

Владимир Крюков

Мужчина. Руководство по эксплуатации.

Женская сексуальность



18+

**Владимир Крюков**  
**Мужчина. Руководство**  
**по эксплуатации.**  
**Женская сексуальность**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=46827688](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=46827688)  
SelfPub; 2019*

**Аннотация**

"Я – женщина, значит, я достойна счастья!" А счастье все не хочет "причиняться". Дорогие женщины и девушки! Обращаясь к вам посредством этой книги, автор надеется помочь обрести то, о чем вы давно мечтаете. Вы сможете найти ответы о том, что вам мешает быть счастливыми в любви и семье. Вопросы отсутствия оргазма, семейного секса и женской сексуальной психики получают ответы. Книга поможет вам привести свою психику к хорошим взаимоотношениям с реальными мужчинами. Счастья вам должно прибавиться, и мечты обретут реальность!

# Содержание

Предисловие.	4
Сексуальная энергия	9
Круговорот сексуальной энергии в организме.	27
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Предисловие.

*«Самого главного я достиг в момент рождения.*

*Просто жить на белом свете уже само по себе большое счастье.*

*А остальное счастье заключается в умении устранять те мелочи, которые мешают тебе жить...»*

*Олег Митяев.*

Каждая женщина мечтает о счастливой семье. Хороший муж, прекрасные дети – и женская душа наполняется счастьем. Но печальная статистика разводов повергает в уныние. Может быть, мы разучились жить счастливо? Или просто не умеем?

Желая счастья своим близким, зачастую, мы и не представляем каково оно. А уж что для этого надо сделать и по-прежнему. Больно и грустно смотреть на женщин, стремящихся к счастью, но снова и снова повторяющих ошибки, увводящие их в иное направлении – в тоску и одиночество.

Моя долгая работа с женской психикой подтвердила, что все проблемы коренятся в сексуальности. Несмотря на пристальное внимание к этой сфере жизни правильной информации, позволяющей принимать женщине верные решения, не хватает. На основании чего обычная девушка или женщи-

на получает познания в сексуальной сфере? В основном из рассказов подруг, ровесниц и более старших. А кто сказал, что они сами успешны в сексуальности? Чаще всего, исподволь, подруги передают вам и свои комплексы.

Качественной и осмысленной информации о сексуальной сфере жизни достаточно. Но кто из нас полезет за ней во многие тома, написанные классиками психологии, по крупинкам выискивая рациональные зерна? Газетные и журнальные публикации на тему секса я бы отнес к рубрике «Бесполезные советы». Читать интересно, а пользы, увы, они принести не могут.

Это книга – попытка раскрыть женскую сексуальность во всем ее многообразии и, простите, противоречивости. Это – не сборник дружеских советов, а собрание нужной информации, которая поможет Вам разобраться с теми вопросами, которые Вас мучают.

Книга написана с любовью и болью, которые загораются во мне, когда я вижу страдания женщин, стремящихся к счастью, но не умеющих его взять в свои нежные руки. Как часто мы рушим то, к чему стремимся, потому что в глубинах души засели негативные комплексы и программы. Некоторые из них поможет Вам обнаружить эта книга.

Чтобы жить в счастье и согласии, требуется лишь понять саму себя и совершать правильные действия, которые в действительности нужны именно вам. А понять себя очень сложно, особенно если ответы скрыты в глубине подсозна-

ния.

Познать непознанное! Многие великие люди прошлых веков вообще относили женскую психику к непознаваемым элементам Вселенной. Да и как может мыслитель и философ, оперирующий логическими категориями, понять, что творится в душе обычной женщины, если и она сама, имея полный доступ к своей психике, не всегда разбирается в происходящем внутри себя. А постороннему человеку и вовсе это кажется поиском черной кошки в темной комнате, но... Если есть желание помочь женщине понять себя, помочь ей в решении проблем, мучающих ее, в совокупности с добротой и открытостью, то миф о непознаваемости женской души удастся развеять. И оказывается, что и внутри женской души тоже находятся закономерности, только они особенные, непохожие на мужские законы, доминирующие в мире.

Однажды мне довелось наткнуться на потрясающий вопрос: «Вы так изучаете женщин. Может быть вы мужской шовинист?» Мгновение понадобилось мне для ответа: «Что вы! Я, наверное, единственный в мире и не скрывающий своих пристрастий феминист. Я готов, с пеной у рта, отстаивать свободу и равноправие женщин. Была бы моя воля, то я установил бы даже матриархат на всей планете. И мир жил бы на порядок лучше и спокойнее, нежели сейчас». Но, увы, я только лишь скромный психолог и писатель, который своими книгами старается помочь женщинам понять себя.

В этой книге я хотел подробно разобрать проблемы, ме-

шающие женщинам быть счастливыми. К таковым с легкостью можно отнести фригидность и аноргазмию. Свет клином на сексе не сошелся, но все-таки секс играет в нашей жизни далеко не последнюю роль, и без удовлетворительного секса крепкая семья долго и счастливо не проживет, хотя, конечно, бывают исключения, но они лишь подтверждают правило.

Кто-то обязательно обвинит меня, что я лезу с логикой в неподдающиеся анализу чувства, именуемые любовью. И, к их удивлению, я легко соглашусь! Когда любовь живет, искрит и радуется людей своим теплом, то логике делать там нечего. А когда любовь умирает, яростно скребя по сердцу? Как избежать ошибок, которые безжалостно убили любовь? А они повторяются вновь и вновь, пока не найдены и не исправлены. Ведь борьба-то идет за счастье, а счастье само не свалится на нас. Счастье – весьма капризная субстанция, данная нам только в ощущении. А наши правильные действия позволяют продлить счастливые мгновения. И своим трудом я желаю опровергнуть закон, который мне не нравится: «Счастье – это мгновение. После него следует расплата и боль!» А хочется, чтоб всегда было счастье, светило солнце и мир радовал нас своей красотой. И зависит это только от нас! И никто не сможет помешать человеку, если он УМЕЕТ быть счастливым! Ведь всех нас рожали для счастья. Почему мы не хотим быть счастливыми? Не умеем...

Поначалу почти все женщины спорят, что женское счастье

отноюдь не в сексе. А спустя некоторое время милостиво соглашаются, что успешный секс безусловный компонент счастья. И только овладев этим прекраснейшим удовольствием, женщина раскрывается, становится свободной и уверенной в себе. Прочие мелочи отходят на второй план, и безрадостное существование превращается в счастливую жизнь, раскрашенную всеми цветами радуги.

Мне остается только пожелать вам счастья и... В долгий путь к последней странице этой книги. Надеюсь, что мои труды принесет вам пользу. Собственно ради этого я над ней и работал.

# Сексуальная энергия

*Тело – ваш друг. Не общайтесь с ним, как с врагом. Эрик Берн.*

Дорогие женщины и девушки! Обращаясь к вам посредством этой книги, я надеюсь на ваше понимание и желание узнать нечто вам неизвестное. Впрочем, моя задача состоит не в том, чтобы заново открывать Америку, а в том, чтобы помочь вам взглянуть на обыденное, ставшее привычным свежим взглядом. Я не расстроюсь, даже если мне не удастся сказать вам что-то новое или необычное, ибо повторение известного тоже может оказаться полезным.

Когда речь заходит о сексе представительницы прекрасного пола зачастую не совсем ясно понимают собственные желания, и как результат, страдают и мучаются от «несовершенства» мира. Но вот что удивительно, обретя гармонию ощущений, женщина по-другому начинает смотреть на мир, который расцветает совершенно иными красками. И как часто оказывается, что Золотой ключик счастья лежал совсем рядом...

В мой кабинет, явно смущаясь, вошла настоящая красавица. Видимо, в ее представлении визит к психоаналитику означал признание собственного бессилия и не востребова-

ности. Она привыкла покорять своей красотой окружающих, а тут... Минут пятнадцать она стеснялась, рассказывая мне про американские фильмы, согласно которым каждый уважающий себя обеспеченный человек имеет своего психоаналитика. И лишь затем, преодолев себя, поведала о своей проблеме.

«Секс мне не то что в радость, а вовсе стал в тягость». У нее было все, что называют атрибутами красивой жизни, а вот радости не было. Когда-то давно она пренебрегла настоящей любовью, но реинкарнация забытого чувства не состоялась. Встретившись с ним вновь, впервые в своей жизни она испугалась секса. Секса с человеком, которого раньше любила и, наверное, страстно желала в фантазиях. Результатом стала депрессия, которая тянется уже полгода, все чаще посещают мысли о суициде. Все труднее надевать привычную улыбку, а исполнение сексуальных обязанностей удаётся с зубным скрежетом.

Длинноволосая жгучая брюнетка с таинственными большими глазами и чувственным ртом, казалось, несла полный бред. Как такая красивая женщина может быть несчастной и глубоко разочарованной в любви? Наоборот, толпы мужчин, дрожащих от вожделения, должны осаждать эту неприступную крепость. Но за прекрасным фасадом, как водится, скрывались душевные горести. «Это мой крест! Но как же не хочется нести его всю жизнь...» — закончила она свой печальный рассказ. В ее глазах читалась бесконечная скорбь о

несовершенстве бытия. Но когда мы стали обсуждать то, что происходит в ее душе, все оказалось не так уж и запущено.

В результате наших бесед она поняла, что сексом она занимается не для мужчины, а для себя, реализуя прежде всего собственные желания и потребности. Выбрать же подходящего мужчину из числа потенциальных охотников до ее тела оказалось не так уж и сложно. Доверившись интуиции, она выбрала того, к кому ее влекло больше всего отбросив всякие расчеты, которым прежде придавала главенствующее значение. С трудом ей удалось выбросить из головы дурацкие мысли о своей неполноценности и сосредоточиться на собственных чувствах, которые повели ее на вершину удовольствия. Да, сначала ей казалось, что это эгоизм, но, в конце концов, кто о нас позаботится, если не мы сами. И чудо свершилось! Отдавшись на волю подсознания, она научилась расслабляться, и, как следствие, оргазм не замедлил накрыть ее с головой. Что же раньше отделяло ее от столь доступной феерии ощущений?

Она великолепно умела управлять желавшими ее мужчинами. Уже в детстве красивую девочку научили тонкому мастерству управления мужскими страстями, добиваясь от них всего, чего угодно, а вот как «пользоваться» мужчиной, когда дело дошло до секса, объяснить почему-то забыли, а может быть, и сами не знали. Когда же ей удалось понять саму себя, свои желания и эмоции, мир перевернулся. Из нудной обязанности и своего рода платы секс превратился, прежде

всего, в естественную потребность. Спустя некоторое время, она научилась отдаваться страсти, сметая все препятствия на пути к оргазму. Жизнь наладилась, другие проблемы отпали сами собой, словно пожухлые листья.

Безусловно, многие женщины умеют «пользоваться» мужчинами. Эту премудрость они осваивают с раннего детства. Уже в детском садике и школе, мальчики становятся для девочек «приспособлением» для исполнения их желаний. «Витька, если хочешь со мной дружить, то неси мой портфель». Играя на сексуальных чувствах мужчин, женщины с искусством высококлассного «разводящего» добиваются исполнения своих желаний. Ведь самый надежный поводок для двуногого самца – его же сексуальное вожделение. Правда, когда дело доходит до секса, то у многих женщин возникают проблемы, остается научиться правильно пользоваться мужчиной в постели...

При этих словах на мою бедную голову обычно сыпятся упреки. «Пользоваться любовью! – презрительно фыркает женщина, высокомерно оглядывая меня с ног до головы. – Любовь это счастье, это святое!» С этим утверждением могу только согласиться. Действительно, без любви жизнь теряет смысл, но и абстрактная любовь не раскрашивает мир многоцветьем эмоций. Разве счастье обязано свалиться на вас с неба? Неужели нельзя построить его самой? Требуется лишь совершать правильные действия, и счастье непременно попадется в ваши сети. Это, безусловно, сложнее, но

результативнее, хотя поначалу такой путь кажется долгим и трудным...

«Мужчина не хочет сделать меня счастливой!» Простите его великодушно. Мужчины еще более неразумные существа, нежели женщины, хотя из всех сил тужатся и пыжались доказать обратное. И если мужчина не представляет, что такое счастье, да и вы сами с трудом понимаете, чего хотите, то, как ваш избранник может сделать вас счастливой.

Я знаю единственное и необходимое условие для достижения длительного счастья: женская мудрость. Именно женщина способна построить отношения, которые устраивают всех. Мужчина понимает только собственные желания, и прилагает все силы к их реализации. Простите им такую ограниченность! Конечно, некоторым женщинам удастся переделать мужчин, настраивая их на счастливую семейную жизнь, но это, скорее, исключение из правил.

А посему возможно лишь одно, кажущееся поначалу нелепым решение: правильно «пользоваться» мужчиной особенно в сексе. Желательно относится к слову «пользоваться», которое я употребляю намеренно, без излишних эмоций. Мы все постоянно чем-то пользуемся – электричеством, магазинами, развлечениями. Мужчина мало чем отличается от всех прочих благ цивилизации, делающих жизнь женщины, по меньшей мере, сносной. Разве что непомерным самомнением да способностью принимать решения, которые не нравятся женщине. Да еще мужчина менее по-

слушен, нежели телевизор или холодильник, которые безукоризненно исполняют волю своей хозяйки. Правильно используя мужчину можно получать немалую пользу особенно в сексе. Несмотря на множество изощренных приспособлений и замысловатых шуток, коими наполнены интимные магазины, мужчина, даже при всей простоте в обращении, все равно остается самым полезным средством для достижения женщиной сексуального удовольствия. Возможно, я огорчу некоторых женщин, привыкших сваливать собственные неудачи на партнеров, но плохих мужчин не бывает. Просто ими неправильно пользуются.

Если мы неумело пользуемся ложкой, то никому в голову не придет, назвать ложку бесполезной. Любому ясно, что если вы не донесли до рта каши, то ложка не повинна. Но, когда речь заходит о сексе, часто говорят: «Он не способен доставить мне удовольствие, он недостаточно хорош». Доля истины в подобных заявлениях есть, и все-таки не ложка виновата в том, что мы остались голодными.

Опять предвижу упреки в том, что я защищаю мужчин. Вовсе нет. Я только уверен в принципе: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Ведь большинство мужчин, к сожалению, относятся к женщинам потребительски, и даже не скрывая этого, пытаются ими пользоваться, в том числе и в сексуальном плане. Почему же женщины должны стесняться того, что и они могут пользоваться мужчинами точно также. Для этого нужно всего лишь отбросить создан-

ные мужчинами стереотипы и ощутить себя свободной! Вот только для многих остается загадкой, как правильно пользоваться мужчиной, но на самом деле этому легко научиться. Просто в «школе» никто не объяснял девочкам психологические премудрости, а простое знание сексуальных техник не дает женщине возможность испытать все радости плотской любви – величайшего наслаждения в подлунном мире. Корень всех проблем сокрыт в психике женщины, но ... Психологи-мужчины не очень утруждают себя этим «маловажным» для них вопросом (я счастливое исключение). А женщины-психологи либо дают расхожие советы, сопровождая их примерами из жизни, либо залезают в дебри научных терминов, как известная американская специалистка Карен Хорни. Мне же посчастливилось найти почти универсальные ответы, на многие вопросы, касающиеся женского счастья, коими я и стремлюсь с вами поделиться.

Одна женщина поведала мне прекрасный принцип, которым она руководствуется в своей жизни: «От каждого по способностям, каждой по потребностям». Удивительно, но ей удалось воплотить в жизнь одну из коммунистических утопий. Правда, следует сказать, что у ортодоксальных коммунистов начала двадцатых годов был забавный лозунг о всеобщей национализации женщин, родившийся из «смычки» марксизма и фрейдизма. С этим я в корне не согласен. Скорее, женщины должны использовать мужчин в личных сексуальных целях. Тогда появится шанс построить общество

счастливых людей. Впрочем, эта книга не о социальных проблемах.

Можно, конечно, продолжать сетовать на мужчин, что, мол, они, негодные, недостаточно стремятся сделать женщину счастливой. Но, позвольте заметить, я не встречал мужчин, которые считали бы целью своей жизни «осчастливливание» женщины, причем именно таким образом, как она желает. Как-то уж так воспитывают мальчиков, что став мужчинами, они мало задумываться о женском счастье. А кто воспитывает мужчин? Ладно, отцу это и не приходит в голову, а ведь и мамы никогда не скажут сыну: «Я родила тебя для того, чтобы ты сделал мою невестку счастливой!» Куда чаще слышны сетования на то, что «как же моего дитятю угораздило связаться с этой стервой?». Так следует ли винить во всем мужчин? Я полагаю, что гораздо разумнее попытаться настроить свою психику на то, чтобы получать удовольствие в сексе, исходя из наличных возможностей. Тем же, кто считает, что гораздо проще переделать мужчину под себя, предлагаю просто пролистать эту книжку. Авось и они в ней найдут что-то разумное и полезное.

Ежели вы по-прежнему намерены переделывать мужчин до нужной кондиции – не стану мешать. А ежели вы сочтете мои доводы хотя бы заслуживающими внимания, то давайте попробуем вместе разобраться, что же мешает женщине быть счастливой в сексе. И прежде всего, попытаемся понять, чего женщина хочет, и что она делает для достижения

своей цели. Ведь очень часто хотим мы одного, а делаем совершенно другое. Стоит ли тогда удивляться, что полученный результат не соответствует ожиданиям и вызывает чувство неудовлетворенности.

Ну, довольно иронии и сарказма. Давайте перейдем к делу. Безусловно, сразу всех проблем не одолеешь, поэтому позволю себе начать с вопроса: «Зачем женщины занимаются сексом?»

Вариантов ответа великое множество:

«Это надо моему мужчине»,

«А как еще удержать мужика?»,

«О! Это божественное наслаждение!»,

«А чем еще заняться, если надоел телевизор?»,

«Я когда выпью – такая дура!»,

«Секс – лучшее средство сделать карьеру!»...

И это далеко не весь перечень ответов, на которые способна выдать гениальная женская логика. Каждая представительница прекрасного пола находит для себя собственный ответ, причем в разных ситуациях сексуальные цели оказываются различными. Допустим, с не очень любимым мужем мотив сексуальных действий один, а со случайным романтическим возлюбленным на курорте совсем другой. При этом, позволю себе заметить, что сама женщина никоим образом не меняется, да и мужчины, по большому счету, все одинаковые. Изменяются лишь обстоятельства. Значит ли это, что результативность секса зависит от внутреннего состоя-

ния женщины?

Я полагаю, да. Приведенный пример достаточно прост, и мотивация действий легко прослеживается на сознательном уровне. Но, как часто случается на практике, мотивация сокрыта и в подсознании женщины, которая не может разобраться, чем вызваны те или иные ее реакции. Тут ситуация гораздо сложнее и запутаннее. Клубок «ажурных» противоречий запутывает женщину, она мучается и страдает. Вместо желанного счастья над ней нависает предгрозовое облако несчастий. Смена мужчины обычно не помогает...

Поэтому так важно понять свою сексуальную мотивацию. Это сложно, но можно. Ведь ни одна женщина не станет отрицать, что она-то существо разумное. А основным признаком разумности является способность понимать цели и мотивы собственных действий. Поэтому давайте задумаемся над вопросом о сексуальной мотивации женщины, презрев кажущуюся простоту ответов.

Итак, «Зачем мы занимаемся сексом?» Стоп! Женщинам не очень нравится вопрос «Зачем». Это, скорее, мужское слово. Перефразируем: «Почему мы занимаемся сексом?» Уже лучше. Правильно поставленный вопрос приближает к разгадке тайны.

Что подталкивает нас к сексуальным действиям? Только лишь неосознанные желания или меркантильные соображения? Или что-то еще?

Безусловно, Любовь! Но любовь – понятие абстрактное,

не научное, хотя и прекрасное. Легко скрыть за этим словом более прозаические причины, но это ничуть не приблизит нас к ответам. Поэтому отложим на некоторое время разговор о любви.

Прежде всего, само стремление заниматься сексом в нас заложила матушка природа. Секс это единственный способ производства детей. (Искусственное оплодотворение можно оставить в стороне, так как это не более чем попытка исправить огрехи природы). Можно долго спорить о смысле жизни, в особенности этим грешат мужчины, но наиболее разумным мне кажется один ответ – мы живем для того чтобы продолжать бесконечную цепочку жизни на Земле. И без секса здесь никак не обойтись. В то же время, совершенно очевидно, что эту цель мы преследуем всего лишь несколько раз в жизни. А все остальное время?

Мне кажется, что в теории эволюции упущен очень важный момент. Человек выделил себя из всего животного мира тогда, когда стал заниматься сексом ради удовольствия. а также ради иных целей, никак не связанных с воспроизводством. Действительно, нигде в природе разнообразная живность не уделяет сексу столько внимания, как двуногие и прямоходящие (и даже книжки пишем на эту тему, и даже их читаем). Животные руководствуются инстинктами, и, как следствие, у них не возникает проблем с оргазмом, впрочем, если таковой у них наличествует, ведь они нам не рассказывают ничего о своей интимной жизни. Мы же – осо-

бая порода живых существ. Для нас секс не просто древнейший инстинкт, а нечто всеобъемлющее, проходящее через всю структуру личности. Не могу не привести цитату польской журналистки Янины Ипохорской: «В индустрии развлечений самой удачной идеей было разделение людей на два пола».

Древний инстинкт и жажда удовольствия – вот два самых больших слона, на которых покоятся наши сексуальные стремления. Но давайте заглянем чуточку глубже и попытаемся разобраться, как это устроено в нашей психике и физиологии. Тогда мы сможем более точно ответить на интересующий нас вопрос «Почему...?» Ответ лежит в пока еще малоизученной области биоэнергетики человека. Поэтому мне придется часто употреблять слово «инстинкт», а это есть не что иное, как совокупность психических программ нашей психики, подпитывающихся биологической энергией организма. Не стану Вас утомлять подробным доказательством этого утверждения, а всего лишь покорнейше прошу принять его в качестве аксиомы. Ведь здравому смыслу оно не противоречит!

Гениальнейшим открытием знаменитого доктора Зигмунда Фрейда на все века останется понятие Либидо. К личности самого Фрейда можно относиться неоднозначно, сведение всего многообразия психических проблем к фаллическому символу далеко не бесспорно, но при этом не следует и умалять значения, сделанного им великого открытия. Хотя вряд

ли даже сам Фрейд вряд ли понимал физические аспекты своей догадки. Спустя годы его гениальное положение подтвердили и материалисты-физики, хотя и не в полном объеме. Но отвернуться от факта, что внутри нас бурлит сексуальная энергия, которая подвигает нас на различные «глупости», довольно сложно. Впрочем, и атомы с нейтронами мы тоже никогда своими глазами не видели, но свято верим в их существование.

Сексуальная энергия вырабатывается в организме человека независимо от погоды и времени года и практически не зависит от возраста. В разные периоды нашей жизни ее количество различно, но это не означает, что прекращается процесс ее выработки. Исключения составляют состояния, подобные анабиозу, или экстремальные условия, когда все силы организма направляются на выживание. Тут уж не до воспроизводства себе подобных.

Сексуальная энергия вырабатывается для того, чтобы побудить нас неразумных, а, может быть, забывчивых или своевольных, к исполнению нашего биологического долга перед природой. Хотим мы или не хотим, но мудрая матушка-природа подталкивает нас к великому таинству создания новой жизни, а за ослушание наказывает ухудшением качества нашей жизни. Нерастроченная сексуальная энергия не убивает человека, но обычно приводит к невротическим состояниям той или иной степени тяжести. Именно это позволило греческому философу Эпикуру отнести секс к естественным, но

не необходимым потребностям. О, как заблуждался древний мудрец, философствуя в тени платанов! В те далекие времена мужчины могли свободно рассуждать о плотской любви, ибо о женской сексуальности тогда всерьез и не задумывались. Слава богу, что ситуация изменилась, причем стараниями самих женщин. Они отвоевали в нелегкой битве с мужчинами свое право на такое же удовлетворение сексуальных желаний, как и сильная половина человечества. Но, оказывается, мало просто иметь право, им еще надо научиться пользоваться к своему удовольствию.

Именно право на сексуальное удовлетворение часто становится для женщин потенциальным источником невроза. Сексуальная энергия вырабатывается, возможности для ее реализации завоеваны, но собственные психические торможения и блокировки препятствуют достижению сексуальной разрядки. Причин тому великое множество, причем в каждом конкретном случае находятся свои индивидуальные проблемы, не дающее женщине раскрыть свой сексуальный потенциал. Как результат неудовлетворенных сексуальных инстинктов, увы, возникает невроз. Нередко можно услышать: «Ах! Она злая, как старая дева!». Такие сравнения достаточно точно выражают опасность нереализованной сексуальности для организма и психики женщины. Да и в животном мире прослеживаются свидетельства наказаний за неразумность в отношении секса. Хорошо известный факт: неразвязанные кобели и суки живут меньше, нежели вкушив-

шие прелести секса особи той же породы.

Возможно, эти рассуждения не выглядят весьма убедительными, но я не стремлюсь утомлять вас логически обоснованным доказательством необходимости секса. Позвольте просто привести определение, которое подтверждает сама жизнь не зависимо от нашего отношения к проблеме. «Секс – необходимая роскошь!» Иногда слово «роскошь» ставит женщин в тупик. Под «роскошью» я имею в виду, то удовольствие, которое можно получить, занимаясь сексом. Блаженнейшие ощущения возносят человека в иное состояние сознания, не достижимое в обыденной жизни.

Природа не только подталкивает, а еще и поощряет нас к занятиям сексом, награждая за послушание и разумность несказанным удовольствием. Редко от кого услышишь, что секс – мерзкая, отвратительная процедура, приносящая исключительно одни неприятности. Хотя, к сожалению, такие высказывания тоже встречаются, но они дела не меняют. Вот я, например, испытываю отвращение к пицце, потому что однажды жестоко ею отравился. Но от моего отношения к этому блюду сама пицца хуже не становится, и миллионы людей наслаждаются ею. Мое отношение к пицце – производное работы моей психики, и стоит удалить воспоминание об отравлении, как пицца станет для меня, если не желанным, то, по крайней мере, приемлемым продуктом.

В отличие от пиццы, секс это всеобъемлющий компонент нашей жизни, и без которого она не останавливается, но ста-

новится скудной и пресной. А жизнь-то дана нам в последний раз... Но, пока мы живы есть время исправить ошибки! Чем шире круг получаемых удовольствий, тем богаче и ярче становится наша жизнь.

Вернемся к механизмам выработки и реализации сексуальной энергии. Как именно вырабатывается эта энергия, и какой орган ее хранит и использует, достоверно неизвестно. Наш организм вкупе с психикой – тончайшее и сложнейшее творение природы, которое невозможно изучить с помощью скальпеля и стетоскопа, подобно тому, как молотком и пассажками не разобраться в компьютере. Требуется понять закономерности, выстроить правильные модели и затем ими оперировать. Поэтому оставим вопрос о физическом местоположении сексуальной энергии любознательным, и примем только лишь сам факт ее наличия в нашем организме.

Я предполагаю, что сексуальная энергия вырабатывается постоянно некими порциями. От того, что мы это не чувствуем механизм выработки не прекращает своей работы. Мы замечаем только следствия. Мелькнула мысль: «Какой симпатичный мужчина идет навстречу!» – это следствие работы сексуальной энергии. Ни о каком сексе и речи еще не идет, но сексуальность, движимая энергией, уже проявилась. Легкое влечение к противоположному полу тоже не назовешь чувством голода, но уж когда сексуальное желание сформировалось, никаких сомнений не остается. Вырабатываясь постоянно, энергия накапливается, и, добравшись до

«критической массы», начинает требовать своей разрядки естественным образом. Но как часто мы, неразумные, не слушаем себя, и тогда накопленная энергия ищет иной выход. Внутри все вскипает, бурлит, мы пытаемся сдерживать себя, а энергия разряжается внутри, что и становится причиной неврозов. Если вам нравится собственный невроз, такой близкий и родной, то никто не станет силой отнимать «частичку вашей души», но все-таки не забудьте, что природа вооружила нас прекрасным способом разрядки сексуальной энергии, благотворным для организма в целом и психики. Кроме того, секс – замечательное развлечение, причем, заметьте, бесплатное, особенно для женщин. И следует не оправдывать собственное неумение правильно «пользоваться» мужчинами для достижения удовольствия, а всего лишь научиться пользоваться «ложкой». Ведь мужчины являются ничем иным, как простым приспособлением для «причинения» удовольствия женщинам, даже если они и не разделяют подобную точку зрения.

Путь к успеху – последовательность правильных шагов. Именно для того, чтобы о них рассказать, я и задумал эту книгу, и надеюсь, первым правильным шагом станет ее прочтение. Поверьте, мною двигало стремление сделать прекрасных женщин, коих я безмерно люблю, чуточку счастливее. Очень больно смотреть в глаза женщине и видеть тоску, смешанную со злостью на жестокосердный мир. И я осмелюсь утверждать, что каждая женщина достойна счастья, бо-

лее того, у каждой есть шанс его обрести. Надо только немного изменить себя и свои взгляды, ведь переделать окружающий мир редко кому удастся, а сетовать не его несовершенство – удел неудачников. Давайте попробуем стать счастливей!

***Резюме.** Мужчины не стремятся сделать женщин счастливыми, поэтому «добыть» собственное счастье – задача женщины. А для этого надо научиться правильно «пользоваться» мужчиной.*

*Что заставляет нас заниматься сексом? Вопрос поставлен, ответ намечен... дальше разберем подробнее.*

*Сексуальная энергия живет в нас. Она может принести радости и горести, а выбор зависит только от нас самих.*

*Секс – величайшее и приятнейшее развлечение. Секс – необходимая роскошь, жизнь без которой становится тоскливым ожиданием смертного часа.*

*Если в сексе что-то не складывается, то это еще не повод ставить на себе крест. Все поправимо, главное – захотеть изменить себя, сделать свою жизнь счастливее. И не ждать «милостей» от мужчины, которые, в основном, сосредоточены на получении собственных удовольствий.*

# Круговорот сексуальной энергии в организме.

*«Самый прекрасный день в моей жизни? Это была ночь!»  
Бриджит Бардо.*

В предыдущей главе мы согласились с тем, что сексуальная энергия вырабатывается и накапливается внутри организма. Назвать конкретные физические аккумуляторы, в которых она содержится, так же как и для других видов энергии, блуждающих в нашем брэнном теле невозможно. Я думаю, что это не столь уж и значимо, гораздо важнее сам факт присутствия в нас энергии, что является неотъемлемым признаком жизни любого существа. Мы живем – и сам этот факт не может не радовать. Теперь следует задуматься о том, как жить еще лучше. Поэтому я и хочу представить условную модель круговорота сексуальной энергии или цикла жизни сексуальной энергии.

Готов услышать возражения: «Ближе к делу!» или «Хватит зубы заговаривать!». Увы, не могу согласиться. Любому строится с фундамента, любое знание начинается с азов, и лишь прилежные ученики добираются до вершин знаний. Надеюсь, что и вы отнесетесь с должным вниманием к необ-

ходимому изложению.

Ошибочно полагать, что сексуальная энергия проявляется только в нестерпимом сексуальном желании, сводящем с ума прелестнейшие создания и даже шедевры природы, коими именуют женщин. Такое состояние – крайняя форма надругательства над собственным организмом. Хотя некоторые женщины старательно мучают себя, пренебрегая доступным сексом и мечтая о неземной любви. Платить за мечту страданиями собственного тела кажется мне не очень разумным по отношению к себе любимой. Мужчинам и в голову не придет изводить себя аскетичными диетами или воздерживаться от возможной интимной близости, мотивируя свое решение псевдоздоровым образом жизни. Такое отношение к себе есть не что иное, как продукт не очень правильной работы собственной психики и программ, навязанных неизвестно кем и когда.

Однажды мне довелось столкнуться с довольно молодой и весьма привлекательной особой, которая утверждала: «Ценность женщины определяется ее неприступностью! Я должна найти человека, который заслужит мою благосклонность!» И очень удивлялась, что не находилось охотников штурмовать ее неприступность в количестве, столь необходимом для подтверждения ее самооценки. Она мучила и изводила себя, усложняя возможность доступа мужчинам к ее незыблемой «ценности», при этом сама ощущала безумное желание влюбиться и вкусить прелести «запретного плода».

Организм неоднократно напоминал ей, неразумной, об ответственности за издевательства над собой. Головные боли, мигрени, хандра и депрессии стали неотъемлемой частью ее жизни. Зато, как только она сняла ограничительные барьеры и позволила себе выбирать партнеров в соответствии со своей реальной ценностью, изводившие ее проблемы разом отпали.

Следуя внутренним установкам, эта женщина выстраивала защитные бастионы и отгораживалась от секса, хотя внутри нее все бурлило и кипело от желаний. Сексуальная энергия молодого организма искала выхода, но задерживалась барьерами, созданными самой женщиной. И, как следствие, нерастраченная сексуальная энергия, циркулируя внутри, устремилась в невротические реакции. Разрушить эту защиту, переубедить женщину в ее заблуждениях стоило мне немало сил. Прежде всего, я обрисовал ей реальную картину происходящего. Рассказал, как работает сексуальная энергия, пробуждая сексуальный интерес, который она осознавала. В результате преграды на пути собственных желаний, при здравом анализе, даже ей самой показались надуманными. Оставалось устранить противоречие между естественными потребностями и психическими конструкциями, вынесенными из детства,.

Оказалось, что девочке с раннего возраста внушали, что она умница и красавица, хотя это было не так очевидно окружающим. «Ты достойна принца!» – говорили ей дома. И

она старалась соответствовать этим установкам, высокомерно отмечая, как ей казалось, недостойных претендентов. А «достойные» почему-то не обращали на нее внимания. Девушка замкнулась в себе. Начался внутренний анализ собственных достоинств и недостатков, причем ей казалось, что окружающие видят в ней только изъяны. Познакомиться с кем-то сама она не могла, добавьте сюда «правильные» сексуальные установки: «До свадьбы ни-ни! Пусть сначала женится, а потом уж...» Кстати «о потом» она имела весьма смутное представление. И тут «неожиданно» подкралась депрессия, все пошло наперекосяк.

В результате нашей работы, женщина все-таки смогла преодолеть свои комплексы. Разумность возоблудала над старыми безжизненными концепциями «неправильной жизни». И она решительно окунулась в океан плотской любви. Ее реакция на первый успешный секс меня поразила и порадовала: «А это оказывается чертовски приятно!» – подвела она итог недельной близости со своим приятелем, который был отнюдь не принцем, а обычным, нормальным мужчиной. Я дал ей несколько практических советов, касающихся здоровой сексуальной жизни, больше мы не встречались. Надеюсь, ее дальнейшая жизнь сложилась прекрасно.

Мне очень часто приходилось слышать мнение, что сексуальность занимает в нашей жизни так мало времени, что не стоит долгих разговоров. Категорически не согласен с подобным утверждением. Да, реальные сексуальные действия

занимают мало времени, но ведь не только они относятся к проявлениям сексуальности. Эротические фантазии в сновидениях никак нельзя отнести, например, к проявлениям инстинкта выживания. Попытки привлечь внимание противоположного пола, интригующее кокетство, да и просто мимолетная ласка в виде легкого касания руки партнера – тоже не что иное, как проявление сексуальности. Половой контакт – завершающая стадия сексуального энергетического цикла. Оргастическая разрядка венчает процесс формирования, накопления и полноценной реализации сексуальной энергии. Все остальное – подготовка или прелюдия к запланированному природой процессу. И вот что удивительно: не мы придумываем себе это, а природа подталкивает нас посредством встроенных психофизических механизмов.

Сексуальная энергия рождается в нас согласно требованиям природы. Она не может сразу приобрести силу тайфуна, сметающего все препятствия на пути к заслуженному оргазму. Энергия вырабатывается маленькими порциями, накапливаясь к решающему моменту. Нам дано ощущать ее нарастание. Мысль, мелькнувшая при виде симпатичного молодого человека – проявление сексуальной энергии. Это уже энергетический процесс, хоть и в малой степени, но энергия проявилась. Включились механизмы, желания еще не обрели силу и настойчивость, но огромный камень уже качнулся.

Проявления сексуальной энергии настолько многообразны, что, порой, удивляешься. Вроде бы, на первый взгляд,

некоторые действия не имеют к сексуальной энергии ни малейшего отношения, но более пристрастный анализ подтверждает, что они родом из сексуальной области. Если мы зададимся моим любимым вопросом: «Для кого женщины прихорашиваются?», то обнаружим, что этот процесс имеет непосредственное отношение к расходованию сексуальной энергии. Самый простой ответ – для привлечения внимания мужчин, то есть с сексуальными целями, пусть и не переходящими в реальный секс. Иногда появляются возражения: «Я это делаю для себя!» Позвольте усомниться. Безусловно, каждая женщина получает удовольствие, видя восхищение или хотя бы интерес к себе в глазах мужчин. Редкая женщина приводит себя в «полную боевую раскраску», находясь в одиночестве дома, а те же, кто такие вещи проделывает, все-таки мотивируют это тем, а вдруг кто придет.

В исключительно редких случаях я слышал ответ: «Я крашусь вовсе не для мужчин. Мне приятно, когда подруги завидуют!» Не ищите здесь намеков на однополую любовь. Просто конкурентоспособность занимает женщин не меньше, чем восхищенный отклик в глазах мужчинах. Но все-таки и эти женщины в конце концов признают, что реакция мужчин волнует их гораздо больше, чем зависть соплеменниц.

*Шутки ради. Однажды женщина, рассказывая о своей глубокой депрессии, обнаружила весьма любопытное прояв-*

ление сексуальной энергии:

*Мне было так плохо, что, стоя на балконе двенадцатого этажа, я посмотрела вниз. «Вот решение всех проблем!» — мелькнуло в голове. И, в правду, захотелось броситься вниз. Последний полет над жестоким миром, пусть и вертикально вниз. Но потом, прокручивая ситуацию дальше, я представила, как некрасиво я буду лежать на асфальте, переломанная, вся в крови. Б-р-р-р!!! А еще, хуже того, юбка задерется неприличным образом, и все увидят мой целлюлит. Нет, это невозможно, либо надо переодеться в джинсы.*

*Так мысль о суициде и отпала сама собой.*

Большинству женщин свойственна осознанная или подсознательная демонстрация окружающим своей сексуальной привлекательности. Достаточно увидеть, как меняется поведение женщин, когда в комнату входит мужчина, так или иначе представляющий для них интерес. Причем, мужчин, совершенно не интересных женщинам, практически единицы. Итак, представитель так называемой сильной половины человечества появляется в помещении, населенном исключительно женщинами, и вот они уже по-другому говорят, по-другому движутся, иначе общаются друг с другом. Справедливости ради, замечу: то же самое происходит и в том случае, если в обществе мужчин появляется женщина. Такие изменения поведения происходят на уровне инстинкта, они практически не контролируются сознанием, ибо заданы самой природой.

Следующий этап реализации накопленной сексуальной энергии – подсознательный анализ происходящего. Механизм этот чаще всего женщиной не осознается – она просто чувствует что-то по отношению к мужчине, но разобраться, что именно – не в состоянии. Она просто принимает интуитивный ответ, выданный подсознанием. В самой простой форме он звучит как ответ на вопрос: «Интересен мне этот мужчина или нет?» Вариации отклика могут быть самыми разными в зависимости от того, какое впечатление произвел на женщину тот или иной мужчина, но сам подсознательный анализ происходит всегда. И это как нельзя лучше подтверждает, что в различных своих проявлениях сексуальная энергия присутствует в нашей жизни постоянно, а не только тогда, когда совершаются реальные сексуальные действия.

Любопытно, что подсознательный анализ потенциального партнера происходит в мгновение ока. Один брошенный взгляд – и уже все ясно. Первичный подсознательный ответ сводится к альтернативе «нравится – не нравится», после чего вступает в дело сознательный анализ, который гораздо менее стремителен. Начинается поиск достоинств и недостатков потенциального партнера, уточняются симпатии и антипатии, причем в душе решение-то уже принято, просто ему требуется обоснование. Кстати, сознательный анализ далеко не всегда подтверждает первоначальное решение, и тогда оказывается, что мы теряем возможность идеальной любви. Впрочем, мы безумно любим обманывать себя, рисуя в меч-

тах идеальные картинки, которые не могут быть воплощены в жизнь. Придумывая себе иллюзорное счастье, мы лишаем себя реального, ежедневного счастья, углубляя пропасть между мечтой и настоящей жизнью. А это, простите, сродни наркотическому пристрастию. Несбыточные мечты – тот же наркотик, делающий обычную человеческую жизнь невыносимой. А жить нам приходится в реальном мире по его законам, которые следует знать и соблюдать, независимо от того, нравятся они нам или нет.

Идя по улице, женщина исподволь анализирует свое отношение к встречающимся на ее пути мужчинам, интуитивно проводя анализ и синтез, отбор и выбраковку по принципу «нравится – не нравится». Инстинкт этот настолько силен, что сохраняется и действует, независимо от возраста и социального положения женщины. Даже если она глубоко разочарована в представителях противоположного пола и результаты ее отбора носят исключительно негативный характер – нет, не нравится, не подходит – все равно процесс идет. Только очень глубокие переживания, житейские драмы или плохое здоровье способны вытравить в женщине это изначально присущее ей свойство – оценивать и выбирать. И даже если в подавляющем большинстве случаев никаких мыслей о реальном сексе у женщины не возникает, основа этого процесса – все равно сексуальная. Истинная женщина всегда заметит, какое впечатление она произвела на объект своего подсознательного исследования.

Наконец, этап изучения потенциальных партнеров благополучно завершается, делается выбор в пользу «самого лучшего». На следующем этапе женщина начинает задумываться: «А почему бы и нет?» Изнутри поддавливает сексуальная энергия, слегка ощущается желание близости. И тут в игру вступает сознание. Как же без его участия? «А достоин ли он меня?», «А что он обо мне подумает?», «А не уроню ли я свою честь?» и т.д. Список вопросов можно продолжать до бесконечности. Вот только с кем играет сознание? Придет ли вам в голову изводить себя дурацкими вопросами перед тарелкой с аппетитно пахнущим любимым блюдом, испытывая спазмы в желудке? Вряд ли вы относитесь к неразумным существам, которым нравится издеваться над собой.

На самом деле, о роли сознания можно спорить довольно долго, также как о многих других философских вопросах. Я сошлюсь на авторитетов.

*Чезаре Ломброзо: «В высшей степени печальна наша обязанность – с помощью неумолимого анализа разрушать и уничтожать одну за другой те светлые, радужные иллюзии, которыми обманывает и возвеличивает себя человек в своем высокомерном ничтожестве».*

*Карл Густав Юнг: «Чем больше человек господствует над природой, тем сильнее ему в голову ударяет гордыня поразительных познаний и умений. Тем больше он презирает все естественное и случайное, т.е. иррациональное, в том числе и объективность психики, которая не сводится к созна-*

*нию. В противоположность субъективизму сознания бессознательное объективно».*

Как ни парадоксально это звучит, но сознание может быть не только полезно, но и вредно, если оно вступает в противоречие с естественными потребностями организма. Я, конечно, не призываю вас списать сознание в утиль, но в некоторых вопросах следует прислушаться не к «разумным» доводам, а к своему организму, и он вознаградит вас сторицей. Но если вам хочется мучить себя – никто не в праве вам мешать.

Я уверен, что чаще всего конфликт между сознанием и подсознанием надо решать в пользу подсознания. «Интуиция нашептывала мне «сделай так», а я сделала «по-умному» и оказалась дурой». Не раз мне доводилось слышать такое или подобное сетование. И это самый веский довод в защиту подсознания. Да и более глубокий анализ взаимодействия двух компонентов нашей психики склоняет стрелки весов в сторону подсознания.

Если во многих жизненных ситуациях женщины допускают приоритет интуиции, то в сексуальной сфере мало кто из них отважится довериться своим подлинным чувствам и реализовать свои истинные желания. Чаще всего сознательные доводы вкупе с многочисленными ложными психологическими установками и предубеждениями заставляют женщину заглушать собственные чувства. Идя наперекор своему подсознанию, женщина лишает себя возможного удоволь-

ствия, приобретая взамен сомнительные «ценности», со временем теряющие свою значимость, и как тяжело потом винить себя за ошибки. Но даже, когда принято решение о возможности сексуальных отношений, удовлетворительный результат еще не гарантирован. Теперь начинают действовать многочисленные комплексы, препятствующие осуществлению собственного желания. Ведь в каждой голове сидят свои «тараканы».

Как-то мне довелось столкнуться с весьма экзотической трактовкой сексуальности. Одна женщина заявила: «Зачем вообще заниматься сексом, если он не приносит радости?» Я был ошарашен. Она хотела, чтобы я «всего лишь» избавил ее от депрессии, но при этом не стал бы разбираться в причинах, вызвавших ее. Увы, так поступить я не смог, и, сняв депрессивные аффекты, уговорил ее вместе над причинами, вызвавшими неприятное состояние, чтобы впредь ситуации, которая привела ее ко мне, не повторилась.

Сексуальность была для нее самой болезненной темой, и, приступая к обсуждению, я чувствовал себя сапером на минном поле. Она не только никогда не испытывала оргазм, но даже просто приятные ощущения далеко не всегда посещали ее во время секса. На вопрос «А зачем тогда вы это делаете?» я получил стандартный ответ: «Это нужно мужчине. Иначе он от меня уйдет». То есть, в процессе принятия решения у нее доминировало чувство женской востребованности, а роскошные внешние данные не позволяли прене-

бредь общением с противоположным полом. Мы стали обсуждать ее сексуальную жизнь, и раз за разом я наталкивался на установку «Это нужно не мне, а мужчине». И это при том, что сексуальная энергия вырабатывалась у нее должным образом, и изредка проявлялись собственные сексуальные желания. Причиной такого противоречия была устойчивая подсознательная блокировка сексуальных потребностей. Она просто не позволяла проявиться мыслям о возможном сексе, отмечая их, как непристойные и греховные.

Оказалось, что отношение к сексу сформировалось у женщины в семье. Мама не упускала случая произнести любимую фразу: «Мужикам только одно нужно», и она плотно засела в голове маленькой девочки. Естественно, что ничего позитивного о сексе от мамы дочь услышать не могла, а информация, полученная на улице, и вовсе была настолько противоречивой и грязной, что еще больше усугубляла отношение к сексу. Первый сексуальный опыт стал уступкой настойчивым «домоганиям» мальчика, который грозился ее бросить, если... Да и позже она лишь уступала мужчинам, а собственное желание, даже если и возникало, то безжалостно подавляла, как недостойное.

«Наверное, у меня наследственная аноргазмия, – услышал я. – У мамы никогда не было оргазма, и у меня нет. А, может, его вообще выдумали?» Мне оставалось только развести руками. Но отступить я не привык. Еще никто не уходил от меня больным.

Конечно, сразу никаких изменений она не почувствовала, но задумалась. Начала анализировать свои ощущения, и на следующий сеанс пришла уже с желанием узнать, почему у нее все не так, как надо. Мы нашли ядро внутренних противоречий, состоявшее в неправильной установке на секс, возникшей в результате удовлетворения естественного детского интереса к интимной стороне жизни. В результате наших бесед женщина изменила свое отношение к сексу в целом, стала задумываться о собственных ощущениях, потом почувствовала вкус к интимной жизни. И «аппетит» пришел, правда, не во время еды. После того, как мы немного подчистили сексуальные комплексы, она смогла испытать оргазм, который до этого считала абсолютно недостижимым.

Процесс укоренения неправильных установок исключительно индивидуальный, но для вычищения их из головы есть только один путь – анализ внутреннего конфликта и сопутствующих ему противоречий.

Внутренние противоречия препятствуют достижению желаемого и требуемого. Сознание желает, а организм требует, но женщины нередко глумятся над собой. При этом они берегут накопленные запасы сексуальной энергии, которая уже готова взорваться салютом оргазма, но нет. «Не позволено» – гнусаво командует какой-то глупый чертик, притаившийся в неведомых глубинах бездонной женской психики. И верховная правительница своего организма покорно с ним соглашается. Какой при этом наносится вред женско-

му организму, наверное, ясно без пояснений. Такое близкое счастье, пусть и кратковременное, оборачивается длительным несчастьем. Ведь в следующий раз на пути к оргазму встанет и этот, только что выстроенный барьер. Для его преодоления понадобятся сверхусилия. А несостоявшийся партнер немного посокрушается, расстроится и пойдет искать другую партнершу. Хотя и у него, следует заметить, сформируется небольшой комплекс.

Позвольте мне вскричать о несовершенстве мироздания. Ну, почему мы устраиваем этот межличностный бокс и больно бьем тех, кто к нам приблизился и раскрылся? Не потому ли, что наверняка знаем или чувствуем, что попадем в цель. Мне всегда претил принцип: «Бей своих, чтоб чужие боялись». Мы демонстрируем свою силу близким людям, которые приходят к нам с открытым забралом, и самоутверждаемся за счет их боли. Этим грешат и мужчины, и женщины. И как тут не вспомнить кота Леопольда с его замечательным призывом: «Ребята, давайте жить дружно!» Давайте не бить близких, а доказывать свою силу с чужими. Давайте научимся дружить и любить так, чтобы хорошо было всем. Это сложно, но можно. И тогда на человека обрушится счастье, за которым собственно нас и вытолкнули в этот жестокий мир. Ладно, раньше люди отвоевывали друг у друга место под солнцем, а сейчас всем хватает и кормежки, и резвелек. Так что мы делим и за что воюем? А ведь в любой войне нет победителей, есть только пострадавшие:

одни больше, другие меньше. Но, если вам хочется страдать, никто не сможет заставить вас жить счастливо. Спасибо за внимание к крику моей души!

Наконец, предварительные комплексы успешно преодолены, дело перешло к реальному сексу, но и здесь все оказывается не так уж безоблачно. Вроде бы финишная прямая, остается последний рывок, и наступит благословенный оргазм... Увы, «финишерами» не рождаются, ими становятся. Так гласит спортивная мудрость, действующая и на сексуальном поле. Блокировки, препятствия, подводные камни поджидают женщин на этом последнем отрезке пути к оргазму, на завершающем этапе круговорота сексуальной энергии. Здесь можно позавидовать мужчинам. Их оргастическая функция прописана в подсознании настолько крепко, что им редко удастся избежать оргазма. Мужчины чаще сталкиваются с проблемой «начать», когда у них не хватает накопленного запаса сексуальной энергии. А у женщин все гораздо тоньше, как, впрочем, и вся структура психики. Нельзя винить в этом природу, ее резоны при создании этого мира нам недоступны. Тем не менее оргастическая функция заложена в каждой женщине по воле природы, вот только немилосердная жизнь порой коверкает эту функцию. Я готов с пеной у рта доказывать, что каждая физически здоровая женщина способна испытывать оргазм в той или иной степени. Для этого необходимо убрать препятствия на пути к оргазму, которые носят исключительно психологический

характер.

В решении этого вопроса многие женщины идут традиционным путем. Поначалу они пытаются свалить вину на неумелых партнеров. Но, спустя некоторое время, приходят к выводу, что дело-то не в партнерах. Затем следует отговорка – условия для секса неподходящие. Потом в ход идут комплексы. И, в конце концов, приходит озарение: надо вычистить из головы собственных тараканов, и оргазм придет согласно расписанию. Извините за прямоту, но я с этим сталкиваюсь сплошь и рядом. И не только я. Вот что написал по этому поводу психоаналитик Александр Лоуэн:

«Каждая женщина обладает биологической способностью к оргастическому отклику в сексуальном акте. Если, однако, ей не удастся достичь кульминационной точки, это может быть обусловлено целым рядом причин, которые она не контролирует сознательно. Возможно, выражение сексуальных чувств тормозит базисная тревожность и сексуальная вина. Возможно, полноценное участие женщины в половом акте сдерживается враждебностью к партнеру или к мужчинам вообще. Отклик женщины может быть обусловлен сексуальной потенцией мужчины и его неадекватностью. Но, женщина, без сомнения, играет роль. Отсутствие полноценного отклика сообщает о ее подлинных чувствах, и его можно интерпретировать именно таким образом. Ничто не мешает женщине пережить радость в сексе так, как ее убежденность в том, что половой акт – это спектакль, успех которого озна-

чает, что она адекватна, а провал свидетельствует о неадекватности». Может быть сказано несколько заумно, но зато верно.

# 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.