



Кришнананда Троуб,
MD и Амана Троуб

ИСТИННАЯ БЛИЗОСТЬ

Как меняется *секс*,
когда отношения достигают духовной гармонии



**Томас Троуб
Амана Троуб**

**Истинная близость. Как
меняется секс, когда
отношения достигают
духовной гармонии**

Серия «Из мира Ошо (Весь)»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9811474

*Кришнананда Троуб, Амана Троуб Истинная близость. Как меняется секс, когда отношения достигают духовной гармонии.: ИГ «Весь»; СПб;
ISBN 978-5-9573-2853-7*

Аннотация

Про «это» писать и говорить как бы нельзя, не принято... А если можно, то «чуть-чуть» и «в рамках приличия». Но именно об «это» разбивается огромное количество союзов мужчины и женщины. Возможно, даже большинство. Страхи, травмы, раны выходят на поверхность... в сексе. Как ничто другое, секс обостряет чувства. И даже если вы не осознаете, что у вас есть какие-то проблемы в отношениях, то тело всегда говорит правду. Как безболезненно вытащить на поверхность свои «боюсь»,

вернуть в отношения гармонию и сделать секс незабываемым – об этом книга популярных психотерапевтов Кришнанады и Аманы. Если вы уже обжигались, ссорились, расставались и разводились, если боитесь отношений как огня, если не верите в любовь, если сделали выбор в пользу одиночества, если при слове «секс» вы испытываете что угодно, только не радость, – читайте. Эта книга может оказаться необходимой, долгожданной, спасительной. *Ранее эта книга выходила под названием «Обретая любовь. Каким становится секс, когда появляется истинная близость».*

Содержание

От редактора	6
Введение	12
Часть I	22
Глава 1	22
Уровни сексуальной близости	22
Первый уровень сексуальных переживаний	27
Второй уровень сексуальных переживаний	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

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

OSHO является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation; www.osho.com/trademarks

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001 Zurich, Switzerland, www.osho.com

От редактора

* * *

Дорогие читатели!

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

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

А несколько лет спустя мне посчастливилось участвовать в единственном семинаре, который Криш и Амана провели в России. Мои робкие надежды оказались жизнеутверждающей правдой: глубокие, близкие, наполненные доверием и уважением к *другому* человеку отношения возможны! Я наблюдала это собственными глазами и чувствовала всем сердцем. Эти отношения буквально светились между Кришем и Аманой. Такие же отношения они выстраивали с участника-

ми группы. То были пять дней интенсивной, глубокой, исцеляющей внутренней работы в удивительной атмосфере тотальной поддержки, принятия, тепла и заботы, созданной ведущими. Описанное в книгах оказывалось реальностью, главы оживали и становились моим личным опытом. Естественно и просто (что, безусловно, есть признак высокого профессионализма и практического опыта) Криш и Амана помогали участникам семинара пробираться через разочарования и боль предательств и утрат, исследовать привычки и убеждения, разрушающие радость, отвечать на непростые «почему», отыскивая мужество смотреть в глаза правде, обретать надежду и силы двигаться дальше, вновь доверяя себя людям и жизни.

Семинар назывался «Фундамент любви», и я поехала туда со своим близким другом. Мы хотели учиться любви у Криша и Аманы, потому что нас вдохновляла подлинность их отношений и глубина их книг. И мы не ошиблись: семинар действительно заложил надежнейший фундамент в наши отношения; то, чему мы там научились, уже много раз помогало нам проходить через непреодолимые разногласия и уберегло от расставания. Мы вместе, и в наших отношениях растет глубина и близость. Спасибо Кришу и Амани, их работе, семинарам и книгам.

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

– Есть важные вопросы, которые мы не затронули, их об-

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

После короткой паузы Амана ответила:

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

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

Читать эту книгу порой очень сложно – то больно, то стыдно, то «возмущает», то как-то еще. В ней затрагиваются в числе прочего и совсем уж непопулярные факты: измены, многие партнеры, обманы, манипуляции, «порноголизм», злоупотребления и т. д. Но раз уж вы взяли ее в руки – дайте себе слово дочитать ее до конца. И будет здоро-

во – если вдвоем. Только так проявится ясно и полно карта именно вашего пути к близости, ваш маршрут к истинной любви. Если вы уже обжигались, ссорились, расставались и разводились, если боитесь отношений как огня, если никак не можете найти подходящего партнера, если не верите в любовь, если сделали выбор в пользу одиночества, если при слове «секс» вы испытываете что угодно, только не радость – читайте, эта книга может оказаться необходимой, долгожданной, спасительной. И если в ваших отношениях начались раздоры и непонимания, необязательно это сигнал к тому, чтобы расстаться. Знайте, что часто это начало путешествия к истинной близости, к истинной любви.

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

Я приглашаю вас, дорогие читатели, к чтению этой книги с надеждой, что она поможет вам проходить сквозь жизнен-

ные невзгоды и перипетии отношений с пониманием и силой. Растить в любви – занятие непростое, но обрести любовь – не об этом ли мечтает каждый?

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

(А. Ю. Суворова).

Введение

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

* * *

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

Развитие отношений между мужчиной и женщиной приводит к изменениям во всех аспектах совместной жизни, в том числе и в сексе. Когда в отношениях появляется близость, качество сексуальных отношений меняется. Однако если вы не знаете, как приспособиться к изменениям, или ценным для вас по-прежнему остается страсть, вам не избе-

жать проблем в интимной сфере. Секс – чрезвычайно важная часть совместной жизни, и снижение сексуального желания угрожает паре разрывом.

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

* * *

Страх и неуверенность в отношении секса плачевно сказываются и на вашем настроении, и на желании сек-

судальной близости. Во время занятий любовью, особенно когда вы открыты друг к другу, очень важно чувствовать себя безопасно.

*** * ***

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

*** * ***

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

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

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

В подходе, с которым мы познакомились на группе, делался акцент скорее на ощущении близости и единства с партнером, нежели на каких-то определенных техниках. Мы учились заниматься любовью расслабленно, так, словно мы ничего не делаем вообще, позволяя энергии двигаться туда, куда ей хочется. Благодаря такому подходу мне удалось внут-

ренне успокоиться, и часть моих страхов бесследно исчезла. Я заметил, что когда я даю себе время на расслабление и больше сосредотачиваюсь на переживании душевной близости, чем на физическом возбуждении, все вокруг преображается. Отсутствие давления и страха, связанного с оргазмом, помогло мне избавиться от неуверенности и сексуальной несостоятельности. Мы обнаружили, что когда партнеры друг от друга ничего не требуют и не ждут, качество секса между ними улучшается в десятки раз. Это открытие оказалось одной из самых важных составляющих успешных любовных отношений, в которых секс и близость со временем становятся лишь лучше, богаче и разнообразнее.

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

В сексе мы до сих пор сталкиваемся с собственными страхами и неуверенностью, но у нас есть возможность справ-

ляться с ними и оставаться вместе. Иногда наши раны наслаиваются друг на друга. Порой мы неосознанно отталкиваем любимого человека, и тогда он закрывается, и ему уже не до любви и ласки. У Криша есть подсознательный страх, возникший еще в детстве из-за слишком властной матери, – страх потерять свое достоинство перед сильной женщиной, от которого он впадает в шок и ничего не может делать. А у Аманы есть страх потерять любимого мужчину и остаться одной. Ее отец был алкоголиком, его никогда не было рядом, а в довершении всего он покончил с собой. Иногда наши страхи сталкиваются, и тогда нам нелегко. И все же благодаря тому, что мы осознаем свои раны и принимаем их, нам удастся найти выход.

* * *

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



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

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

Секс может стать основной причиной неразрешенных конфликтов. Большинство пар даже и не подозревают, что близость в отношениях похожа на минное поле. Они про-

сто хотят, чтобы все шло хорошо, чтобы между ними царила гармония, как в самом начале романа. Но любовь – это не только феерия страсти. Она поднимает на поверхность и незалеченные раны, и страх потерять себя, и страх быть покинутым или отвергнутым, и страх оказаться в зависимости, и все ожидания и подавленные обиды в отношении противоположного пола.

* * *

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

* * *

Большая часть наших обид и разочарований не имеет к другому человеку никакого отношения. На самом деле, вам бывает плохо, потому что вы не понимаете, что с вами проис-

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

* * *

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

* * *

Наша книга отнюдь не о тантре. Мы не собираемся учить вас новым или нетрадиционным сексуальным техникам, ко-

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

* * *

Часть I

Что вы думаете о сексе и близости?

Глава 1

«Приносит ли мне секс настоящее удовлетворение?»

Уровни сексуальной близости

Адриан и Лиза вместе уже семь лет. У них не ладится сексуальная жизнь. Адриан чувствует, что Лиза не позволяет ему быть активным, необузданным и спонтанным в постели. Ей же кажется, что он двигается слишком быстро, его сексуальная страсть ее пугает. В тот момент, когда ее охватывает страх и она просит Адриана быть с ней более нежным, перед его внутренним взором тут же всплывает мама, которая постоянно его подавляла и стыдила, считая сексуально распущенным. А у Лизы другая история. В детстве она подверглась сексуальному насилию, но только недавно смогла в этом признаться. Ей страшно даже думать о сексе. Нам потребовалось немало усилий, чтобы помочь этой паре стать

более восприимчивыми, научиться проявлять друг к другу уважение и позволить себе получать сексуальное наслаждение, несмотря ни на какие бы то ни было детские травмы.

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

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

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

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

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

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

Лиза: А ты боишься собственной ранимости.

В этот момент они замолчали, оказавшись в тупике.

Этот пример отражает важные проблемы, свойственные многим парам, медовый месяц которых уже прошел. В начале романа новизна и повышенный интерес к другому человеку помогают влюбленным подстраиваться друг под друга

и на многое смотреть сквозь пальцы. Но со временем, когда в отношениях появляются доверие и близость, ситуация меняется. В связи с этим мы хотели бы рассказать вам об одной модели. Эту модель мы уже представляли в книге «Лицом к лицу со страхом. От страха к свободе». Модель помогает людям лучше понять свой внутренний мир и дает представление о том, что значит учиться любить. Это диаграмма, состоящая из трех кругов, символизирующих ваш эмоциональный и духовный миры. В большом круге мы видим второй – поменьше и третий, самый маленький, который располагается внутри второго круга. Получается три круга, вписанных один в другой.

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

Средний круг содержит слой ранимости и уязвимости – в основном это страхи и неуверенность. Сюда входят: страх близости, страх быть покинутым или отвергнутым, страх вторжения или неуважения, страх выражать себя, страх противостоять другому и быть честным, страх унижения, осуждения и оценки, страх одиночества. Именно здесь прячется боль. Это тот слой, в котором живет память тела о детских

травмах. Это пространство уязвленной невинности и доверия, стремления к любви, но также и страх открыться и показать свою ранимость.

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

В самом начале отношений, особенно если между вами присутствует секс, вы очень часто попадаете на сущностный уровень. Именно поэтому все идет гладко. Вы активны, вы счастливы оттого, что, наконец, встретили человека, с которым вам хорошо. С сексом тоже все в порядке, и вы чувствуете себя превосходно. Однако «медовый месяц» рано или поздно заканчивается. На первый план выходят разочарования и неоправданные ожидания, ваши детские раны вновь дают о себе знать. И теперь один из вас или вы оба попадаете на средний уровень в пространство ранимости и уязвимости.

Но вместо того, чтобы проживать свои страхи и работать с ними, вы обычно отправляетесь прямиком на внешний уровень (слой защит). И... радость медового месяца оказывается далеко в прошлом.

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

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

познать нечто более ценное, что удовлетворяло бы не только тело, но и всю сущность целиком.

Первый уровень сексуальных переживаний

Секс первого уровня относится исключительно к энергии, страсти и возбуждению. Это прекрасный опыт исследования своей чувственности и умения получать наслаждение. Находясь на этом уровне, вы больше сконцентрированы на удовольствии, оргазме, телесном удовлетворении и на том, как доставить удовольствие партнеру. Секс первого уровня также связан с преодолением страхов, с освобождением своей сексуальности от блоков и травм. На этом уровне вы учитесь наслаждаться, исследуете различные способы и техники убления собственного тела и тела партнера, избавляетесь от чувства вины и стыда. В этот период вам часто хочется экспериментировать с разными партнерами.

Если вы позволяете себе получать удовольствие, никак не подавляя себя, то ощущаете себя живыми, энергичными, полными радости и удовлетворения. Однако если обстоятельства вашей жизни сложились так, что у вас не было возможности исследовать свою сексуальность, вполне может быть, что вам этого очень не хватает. Неважно, насколько подавляющей была культура, в которой вы выросли, в какой-то момент вы можете начать подвергать сомнению обусловлен-

ность окружающего вас общества. И тогда все чаще и чаще вам в голову приходят «запрещенные мысли» и «неприличные желания». Например, у вас возникают совершенно невероятные сексуальные фантазии, вы заглядываетесь на привлекательных мужчин или женщин, отправляетесь в сексуальный серфинг по Интернету, или же вас перестает удовлетворять ваш брак. На наших семинарах и сессиях мы часто встречаемся с людьми, у которых возникли такие проблемы. За долгое время работы мы поняли, что их причина – нехватка секса первого уровня или же его полное отсутствие.

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

* * *

Практически все мы мечтаем о потрясающем сексе, полном энергии и страсти и, конечно же, об оргазме и желательном – множественном. Если у вас не было тако-

го опыта, вы можете обнаружить, что страстно желали этого всю свою жизнь. Однако из-за различных обусловленностей и подавляющей морали в отношении секса ваша энергия может быть похожа на спящий вулкан, который никак не может проснуться.

*** * ***

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

Компенсирующее поведение может проявляться в сосредоточенности исключительно на технике секса и на оргазме.

Вас не покидает ощущение, что вы просто обязаны оправдать ожидания свои и партнера. Вы становитесь одержимыми, нетерпеливыми и чересчур требовательными. Вас одолевают фантазии, вы ни о чем не можете думать, кроме секса. Один наш клиент открыто признался, что ужасно боится, что его жена уйдет к другому. И если он начинает думать о своих страхах, то не может нормально заниматься сексом. Он либо слишком быстро кончает, либо эрекция не наступает вообще. Другая наша клиентка рассказала, что не в состоянии говорить с партнером о том, что ее волнует. Она думает, что если он узнает, насколько ей страшно, то перестанет ее хотеть.

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

* * *

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

* * *

* * *

Второй уровень сексуальных переживаний

Открываясь, вы становитесь уязвимыми и вступаете в пространство секса второго уровня. Вы замечаете, что вас больше не устраивает то, что происходит с вами в постели. Возможно, в отношениях с партнером вам хочется ощущать большую глубину. Однако вместо этого все чаще и чаще вас охватывают страх и неуверенность. Конечно, это отражает-

ся на качестве секса. Периодически неожиданно пропадает эрекция, или вы испытываете боль и зажатость. Возможно, вас начинают посещать смутные воспоминания о детских травмах. Затем наступает момент, когда негативных сексуальных переживаний становится слишком много. И, как мы уже говорили, вы можете решить, что больше не хотите секса вообще, или решаете заниматься им очень редко, чтобы спрятать как можно глубже неприятные эмоции и ощущения.

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

* * *

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

* * *

Секс второго уровня наполнен непростыми переживаниями. Во-первых, вам может не доставать бурного секса первого уровня. Вы скучаете по тому времени, когда все было прекрасно и никакие страхи не отравляли вашей беззаботной радости. Вы можете даже начать манипулировать своей сексуальностью, чтобы не чувствовать себя уязвимо. Некоторые в результате оказываются в отношениях с людьми, которые глухи к их страхам или проявляют нетерпимость к их слабостям. Во-вторых, вы можете не понимать или не знать, как говорить о том, что вас беспокоит. Часто вы даже не осознаете, что чего-то боитесь или стыдитесь. Однако тело не обманешь, оно всегда говорит правду. Оно может не откликаться на определенные действия партнера или откликаться не так, как вам хотелось бы. У женщин это чаще всего выражается

в отсутствии возбуждения и неспособности к оргазму, вагинальных инфекциях или отсутствии смазки, в заболеваниях мочеполовой системы. У мужчин дисфункция проявляется в генитальных болях, отсутствии эрекции и преждевременной эякуляции. И у мужчин, и у женщин могут возникать сексуальные фантазии, и тогда вместо того, чтобы быть с партнером и открываться всему происходящему, во время занятий сексом они витают где-то в облаках.

* * *

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



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

Чтобы два человека могли справиться с подобной ситуацией, их любовь должна быть достаточно сильной. Только любя друг друга, они смогут понять и разобраться с тем, что происходит. Более того, опыт показывает, что каким-то загадочным образом в близких отношениях партнеры становятся своего рода зеркалом друг для друга, отражая стыд или страх своих любимых. Это может проявляться по-разному. Даже если одному из партнеров удастся компенсировать негативные эмоции лучше, чаще всего раны обоих одинаково-

во глубоки. Проблема возникает тогда, когда один из партнеров не хочет заглядывать внутрь себя и отказывается признать свою долю участия в конфликте. Внутри него есть что-то такое, что он не осознает и пока не готов видеть.

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.