

ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

ГЛАЗАМИ ПСИХОЛОГА



Оксана Любичкая

Оксана Любицкая

**Женская сексуальность.
Глазами психолога**

«Издательские решения»

Любичкая О. Г.

Женская сексуальность. Глазами психолога / О. Г. Любичкая —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-930400-1

«Женская сексуальность» — это истории реальных женщин, их представлений о себе, страхов и предрассудков, а также желаний и надежд сделать свою жизнь лучше, понятнее, полнее. Истории взаимодействия с мужчинами, со своей внешностью и с самими собой. Исследование психолога о природе женской сексуальности: о целостности и зрелости, о наполненности и том пути, который проходит каждая женщина в поисках своей сексуальности. Путь сексуальности — это путь к себе.

ISBN 978-5-44-930400-1

© Любичкая О. Г.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Разрешение на сексуальность	8
Дорогой сексуальности	16
Сексуальность и самоуважение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Женская сексуальность Глазами психолога

Оксана Григорьевна Любичкая

© Оксана Григорьевна Любичкая, 2018

ISBN 978-5-4493-0400-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Женская сексуальность» – это истории реальных женщин, их представлений о себе, страхов и предрассудков, а также желаний и надежд сделать свою жизнь лучше, понятнее, полнее. Истории взаимодействия с мужчинами, со своей внешностью и с самими собой.

Исследование психолога о природе женской сексуальности: о целостности и зрелости, о наполненности и том пути, который проходит каждая женщина в поисках своей сексуальности. Путь сексуальности – это путь к себе. В книге автор описывает истории реальных женщин, живущих рядом с нами, которым это удалось.

Книга поможет избавиться от ложных представлений о сексуальности и посмотреть на себя по-новому.

От автора

*Сексуальность не отдых и не развлечение.
Александр Лоуэн. «Любовь и оргазм»*

Книга, которую вы держите в руках, – про жизнь, про реальных женщин и про то, как женщины строят отношения со своей сексуальностью. Как прокладывают путь к себе, к своему счастью, к своей целостности, к тому, чего действительно хотят в своей жизни. Как ищут и находят контакт со своим телом, со своей телесностью, со своими чувствами.

Эта книга про женщин и, скорее всего, её читательницами будут женщины. Но если мужчина действительно хочет понять реальную живую женщину, ему тоже будет интересно.

Сексуальность – это понятие не оторванное от жизни, от отношений мужчины и женщины, от прошлых взаимоотношений, от отношений с родителями, поэтому в книге я коснусь и этих вопросов.

Я благодарна всем участницам моего исследования, которые решились встать на эту дорогу поиска своей сексуальности, пойти по ней, встретиться с неопределённостью, перешагнуть через неловкости, через какие-то свои внутренние преграды. Все имена и личные данные в книге изменены.

Мы все изменились за время исследования. Я изменилась, от чего-то освободилась, что-то приобрела. Изменились участницы. Внешние изменения: светящиеся глаза, подача себя и своего тела – это невозможно не заметить. Но это не только внешнее. Что-то внутри стало другим, что-то разрешилось в себе, ожило, нашло себе место, проявилось.

Иногда смотрю на людей, на то, как они меняются в процессе терапии, и не могу не удивляться тому, насколько наша внутренняя жизнь – огромная сокровищница, богатая дарами, и сколько ещё этих даров в этой сокровищнице. Возможно, это живое удивление и поддерживает уже столько лет мой интерес к психотерапии как к ментальной «лопатке», которой можно «откопать» эти сокровища.

Когда-то давно на занятиях по йоге одна девушка сказала, что йога выстраивает тело, и она это заметила в отражении в зеркале по прошествии нескольких месяцев занятий. То же самое, мне кажется, произошло и за время нашего совместного с участницами исследования женской сексуальности. Появилось ощущение внутреннего выстраивания себя. И не только у меня. Пишу сейчас, и даже захотелось подвигать плечами, выстроить тело.

Также происходит и с нашим внутренним миром. Мы можем выстроить себя, и свою сексуальность в том числе. Пишу с уверенностью, так как это не только моя личная вера, но и подтверждение окружающих женщин. Если кто-то извне вам что-то подтверждает, думаю, стоит прислушаться.

Конечно, после некоторых встреч остались вопросы и можно только строить гипотезы, что стало истоками того или иного проявления или не-проявления своей сексуальности, тех или иных состояний, о которых рассказывали женщины. Кто-то остановился и не пошёл дальше. И я уважительно отношусь к их выбору. Возможно, не всегда есть чему-то время и место. Пока.

В психотерапии терапевт следует за клиентом, а не наоборот. И если человек не хочет или не готов пока пойти в какие-то свои ситуации и исследовать себя в них, как терапевт, я не имею права навязывать ему свой выбор. «Я против насилия», – как сказал мне когда-то супервизор.

Я тоже против насилия, тем более в такой сокровенной теме, как сексуальность.

И ещё мне хочется в этой книге приоткрыть занавес над психотерапевтической сессией. Я верю в психотерапию, вижу её результаты. Вижу не только позитив, но и разные эмоции, состо-

яния, ситуации. Вижу, как человек возвращает себе контакт с собой, со своими чувствами, с кем-то другим. Психотерапия многое даёт здоровому, нормальному человеку. Хотя что есть норма?

Один из моментов психотерапии – она позволяет держать глаза открытыми, несмотря ни на что. По жизни у каждого из нас бывают разные ситуации, разные чувства посещают, все мы живые люди – иногда радуемся и прыгаем от счастья, иногда злимся и обижаемся, иногда грустим и не знаем, что делать, а иногда полны уверенности и твёрдо делаем шаг. Психотерапия позволяет оставаться устойчивыми, живыми, не убегать от себя, разрешать себе неразрешаемое, осознавать, где моё, а где отголоски социума и его требований, видеть реальность и не выпадать из неё. А если и выпадать на несколько минут, то осознавать, что происходит. Этой осознанности учит психотерапия. Осознание – великая вещь.

Как нам было с участницами исследования?

Иногда весело, иногда непонятно, куда идти, иногда неловко, иногда ловко, расслабленно и тревожно, раскованно и скованно, грустно и радостно. «Жили-жили, не тужили, а тут раз – и сексуальность. А что это? Если бы Оксана не спросила, и дальше бы жили», – сказала одна из участниц. А задумались – и тут что-то открывается, и там что-то обнаруживается.

Возможно, периодически у вас будет возникать ощущение, что мы ушли куда-то в сторону от темы книги. Порой во время встреч мне тоже так казалось, но, блуждая по переулкам сознания, мы всё же выходили на ту дорогу, с которой начали свой путь.

Итак, я приглашаю вас в увлекательное путешествие к себе и своей сексуальности.

Любичкая Оксана

Разрешение на сексуальность

Злата была первой откликнувшейся на участие в исследовании. В анамнезе – довольно успешная и профессионально востребованная девушка. Тридцать лет. Не замужем. С психологическим образованием. Можно сказать, продвинутый клиент.

У меня были некоторые ожидания, что двигаться по пути сексуальности будем продуктивно. Это первое слово, которое выдал мой мозг, – «продуктивно».

– Что тебя заинтересовало в теме сексуальности? – задала я ей свой сакраментальный вопрос.

– Помнишь, у меня был когда-то запрос, что я ничего не чувствую? Так вот, сексуальность – это область, которая у меня не болит, не чешется, если можно так сказать. Это то, чего нет.

– Сексуальность... Как будто её нет в твоей жизни?

– Скорее, ситуация такая: в книгах пишут и в интернете говорят, что в моём возрасте потребность в сексе у женщин повышается, а я, например, этого не чувствую. И как это проявить вовне? Я внутренне закрыта. Даже вот посмотреть мой гардероб – иногда думаю, что можно и грудь показать, а потом подумаю – а ну его.

– Как будто стыдно быть замеченной?

– Да. Не высывайся. Не смотри в глаза – из той же серии. Чем меньше меня, тем оно лучше будет.

– Что значит «лучше»?

– Безопаснее.

– То есть быть незаметной – это безопасно, а если тебя заметят, то это опасно?

– Да.

– Откуда это?

– Наверное, из детства. Не знаю. И это даже не из секса, а из какой-то оценки меня, моего тела, моей привлекательности.

– А ты себя считаешь сексуально привлекательной?

– Не очень.

– А раньше как было?

– Честно говоря, нет.

– Кто-нибудь говорил тебе, что ты сексуальная?

– Нет. Скорее, это были подчёркивания каких-то моих частей тела. Один приятель внушил мне, что у меня ноги красивые. Я не чувствую грани, где сексуальность, а где пошлость.

– Как будто есть крайности. Или сексуально, или пошло. У тебя есть представление о сексуальной женщине?

– Софи Лорен.

– Что в ней?

– Много всего. Прежде всего, глаза. Какая-то смелость, свобода, открытость.

– Уверенность, не подлежащая сомнениям?

– Я понимаю, что это точно не внешнее. Но я смотрю на окружающих меня женщин, и возникает вопрос: вижу ли я их, вижу ли я их сексуальность? Потому что посмотреть вокруг и сказать: вот это вот сексуальность, а вот это вот – нет, – я даже не думала никогда так. Получается, сексуальность идёт откуда-то изнутри. Я думаю, что это разрешение, что можно. Но тогда вопрос: от кого это разрешение?

– Тебе хочется что-то разрешить себе?

– Конечно! Быть сексуальной. Хочу дать себе разрешение быть таковой. Это часть жизни, которая мне нужна. Я её хочу.

– А если представить идеальную безопасную картинку, что бы ты себе разрешила?

– Там есть мужчина. Я его хорошо знаю. Я знаю, что там не будет никаких эксцессов и мы знаем, для чего мы собрались. А как я выгляжу и что я там делаю, не вижу.

Женская сексуальность – это как отражение в мужчине. Мужчина нужен женщине как зеркало, в котором она может отразиться и в котором может отражаться её сексуальность.

– Я считаю себя сексуальной до тех пор, пока не выхожу на люди, – продолжила Злата. – Нужно что-то ещё. И если этого нет, я как будто теряюсь и меня нет. Хотя я не могу сказать, что обделена вниманием мужчин. Вопрос не в них.

– Ты когда-нибудь спрашивала себя, на что они в тебе реагируют?

– Думаю, что на тело. На физическое что-то.

– Как ты сама к своему телу относишься?

– Я его люблю. Оно мне действительно доставляет удовольствие. Но есть что-то, что как в сказке, закрыто каким-то камнем. И я не знаю, как к нему подступиться. С чего начинать? С головы? Или с тех самых органов?

– Когда ты видишь сексуальную, с твоей точки зрения, женщину, то как ты понимаешь, что она сексуальна?

– Это общая аура. И я, скорее, отслеживаю реакцию окружающих на неё.

– То есть если окружающие реагируют на эту ауру как на стимул, то тогда женщину можно считать сексуальной?

– Да.

– А если она идёт по улице одна, ты ей навстречу и, кроме вас, на этой улице больше нет никого?

– Тогда это просто красивая женщина. Да, в ней что-то есть, а вот идентифицировать это как сексуальность, скорее всего, нет, нельзя.

– То есть красота и сексуальность – это про разное.

Сексуальность и красота – как по-разному мы смотрим на эти понятия. Для мужчины женщина может быть красивой, но не быть сексуально притягательной. Вспомнилось, как прочитала в книге Б. Энглер¹: *«Многие мужчины знают, что истинная сексуальность – это не только красивая внешность. Женщины часто совершают ошибку, путая красоту с сексуальностью, в то время как для мужчин сексуальность и есть красота. Быть сексуальной – значит демонстрировать интерес к сексу»*.

Если женщина сексуальна, по мнению мужчины, то априори она для него красива. А вот женщина может видеть красоту другой женщины, но сексуальности в ней не видеть.

Ещё один момент мне кажется интересным: когда мы рассуждаем, откуда берётся сексуальность и как она становится видимой. С другими женщинами мы тоже касались этого вопроса и часто сходились на том, что женщине необходим мужчина, чтобы в нём отразилась её сексуальность.

Но чтобы в чём-то отразиться, изначально в женщине должно быть это что-то. Ничто не может отражаться. Сексуальность, как внутренняя лампочка, должна изначально быть в женщине. Например, у меня на лбу лампочка, она светит, но я могу не видеть этого света, а подойдя к зеркалу, я сразу замечу эту лампочку. Лампочка светит в зеркало, и я отражаюсь в этом свете. Я освещена. Но эта лампочка – она же не чья-то, а моя. Так и с мужчиной – он может быть тем зеркалом, в котором отражается моя сексуальность. Или не отражается, иногда сами зеркала бывают мутными или завешенными разными тряпочками – своими думами, переживаниями, обидами, например.

С первой встречи Злата ушла с заданием понаблюдать за окружающими женщинами и выделить для себя, что конкретно в них является для неё сексуальным.

А на следующий день я получила сообщение, что проснулась она среди ночи с ощущением, что открыта входная дверь и её нужно срочно закрыть. И она даже встала и пошла закрывать. Сон – продолжение терапевтической сессии. Подсознание не спит, работает.

Процесс пошёл, как говорят психологи. Дело может быть и не во входной двери. «Сегодня пришла мысль, что это было попыткой „закрыться“ от поднятой темы, от тебя, твоих вопросов. Думаю, что мы попали в точку», – написала она утром сообщение.

На этой же неделе после опроса нескольких знакомых мужчин, что они думают о сексуальности, в моей голове сложился некий общий термин сексуальности, с мужской точки зрения. Это нечто, что возбуждает, что вызывает желание. Если то, что они видят, вызывает желание, значит, объект сексуален. А если не вызывает желания, соответственно, не сексуален. Рационально это не объяснить. Точка.

И ещё вспомнилась фраза, написанная тоже мужчиной в размышлениях о сексуальности: «Зов плоти». Сексуальность – это зов плоти.

Зов плоти как стимул, на который мужчина откликается и идёт. Или остаётся на месте, но всё равно поворачивается в сторону стимула.

Мне, как женщине, тогда было неудобно быть стимулом, неким объектом. Сразу представляется что-то неодушевлённое, не имеющее голоса. Наверное, здесь была уязвлена моя личность и осознание того, что я не только женское тело, которое может вызывать движение души у мужчины. Но ведь я ещё личность со способностями, своими желаниями и, вообще-то, профессионал. Потом мне стало смешно от всего этого списка, какая я умница. Мужчине, как оказалось, важен зов плоти, а не мои три диплома.

– А как тебе быть стимулом, на который мужчина пойдёт? – спросила я Злату на следующей нашей встрече.

– Неплохо.

Я удивилась такому простому и искреннему ответу и подумала, что, видимо, со мной что-то не так, раз я периодически вспоминаю о своих дипломах.

Быть стимулом женщина согласна и никаких душевных терзаний по этому поводу не испытывает.

– Из наблюдений за людьми про сексуальность. Когда ты видишь человека, тебе что-то прилетает, это может быть взгляд, какой-то импульс, – Злата рассказывала о выполнении домашнего задания. – Я стала смотреть на женщин, и многие женщины одеваются так, как будто у них вообще нет груди. И подумала о том, что, если у тебя есть грудь, зачем её прятать. Само понятие «хочу противоположный пол» берёт начало от «хочу секса». Плясать нужно от секса, из него же и сексуальность. Корень – «я хочу заниматься сексом», а от этого отрастает ствол – «сексуальность». А сексапильность – это такая занавеска. Иногда смотришь – идёт женщина, вся отполированная, а словно без ствола она, – рассуждала Злата, и мне показалась интересной эта метафора про корень и ствол.

– Как ты относишься к сексу?

– Иногда задаю себе вопрос: а хочу ли я секса или нет? И не знаю. Мне не очень приятно это осознавать, но я нормально себя чувствую без секса, на стену не лезу. Тогда встаёт вопрос: а где оно, это желание? Куда оно делось? Или я его куда-то спрятала? Когда слышу от подруг: «Да мы, да я» (во всех плоскостях), понимаю, что у меня такого никогда не было. Вот, опять же, про возраст: сейчас я должна находиться на пике сексуальности, и где оно? – разводит руками.

Ещё одна установка социума, о которую можно споткнуться: кто-то когда-то в какой-то книжке написал, что после тридцати лет женщина входит в расцвет своей сексуальности. Затем

эту фразу распространили по интернету, и теперь это воспринимается как истина в последней инстанции. И где же здесь индивидуальность конкретной женщины?

Сделаю здесь небольшое отступление в теорию, так как считаю этот вопрос важным и встречаюсь в своей практике с тем, что, выйдя замуж, женщины надеются, что мужчина станет каким-то другим ни с того ни с сего. Или она, «накачавшись» на женских тренингах энергии, разожжёт в муже огонь страсти, и не будут они вылезать из постели, если вдруг сейчас он холоден к ней или непривлекателен физически.

Так вот, опровергнем один миф. Сексуальный темперамент, или сексуальную конституцию, изменить нельзя! Особенно у мужчины это ярко выражено: у него или низкая сексуальная конституция, или средняя, или высокая. И вот здесь-то женщине нужно обратить на это внимание в начале отношений: сколько раз в неделю мужчине нужно секса и сколько раз вам. Если мужчина хочет секса каждый день и по три раза в день, у него высокая сексуальная конституция. Если раз в месяц достаточно, то низкая. Два раза в неделю считается средней. И хорошо бы, чтобы ваши потребности совпадали. Совпадение на сексуальном уровне в паре первично в долгосрочных отношениях.

А вот в женщине может разгореться тот самый огонь при соприкосновении с определённым мужчиной. Так же, как и потухнуть с другим. Женщины – существа пластичные и податливые.

Часто в сексуальных отношениях есть не только про секс, но и про эмоциональные потребности.

– Ты фантазируешь, каким будет секс, когда, например, познакомишься с мужчиной? – Мы продолжаем беседу.

– Нет. Есть мысли, что нужно просто привыкнуть.

– А после секса? Например, могло быть вот так, а получилось вот так.

– Скорее, есть мысль – прошло и прошло. Предвкушения или посмаковать – такого никогда не было.

– А с мужчиной вы разговаривали про секс?

– Коряво. Я мало об этом говорю.

– Ты говоришь мало? Или он не заговаривает?

– Я не иду на обсуждение.

– А тебе хотелось бы поговорить?

– Нет. Стыдно. Я понимаю, что мне недостаточно. Но, как об этом говорить, не знаю. Я пробовала говорить, но всё время наткнулась на свой внутренний барьер. Мне проще было прекратить отношения, нежели обсуждать.

– А что было стыдно?

– Само обсуждение. Говорить об этом. Вербализация. Сказать: «Я хочу вот это». Вспоминается из детства: «Хочешь – перехочешь».

Вот оно, послание взрослых: «Хочется – перехочется». Кажется, и детство уже давно закончилось, а фразы, услышанные в детстве, продолжают жить своей жизнью в женском домике. И нет бы там поселиться мужчине. Ан нет, слишком много родительских посланий и установок социума, мужчине в этом доме места не остаётся.

И ещё одна тема часто ярко проявляется в женской жизни: просить не умеем. Как будто наши желания и потребности второстепенны.

– Не могу говорить про половые органы. Я отдельно, а эта тема отдельно. Даже если кто-то начинает говорить про это, я не могу поддержать разговор.

– А что тебя сдерживает?

– Есть мысль, что это стыд.

– Чем ты себе навредишь, если будешь разговаривать с кем-то о сексе?

– Подумают, что слишком опытная. Осудят. Страшно не понравиться. Хотя мне ведь тридцать лет.

– Как будто не примут? А непринятой быть страшно.

– Становится тревожно. Неопределённо. Если я попадаю в ситуацию неопределённости, например, надо задать вопросы мужчине, то я молчу.

– Уходишь в себя.

– Да. Не прояснять ничего.

– А как ты можешь выходить из этого своего «домика»?

– Можно начать задавать вопросы. Но я заметила, что другой человек тоже не может мне задать вопрос.

– То есть нужно называть вещи своими именами. Прояснять то, что не понятно, то, что хочется.

– Когда нет навыка езды на велосипеде, заносит то вправо, то влево, – пошутила она.

Как будто женщине нужна смелость попросить, прояснить что-то непонятное. А если просить, значит, придётся проявиться, стать видимой. А это бывает страшно, стыдно, неловко, неудобно. И ещё куча ярлыков, с которыми женщины ходят по улицам. А где ярлык «сексуально»?

Такого ярлыка родители детям не выдают. И социум как-то не старается в этом направлении работать. Видимо, невыгодно, чтобы женщины знали свою сексуальность и проявляли её. Вспомнить хотя бы православную церковь и требование для женщин повязать платок на голову. Не задумывались почему?

Потому что женских феромонов¹, так называемых биологических летучих зазывателей противоположного пола, очень много в волосах. Об этом знают уже давно, вот и придумали такой способ сделать женщину асексуальной: прикрыть все области выделения феромонов, надеть на неё платок или паранджу.

– Ты фантазируешь про секс с мужчиной?

– Да.

– А тело как откликается на эти фантазии? – Где-то должен быть тот ключик, который открывает её интерес к сексу, думала я.

Ну не верю я, что его совсем нет. Когда женщина говорит, что у неё нет интереса к сексу, то здесь может быть либо физиология (определённый день цикла, в который действительно влечение снижено, или болезнь, которую нужно найти и лечить), либо же собака зарыта где-то в другом месте, и надо искать.

– Когда я фантазирую, то вижу двух обнажённых мужчин, и тогда тело откликается, а вот когда в фантазии женщина и мужчина, то не откликается.

¹ Феромоны (в переводе с древнегреческого: «фер» – нести, «орма» – побуждать, возбуждать) – это общее название веществ, которые являются продуктами внешней секреции некоторых видов живых существ, в том числе и человека, с помощью которых происходит химическая коммуникация между особями. Каждый человек выделяет феромоны в определенной концентрации, что и делает его запах особенным. Феромоны выделяются железами, которые расположены в подмышечных впадинах, в области носа и рта, вокруг сосков, а также в области гениталий. Волосы человека также выделяют достаточно большое количество феромонов. И, кстати, поэтому православная церковь требует, чтобы женщина повязывала на голову платок, – чтобы волосы не распространяли феромоны и не соблазнили мужчин.

И тут я подумала о контроле. Когда в картинке двое мужчин, то ты, женщина, словно за пультом управления и можешь управлять ими. А вот когда в фантазии женщина и мужчина, то ты можешь в какой-то момент оказаться на месте этой женщины в фантазии, и тогда можно потерять контроль.

Я поделилась этим ощущением со Златой.

– В зобу дыханье спёрло, – вздохнула она, – начали так весело, а сейчас как-то... Обычно ведь об этом ни с кем не поговоришь, с подругами, как-то так, смеясь, или с доктором, перед которым раздеваешься.

Действительно, говорить о сексе непросто. Поворачиваться к себе непросто. Увидеть себя непросто.

Но женщина может сама себя отогреть в этом плане. Нет замороженных женщин. Внутри всегда есть ответ, почему в ней нет интереса. А вот как с этим встретиться? Первый вопрос, который задаёт себе женщина и смотрит на тебя в поисках ответа.

Ответ придёт. Возможно, не сегодня.

В голове промелькнула мысль: «Отдаться мужчине как самой себе».

Отдаться! Мне кажется, это очень интересное и важное слово в жизни женщины. И я предложила Злате домашнее задание, которое возникло на это слово: «Отдаться себе. Попробовать отдаться себе. Как бы это было?»

А какие мысли и ощущения возникают у вас на это слово – «отдаться»?

– Всю неделю смотрела на женщин и на мужчин. Даже пошла линзы себе купила. И заметила, что мужчины тоже смотрят на меня! – Наша третья встреча со Златой. – Я стала смотреть на мужчин, и интерес появился.

Иногда для того чтобы появился интерес к чему-то, нужно просто поднять глаза.

– А про отдаться – как-то не поняла я, как это. Я и компании-то отдаться не могу, в которой работаю, – пошутила она.

Пауза. Тишина. Иногда на наших встречах возникают такие паузы, и я заметила, что людям непросто молчать, непросто быть в паузах. Появляется беспокойство. И почти все говорят, что надо что-то сказать. Заполнить паузу. Непросто бывает человеку остаться наедине со своими мыслями и чувствами. Как будто у нас есть план и надо по плану все вопросы рассмотреть. А тут раз, и нет плана. Идём без плана. Как вам такой план? Мне в эту паузу подумалось про секс. Как будто вот только что был между двумя людьми секс, что-то яркое, и как будто нужно ещё что-то.

А может, и не нужно ничего. Просто пауза. И в этой паузе тоже хорошо. Как после хорошего секса.

– Что-то меняется неуловимо. Жизнь стала веселее. Разве что нет привычки всё это делать. Невольно задаёшься вопросом: «А правильно ли я делаю?» Твои домашние задания как внешний контроль. Передача контроля в другие руки, пока не сформируется навык. Уверена, что так будет быстрее.

Пока она говорила, мне подумалось: вот, например, женщина в постели с мужчиной, а рядом стоит наставник и говорит: «Положи руку сюда, а ногу сюда».

Я поделилась этим с ней.

– Ну да! Поведенческие шаблоны. Хорошо бы, чтобы со мной в постели был наставник.

Может быть, иногда и нужно реальное воплощение некоего наставничества. Ведь учат же, например, девочек шить, вязать, стол сервировать. И даже курсы специальные обучающие есть. А вот в постель с мужчиной женщина ложится, и как будто она должна уже знать, что делать.

Но откуда ей знать, возникает резонный вопрос. Её же нигде этому не обучали. Каждая проходит свою школу. Почему-то подумалось: выживания.

Возможно, курсы про то, куда положить руку, а куда ногу, были бы востребованы. Ещё лет десять назад я бы, наверное, ужаснулась тому, что написала сейчас. Но реальность жизни показала, что женщину, да и мужчину тоже, нужно обучать тому, что такое секс и с какой стороны подойти к своей сексуальности. Позднее я узнала, что такие занятия обучения сексу действительно есть.

– Меня немного смущают видимые перемены, – продолжала Злата. – Я делаю упражнения, мы разговариваем, что-то внутри меняется, мне хорошо в этом состоянии, но я не вижу снаружи подтверждения. Формы другой хочется. Видимой.

Если внутри нас что-то меняется, нам хочется, чтобы внешнее пространство тут же отреагировало на наши внутренние изменения. Остановилось, увидело нас и сказала нам что-то. Женщины торопливы. А вернее, в секунду времени могут прокрутить в своей голове сценарии спасения Вселенной и похода в магазин за продуктами и по ходу оценить внешний вид всех участников Вселенной и магазина. И всё это за пару минут. Может, поэтому нам хочется, чтобы нас заметили, увидели наши изменения и обязательно сказали нам об этом. Сказать – это обязательное условие, если не главное. И здесь появляется мужское: «Ну, если я приехал, это значит, что...»

А вот и нет, дорогие мужчины.

Для женщины совершенно не значит, что если ты просто приехал, то весь твой молчаливый монолог услышан женщиной. А вот если ты приехал и сказал: «Какая ты красивая». Это да. Женщиной это засчитывается. От внешнего пространства есть подтверждение.

Я спросила её, есть ли у неё представление, какой могла бы быть внешняя форма изменений. Как бы это выглядело?

– Это рядом мужчина. Отношения.

Как будто женщина развивает свою сексуальность не для себя, а для мужчины.

– Не получается ли, что я делаю это ради отношений? – подтвердила она. – Такая многоходовка: я делаю вот это, чтобы получить вот это. Не отпугиваю ли сама результат?

Вот она, женская логика. Сама всё сделала, сама проанализировала, сама сделала выводы, сама поставила диагноз. Всё. Дело сделано. Контроль. Ни дня расслабления.

И здесь мне подумалось ещё о том, что она себя ругает за то, что, да, делает определённые вещи (упражнения, занимается собой, своим развитием и т. д.) для того, чтобы получить результат – отношения с мужчиной.

Как будто есть что-то плохое в том, чтобы работать над собой и в награду получить мужчину и хорошие отношения.

– Я где-то прочитала, что мир не любит многоходовок, – продолжила она. – Когда ты с миром начинаешь играть: я вот сейчас здесь поделала, здесь приделаю, а вообще-то, я хочу не этого, а вот этого, – то пролетаешь мимо кассы. И эта фраза в голове засела. И затык.

– А что тебе мешает подойти к зеркалу и сказать себе: «Да, я развиваю свою сексуальность, потому что мне нужен мужчина и отношения. А не для того, чтобы лично вырасти и усовершенствоваться».

Как часто мы, женщины, не называем вещи своими именами.

– Не знаю. Может, так и нужно сделать. Либо развитие ради развития, либо для конкретной цели.

– Вот мужчины наверняка, если что-то делают, то делают конкретно для чего-то.

– Да, если уж пресс качает, то конкретно пресс, показать себя. А тут занимаешься, занимаешься своей сексуальностью, а куда её приткнуть потом и как бы подать её так, чтобы было не так заметно?

Женская логика.

В этот момент я вспомнила, что как раз сегодня сделала нечто подобное: надела сарафан, в котором видно, что у меня есть грудь, посмотрела на себя в зеркало и подумала: «А не очень ли открыто?» Но, подумав так, надела тёмные очки и пошла – как будто таким образом меня не видно, ну и мою открытую грудь заодно. Сексуальность – это то, что видно, какими бы тёмными очками ни пыталась женщина её замаскировать.

Дорогой сексуальности

Несмотря на то что мир наш становится всё более открытым, сексуальность – это не та тема, о которой говорят с лёгкостью. Всё-таки вызывает она у человека какое-то напряжение. Иногда даже отторжение. Иногда хочется защищаться. Иногда нам кажется, что на нас нападают, если кто-то поднимает тему нашей сексуальности.

Наш мир становится всё более и более открытым, мы с вами имеем возможности поехать в любую точку планеты, а вот сделать пару шагов к себе, в пространство своей сексуальности, бывает непросто.

Но если вы читаете сейчас этот текст, то вы смелый человек, если решились прикоснуться к теме сексуальности и познакомиться со своей сексуальностью.

Так что же? В добрый путь – путь к себе.

И для начала я предлагаю вам обратиться к себе и посмотреть, что такое сексуальность для вас. Прямо сейчас. В этот момент времени. Посмотрим на отправную точку. И сделаем небольшое упражнение.

Упражнение «Сексуальность. Что это для меня?»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. И направьте своё внимание в тело. Пройдитесь внутренним взором по телу, посмотрите, есть ли где напряжения, расправьте его, тело. Продолжайте дышать. Пусть в тело придёт расслабление. А затем задайте себе мысленно вопрос: «Сексуальность – что это для меня?» Задайте себе этот вопрос несколько раз. Какие образы вам приходят? Какие картинки возникают в воображении? Рассмотрите их.

А затем зафиксируйте эти образы, нарисовав их, или запишите. Запишите свои ощущения. Возможно, вы откроете для себя что-то новое.

А теперь давайте посмотрим, как же формулируют умные люди понятие сексуальности. Ведь мы с вами не первопроходцы и кто-то до нас уже вставал на эту дорогу исследования сексуальности человека. Давайте посмотрим на определения сексуальности.

– **«Сексуальность** – это термин, обозначающий сексуальные характеристики и сексуальное поведение людей» (Э. Гидденс).

– **Сексуальность** – это не только особая активность и удовольствие, связанные с функционированием генитального аппарата, но также возбуждение и действия, доставляющие человеку с самого раннего детства удовольствие, не сводимое к удовлетворению физиологических потребностей. Сексуальность выступает одним из элементов так называемой нормальной сексуальной любви (взгляд психоаналитиков).

– **Сексуальность** – не только как «индивидуальные эротические желания, практики и идентичности», но и идеи, конструирующие эротические возможности.

– **«Сексуальность** – секс, эротика, аппетитность, сексапильность, эротичность, эротомания, чувственность» (Словарь русских синонимов).

– **«Сексуальность** [лат. *sexus* – „пол“] – совокупность психических реакций, переживаний и поступков, связанных с проявлением полового влечения» (Комлев Н. Г. Словарь иностранных слов).

Сексуальность, как мы можем видеть, понятие многозначное. В нём есть не только биологические, но и социальные аспекты поведения человека. В обычной жизни сексуальностью определяют биологический импульс, направленный на представителя противоположного пола.

Столько людей исследовали и исследуют вопросы сексуальности, но всё равно реальные мужчины и женщины подчас встречаются с такими вопросами в своих отношениях, которые

кажутся им неразрешимыми. Порой сексуальность оказывается камнем преткновения, непонимания в отношениях и может привести к разрыву.

Почему так происходит?

Причин может быть немало, и в каждом отношении они будут свои. Но есть один момент, касающийся всех нас: это незнание своей сексуальности и неумение ею владеть.

Порой мы чего-то не умеем, не знаем, как объяснить партнёру, да и себе тоже. Нас нигде этому не учат – ни в школе, ни в университетах, ни родители в семье, которые сами могут не знать, что с этим делать.

Иногда грустно от этого осознания. Но выход есть. И вы можете освоить то, чего не знали до этого момента. В ваших силах изменить такой важный аспект своей жизни, как сексуальность.

Вы можете изменить свою жизнь. Сделать насыщенной, наполненной радостью и лёгкостью. Ведь сексуальность – это не напряжение, это лёгкость и расслабление. А там, где есть напряжение, надо разбираться, о чём говорит это напряжение на самом деле.

Сексуальность и самоуважение

– Знаете, как-то не пойдёшь к психологу и не скажешь ему: «У меня тут проблемы с сексуальностью, не могли бы вы мне помочь?» – сказала Алина.

Ещё одна участница исследования. Мы познакомились. Это была её первая фраза. И я подумала: «А пошла бы я к психологу на её месте вот так с запросом: „У меня как-то с сексуальностью непонятно“?» И ответила себе, что, скорей всего, нет, не пошла бы.

Почему?

Один из вариантов ответов: я бы, наверное, не знала, что психолог и в этом может помочь. Возможно, из-за недостатка информации о том, с чем можно и нужно пойти к психологу. Или я бы пошла с другим запросом, а по ходу разговора проявилась бы на свет именно та проблема, с которой бы я хотела разобраться.

Насколько же витиевато мы, люди, думаем. А ведь можно прийти к психологу, озвучить вопрос, и если вам не сюда, то всегда есть возможность встать и уйти, и даже платить за это не нужно. Но почему-то люди не пользуются такой возможностью. Странные мы, человеки.

– Я в разводе, – продолжала Алина. – И у меня насчёт секса и сексуальности вообще барьер какой-то. Я сейчас не понимаю, зачем мне украшаться, например, ведь мужа у меня сейчас нет. Как правило, когда женщина заинтересована привлечь мужское внимание, она, видимо, включает сексуальность. А у меня сейчас она выключилась и ключик потерялся. У меня нет ни желания, ни необходимости. Этот пласт женской жизни ушёл куда-то из моей жизни. Возможно, я за этим к вам и пришла.

«Включить сексуальность, – подумала я, – вам по адресу, что называется». Но услышала следующее:

– Узнать, зачем мне это нужно и почему сейчас мне это не нужно.

Да, включить сексуальность, на самом деле, это вполне поправимое и вполне реалистичное дело. А вот зачем включать её, это уже другой вопрос.

– Будем искать? – вспомнился мне вопрос из какого-то фильма.

– Да, – улыбнулась она.

Есть женщины, у которых очень красивые улыбки. Улыбаясь, они словно раскрываются. Вот Алина была такой женщиной.

Мы договорились о пяти встречах и начали путешествие к себе и к своей сексуальности.

– Мне всегда говорили, что у меня привлекательные глаза. – Глаза у неё действительно были особенные, даже я, женщина, это заметила: глаза, в которых можно утонуть.

– А в браке мне не хотелось секса. Для меня это было напряжением. Конечно, не пытка. Но мне это было не нужно. И сейчас я живу одна и мне это не нужно. Сексуальные отношения с мужчиной для меня были как обязательство.

– Так было всегда? – спросила я. У меня появилось ощущение, словно где-то когда-то плотно-плотно закрыли бутылку пробкой, и в закрытом пространстве начало накапливаться напряжение, давление всё увеличивалось, но пробка пока не сорвалась.

– Сейчас вспомнила, что стоит мне дойти до сексуальных отношений с мужчиной, после этого мне человек становится не интересен. У меня какое-то мужское отношение к этому. После секса теряю интерес.

Мне показалось такое наблюдение интересным, но мы пока не знали, в каком месте она «свернула» на ту дорогу, на которой интерес к мужчине после секса пропал.

– Так было всегда, – продолжила Алина. – В начале отношений мне секс интересен, но как только период влюблённости проходит, мне это уже не нужно. Я читала, про мужчин говорят,

что как только они добиваются женщины, она становится им не интересна. Вот и у меня такая позиция. Как будто мне нужно затащить его в постель, а потом он мне не интересен в принципе.

Становилось всё интересней, откуда растут ноги у такой «позиции».

– Когда он ко мне поворачивается, я от него бегу. А когда он от меня отворачивается, я его добиваюсь. Может быть, у меня сексуальные отношения – это итог, то, к чему должны прийти отношения?

Вот оно что. Непереносимость близости.

Когда женщина начинает чувствовать близость, это может стать для неё мучительным переживанием. И я говорю здесь не об интимной близости, а о той, что называют близостью душ. Если нет опыта пребывания в близости с другим человеком, то, когда души подходят друг к другу так близко, что человеку становится невыносимо дышать, он будет удирать со всех ног.

Но в каждом человеке заложена эта потребность к близости. И как только другой отходит от нас на определённое расстояние, которое ощущается нами как «уходит», мы устремляемся за ним. Мы все стремимся к близости. А дальше по кругу. Сталкиваемся в близости, и опять дух захватывает так, что хочется бежать.

Все эти процессы происходят с нами бессознательно и будут происходить раз за разом, в новых отношениях, пока мы не разберёмся с тем, что происходит, и не начнём учиться быть в близости. Не убегать из близости. Не убегать из отношений. Осознание того, что происходит, – отправная точка к тому, чтобы что-то изменить.

– А как вы познакомились с мужем? Как вышли замуж?

– Забеременела. Вот и вышла замуж. Так, наверное, не вышла бы. А развелись мы через два года. С тех пор у меня нет отношений.

– Возникает ли желание отношений?

– Возникает. И у меня были за это время сексуальные отношения, и замуж меня даже звал мужчина.

– Он считал вас сексуальной?

– Да. Хотя, когда мы познакомились, о сексуальности вообще речи не шло. Я шла с ребёнком на руках утром в сад: в сапогах, мокрая, лил дождь. И он предложил подвезти. Просто ему меня стало жалко.

– Это он вам сказал, что ему стало вас жалко?

– Я так думаю. И мой первый муж меня тоже пожалел. Никогда об этом не думала. Сейчас как-то пришло.

Мне показалось, что мы отклонились от нашего пути под названием «Сексуальность», и я попыталась вернуть его, хотя это ощущение жалости проявлялось и в дальнейших наших встречах, но уже немного в другом контексте. В контексте – «уверенность / неуверенность».

– Вам знакомо ощущение удовольствия?

– Сложно сказать. Наверное, нет. Я получаю удовольствие от прикосновений, от возбуждения, а разрешения этого возбуждения у меня нет. И это у меня вызывает напряжение, потому что я понимаю, что это ничем не закончится. Незавершённый гештальт, – улыбнулась она.

Из сказанного Алиной мне отозвалось не то, что не получила она того, что называют оргазмом. Прямо комплекс какой-то и диагноз неполноценности. Почему-то мне отозвалось слово, сказанное самой Алиной, – «разрешение». Она не разрешала себе получать удовольствие. А удовольствие – это не только оргазм, как физиологическая разрядка организма. Удовольствие – это намного шире и эмоционально насыщеннее.

Разрешение себе получать удовольствие часто и бывает камнем преткновения, о который спотыкаются женщины. Да и мужчины частенько тоже.

– И вообще, к сексу у меня своеобразное отношение. Я стесняюсь. Напрягаюсь уже от мысли, что нужно раздеться. Мне папа всегда говорил, что я худая, ноги кривые. Поэтому и юбки не ношу. Покупаю и складываю в шкаф.

– А что вы думаете про себя, когда видите себя раздетой в зеркале?

– Я себе не нравлюсь. Хочу поправиться, но, если поправлюсь, то тоже не буду себе нравиться.

– Мужчины говорят вам комплименты?

– Да. Но я с ними не соглашаюсь. И от комплиментов тоже напрягаюсь. Мне кажется, что это лесть, потому что у меня не могут быть красивые ноги, потому что я же вижу себя в зеркало. Мне кажется, они говорят нечестно.

– Ведь честно могут говорить только мама и папа?

– Да.

Вот где собака зарыта.

Передо мной сидела взрослая женщина. Молодая, красивая, стройная, ухоженная, с хорошей фигурой, и ноги, кстати, были вполне приличные. Но за её плечами всё ещё «стояли» мама и папа, которые лучше знают, как она выглядит. Родители, которые всегда скажут правду дочке. Которые, конечно же, делают это только из добрых побуждений.

Нет, реальных родителей за её спиной я не видела, но они всегда до сих пор присутствуют в её жизни со своими посланиями. И даже тогда, когда она смотрелась в зеркало, она видела не себя, а маму и папу, и слышала их слова. А звучали их слова очень громко. Громче, чем её собственный голос.

Так называемые родительские послания, или слова, которые говорят родители своим детям в детстве, прочно усаживаются в мозг взрослеющего человека. Но в этих родительских посланиях очень много про самих родителей, про их жизнь, про их отношения друг с другом, и не всегда они про ребёнка. И уж совсем они не про взрослого уже человека. И не про взрослую Алину.

– Мне привычнее слышать что-то негативное. Это даже комфортнее для меня, когда я делаю что-то не так. Если я надену платье, то мне будет некомфортно, потому что на меня обратят внимание.

– Как будто непонятно, как быть, когда на тебя обращают внимание?

Как часто и как много всего и разного нам преподают в школах и университетах. Но как мало, если не сказать совсем ничего, преподают девочкам про то, как быть женщиной.

Я спросила Алину, в детстве она себе нравилась ли в юбках. На что услышала, что да, когда она рассматривает свои детские фотографии, она себе нравится, но вот сейчас ничего с собой поделывать не может: если надевает юбку, то чувствует себя непристойной женщиной.

«Непристойная женщина» – ещё одно родительское послание, которое крепко засело в голове.

Позже Алина рассказала, что с шестнадцати лет жила с отцом в гарнизоне (родители развелись, когда она была ещё маленькой, жила с мамой, а в шестнадцать лет переехала к отцу, поступив в учебное заведение, которого не было в их городе). Тогда её жизнь в замкнутом пространстве мужского сообщества не особо заботила, казалось, что так и должно быть. Отец военный. Строгие нравы. Многолетняя обида отца на жену. Отсутствие женщины в доме. Всё это, конечно же, наложило отпечаток на становление девушки. В гарнизоне не преподавали такой предмет, как женственность.

– Мои родители в разводе, и я никогда не видела, как это бывает в отношениях мужчины и женщины. Я никогда не видела, чтобы отец и мама целовались, обнимались. И сама сейчас не могу себе этого позволить. Тем более если мужчина до меня дотронется на улице, при людях.

Девочка, не знающая родительской ласки, не имеющая перед глазами пример нежности в отношениях, прикосновений, во взрослой жизни не всегда умеет с этим обходиться. И сама

не знает, как проявить ласку к мужчине. И проявления нежности от мужчины кажутся чем-то неприемлемым.

– Единственный человек, с которым я могу быть ласковой, это мой сын. С мамой у меня были отношения очень строгие. С папой не дочерне-отцовские.

– Что значит «не дочерне-отцовские»?

– Папа во мне видел маму. Мне было всего восемь лет, когда они разъехались, и он сразу мне сказал, что не позволит мне быть похожей на свою мать и сделает из меня человека. Женщин он не уважал, как я сейчас не уважаю мужчин.

– А что нужно для того, чтобы уважать отца?

– Не знаю. Наверное, нужны какие-то мужские поступки.

– То есть мужчина должен как-то действовать?

– Когда он не действует, он меня раздражает. А когда действует, то тоже раздражает.

– Какая-то неопределённость в действиях.

– Я работала по поводу прощения папы и очень много проработала, отпустила, даже думаю, что перешла на какой-то новый уровень. Но этот новый уровень не позволил мне начать новые отношения с мужчиной.

Порой нам кажется, что мы уже столько книжек прочитали про то, как надо и как не надо, и на тренинг ходили, но не хватает какого-то одного пазла и картинка не складывается.

– А вы с собой ласковая? – Мне захотелось вернуть её к себе, к своему телу, и подумалось о гарнизоне, в котором она жила, а гарнизон и ласка никак не хотели становиться рядом.

– Наверное, нет. Я вообще не понимаю, что такое ласка. Ну как это – быть ласковой? – посмотрела она вопросительно.

– А как вы с ребёнком ласковая?

– Обнять, поцеловать, погладить, помочь ему в чём-то.

– А как вы можете с собой быть ласковой?

– Нет, ну я могу ухаживать за собой.

– А вы гладите себя? – задаю этот вопрос уже не первой женщине и почти всегда вижу непонимание в глазах – как это?

– Наверное, могу погладить. Когда голова болит, могу сделать массаж.

– Когда голова заболит.

Алина рассмеялась.

Я дала ей домашнее задание под кодовым названием «Начнём быть ласковой с собой».

Каждое утро нужно, проснувшись и встав с постели, первым делом прохлопать ладошками всё тело: руки с внешней и внутренней стороны, ноги, грудь, бёдра, поясницу, ягодицы. Похлопать три раза. Разогнать энергию по телу. А затем погладить себя сверху донизу, не торопясь, наблюдая за своими ощущениями.

Когда-то на семинаре по телесной терапии мы делали это упражнение, и оно произвело на меня неизгладимое впечатление. Несколько секунд простых действий, прикосновений, а настроение сразу же улучшается. И это от простого похлопывания.

Алина выслушала инструкцию упражнения и сказала:

– Я вот слушаю, и мне становится не по себе.

– Что «не по себе»?

– Ну, как-то самой себя гладить.

– Как-то не делают так женщины, да?

– Да.

– А кто тот человек, который придёт и погладит вас?

– Папа. Первое, что подумалось. Но папа меня скорее поругает.

– Как будто когда поругают – это привычно, а погладят – непривычно.

– Ну да. Для меня когда поругают и пожурят – это комфортнее. Даже с друзьями какое-то время назад было неловко обниматься. А вот ребёнка взять на руки, обнять, даже чужого, мне легко. Со взрослыми сложнее.

Когда нам хочется, чтобы нас обняли, мы обнимаем детей.

На первый взгляд это может показаться смешным, но грустно, что женщины не ласковы с собой в первую очередь. Погладить себя, проснувшись или засыпая, или просто подойдя к зеркалу, – ведь это так просто и так сложно.

Женская голова наполняется мыслями: «Какая нелепость... зачем... я никогда так не делала».

Затем я попросила Алину представить образ сексуальности. И ей представился жук. Она очень удивилась такому образу, как будто это было не про неё, не её образ. В воображении пыталась поймать этого жука. Но жук полетел бабочкой.

Алина удивлённо рассказывала, и пока была непонятна такая трансформация. Но, как часто бывает, смысл этой трансформации стал виден позже.

А сегодня у нас была лишь первая встреча. Начало пути. Пути к своей сексуальности. Пути к себе. Открывая лепесток за лепестком свою сексуальность, она открывала себе себя.

Через неделю Алина пришла с выполненным домашним заданием. Ей нужно было рассмотреть себя обнажённой в зеркале и записать, что ей нравится в себе, а что не нравится.

Она читала свои списки, записанные на листке бумаги. Я слушала, и мне показалось интересным не содержимое списков, в которых значились и руки, и ноги, и бёдра, а то, что в списке под названием «Не нравится» были такие слова, как «угловатость», «костлявость». А в списке «Нравится» – «лицо», «кожа», «живот». Как будто то, что ей нравится в себе, это было конкретно про неё. То есть её лицо, её кожа, её живот. А то, что не нравится, она словно держала на вытянутой руке. Это было не её. Не про неё. Например, «угловатость» – нет такой части тела. Есть понятие, но оно отстранено от её тела. Мне кажется это интересным – как мы о себе думаем и говорим. Мы прикладываем к себе эти понятия, но одновременно и держим их на расстоянии вытянутой руки.

Мы снова говорили про комплименты. Она вспомнила, что мужчины ей много говорили красивых слов. Но она не верила.

– А что будет с вами, если вы поверите в комплименты?

– Я пробовала поверить. И даже думала, что ведь это некрасиво – не принять комплимент. Говорила «спасибо». Но я как будто извинялась своим спасибо. И с сексуальностью у меня так же. Если взять отношения с мужчинами, то я как будто извиняюсь всегда. Я, с одной стороны, мужчину возвышаю – как хорошо, что он обратил на меня внимание, и радуюсь этому. Но, с другой стороны, у меня появляется какое-то неуважение к нему. Вот говорят, что женщина должна быть за мужчиной. Я бы, может быть, и хотела, но нет у меня такого мужчины.

Ох уж эта женская тоска – спрятаться за спину мужчины, особенно если ты одна воспитываешь ребёнка и знаешь, что тебе нужно оплачивать счета и, кроме тебя, никто этого не делает. Вот тогда и появляется это желание – спрятаться за что-нибудь, чтобы тебя не было видно и не пришлось всё это делать. И мужская спина тут пришлась бы кстати.

Вот только спрятаться хочется от себя. С собой такой непонятно иногда. И это «спрятаться» началось гораздо раньше.

– А каким должен быть мужчина?

– Вот если бы он был волевой, уверенный в себе, честный, порядочный, добрый.

По набору качеств мужчины, которые озвучивает женщина, можно сказать о том, чего ей не хватает в данный момент времени, особенно по первым словам. Первые слова – своеобразный маркер. Но далее Алина начала говорить о том, что честность в своей жизни встречала редко. Обманывали. Волевых вообще не видела.

Мне стало интересно, по каким тогда признакам она, как говорит, «возвышает» мужчин.

– Обманываюсь. Придумываю его. Может, и я хочу казаться лучше. А иногда я всячески пыталась показать мужчине, насколько я хуже. Жутко хамила. Но я видела, что мужчинам это нравилось и они ещё больше ко мне тянулись. И это меня удивляло.

Меня это тоже удивляло в тот момент, когда я слушала Алину. Почему мужчина не может быть с женщиной, которая не хамит ему, не выносит мозг, не требует отчёта: «Где ты шляется, дорогой? Уж ночь на дворе». Почему он не верит, что женщина искренне рада ему и ей не нужны разборки. Ей не нужны суррогаты – заменители секса. Покричали друг на друга – и как сексом позанимались. Ей не нужно всё это. А вот секс нужен. И ей секса достаточно, чтобы после не выносить ни мозг ему, ни мусор из избы.

Но бывает, мужчине нужны эти взрывы эмоций с приложением неадекватной женщины. Это заводит его. Это сексуально. А вот любящая, спокойная женщина не сексуальна. Вот это меня удивляло, и я всячески противилась такой «сексуальности». Возникали отторжение и неприятие.

Тема неуверенности шла за нами по пятам на каждой встрече, одеваясь в разные одежды.

Вот и на одну из встреч Алина пришла и села в дальний угол дивана. Дальше, чем обычно. Её тело говорило о том, что хочется укрыться от чего-то или от кого-то.

Почти все пятьдесят минут она рассказывала о том, как на прошлой неделе подруга вытащила её в клуб, как она познакомилась с мужчиной, как он её обманул – представился неженатым, а через день выяснилось, что жена у него есть. В её рассказе было много боли – и этой, новой, и старой, нахлынувшей. Все мужчины были подвязаны на одну верёвку под названием «обманывают». От бессилия и непонимания, почему с ней так, Алина плакала. Я понимала, что мы свернули с дороги сексуальности и идём каким-то другим путём, но у меня было ощущение, что так нужно, и я доверилась процессу, который разворачивался уже не по моему сценарию.

Она сидела, сжавшись, и казалась маленькой неуверенной девочкой. Хотелось её поддержать. В такие моменты понимаешь, что ты ничего не можешь сделать, кроме того, как только быть рядом, дать выговориться, вытащить из себя эту боль, дать ей внимание, прожить её, проплакать. Каждому человеку в определённые моменты нужно, чтобы кто-то другой был рядом: не советовал, не хлопал по плечу со словами: «Да всё пройдёт, чего ты куksiшься». Каждый из нас знает, что всё пройдёт. Но в определённые моменты нам просто нужен человек рядом.

Мы говорили про неуверенность. А когда женщина попадает в стрессовую ситуацию, её внутренние трудности разрастаются до размеров слона. Вот и Алинина неуверенность, которая всегда присутствовала рядом, разрослась и стала больше её самой.

Я предложила ей нарисовать образ себя неуверенной. Когда нас что-то беспокоит, мы сами становимся этим нашим беспокойством. Наше беспокойство занимает определённое место в нашем теле. Нас уже словно и нет. Алина словно перестала существовать, вместо неё передо мной на диване сидела Неуверенность. И чтобы разрешить какую-то ситуацию, которая мешает жить дальше, необходимо разделить себя и беспокойство. Мухи отдельно, котлеты отдельно, как говорила когда-то одна из моих преподавателей. Вот и в случае Алины необходимо было отделить неуверенность от неё самой. И один из способов отделения – это взять лист бумаги и нарисовать образ неуверенности. Теперь уже неуверенность не в теле, а на бумаге.

И теперь уже можно посмотреть на неё со стороны и что-то делать с ней. Когда мы рисуем свои переживания, мы выносим их из себя, мы разотождествляемся с ними.

– Что хочется сделать с рисунком? – спросила я Алину.

– Ничего, – первое, что ответила она, держа в руках свой рисунок. А затем, сделав паузу, добавила: – Сжечь.

Часто так бывает, что нам кажется, что в жизни нам что-то мешает, но, когда нам предлагают прямо сейчас что-то сделать с этим и дают почти волшебную палочку, не все соглашаются тут же что-то делать.

Бывает, что ещё не время и даже самое сильное беспокойство или переживание для чего-то ещё нужно. Не выполнило оно ещё свою работу. Зачем-то нужно человеку с этим побыть. И тогда необходимо дать человеку это время, не форсировать события.

Неуверенность, мне кажется, одно из ключевых понятий сексуальности. Неуверенность – это неверие в себя. А вера, ведь это основной столб, на котором строится фундамент нашей жизни. Я не говорю о вере как религиозном понятии. Вера – это основа основ. На вере можно построить добротный дом. На неверии вряд ли что-то построишь, строение будет постоянно рушиться и осыпаться.

Если женщина не верит в себя, ни о какой сексуальности и речи быть не может. Вера в себя – это фундамент сексуальности.

Вера и уверенность имеют один корень. Вера – это активная женщина, и неуверенность зачастую единственный камень преткновения на пути.

Есть такой фильм – «Всегда говори „Да“». Замечательный в плане поверить в себя. Так вот, перефразируя название фильма, я бы сказала: «Говори вере в себя „Да“». Это и эффективно, и полезно.

Наша последняя встреча с Алиной. Она зашла в кабинет, и её было не узнать. Совсем другое лицо. Сначала я подумала, что сегодня, вероятно, другой макияж, другая помада. Было в ней что-то другое.

Алина села на диван. Она вся светилась. От неё исходили невероятные флюиды радости, и я невольно начала улыбаться. Радость бывает заразительна. И это так.

Я вспомнила, как чуть больше месяца назад мы договорились о встречах. Как она приходила по понедельникам, садилась на этот диван, каждый раз по-разному: справа, слева, ближе, дальше.

Сегодня она села посередине и сразу начала говорить: о том, как провела выходные, как надела платье, как с подругой ходили на дискотеку, как надела туфли на невероятном каблучке, как поговорила с бывшим мужем, как впервые сказала бывшему мужу слово «нет». Но, самое главное, она говорила о самоуважении, которое появилось несколько дней назад. И на её внутреннее самоуважение окружающие мужчины стали реагировать уважительно. Она почувствовала, что мужчины общались с ней уважительно. Это было что-то новое, и это было удивительно.

Вы когда-нибудь видели детей, которые смотрят на что-то впервые, и это вызывает у них искреннее удивление? И это искреннее удивление написано у них на лице. Дети умеют удивляться. Но эта замечательная способность с годами почему-то утрачивается. И когда удаётся увидеть, как удивляется взрослый человек, так по-хорошему, с радостью, то ты тоже заряжаешься этим состоянием. Мне нравится искренне и радостно удивляться. Мне кажется, это добавляет нам и энергии, и жизненных сил, и сексуальности.

Алина искренне удивлялась, и это нельзя было не заметить.

Мне даже показалось из её рассказа о разговоре с бывшим мужем, что в их общении тоже появилось уважение.

А ещё в сегодняшнем рассказе Алины слышалась забота о себе. Она начала заботиться о себе, и окружающие начали заботиться о ней. Когда мы начинаем заботиться о себе, окружающее пространство откликается и тоже даёт нам заботу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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