Красивая, современная, образованная, состоявшаяся в бизнесе и в то же время несчастная и одинокая. Она побывала у многих знахарей, целительниц, космоэнергетов, которые твердили в один голос о «венце безбрачия», порче на одиночество, брали немалые деньги... Но... Мужчины продолжали обходить ее вниманием или бесследно пропадали после первой встречи. Как тут не отчаяться?!

Как оказалось, она боялась и не любила секса, прикосновения и ласки мужчины не приносили ей радости, скорее, наоборот. Тем не менее, она все последние годы жила с ожиданием, что рано или поздно почувствует сладостный ток от прикосновения мужских рук, узнает трепет поцелуев и уносящий в райское забытие океан оргазма.

Мужчины "клевали" на ее красоту и идеальную фигуру, но, видимо, чувствуя исходящий от нее холод и в конечном итоге не воспринимали ее как женщину.

Надо сказать, такие истории – не редкость.

Кстати, самая популярная женская фантазия - изнасилование, но не каким-то лохом, а красавцем-киногероем типа Ван Дамма. Почему? В такие рамки нас поставила мораль, осуждающая девушку, которая готова на близость с незнакомцем, а если еще и получает от этого удовольствие, то она - развратница.

К счастью, за несколько сеансов с использованием "магических" приемов удалось вернуть девушке уверенность в себе, сделать подмену ощущений, чтобы прикосновения мужчин стали приносить удовольствие и буквально "запрограммировать" на оргазм. Все эти внутренние изменения отобразились и на внешности девушки. И из Снежной королевы она превратилась в прелестную Ассоль. «Венец безбрачия» снят! Подтверждение тому - счастливый брак, которому уже 2 года.

Любовница экстра-класса никогда не комплекзует по поводу своей внешности, зная, что большинство мужчин бежит от зажатых и закомплексованных, а не от полненьких и нестандартных. И уж тем

более не бегут от партнерш только из-за размера груди.

А теперь вопрос для всех женщин – неважно, замужних или нет...

Сначала - вводная...

Представьте себе на минуту, что вы встретили Мужчину Своей Мечты. Или уже с ним живете... Всем он хорош - и характером, и умом и сексом... И не просто хорош, а все по максимуму. Живи и радуйся... Вот вы и живете и радуетесь...

И вот случайно вы встретились с Другим...

А теперь вопрос: может ли быть так, что он, Другой, поговорив с вами примерно полчаса, уведет вас от вашего Идеального Супруга?

Может быть такое?

Если да, то о чем он с вами будет говорить?

Понятно, что не о своих качествах, которые лучше – по условию задачи у вашего мужчины они максимально возможные – так что лучше уж и быть не может.

А тогда о чем разговор-то будет?

Попробуйте поискать ответ на этот вопрос не в своем уме (там его заведомо нет), а в своей душе...

И еще попробуйте представить в такой ситуации своего мужчину - может так случиться, что ему встретится женщина, которая уведет его от вас за полчаса общения? Какие слова найдет для него, и чем она будет лучше вас?

А теперь письмо, которое я получил совсем недавно. Привожу его здесь, потому как история довольно типичная.

*Здравствуйте Валерий!*

*Помогите мне!*

*Мы всегда себе все придумываем, особенно когда не хватает взаимопонимания в собственной семье. Мужчины часто выбирают меня на роль «жилетки», а потом, как правило, начинают проявлять подробный интерес. Вы видели (по присланной фотографии), что я совсем не оглушительная красотка, но это будет кокетством, если я скажу, что моя личная жизнь неинтересная и пресная. Но в своей жизни я хочу только единственного мужчину - Алекса.*

*Вдруг я напрасно бьюсь головой об стену. К сожалению, я махровая идеалистка и наделяю своих мужчин чертами, которых*

у них, как потом оказывается, нет. Во всяком случае, с Алексом именно такая ситуация. За эти два года были события, которые открыли его для меня с неожиданно неприятной стороны. Хотя, я думаю, нет смысла о них рассказывать. Дело в том что я не могу дать ему тех ощущений (и не получаю сама), которых он ждет во время любви в постели. Но любовь совершенно неуправляемый процесс. Ученые утверждают, что в организме влюбленных происходят заметные биохимические изменения. Я перестала испытывать радость, но когда мы вместе, я готова отдать все. Как будто это он приговорил меня к себе, а не я собираюсь это сейчас сделать.

Хочется верить, что есть на свете волшебство, какие-то энергетические потоки, льющиеся вне нашего сознания, и что Вы мне поможете. И я понимаю, что на этом я не должна успокаиваться. Если человек болен и всеми силами души хочет выздороветь, он обязательно должен выздороветь.

Мое отчаяние исчезает на день-два, а потом обрушивается с новой силой.

Я уповаю на Вас.



*Спасибо что прочитали, что можно сделать?*

Пусть мой ответ станет ответом на многие подобные истории. Ответ будет в форме метафоры, притчи - есть и такой прием в «магии» НЛП.

Все мы живем в разных квартирах. Кто-то в прекрасной современной квартире, кому-то досталась хрущевка. Но большей частью, несмотря ни на что, мы любим свой дом, начинаем его украшать, обживать, и в итоге он становится красивым и уютным. Дорогие мои, пусть вас не пугает слово «магия», многие из вас, сами того не зная, часто используют ее. Как это? - спросите вы. А вспомните сами. Ведь у вас были в жизни моменты, когда окружающие восхищались тем, что вы делали, например, приготовленным борщом, пирогами, салатом и т.д. Вспомнили? Было такое? А почему получилось так вкусно? Что вы туда добавили еще, кроме обычных продуктов? Любовь! Душу!

Так вот, в конечном итоге, магия - это умение вкладывать любовь и душу в то, что вы делаете в своей жизни. Просто мы часто забываем или еще не умеем так делать. И поэтому, чтобы сделать суп (тут можно провести аналогию с жизнью), мы просто

кидаем в кипящую воду картошку, соль, овощи. И в итоге ничего хорошего не получаем.

Задумайтесь, ведь можно все сделать по-другому - красиво, с душой, с любовью.

Самое удивительное, что на это не придется затрачивать больше времени, чем обычно. И вы можете начать жить по-другому уже сегодня! Начните хотя бы с чего-то простого, скажем, со своего почерка. Ведь те, кто пишет коряво, делает это не намного быстрее тех, кто пишет красиво. Так давайте начнем писать и жить красиво! И вам это понравится. А потом вы сделаете следующий шаг к счастливой жизни.

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ**

Хочу подчеркнуть, милые мои читательницы, что статус эротически не разбуженной женщины – это отнюдь не нечто постоянное и неизменное.

**Эротически не разбуженная женщина – это женщина, которая пока еще не испытывала оргазм.**

Однако это вовсе не означает, что она не будет испытывать оргазм и впредь. По моему твердому убеждению, это состояние временное.

Даже если, дочитав эту книгу до конца, вы решите, что вашей истории в этой книге нет, не спешите с выводами. На самом деле причин оргазмической дисфункции очень много, и для того, чтобы все их перечислить и подкрепить клиническими примерами, пришлось бы написать не одну книгу.

Надеюсь, вы поняли самое главное:

**Секс начинается в голове. И в голове же и заканчивается.**

Поэтому большинство причин оргазмической дисфункции лежит в психологической плоскости. А значит – это поправимо! Пусть и не по мановению волшебной палочки, но это реально!

Ничего удивительного, что очень многие мои пациентки уже после курса психоанализа и психотерапии стали оргазмичны. А порой требовалось всего несколько сеансов! Секс-терапия не понадобилась. И дело даже не дошло до общения с партнером: вначале я работала с женщиной, предполагая, что затем приглашу ее мужа (любовника), и вдруг моя пациентка приходит на очередную консультацию сияющая:

- Наконец-то я узнала, что такое оргазм!

А дальше, как говорится, уже дело техники – обучить ее сексуальной технике. И сексуальным изыскам (если сама женщина этого хочет).

А мужчины, между прочим (я имею в виду партнеров моих пациенток) потом приходили на консультацию по собственной инициативе. Еще бы! Теперь подруга уже в другом качестве, она «сексуально подкована», - ему тоже хочется держать марку!

- Знаете, Диля Дэрдовна, она стала совсем другой... - такие слова я слышала от мужчин несчетное количество раз.

**Секс с оргазмичной женщиной и с эротически не разбуженной – это две большие разницы. ☺**

В первом случае вы вдвоем поете Песнь Песней, а во втором – в вашем дуэте каждый фальшивит по-своему.

Быть может, уже после прочтения этой книги изменятся ваши представления о самой себе, о своей интимной жизни. Мне часто пишут читательницы: «Я будто прозрела!» Хотя я пишу, казалось бы, о простых вещах. «Ну надо же, как все просто, а я столько лет страдала!» - говорят и пишут мои читательницы. Недаром говорят, что все гениальное

просто. Ньютону **просто** свалилось на голову яблоко, и он **просто** открыл закон всемирного тяготения. А если бы Ньютон сидел под грушей?.. А сколько людей до Ньютона сидели под яблонями, и на них падали яблоки, но закон открыл все-таки Ньютон...

Если в этой книге вы не обнаружите причин своей неоргазмичности, дождитесь выхода следующей книги этой трилогии. И не сомневаюсь, многое в вашей жизни изменится.

Однако самолечение – не лучший метод. Все знают, как лечить грипп, и все же лучше вызвать врача – а вдруг потом будут осложнения?..

Моя задача – встряхнуть эротически не разбуженных женщин, дать им возможность поверить в себя, в то, что оргазмическая дисфункция излечима, и заставить действовать.

Я твердо убеждена, что оргазм доступен каждой женщине, и надеюсь, что после прочтения этой трилогии мое убеждение в самом деле претворится в жизнь

## **КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ**

**Аборт** – это цена, которую женщине приходится платить за небезопасный секс. Медицинское определение таково: аборт – это прекращение беременности вследствие потери, или насильственного уничтожения плода до достижения им жизнеспособности. Он бывает спонтанным (в просторечии именуется выкидышем) или искусственным (его делают в медицинских учреждениях). Аборт может быть ранним (менее двух недель) или поздним (более двух недель).

**Абстиненция сексуальная** (синоним **депривация сексуальная**) - вынужденное или добровольное снижение половой активности. Бывает парциальной, при которой мужчина или женщина прибегают к заменителям полового акта с оргазмом (например, мастурбации), и тотальной, характеризующейся полным отказом от сексуальной деятельности.

**Автомобиль** – идеальное место для секса в неожиданных местах. Незаменим для любителей острых ощущений, которых возбуждает риск быть застигнутыми. Можно сказать, что автомобиль – это двуспальная кровать с подвесным мотором.

**Агрессивность** - интенсивность, с которой индивид выражает созидательные

и разрушительные импульсы в своем поведении.

**Агрессия** - Попытка причинить ущерб какому-то объекту. С точки зрения психоаналитической концепции, агрессии - один из механизмов психологической защиты. Это понятие введено К. Хорнеу для обозначения защиты от фрустрации агрессией, направленной не на фрустрационный фактор, а на некий вторичный объект, ошибочно принимаемый за источник фрустрации. Существует и так называемая **агрессия перемещения** - когда агрессия в отношении фрустратора нежелательна и может привести к нежелательным последствиям (например, муж получил выговор от начальства, а "сорвался" на жене или детях). К агрессии перемещения относятся негативизм, критиканство, отказ в сотрудничестве, если они направлены не на источник фрустрации.

**Агрессия сексуальная** - это составляющая нормальных сексуальных отношений, если проявляется, не причиняя партнеру ни физического, ни морального вреда. Реализуется она в садомазохистских играх. Эти игры позволяют избавить партнера от реальной боли и

элементов психологического садизма в повседневной жизни.

**Адаптация** - приспособление человека к меняющимся условиям окружающей среды.

**Адекватная эрекция** - эрекция, которая возникает в период полового возбуждения перед половым актом.

**Адекватная стимуляция** - правильная стимуляция эрогенной зоны, соответствующая потребностям партнера (партнерши) по фокусу применения, интенсивности, ритму и прочим параметрам.

**Акцентуация** - усиление (заострение) определенных психических свойств. Концепция акцентуированных личностей разработана К. Леонгард. Акцентуированные черты являются заострением некоторых присущих каждому человеку неповторимых индивидуальных свойств. Сами по себе эти черты не являются патологическими, однако при определенных условиях могут претерпевать развитие в положительном или отрицательном направлении. При более выраженных чертах речь идет о расстройстве (аномалии) личности (психопатии).



**Активный** - проявляющий инициативу.

**Актуальные неврозы** – понятие, введенное Фрейдом для обозначения определенных форм неврозов, например, неврозов страха и неврастении, которые, в отличие от «психоневрозов», вызываются непосредственным сдерживанием либидо.

**Алибидемия** - отсутствие полового влечения

**Альтернативный образ жизни** – это новый термин. Он означает сознательный отказ от материнства. Где-то от 3 до 6 % замужних женщин сознательно отказываются от того, чтобы стать матерью. Они смотрят на материнство как на дело выбора, а не как на предназначение женщины. Западное общество более лояльно к этим женщинам, чем наше. За границей вместо термина «бездетная», используют термин «свободная от детей». Лично я считаю, что не всем дано быть хорошей матерью, и, возможно, женщина подсознательно ощущает это. Поэтому ее нельзя осуждать.

**Амбивалентность** - Наличие одновременно противоречивых суждений или эмоций; двойственность переживания, выражающаяся в том, что один объект вызывает у человека одновременно два

противоположных чувства, например, удовольствие и неудовольствие, симпатию и антипатию. Одновременная любовь и ненависть мужа к жене. Оба чувства могут быть либо сознательными, либо подсознательными, или одно из них сознательным, а другое подсознательным.

**Анализ характера** – психоаналитическая техника анализа симптомов посредством включения в терапевтический процесс характера и сопротивления характера. Открытие так называемого «мышечного панциря» (В. Райх) привело к развитию новой техники – вегетотерапии.

**Анальный** - относящийся к прямой кишке (rectum), анальному отверстию (anus) и испражнениям (faeces). Анальные удовольствия, или "анальный эротизм", у детей и психотиков могут наблюдаться в совершенно неприкрытом виде, а у невротиков и "анальных личностей" в замаскированной форме, в виде удовольствий от скупости или беспорядочности.

**Анальный секс** – это сексуальная активность, включающая любую стимуляцию ректальной зоны, а не только сношение через задний проход. По

статистическим данным где-то 40-45% замужних женщин практикуют анальный секс. И только одна треть этих женщин считает его приятным. В среднем 10-13% устойчивых пар занимаются анальным сексом регулярно.

**Андрогиния** – сочетание мужских и женских половых свойств.

**Аннилингус** – стимуляция языком анальной области (заднего прохода).

**Аноргазмия** – это неспособность женщины испытывать оргазм (не путать с фригидностью, или половой холодностью!). Аноргазмия бывает первичная (если женщина никогда в жизни не испытывала оргазм), и вторичная (если раньше она испытывала оргазм, но утратила эту способность, вследствие перенесенной болезни, из-за плохого сексуального партнера – сексуального эгоиста, или после психической травмы, например, изнасилования). И первичная, и вторичная аноргазмия успешно лечатся.

**Анус** - заднепроходное отверстие

**Анэякуляторные расстройства** - отсутствие эякуляции и оргазма, несмотря на длительный половой акт.

**Ареактивность (невозбудимость)** - отсутствие реакции эрогенных зон на стимуляцию.

**Арс аманди** - искусство любви, техника любовных игр.

**Астения (астеническое состояние)** - состояние, характеризующееся слабостью, повышенной утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, чрезмерной чувствительностью к внешним раздражителям, нарушением сна. Бывает при неврастении (другое названия - астенический невроз). Сейчас используют термины "синдром хронической усталости", "синдром менеджера" - это тоже проявления неврастении. Астения может быть в процессе или после тяжелой болезни (соматической или психической).

**Аутоагрессия** - агрессивные действия, направленные на самого себя. Например, демонстративные самоповреждения, свойственные истероидной психопатии, самоповреждения при алкогольном опьянении.

**Аутоэротизм (нарциссизм)** - сексуальная активность, направленная на самого себя. Аутоэротизм может проявляться в разных вариантах. Например, человек может

фотографироваться в обнаженном виде и мастурбировать перед своей фотографией, может раздеваться перед зеркалом и возбуждаться от собственной наготы и т. д. Мастурбация как единственный способ полового удовлетворения с отказом от половой жизни – тоже разновидность аутоэротизма.

**Аутофобия** - навязчивый страх одиночества.

**Аффект** - кратковременное, бурно протекающее чувство положительно или отрицательно окрашенное. Бывают аффекты стенические (например, гнев, радость) и астенические (тоска, тревога, страх). Может быть так называемый **застойный аффект**, когда нет возможности нормального реагирования.

**Аффектабилитет** - склонность к легкому возникновению бурных аффективных проявлений, нередко неадекватных вызвавшей их причине и длительных. Наблюдается при неврозах, у психопатических личностей, при астенических состояниях.

**Аффективный фон** - преобладающее настроение, определяющее характер протекания некоторых психических процессов.

**Афродизиаки** – вещества, стимулирующие половое влечение и сексуальное возбуждение.

**Бартолиновые железы** – большие железы преддверия влагалища, находящиеся в толще больших половых губ в задней трети преддверия. Выделяют секрет, увлажняющий преддверие и вход во влагалище.

**Бартолинит** – воспаление бартолиновых желез.

**БДГ сон** (REM Sleep). Сон "с быстрым движением глаз". Беспокойный сон, в течение которого глазные яблоки быстро движутся и во время которого происходят сновидения.

**ББДГ сон** (NREM Sleep). Сон "без быстрых движений глаз". Спокойный сон, в течение которого глазные яблоки неподвижны, а сновидения бывают редко.

**Бегство в болезнь** - одна из форм реакции личности на неблагоприятную, психотравмирующую ситуацию. Это проявление механизма патологической психологической защиты. Бывает при истерическом, ипохондрическом неврозе.

**Беспокойство** - ощущение, возникающее, когда возбуждается некоторое сознательное или

подсознательное напряжение, ищущее способ разрядки. Нередко люди называют «беспокойством» тревогу (тревожное состояние), возникающую беспричинно, либо по какой-либо незначительной причине.

**Бигамия** – двоеженство, двоемужество.

**Бисексуальность** - половое влечение к лицам обоего пола.

**Вагина** - влагалище женщины.

**Вагинизм** - судорожное сокращение мышц наружной трети влагалища, препятствующее введению полового члена.

**Вегетативная (автономная) нервная система** (на врачебном сленге – вегетатика) - часть нервной системы, "автоматически" управляющая органами и функциями, которыми нельзя управлять произвольно. Она посылает импульсы в нервы, идущие к сердцу, легким, желудку, кровеносным сосудам, коже и т. д. Состоит из двух частей: симпатической нервной системы, готовящей индивида к действию в крайних обстоятельствах, и парасимпатической нервной системы, готовящей его преимущественно к удовольствиям жизни (с точки зрения психоаналитической концепции).

**Вегетотерапия** – психоаналитическая терапевтическая техника, цель которой заключается в устранении мышечных зажимов, высвобождении связанной вегетативной энергии и восстановление таким образом способности пациента к свободному движению.

**Взаимодействие (Трансакция)** - стимул со стороны одного лица и связанная с ним реакция другого.

**Взаимодействий анализ (Трансактный анализ).** Система изучения, понимания, предсказания и изменения человеческого поведения посредством анализа взаимодействий индивида с окружающими, обнаруживающего состояния Эго.

**Взрослый (Adult)** (по отношению к состоянию Эго). Состояние психики, заинтересованное в объективном нахождении информации и оценках внешней действительности, а также телесных и психических процессов.

**Виргогамия** - девственный брак. Брак, при котором супруги длительное время (месяцы, годы) не могут начать половую жизнь.



**Влечение** (или **половое влечение**) - желание интимной близости.

**Ваийеризм** - сексуальное извращение (влечение к подглядыванию). Влечение к созерцанию обнаженных половых органов или полового акта.

**Вытеснение** (синоним – репрессия, от латинского repression – подавление) – это один из механизмов психологической защиты, характеризующийся недопущением, исключением из сознания неосознанного импульса, возбуждающего напряжение и тревогу. Вытесняемые импульсы, как правило, неприемлемы для сознания по своим морально-этическим особенностям. Вытеснение, по Фрейду, осуществляется такой субструктурой человеческой личности, как цензура. К вытеснению относится и аффективная амнезия – утрата способности воспроизводить какие-либо события, происшедшие в состоянии аффекта.

**Вульва** - наружные половые органы женщины.

**Гедонизм** – древнегреческое учение, согласно которому целью жизни является наслаждение. В упрощенном значении гедонизм означает установку на удовольствия.

**Гениталии** - наружные половые органы

**Гетеросексуальной влечение** - сексуальное влечение к представителю противоположного пола - мужчины к женщине, женщины к мужчине. Нормальный вариант влечения. Разнополые пары называются **гетеросексуальными**.

**Гештальт-концепция** (от нем. Gestalt – целостная форма, образ, структура) – центральная концепция гештальтпсихологии, одной из крупнейших школ психологии первой половины двадцатого века. Заключается в необходимости применения принципа целостности при анализе сложных психических явлений (составление цельной картины по частным моментам).

**Гипермаскулинное поведение** (другие названия **гиперролевое поведение, генитальный тип поведения**) - поведение мужчины с утрированными “мужскими” чертами - грубостью, стремлением к доминированию над женщиной и пренебрежением ее интересами.

**Гиперсексуальность** - повышенное половое влечение

**Гипнокатарсис** по Брейеру (см. **катарсис**) – психотерапевтический метод, при котором больного, находящегося в гипнотическом состоянии, просят вспомнить психотравмирующие обстоятельства, сыгравшие роль в возникновении невроза. Механизм психотерапевтического воздействия рассматривается как катартический, результатом осознания психотравмы является освобождения от патогенного ее воздействия, процесс «очищения». По Брейеру, патогенными являются только амнезируемые (запамятованные) неблагоприятные факторы, конфликтные переживания, а актуализация их в памяти приводит к излечению от невроза.

**Гонады** - половые железы (у женщин - яичники, у мужчин - семенники)

**Гормоны** - химические вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции, влияющие на функции тела и психики.

**Групповой секс** - разновидность сексуальных девиаций. Половой акт с участием более двух партнеров.

**Девиации (отклонения)** - сексуальное поведение, не являющееся патологией, но отличающиеся от общепринятых

представлений о способах полового удовлетворения.

**Диапазон приемлемости** - границы, которые устанавливают для себя партнеры в отношении эротических ласк, сексуальной техники и форм полового удовлетворения.

**Узкий диапазон приемлемости** - ограничение техники самыми примитивными способами,

**широкий диапазон приемлемости** - использование всего арсенала эротических ласк, сексуальной техники и форм полового удовлетворения.

**Заключение характера в панцирь** – психоаналитический термин: совокупность типичных позиций характера, которые индивидuum формирует для отпора эмоциональным возбуждениям и которые ведут к судорожным сокращениям тела и исключению эмоционального контакта. Функционально идентично с мышечным панцирем.

**Застой** – скопление жизненной энергии в организме, превращающееся в источник энергии для биопатии и иррационализма.

**Ид** (Id) - вместилище психической энергии, исходящей от непосредственных инстинктов жизни и смерти. Ид действует по принципу удовольствия. Энергия его

состоит из либидо и мортидо, каждое из которых имеет собственные цели и объекты.

**Игра** - последовательность взаимодействий между двумя или большим числом людей, цель которой не совпадает с кажущейся (надувательство), которая апеллирует к слабостям обеих сторон (подвох) и которая завершается тем, что каждая сторона испытывает приятные или неприятные чувства (выигрыш).

**Иммиссия** - (синонимы - **интроитус, интроекция, интромиссия**) - введение полового члена во влагалище.

**Инволюционный период** - период угасания половых функций, **климакс**.

**Инстинкт** - фиксированные или унаследованные виды реакций на основе рефлексов.

**Интроверт** - человек, у которого инстинкты Ид направлены внутрь.

**Интроекция** - заключение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им взглядов, мотивов и установок других людей. Механизм, играющий важную роль в процессе формирования СуперЭго, совести.

**Интуиция** - знание, основанное на наблюдениях, не поддающихся словесному выражению.

**Инфантилизм** – несоответствие развития возрасту. Различают психический, физический и смешанный, психофизический инфантилизм.

**Ипохондрия** - чрезмерная забота о собственном здоровье, необоснованное беспокойство по поводу мнимого тяжелого или неизлечимого заболевания. Может сформироваться ипохондрический невроз.

**Ипохондрическая фиксация** - чрезмерная сосредоточенность, застревание интересов человека на вопросах своего здоровья, стремление регистрировать малейшие, на его взгляд, отклонения от нормы. Чаще всего ипохондрическая фиксация свойственна людям с тревожно-мнительными чертами характера.

**Ипохондрический невроз** - характеризуется тревожными опасениями по поводу своего здоровья при отсутствии объективных для этого оснований.

**Истерия** - психопатологический симптомокомплекс, включающий различные функциональные психические, неврологические и соматические расстройства; характерна высокая внушаемость больных и склонность к

самовнушению, стремление привлечь к себе внимание других людей.

**Истероид** - истероподобное состояние, по своим клиническим проявлениям напоминающее истерию.

**Кастрации комплекс** - система представлений и чувств, сознательных и подсознательных, откровенных или скрытых, проявляющихся в поведении эффектов, возникающих из детского представления, будто у девочек был когда-то пенис, ими утерянный, а мальчики могут утратить его, если не будут себя хорошо вести. Комплекс кастрации проявляется главным образом в виде "зависти по поводу пениса" у женщин и в виде "боязни кастрации" у мужчин.

**Катарсис** (греч. katharsis – очищение) – термин древнегреческой философии и эстетики, обозначающий сущность эстетического переживания – очищения музыкой (пифагорейцы), огнем (Гераклит и стоики), освобождение души от тела, от страстей и физического наслаждения (Платон). Первоначально под катарсисом понималось эмоциональное потрясение, состояние внутреннего очищения, вызванное у зрителя античной трагедии в результате особого переживания за судьбу

героя, как правило, завершающуюся его смертью. Фрейд этот термин использовал для обозначения одного из методов психотерапии. Катарсис – концепция, лежащая в основе некоторых методов психоаналитического лечения. Согласно ей у человека, перенесшего психическую травму и не отреагировавшего на нее вспышкой аффекта, остаются комплексные переживания, подвергающиеся вытеснению из сознания. Такого рода аффективно-насыщенные неосознаваемые комплексные переживания, находясь в сфере подсознания, являются причиной болезненных отражений в сознании и соматике. Их символами становятся симптомы невроза, психосоматического заболевания. Путь лечения таких состояний – оживление в памяти, осознание всех вытесненных переживаний, освобождение и отреагирование «ущемленного» аффекта. С этой целью были разработаны специальные методы психокатартической терапии. Фрейд применял метод свободных ассоциаций. В психоанализе катарсис – специальный прием терапевтического воздействия, заключающийся в разрядке, «отреагировании» аффекта, ранее вытесненного в подсознание и



являющегося причиной невротического конфликта. Современные психотерапевты, даже не принимающие психоаналитических концепций, используют в своей практике отдельные методики и приемы психокатартического лечения.

**Кататимия** – понятие, отражающее влияние эмоциональных факторов (аффектов) и амбивалентных тенденций (чувств, желаний, опасений) на мыслительную деятельность человека. Аффект оказывается сильнее очевидности, здравого смысла. Кататимное мышление в упрощенном смысле означает мышление сквозь призму эмоций.

**Каузальная атрибуция** (от лат. Causa – причина и attribuo – придаю, наделяю) – интерпретация субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей.

**Клитор** - самая сильная эрогенная зона женщины, находится в верхней части вульвы

**Клиторный** (или **клиторический, клиторальный**) **оргазм** - оргазм, который достигается при стимуляции клитора рукой, пальцем, языком, губами. Такой вариант оргазма свойственен женщинам, у которых

главной эрогенной зоной является область клитора.

**Коитальный оргазм** - возникающий при половом акте

**Коитофобия** - боязнь половых актов.

**Коитус** - половой акт (синонимы - **конгрессус, копуляция, совокупление**).

**Комплекс** - система представлений и чувств, сознательных и подсознательных, влияющая на поведение столь же сильно, как многие "разумно обдуманые" решения. Пример: комплекс кастрации.

**Комплекс неполноценности** - система мыслей и чувств, ведущая к тому, что индивид постоянно сравнивает себя с другими, приходя к неблагоприятным заключениям даже вопреки фактам.

**Комплекс Электры** - женский вариант Эдипова комплекса (см.). Электра – дочь Агамемнона и Клитемнестры. Агамемнон вместе с братом Менелаем бежали из Микен в Спарту, где женились на дочерях спартанского царя Тиндарея, Клитемнестре и Елене (из-за которой впоследствии началась Троянская война). Позднее Агамемнон сумел вернуть себе микенский трон, но вскоре ушел на разразившуюся Троянскую войну, вернувшись с которой пал жертвой Клитемнестры и ее любовника

Эгиста. Электра, пылко любившая отца, и ее брат Орест, возмущенные бесстыдством матери, поклялись отомстить за бесславную гибель отца.

**Копулятивный** (или **совокупительный**) цикл - весь процесс полового сближения, начиная от влечения и до рефрактерной паузы

**Куннилингус** - оральные ласки (ртом, языком) наружных половых органов женщины, которые совершает партнер по отношению к партнерше для достижения ею наиболее сильного возбуждения или оргазма. Используется также при лесбийском сексуальном контакте.

**Либи́до** – (лат. libido – влечение, желание, страсть, стремление) – одно из основных понятий психоанализа. У Фрейда означает влечение сексуального характера, преимущественно бессознательное. В процессе индивидуального развития, по Фрейду, либи́до локализуется в различных телесных зонах, определяя фазы сексуального развития (от аутоэротизма до влечения к внешнему объекту). Столкнувшись с внешними препятствиями, либи́до может возвращаться на пройденные этапы развития, приобретая форму патологического регресса; наряду с этим

оно способно отклоняться от первоначальных целей, выражаясь, например, в процессах творчества или увлечении иной деятельностью, работой (сублимация). Другое определение либидо - энергетические напряжения, снимаемые созиданием, творчеством и сближением. Энергия инстинкта жизни. Величайшее удовлетворение либидо достигается у взрослых половым оргазмом, "целью" же его является, по-видимому, сохранение рода.

**Любрикация** - образование смазки, увлажняющей половые органы женщины в состоянии полового возбуждения

**Мазохизм** - сексуальное извращение. Сексуальное удовлетворение от причиняемой партнером физической боли или моральных страданий (унижений, оскорблений, подчиненной роли).

**Мануальная стимуляция** - стимуляция эрогенной зоны рукой или пальцем (например, полового члена мужчины, клитора или влагалища женщины)

**Маскулинный тип поведения** - поведение, свойственное мужчинам. Бывает у женщин с трансформацией полоролевого поведения. В этих случаях говорят о **маскулинизации** женщин.

**Мастурбация** (устаревшее название - **онанизм**) - механическое раздражение половых органов с целью достижения оргазма. Считается суррогатной формой половой разрядки.

**Модус вивенди** (лат. modus vivendi) – образ жизни. **Модус операнди** (лат. modus operandi) – образ действия.

**Мортидо** - энергетические напряжения, снимаемые разрушением, нанесением ущерба, устранением и отдалением. Энергия инстинкта смерти. Величайшее удовлетворение мортидо достигается у взрослых убийством или самоубийством, а "целью" его является, по-видимому, сохранение индивида.

**Мышечный панцирь** – совокупность хронических мышечных судорог, которая «сковывает» человека, не допуская ощущения органов и проявлений чувств, в особенности страха, ярости и полового возбуждения.

**Навязчивость (навязчивые состояния)** – психопатологические явления, характеризующиеся тем, что определенные содержания многократно возникают в сознании человека и, как правило, сопровождаются тягостным чувством. Характерно произвольное,

даже вопреки воле, возникновение навязчивостей при ясном сознании. Освободиться от них человек не может. Навязчивости тесно связаны с эмоциональной сферой, могут сопровождаться депрессией, чувством тревоги. Они не влияют на течение интеллектуальной деятельности в целом, но ухудшают работоспособность и продуктивность умственной деятельности. Бывают навязчивые страхи (фобии), навязчивые сомнения, воспоминания, представления, действия.

**Неврозы** - психогенные (то есть, возникающие после психической травмы или в результате длительной психотравмирующей ситуации), обычно конфликтогенные (то есть, развивающиеся после конфликта, ссоры) нервно-психические расстройства, возникающие в результате нарушения особо значимых жизненных отношений человека. Общепризнанным считается выделение трех классических форм неврозов в качестве основных: неврастении (астенического невроза), истерического невроза и невроза навязчивых состояний.

**Невроз застоя** – все соматические нарушения, ядром которых является страх

застоя, и представляющие собой непосредственный результат скопления сексуальной энергии.

**Негативизм** - отрицательное отношение к воздействиям внешней среды, отгораживание от внешних впечатлений и противодействие идущим извне побуждениям. Может быть детский негативизм, когда ребенок отказывается делать то, о чем его просят взрослые, или делает все наоборот. Но негативизм бывает и у взрослых людей.

**Негенитальный** - не связанный с половыми органами.

**Нейрогуморальный** - связанный с нервной и гормональной системами.

**Нимфомания** - болезненное усиление полового влечения у женщин.

**Нирвана** (санкр. - остывание, угасание) - идеальное состояние полной отрешенности, характеризуемое утратой индивидуального сознания, уничтожением Эго. Приходя к нирване, человек разрывает кармические цепи, приковывающие его к повседневности, прерывает спираль земных воплощений. Переход к нирване считается в индуизме и буддизме единственным путем избавления от страданий мира, для чего

следует отказаться от земных интересов, материальных ценностей, привязанностей.

**Образ** - представление индивида о самом себе и об окружающем, согласно которому он чувствует, думает и поступает. Образ состоит из представления или картины и из эмоциональной нагрузки или чувства по поводу этой картины. Влюбленный находится под сильным действием образа, несущего высокую эмоциональную нагрузку, и, если даже этот образ далек от действительности, как ее видят другие, он руководит тем не менее его чувствами, представлениями и поведением.

**Объект** - лицо или предмет, могущие служить для снятия напряжения. Объектом либидо может быть редкая почтовая марка или женщина, а объектом мортидо - безобидная личность или враг. Очень часто главным объектом либидо и мортидо служит для человека он сам.

**Орально-генитальные контакты (ласки)** - контакт рта, языка с половыми органами партнера. Вариант эротических ласк. Используются для достижения наиболее сильного возбуждения или с целью достижения оргазма.



**Оргазм** - высшее сладострастное половое ощущение, завершающееся чувством полового удовлетворения. Другое определение: единая непроизвольная конвульсия всего организма на высшей точке генитального возбуждения. Этот рефлекс, с психоаналитической точки зрения, блокирован у большинства людей ввиду господствующего в условиях цивилизации страха перед оргазмом, подавляющего генитальность детей и подростков.

**Оргастическая импотенция** – отсутствие оргастической потенции. С позиций психоанализа, она является наиболее значительной характеристикой среднего человека нашего времени и создает в организме источник для всякого рода патологических симптомов.

**Оргастическая потенция** – способность полностью отдаться непроизвольной конвульсии организма и полной разрядке возбуждения на высшей точке генитального соединения. Она всегда отсутствует у невротиков. Оргастическая потенция предполагает генитальный характер, то есть отсутствие мышечного и характерологического панциря.

**Оргастическая манжетка** - мышцы передней трети влагалища и промежности, принимающие участие в половом акте. Перед оргазмом женщины они сокращаются.

**Оргастичность** - показатель, характеризующий половое состояние женщины и определяющийся отношением (в процентах) частоты наступления оргазма к общему числу имевших место за определенный период половых актов.

**Парапубертатный период** - возраст до начала полового созревания.

**Педофилия** - сексуальное извращение. Сексуальное влечение к детям.

**Пенис (или фаллос)** - половой член мужчины

**Перверзии (синонимы - перверсии, парафилии)** - сексуальные извращения. Нарушение направленности полового влечения или условий его реализации.

**Перенесение (перенос)** - эмоциональное отношение, возникающее между двумя или большим числом людей, в особенности между консультантом и его клиентом или врачом и его пациентом, если это отношение основано на эмоциональных установках, сохранившихся с детства и переносимых в данную ситуацию.

**Петтинг** - разновидность сексуальных девиаций. Вызывание оргазма взаимными ласками (например, трением половых органов через одежду) без полового акта.

**Подавление** - выталкивание чего-либо в подсознание или удержание чего-либо от перехода в сознание. Подавление предохраняет индивида от непрерывного замешательства, не позволяя ему отдавать себе отчет во множестве вещей; но забытое или неосознанное остается активной действующей силой подсознания.

**Подсознательное** - психические явления, о которых индивид не знает. Подсознание есть часть психики, где хранятся подавленные образы и их эмоциональные нагрузки, и откуда они продолжают воздействовать на поведение индивида.

**Поллюции** - семяизвержение, которое возникает у подростков и мужчин во время сна. Ночные поллюции с эротическими сновидениями бывают и у женщин при перерывах в половой жизни.

**Половое возбуждение** - этап напряжения и готовности половых органов к коитусу

**Половой эксцесс** - повторные половые акты в течение суток.

**Полоролевое поведение** - поведение, присущее мужскому или женскому полу.

**Полоролевые игры** - игры детей, в которых дети играют определенную роль в соответствии со своим полом. К ним относятся игры в "семью", в "мужа и жену", в "жениха и невесту". В них девочки обычно избирают женские роли, мальчики - мужские.

**Потенция** - половая способность.

**Представление** - вид или форма психического образа, сознательного или подсознательного, независимо от рода или интенсивности эмоции, которой он нагружен.

**Прелюдия** (синонимы - **увертюра, подготовительный период**) - период перед половым актом, во время которого осуществляются эротические ласки для достижения партнерами наибольшего возбуждения.

**Проекция** - восприятие собственных психических процессов как свойств внешнего объекта в результате бессознательного перенесения на него своих внутренних импульсов и чувств.

**Промискуитет** - беспорядочные половые связи. Относится к сексуальным девиациям. Промискуитет свойственен

первобытным народам и некоторым современным людям с синдромом донжуанизма.

**Психиатр** - врач, специализирующийся в консультировании и лечении людей, страдающих от эмоциональных расстройств, трудностей общения или наиболее очевидных затруднений в правильном истолковании своих чувств и окружающей обстановки. Квалифицированный психиатр всегда имеет врачебный диплом.

**Психоанализ** - система изучения, изменения и понимания человеческого поведения, развитая Зигмундом Фрейдом. Она занимается преимущественно психологией Ид и способами, с помощью которых Эго регулирует напряжения Ид. Как метод лечения, психоанализ требует обычно почти ежедневных сеансов продолжительностью в час в течение нескольких лет, поскольку Ид нелегко поддается приручению.

**Психоаналитик** - врач с психиатрическим образованием, специализирующийся в лечении своих пациентов методом психоанализа. Есть также некоторое число квалифицированных психоаналитиков без

медицинского образования.  
Психоаналитики самой высокой  
квалификации связаны с  
психоаналитическими обществами,  
объединяемыми Международной  
психоаналитической ассоциацией.

**Психогения** – (психо + греч. *genia* –  
порождение). 1. Син. **Психическая  
травма**. 2. Психогенные заболевания,  
причиной которых является воздействие  
психической травмы – неврозы и  
реактивные психозы.

**Психогенный** – вызванный  
психической травмой, психогенией.

**Психодрама** (метод Морено) –  
психотерапевтический метод, основанный  
на аффективном отреагировании  
(**катарсисе**). Больной принимает участие в  
разыгрывании драматических отрывков или  
сценической импровизации, сюжетная  
линия которых созвучна  
психотравмирующей ситуации. В  
интерпретации метода психодрамы  
значительную роль играют  
психоаналитические концепции.

**Психология** - изучение психики;  
обычно имеется в виду поведение и  
психические явления в особых ситуациях.  
Психиатрия занимается предупреждением и

лечением эмоциональных и психических расстройств. Психопатология изучает главным образом психологию подсознания.

**Психопатия** – аномалия личности, характеризующаяся дисгармоничностью ее психического склада (по П.Б. Ганнушкину, психопатия – уродство характера, от которого страдает либо сам человек, либо окружающие). Относится к пограничным расстройствам – то есть, как бы стоит на границе между нормой и патологией. В настоящее время вместо термина «психопатия» используется термин «расстройство личности» («аномалия личности»).

**Психосексуальное развитие** – формирование сексуальности у человека, неразрывно связанное с его психической деятельностью.

**Психосексуальность** – все, что связано с «желанием и любовью», каждый мотив, каждое влечение, связанное с чувственными стремлениями, требующими удовлетворения.

**Психосоматика** (психо + греч. soma – тело). 1. – направление в психиатрии, изучающее происхождение соматических заболеваний с позиций психоанализа. Жалобы соматического больного

рассматриваются как проявление символического языка внутренних органов, отражающего либидиозные тенденции, вытесненные комплексы. Подавление такого рода неприемлемых бессознательных влечений, по мнению представителей зарубежной психосоматики, еще больше обостряет их и создает цепь отрицательных воздействий на организм. В таком понимании все заболевания человека являются психосоматическими.

2. – Направление в медицине, изучающее роль психических, в первую очередь, личностных, факторов в возникновении и течении ряда болезней.

**Психотерапия** – процесс лечебного воздействия врача психологическими методами на психику больного. Лечение болезни посредством эмоционального контакта врача с больным, а не с помощью лекарств или хирургии.

**Пубертатный период** (или возраст) - период полового созревания.

**Реактивность (возбудимость) эрогенных зон** - способность реагировать половым возбуждением при стимуляции этих зон. Например, у женщин может быть возбудимым (реактивным) влагалище и



невозбудимым клитор или наоборот. Могут быть возбудимыми несколько эрогенных зон или только одна.

**Реальности Принцип** – с точки зрения психоаналитической концепции, руководящий принцип, побуждающий индивида предварительно обдумать возможные последствия того или иного образа действий, вместо того чтобы действовать немедленно, повинувшись имеющимся в данный момент напряжениям Ид. Задача Эго - держать в подчинении Ид в соответствии с Принципом Реальности.

**Ребенок** (по отношению к состоянию Эго) - состояние психики, воспроизводящее мысли, чувства и реакции, бывшие у индивида в раннем детстве (до шести лет).

**Релизеры** - внешние раздражители, которые усиливают сексуальное возбуждение (например, вид обнаженного женского тела или половых органов женщины является релизером для мужчины)

**Ретардация (задержка)** - запаздывание развития.

**Репродуктивный возраст** - детородный возраст.

**Рефрактерная пауза** - время после оргазма, когда утрачивается способность к сексуальному возбуждению.

**Ригидность** — разновидность мышечной гипертонии (патологически повышенного мышечного тонуса). Мышечный тонус — активность мышц, обеспечивающая их готовность к действию. Ригидность равномерно охватывает мышцы — агонисты и антагонисты и при пассивных движениях проявляется или в равномерном "воскообразном" сопротивлении мышц растяжению, или в ритмическом толчкообразном сопротивлении (феномен "зубчатого колеса").

**Садизм** - сексуальное извращение. Половое удовлетворение достигается жестоким обращением с сексуальным партнером, причинением ему физической боли или моральных страданий.

**Свинг (свингерство)** - встреча супружеской пары с другими парами с целью обмена партнерами для секса. В США и Западной Европе существует давно, в нашей стране распространился после перестройки.

**Свободная ассоциация** - сообщение каждой мысли и каждого чувства, приходящих на ум во время сеансов

психоанализа, причем следует избавиться от всякой цензуры, контроля или сортировки мыслей.

**Сексуальная гармония** - половая жизнь, доставляющая удовлетворение обоим партнерам.

**Сексуальная дисгармония (дисгамия)**- половая жизнь, не доставляющая удовлетворения одному из партнеров или обоим. Чаще всего выражается в аноргазмии у женщин, что сказывается на половой жизни партнеров (отказ от близости, чувство недовольство после полового акта, не принесшего женщине удовлетворения и прочее)

**Сексуальная ориентация** - направленность влечения на представителя противоположного или своего пола.

**Гетеросексуальная ориентация** - направленность влечения на представителя противоположного пола, **гомосексуальная** - на представителя своего пола.

**Сексуальный альтруизм** - стремление доставить партнеру наивысшее наслаждение во время интимной близости.

**Сексуальный эгоизм** - пренебрежение интересами партнера, стремление достичь лишь собственной половой разрядки.

Бывает у мужчин с гипермаскулинным поведением.

**Смерти инстинкт** - напряжение, целью которого является удаление, нанесение ущерба, разрушение или убийство. Энергия инстинкта смерти носит название мортидо; она может быть направлена внутрь или наружу.

**Смешанный (вагинально-клиторный или клиторо-вагинальный) оргазм** - оргазм, который достигается одновременной стимуляцией двух эрогенных зон - клитора и влагалища во время полового акта или при использовании фаллоимитатора с одновременными ласками на клиторе женщины с помощью руки, языка, губ партнера или вибратора.

**Смещение** – с позиций психоанализа, использование цели или объекта, отличных от подлинно нужного или желаемого, для частичного или временного снятия напряжений. Сарказм может быть смещением, заменяющим убийство, а любовь к лошади может быть смещением любви к человеку.

**Соматика** (сленг) – то, что относится к телесным функциям.

**Соматический** - телесный.

**Спонтанная эрекция** - самопроизвольная эрекция, которая возникает в ситуациях вне полового акта, например, при виде эротической фотографии, при воспоминаниях о половой близости, при фантазировании на эротические темы, рядом с привлекательной незнакомкой, и тому подобных ситуациях, когда половое сближение исключено.

**Стимуляция (раздражение) эрогенных зон** - эротические ласки, которыми достигается наибольшее возбуждение.

**Страх застоя** - психоаналитический термин. Означает страх, появляющийся из-за скопления сексуальной энергии в центре организма, если существуют препятствия оргастической разрядке на периферии.

**Страх удовольствия** - психоаналитический термин. Означает боязнь приятного возбуждения. На первый взгляд, парадоксальное явление, представляющее собой результат воспитания, которое враждебно сексуальности и является в высшей степени характерным признаком цивилизованного человечества.

**Сублимация** – по Фрейду, один из видов трансформации либидо; процесс преобразования и переключения влечений на цели социальной и творческой деятельности. Смещение цели, объекта (или того и другого вместе) либидо или мортидо с частичным снятием напряжений посредством социально приемлемой, творческой или полезной деятельности.

**Суперэго** - образы, нагруженные направленным внутрь мортидо, контролирующие и ограничивающие свободное выражение инстинктов Ид и даже одерживающие верх над суждениями Эго. Каждая сознательная и подсознательная мысль, чувство или поступок, не согласующиеся с Суперэго, вызывают напряжение, и если это напряжение становится сознательным, оно воспринимается как чувство вины. В нашем употреблении термин "Суперэго" включает в себя сознательную совесть, подсознательное Суперэго и идеал Эго.

**Сценарий (Скрипт)** - план жизни, формирующийся в раннем детстве и по-разному "переписываемый" с возрастом, причем сюжет и концовка по существу не меняются.

**Точка Джи** (другие названия - **точка G, Зона S**) - эрогенная зона в области передней стенки наружной трети влагалища. Точкой **G** ее назвал врач-гинеколог Эрнст Граффенберг (начальная буква его фамилии). На самом деле это не точка, а область размером примерно с фасолинку. Она расположена внутри влагалища, на передней стенке (обращенной к лобку). В возбужденном состоянии она увеличивается в размерах. Прикосновение к ней дает сладостные ощущения. Оргазм достигается при ритмичном давлении на эту зону с прижиманием ее к внутренней поверхности лобковой кости. У некоторых женщин точка Джи является сильной эрогенной зоной, а у других прикосновения не вызывают особенных ощущений. При обычном половом акте не раздражается. Для ее стимуляции требуется специальная поза полового акта. Современные сексологи оспаривают существование точки Джи – по сути, это ножки клитора, нервные окончания в мягких тканях, - но традиционно название пока остается.

**Трансформация (изменение) полоролевого поведения** - поведение, присущее противоположному полу.

**Удовольствия принцип** - тенденция к немедленному и полному снятию напряжений, без мыслей о последствиях. Ид руководствуется принципом удовольствия, а потому должно находиться в подчинении у Эго, согласно Принципу Реальности.

**Удовлетворение** - любая мысль или действие, снимающее напряжение и беспокойство и приближающее к равновесию человеческую энергетическую систему.

**Фаллоимитатор** - искусственный половой член. Используется партнером для стимуляции влагалища в период подготовки женщины к половому акту для усиления ее возбуждения. Или используется самой женщиной для самоудовлетворения.

**Фелляция** - оральные ласки полового члена мужчины (ртом, языком), которые осуществляет партнерша (или гомосексуальный партнер) по отношению к другому партнеру для достижения сильного возбуждения или оргазма.

**Фемининный тип поведения** - поведение, свойственное женщинам. Бывает у мужчин с трансформацией полоролевого поведения. В этих случаях говорят о **феминизации** мужчины.



## **Фригидность (половая холодность)**

- отсутствие полового влечения у женщины. Обычно сопровождается отсутствием сексуального возбуждения и оргазма.

**Фрикции** (или **фрикционные движения**) – движения полового члена во влагалище женщины во время полового акта

**Фрустрация** – обман, тщетное ожидание, разрушение планов, надежд; психологическое состояние гнетущего напряжения, тревоги, чувство безысходности и отчаяния; тягостное состояние, недовольство кем-либо или чем-либо, вызванное чувством неудовлетворенности. Возникает в ситуации, которая воспринимается личностью как неотвратимая угроза достижению значимой для нее цели, реализации той или иной потребности. Фрустрация может быть после какого-либо неприятного события или после полового акта, когда половое возбуждение не завершилось оргазмом. Чаще всего бывает при сексуальной дисгармонии (дисгамии).

**Характер** – типичная структура человека, его неповторимый способ действовать и реагировать. **Генитальный характер** – неневротическая структура

характера, не страдающего сексуальным застоем и поэтому распоряжающегося самим собой на основе оргастической потенции. **Невротический характер** – действующий на основе хронического биоэнергетического застоя в соответствии с принципом принудительного морального контроля.

**Эго** (Ego) - часть психики, находящаяся в контакте, с одной стороны, с внешним миром, и с другой - с Ид и Суперэго. Эго пытается удерживать мысли, суждения, истолкования и поведение в пределах практического и эффективного, в согласии с Принципом Реальности. Мы пользуемся этим термином не совсем точно, понимая его почти как синоним сознательной части психики.

**Эго идеал** (Ego Ideal). Идеальный образ индивида, каким он хотел бы быть, и в соответствии с которым он пытается жить. Идеал Эго - это то, что заставляет людей подражать своим отцам, Робин Гуду, Зигмунду Фрейдю или Иисусу.

**Эго состояние** (Ego State) - упорядоченная система чувств, мыслей и реакций, связанная с соответствующей упорядоченной системой способов

поведения. Есть три вида состояний Эго: Родитель, Взрослый и Ребенок.

**Эдипов комплекс** – Эдипов комплекс - ощущение ребенка, что ему хотелось бы удовлетворить свое либидо посредством более тесного сближения с одним из родителей, и свое мортидо посредством устранения другого. Эти чувства нередко сохраняются в замаскированной форме у взрослых. Назван так по имени древнегреческого царя Эдипа, фиванского героя, сына царя Лаия и Иокасты. Отцу Эдипа было предсказано, что он будет убит собственным сыном. Когда родился Эдип, Лаий приказал рабу бросить ребенка на съедение зверям в пустынных горах. Раб пожалел младенца и отдал его пастуху бездетного коринфского царя Полиба, который усыновил и воспитал ребенка. Эдип вырос, будучи уверен, что он сын Полиба и Меропы. Дельфийский оракул предсказал Эдипу, что он убьет отца и женится на матери. Устрашенный предсказанием, Эдип навсегда покинул Полиба и Меропу и отправился странствовать. На перекрестке дорог Эдип встретил Лаия, повздорил с ним и убил его и всех его спутников, кроме одного, которому удалось сбежать. Эдип пришел в

Фивы, страдавшие от Сфинкса, который всем путникам, шедшим через город, задавал загадку и пожирал тех, кто не мог ее разгадать. Эдип разгадал ее, освободил город от чудовища, а благодарные фиванцы избрали его своим царем и отдали ему в жены овдовевшую Иокасту. Однако через несколько лет в Фивах начались чума и голод. Дельфийский оракул предсказал, что бедствия прекратятся, когда из города изгонят убийцу прежнего царя Лаия. Эдип стал энергично разыскивать преступника, нашел единственного спасшегося свидетеля и выяснил, что убийцей является он сам. А единственный свидетель оказался тем самым рабом, который некогда передал младенца Эдипа пастуху Полиба. Так Эдип узнал, что роковое предсказание сбылось, и он не только убийца отца, но и муж своей матери. В ужасе он ослепил себя, а Иокаста покончила жизнь самоубийством.

Эдипов комплекс возникает в результате вытеснения в раннем детстве в сферу бессознательного враждебных импульсов по отношению к отцу и сексуально окрашенных – по отношению к матери. Эдипов возраст и эдипова ситуация соответственно означают возраст и

обстоятельства, когда, когда эти импульсы возникают.

**Экспрессия** – выразительность; сила проявления (чувств, переживаний).

**Экстраверт** - человек, у которого инстинкты Ид направлены наружу.

**Экстракоитальный** - возникший вне полового акта.

**Эмоции** – это переживание человеком своего отношения к объективной действительности и к самому себе, удовлетворенность или неудовлетворенность собственными действиями. Формирование эмоций разного уровня и сложности происходит вследствие развития определенных форм связи организма с внешней средой. Различают эмоции биологические, связанные с удовлетворением или неудовлетворением жизненно важных потребностей (голод, жажда, половое влечение) и высшие, связанные с удовлетворением или неудовлетворением духовных (социальных, нравственных, познавательных и пр.) потребностей. По своей чувственной окраске эмоции делятся на положительные и отрицательные. О задержанных эмоциях говорят в тех случаях, когда в силу тех или иных причин (главным образом,

социальных) человек вынужден их подавлять.

**Эмоциональная чума** – невротический характер, проявляющий свое деструктивное действие в социальной сфере.

**Эмоциональное обеднение** (синоним - аффективная тупость, эмоциональная тупость) - означает недостаточность или утрату аффективной откликаемости, бедность эмоциональных проявлений, безразличие, душевную холодность. Человек, обедненный эмоционально, попросту говоря, "черствый", "сухой", "равнодушный", "нечуткий", "жесткий", "безжалостный". Все это в психиатрии обозначается как "эмоциональная холодность", а в крайних своих проявлениях - как "эмоциональная тупость".

**Эмпатия** – ощущение понимания психологического состояния другого человека и сопереживание ему.

**Эрегированный (возбужденный) половой член** - пенис мужчины в состоянии сильного напряжения (эрекции).

**Эрекция** - напряжение полового члена в возбужденном состоянии

**Эрогенная реактивность**  
(**возбудимость**) - реакция эрогенных зон на стимуляцию.

**Эрогенные зоны** - самые чувствительные к ласкам участки тела, стимуляция которых дает наибольшее возбуждение и может привести к оргазму. У мужчин наиболее сильная эрогенная зона - головка полового члена, менее возбудимые эрогенные зоны - корень полового члена, мошонка, область ануса. Могут быть и экстрагенитальные (вне половых органов) эрогенные зоны - ухо, кожа спины или ягодиц, соски, внутренняя поверхность бедер, пальцы ног, подмышечные впадины и другие. У женщин наиболее сильные эрогенные зоны - клитор (у большинства женщин), влагалище, шейка матки. Экстрагенитальные эрогенные зоны - соски и кожа груди, губы, внутренняя поверхность бедер, пальцы ног, спина, ягодицы, ухо, внутренняя поверхность колена и другие.

**Эякуляция** - семяизвержение у мужчины, обычно сопровождается оргазмом.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Аграшенков А. Психология на каждый

день. М.: Вече-АСТ, 1997.

Анджелис де Б. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. - М.: Центр общечеловеческих ценностей. 1997.

Анджелис де Б. Как сохранить магию любви. / Пер. с англ. М.: Центрполиграф, 1997.

Анджелис де Б. Как найти подходящего вам мужчину. / Пер. с англ. М.: Центрполиграф, 1998.

Анджелис де Б. Счастье в семье и любви. / Пер. с англ. М.: Центрполиграф, 1998.

Анджелис де Б. Как изменить свою жизнь. / Пер. с англ. М.: Центрполиграф, 1998.

Арнаутов. Яворов - личность, творчество, судьба. София, 1961.

Бейкос С. Сексуальные удовольствия для женщин. / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.

Бейкос С. Сексуальные удовольствия для мужчин. / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.

Бейкос С. Сексуальные извращения, или Тайная жизнь американцев. / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.



Берн Э. Секс в человеческой любви. / Пер. с англ. М.: "Московский кадровый центр", 1990.

Берн Э. Люди, которые играют в игры. / Пер. с англ. Минск: Современный литератор. 2001.

Бехтел С., Стейнс Л. Что нужно женщинам. / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 2001.

Беем М. Азбука любви для молодой женщины. / Пер. с нем. М.: Олимп - АСТ, 2001.

Богатырева Е. Секреты женской психологии. - Санкт-Петербург, : Питер, 1997

Бодалев А.А. Психология личности. - М., 1988.

Ботнева И.Л., Половая холодность // БМЭ, 3-е изд. Т. 20.

Ботнева И.Л., Архипова Т.Е. Комплексное лечение вагинизма. / Лечение половых расстройств. Киев, 1982.

Бова А., Савина Е. Словарь по сексологии и сексопатологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

Буртянский Д.Л., Кришталь В.В. Клиника, лечение и профилактика сексуальных расстройств у женщин: Метод. рекомендации. Харьков, 1977.

Буртянский Д.Л., Кришталь В.В., Смирнов Г.В. Медицинская сексология. Саратов: Издательство Саратовского университета, 1990.

Бэндлер Р., Валь Д.Л. Технология убеждения. / Пер. с англ. М.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.

Варламова Е. Ты!?! СПб.: Питер, 2004.

Василев С. Психология любви / Пер. с болг. М.: Интерпринт, 1992.

Васильченко Г.С. Сексопатология // БМЭ, 3-е изд., Т. 23.

Васильченко Г.С., Маслов В.М., Ботнева И.Л. и др. Общая сексопатология. Руководство для врачей // Под ред. проф. Васильченко Г.С. М.: Медицина, 1977.

Васильченко Г.С., Решетник Ю.А.. Брачный клиринг // Вопр. кибернетики, 1978, вып. 48.

Васильченко Г.С., Маслов В.М., Ботнева И.Л. и др. Частная сексопатология. Руководство для врачей в 2 тт. (под ред. проф. Г.С.Васильченко). М.: Медицина. 1983.

Васильченко Г.С., Маслов В.М., Ботнева И.Л. и др. Сексопатология. Справочник // Под ред. проф. Васильченко Г.С. М.: Медицина, 1990.

Вахитов Н. Подходим ли мы друг другу? СПб.: Питер, 2004.

Вестхемер Р. Энциклопедия сексуальности человека. / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 1995.

Все о женщине или женщина - это все. - Ст.- Петербург: Спикс, 1993.

Воган Д. Воган П. Как пережить измену, сохранить брак и укрепить его. / Пер. с англ. М.: Яуза, ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.

Ганнушкин П.Б. Клиника психопатии, их статика, динамика, систематика. М.: Север, 1933.

Гитин В.Г. Эта покорная тварь - женщина. Харьков: Торсинг, 1997.

Гитин В.Г. Это жестокое животное - мужчина. Харьков: Торсинг, 1997.

Гентер Г.Г. Гинекология. Спб., 1966.

Грей Д. Марс и Венера в будни и праздники. / Пер. с англ. М.: Новости, 1997.

Грайс Д. Тайна женского обаяния. / Пер. с англ. М.: Рипол-Классик, 1998.

Грэтч А. Секретный язык мужчин. / Пер. с англ. М.: ЭКСМО, 2004.

Губер Б. Шмидт-Форт А. Ваш интимный партнер. . / Пер. с нем. Е.П. Лесниковой, Т.А. Андреевой. Смоленск: Русич, 1997.

Гудкович Л.Н. Половое влечение // БМЭ, 3-е изд., Т. 20.

Дей Т. Секс от и до. / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

Дейда Д. Пособие для женщин. / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.

Дворкин Э.М. Психотерапия сексуальных расстройств: Руководство по психотерапии. Ташкент: Медицина, 1979.

Джанда Л. Любовь & секс. 24 обнажающих теста. / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

Дубровский В.И., Дубровская А.В. Сексуальный массаж. М.: Мартин, 2002.

Еникеева Д.Д. Плохой характер или невроз? М.: Бином, 1997.

Еникеева Д.Д. Сексуальная патология. М.: Бином, 1997.

Еникеева Д.Д. Секс: гармония и дисгармония. М.: Бином, 1997.

Еникеева Д.Д. Популярные основы психиатрии. Донецк: Сталкер, 1997.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь в норме и патологии. В 2т. Донецк: Сталкер, 1997.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь женщины (Энциклопедия). М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь мужчины (Энциклопедия). М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Популярная психиатрия (Энциклопедия). М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Практическая психология для мальчиков, или как стать настоящим мужчиной. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Эротические ласки и гармоничный секс. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Как воспитать хорошего мужа. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Муж и любовник, жена и любовница. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Несчастливый брак. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Одинокая женщина ищет... М. Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Как перевоспитать мужа. М. Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Неверный муж, неверная жена. М. Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Искусство быть любимой. М. Центрполиграф, 2000.

Еникеева Д.Д. Счастье на двоих, или психология брака. Энциклопедия. М.: Центрполиграф, 2001.

Еникеева Д.Д. Энциклопедия сексуальных тайн мужчины и женщины. М. Центрполиграф, 2001.

Еникеева Д.Д. Секреты семейного

счастья. М.: АСТ - Астрель, 2001.

Еникеева Д.Д. Заставь его влюбиться! М.: АСТ - Астрель, 2002 (издание 2-ое).

Еникеева Д.Д. Познакомлюсь для разовых встреч. М.: АСТ - Астрель, 2002 (издание 2-ое).

Еникеева Д.Д. Как избавиться от соперницы. М.: АСТ - Астрель, 2002 (издание 2-ое).

Еникеева Д.Д. Я выбрала не того мужчину. М.: АСТ - Астрель, 2002 (издание 2-ое).

Еникеева Д.Д. Как наладить отношения со своей половиной. М.: АСТ - Астрель, 2002 (издание 2-ое).

Еникеева Д.Д. Эти чертовы жены! Эти чертовы мужья! М.: АСТ - Астрель, 2002 (издание 2-ое).

Еникеева Д.Д. Одинокая женщина желает познакомиться. М.: АСТ, 2002.

Еникеева Д.Д. Гармония секса. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.

Еникеева Д.Д. Секс с изюминкой. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.

Еникеева Д.Д. Женские сексуальные тайны. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2003.

Еникеева Д.Д. Мужские сексуальные тайны. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2003.

Еникеева Д.Д. Сексуальность детей и

подростков. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2003.

Еникеева Д.Д. Геи и лесбиянки. М.: АСТ - Астрель, 2003.

Еникеева Д.Д. Мужчина крупным планом. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ - Астрель, 2003.

Еникеева Д.Д. Женщина крупным планом. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ - Астрель, 2003.

Еникеева Д.Д. И смех и грех. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ - Астрель, 2003.

Еникеева Д.Д. Любовь: война полов? М.: ЭКСМО, 2003.

Еникеева Д.Д. Энциклопедия любви и секса для всей семьи. М.: ЭКСМО, 2003.

Еникеева Д.Д. Секс-меню для супругов со стажем. М.: ЭКСМО, 2004.

Еникеева Д.Д. Любовь и секс. Энциклопедия для супругов и любовников. М.: ЭКСМО, 2004.

Еникеева Д.Д. Любовь как привидение... Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ - Астрель, 2004.

Еникеева Д.Д. Голубая любовь под голубой луной. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ - Астрель, 2004.

Еникеева Д.Д. Лечение свет, а больных-

то тьма! Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ - Астрель, 2004.

Еникеева Д.Д. Не изменяй, любя! М.: АСТ - Астрель, 2004.

Еникеева Д.Д. Суперсекс. Для супругов и любовников. М.: ЭКСМО, 2004.

Еникеева Д.Д. Секс-деликатесы. Для любителей сексуальных экспериментов. М.: ЭКСМО, 2004.

Еникеева Д.Д. Суперлюбовница. М.: ЭКСМО, 2004.

Еникеева Д.Д. Суперлюбовник. М.: ЭКСМО, 2004.

Еникеева Д.Д. Секс-марафон для супругов со стажем. М.: ЭКСМО, 2004.

Еникеева Д.Д. Интим в холодильнике. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Хорошее дело браком не назовут. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Сокровенная жизнь женщины. Энциклопедия взаимоотношений. М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Секс, секс, секс! Энциклопедия. М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. В любви все возрасты проворны. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ, 2004.



Еникеева Д.Д. В войне полов нет победителей. Серия «Сексосмехотерапия». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Секс-терапия в вашей спальне. Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Эти непонятные женщины. Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Эти непонятные мужчины. Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Он пришел, увидел... Она победила. Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Секс-ликбез для партнера-профана. Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Принципы грамотной ссоры. Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Сексуальные комплексы на фиг! Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Мужчина вашей мечты. Серия «С иронией по жизни». М.: АСТ, 2004.

Еникеева Д.Д. Одинокая.net! М.: ЭКСМО, 2005.

Еникеева Д.Д. Как стать настоящей женщиной. Практическая психология и сексология для девочек. М.: АСТ, 2005.

Еникеева Д.Д. Секс, секс, секс! М.: АСТ, 2005.

Еникеева Д.Д. Сокровенная жизнь женщины. М.: АСТ, 2005.

Загородный П.И. Физиология и патология половой функции. Л.: Медицина, 1975.

Зарубежный психоанализ. Антология. СПб.: Питер, 2001.

Залитис Я. Эротизация брачной жизни и секс-терапия. Рига, 1992.

Здравомыслов В.И., Анисимова З.Е., Либих С.С. Функциональная женская сексопатология. Пермь: Репринт, 1994.

Иванов Ю.М. Мужчина и женщина или как стать счастливым партнером. М.: "Маги и К", 1995.

Иванов Н.В. О лечении функциональных расстройств половой сферы мужчин и женщин. М.1956.

Имелинский К. Сексология и сексопатология. / Пер. с польск. М.: Медицина, 1986.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Л.: Медицина, 1979.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Психогигиена пола у детей. Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1986.

Кама Сутра. / Пер. с англ. М. - СПб.: Балуев, 2001.

Карсон Р. Все это дела семейные. / Пер. с англ. М.: Рипол-Классик, 1999.

Каплан Г.И., Сэдок Б. Дж. Клиническая психиатрия в 2 тт. / Пер. с англ. М.: Медицина, 1994.

Каплан Х.С. Сексуальная терапия. / Пер. с англ. М.: Класс, 1994.

Кащенко Е. А. Основы социокультурной сексологии. М.: Юнити, 2002.

Кейн У. Искусство поцелуя для мужчин и женщин. / Пер. с англ. М.: АСТ, Олимп.

Кейн У. Магия прикосновений. / Пер. с англ. М.: АСТ, Олимп.

Келли Г. Ф. Основы современной сексологии. / Пер. с англ. СПб: Питер, 2000.

Кент М. Как выйти замуж. / Пер. с англ. - Рига: АТБАЛСС, 1991.

Кинг Д. Все мужчины - прохвосты! / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

Кинг Д. Любовница, подруга и жена. / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

Клейн М. Спроси меня о чем угодно. / Пер. с англ. М.: Рипол, 1997.

Киселев В.А., Зубарев Ю.Г. О фригидности женщин, больных неврозами // Вопросы сексопатологии. М. 1969.

Кислинг Б. Радости секса. / Пер. с англ. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, ТРИЭН, 2000.

Клусман Р. Справочник по психотерапии. / Пер. с англ. М.-СПб.: Питер, 2004.

Комфорт А. Радость секса. Книга о премудростях любви. / Пер. с англ. М.: Новости, 1992.

Корн Л. 101 ночь большого секса. / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.

Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. М.: Медицина, 1994.

Красавина Е. Как преодолеть кризис и построить свою жизнь заново. М.: Яуза, ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.

Кузин Ф.А., Шакова И.В. Сделай себя сама. М.: "Ось-89", 1999.

Лев-Старович З. Секс в культурах мира. / Пер. с польск. М.: Мысль, 1991.

Липпиус А. Игры для взрослых. М.: КСП+, 2001.

Лозовая О. Все грани оргазма. М. – СПб., 2003.

Лоуэн А. Язык тела. / Пер. с англ. СПб: Академический проект, 1997.

Лоуэн А. Любовь и оргазм. / Пер. с англ. М.: АСТ, 1998.

Лоуэн А. Радость. / Пер. с англ. М.: Попурри, 1999.

Лоуэн А. Предательство тела. / Пер. с англ. М.: Деловая книга, 1999.

Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом. / Пер. с англ. М.: Речь, 2000.

Лоуэн А. Депрессия и тело. / Пер. с англ. М.: ЭКСМО-пресс, 2002.

Лоуэн А. Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов. / Пер. с англ. М.: АСТ, 2003.

Любавин М.Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем. - Челябинск: Атоксо, Пресса, 1992.

Майзель Е.Н. Гигиена половой жизни женщины. М.: Медгиз, 1962.

Макдермот Я., Яго В. Интенсивный курс НЛП. / Пер. с англ. М.: ЭКСМО, 2004.

Малахов Г. Проблемы женщин, секреты мужчин. Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 1997.

Мамонтов С. Поверь в себя. СПб.: Питер, 2003.

Мани Ж. Компоненты эротизма у человека. М. 1961.

Маслов В.М. Лечебная тактика при задержках психосексуального развития // Лечение половых расстройств. Киев, 1982.

Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Мастерс и Джонсон о любви и сексе. / Пер. с англ. М.: Мир, 1991.

Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии. / Пер. с англ. М.: Мир, 1998.

Менделл А. Игры, в которые играют мужчины. / Пер. с англ. Спб.: Питер, 1997.

Мир женщины. Минск: Сервег, 1998.

Нарицын Н. О сексе и не только. М.: Махаон, 2001.

Нойберт Р. Новая книга о супружестве: проблемы брака в настоящем и будущем. / Пер. с нем. М.: Медицина, 1983.

Обуховский С. Психология влечений человека / Пер. с польск. М.: Прогресс, 1972.

Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии). / Пер. с англ. М., 1993.

Пиз А. Язык телодвижений. / Пер. с англ. СПб.: Издательский дом Гутенберг, 2000.

Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений мужчина - женщина. / Пер. с англ. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Попов Е.А., Васильченко Г.С., Маслов В.М. Половые извращения // БМЭ, 3-е изд., Т. 20.

Посвянский П.Б. Введение в современное учение о сексуальных перверзиях // Проблемы современной сексопатологии. М. 1972.

Практическая психология для женщин, или как быть счастливой. М.: АСТ-пресс, 1998.

Психология и психоанализ. Антология. / Пер. с англ. М.: Бахрам-М., 2002.

Райх В. Функция оргазма. / Пер. с нем. СПб: Университетская книга, 1997.

Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков. - М.: Респ., 1999.

Рассохин А.В. Вильгельм Райх: По ту сторону осуждения и поклонения. Предисловие к книге В.Райха «Характероанализ», М.: Респ., 1999.

Рейниш Д.М., Бислей Р. Грамматика любви. / Пер. с англ. М.: Крон-Пресс, 1995.

Рожановская З.В. К вопросу о половом влечении у женщин // Вопросы психиатрии. Пермь, 1972.

Рожановская З.В. Профилактика

сексуальных нарушений у женщин: Метод. указания. Харьков, 1977.

Руководство по психотерапии / Под ред. проф. В.Е.Рожнова. М.: Медицина, 1974.

Свядош А.М. Неврозы и их лечение. М: Медгиз, 1959.

Свядош А.М. К вопросу о физиологических механизмах мотивации (поведения) // Вопросы психиатрии, психотерапии, сексологии. Караганда, 1967.

Свядош А.М. К клинике и терапии женской аноргазмии // Вопросы сексопатологии. М.: Медицина, 1969.

Свядош А.М. Неврозы и их лечение. М.: Медицина, 1971.

Свядош А.М. К клинической систематизации аноргазмии у женщин // Вопросы психиатрии. Пермь, 1972.

Свядош А.М. Женская сексопатология. М.: Медицина. 1974.

Свядош А.М. Половая холодность // БСЭ, 3-е изд. Т. 21.

Свядош А.М. Женская сексопатология. М.: Медицина, 1988.

Смулевич А.Б. Половые извращения // Руководство по психиатрии: В 2 т. М.: Медицина, 1983.



Стил Л. За что мы любим мужчин. / Пер. с англ. М.: Рипол-Классик, 2002.

Тейт К. Лабиринты любви. - Вильнюс: Полина, 1997, М.: Полина, 1997.

Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ: В 2 т. М., 1996.

Ужегов Г.Н. Лучезарное здоровье молодой женщины. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

Уоллас И., Уоллас С., Велечински Д. Интимная жизнь знаменитых людей. М. 1995.

Фолкэн Чак. Т. Психология – это просто. / Пер. с англ. М.: Агентство «ФАИР», 1997.

Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. / Пер. с нем. Минск: Попурри. 2000.

Фрейд З. Толкование сновидений. / Пер. с нем. Минск: Попурри. 2000.

Фромм Э. Психоанализ и этика. - М., 1993.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени. / Пер. с англ. М.: Прогресс, Универс, 1993.

Хорни К. Собрание сочинений в 3 томах. / Пер. с англ. М.: Смысл, 1997.

Хорни К. Невроз и личностный рост. / Пер. с англ. М.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2000.

Хорни К. Наши внутренние конфликты. / Пер. с англ. М.: ЭКСМО, 2000.

Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе. / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2002.

Хорни К. Психология женщины. / Пер. с англ. М.: ЭКСМО, 2003.

Чиа Мантэк, Арава Дуглас Абрамс. Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине. Киев. Москва. С.-Петербург: София, 2003.

Чиа Мантэк, Чиа Мэниван. Совершенствование женской сексуальной энергии. М: София, 2004.

Чиа Мантэк, Винн Майкл. Совершенствование мужской сексуальной энергии. М: София, 2004.

Чиа Мантэк, Дуглас Абрамс Арава. Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине. Киев. Москва. С.-Петербург: София, 2003.

Чиа Мантэк, Чиа Мэниван. Совершенствование женской сексуальной энергии. М: София, 2004.

Чиа Мантэк, Чиа Мэниван, Дуглас Абрамс и др. Даосские секреты любви для двоих. М: София, 2004.

Чжан Чжунлань. Дао любви. Рига, 1989.

Шварц Б., Шварц Л. Оргазм – целый

час! / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 1999.

Шварц Д.Д. Как доставить женщине удовольствие в постели и не только. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

Шейнов В.П. Мужчина и женщина. Энциклопедия взаимоотношений. СПб.: Курц, 1997.

Шорт Р. Секс, любовь или влюбленность. М.: Рипол, 1996.

Эриксон М. Стратегия психотерапии. / Пер. с англ. М.: Речь, 2002.

Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. / Пер. с англ. М.: Класс, 2003.

Юнда И.Ф. Оргазм // БМЭ, 3-е изд. Т. 17.

Юнг К. Психологические типы. / Пер. с нем. СПб.: Ювента, 1995.

Bruijn G De. From masturbation to orgasm with a partner. Journal of sex and Marital Therapy. 1982.

Cattier M. The Life and Work of W. Reich. N. Y., 1975.

Collier M. The Life and Work of W. Reich. N. Y., 1975.

Ellis H. Studies in the psychology of sex. Philadelphia, 1920.

Ferenczi S. "Introjektion und Ubertragung", Wien, 1910.

Ferenczi S. Versuch einer Genitaltheorie, Wien, 1924.

Ferenczi S. Thalassa, Versuch einer Genitaltheorie, Wien, 1924.

Friedan B. The Feminine Mystique, 1963.

Heimann P. On countertransference // International Journal of Psychoanalysis.

James W. The principles of psychology. New York, 1890/1950.

Janus S., Janus C. The Janus Report on Sexual Behavior. John Wiley & Sons, 1993.

Greenfield J. Wilhelm Reich vs. the U.S.A. N. Y., 1974.

Laan E., Everaerd W. Determinants of Female Sexual Arousal. Annual Review of Sex Research, vol. 6, 1995.

Masters W.H., Jonson V.E. Human sexual response. Boston: Little, Brown, 1966.

Masters W.H., Jonson V.E. Human sexual inadequacy. Boston: Little, Brown, 1970.

Masters W.H., Jonson V.E. The pleasure bond. New York: Bantam books, 1976.

Masters W.H., Jonson V.E., Kolodny R.C. Unpublished observations, 1980.

Ollendorff I. Wilhelm Reich: A Personal Biography. N. Y., 1969.

Reich A. Early identifications as archaic elements in the superego // Journal of the American Psychoanalytic Association. 2. 1954.

Reich A. A special variation of technique // Psychoanalytic Contributions. 1958.

Reich Speaks of Freud. Ed. M. Higgins and C. M. Raphael. N. Y., 1967.

Reich W. Über Charakteranalyse // Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse (International Journal for Psychoanalysis). XIV. 1928.

Reich W. Beyond Psychology. Letters and Journals: 1934—1939. New York, 1994.

Reich W. The Function of the Orgasm. N. Y., 1970.

Schachter S., Singer J. Cognitive, social and physiological determinants of emotional state, 1962.

Schwartz R., Schwartz L. The one hour orgasm. N.-Y., 1995.

Simmel G. Lebensanschauung, Münch. Lpz., 1918.

Simmel G. Zur Philosophie und Kunst, Potsdam, 1922.

Simmel G. Philosophische Kultur. 3 Aufl., Potsdam, 1923.

Simmel G. Soziologie, 4 Aufl., B., 1958.

Simmel G. Einleitung in die Moralwissenschaft, 4 Aufl., Bd 1-2, Aalen, 1964.

Tiefer L. Historical, Scientific and feminist criticisms of «The Human sexual response Cycle» model. 1991.

Weingartner R. H., Experience and culture. The philosophy of G. Simmel, Middletown (Connecticut), 1962; G. Simmel, ed. by L. A. Coser, Englewood Cliffs (New Jersey), 1965.