

Фредерика Грюйер

О счастье физической любви как обогатить свою сексуальную жизнь

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Фредерика Грюйер
О счастье физической
любви: как обогатить
свою сексуальную жизнь
Серия «Современная психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6721252

Фредерика Грюйер. О счастье физической любви. Как обогатить свою сексуальную жизнь: Этерна; Москва; 2014

ISBN 978-5-480-00212-6

Оригинал: Frédérique Gruyer, "Du Bonheur Sexuel Enrichir sa vie sexuelle avec la psychosexualogie"

Перевод:

А. М. Григорьев

Аннотация

Автор книги, известный французский психотерапевт Фредерика Грюйер, в своей работе развивает мысль о том, что в противовес сексу «широкого потребления» любовный акт — это величайшее счастье жизни. Он необходим для поддержания нашего общего равновесия, потому что занятие любовью есть одно из немногих средств узнать и проявить свои чувства.

Содержание

Введение	6
Часть первая	10
1	10
2	44
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Фредерика Грюйер

О счастье физической любви. Как обогатить свою сексуальную жизнь

Когда встречает объект своего счастья, он не смеется, когда его теряет, то не расстается со смехом.

Чуан-цзы



В книге описаны три разных взаимодополняющих техники, Грюйер использовала их для лечения сексуальных расстройств. Прежде всего, это психотерапия, направленная на лечение травм, которую автор разрабатывала десять лет, по-

могая жертвам сексуального насилия.

Затем, так называемый «эриксоновский» гипноз, по имени его создателя, крупного американского психотерапевта Милтона Эриксона, служащий для «повторного запуска» заблокированных или анестезированных эмоций и изменения отношения к сексуальной жизни, к примеру, в случае фригидности или преждевременной эякуляции.

И, наконец, «дао искусства любви», которое гармонизирует и углубляет эротический опыт мужчин и женщин. Эта техника рождена философией отношения к партнеру на основе уважения и внимания к его наслаждению, что по существу и приводит к любовному экстазу.

Такие различные подходы, по мнению автора, – удивительное сочетание методов, обеспечивающих личностный рост и даже расцвет личности, создают основу нового терапевтического подхода, названного психосексологией.

Введение

Эта книга, которая должна была быть забавной при разговоре об ужасающих вещах и серьезной для самых счастливых людей, задумывалась в виде обращения к молодым от имени психотерапевта, много знающего о сексе и делящегося своими мыслями о нем.

Вначале я написала несколько писем юному «незнайке», встреченному весной при экзотических обстоятельствах, по поводу «Камасутры» и извращений, но мне вскоре захотелось приступить к другим темам, в том числе и к теме счастья, которым наделяет физическая любовь.

Прежде всего требовалось развить мысль о том, что в противовес сексу широкого потребления любовный акт является величайшим счастьем жизни. Он необходим для поддержания нашего общего равновесия – во всяком случае, для большинства из нас, кто не вовлечен в духовную жизнь, – потому что занятие любовью есть одно из наилучших средств выразить свои чувства. В терапевтическом плане плотская любовь относится к одному из сильнейших инструментов «ремонта» детского травматизма, случаи которого встречаются намного чаще, чем нам представляется.

Большинству людей не удастся обрести счастье с самого начала своей сексуальной жизни, потому что оно является завершением работы над самим собой, над нашей чувствен-

ной историей, иногда сексуально восходящей к детству, как на психическом, так и на физическом уровне. Любовное желание¹ – требовательный диктатор. В какой-то мере его надо заслужить. Оно нечто иное, чем неожиданный порыв, внезапная любовь, которые всегда более или менее сродни чуду.

Работая над книгой, я обнаружила, что для лечения сексуальных расстройств при раскрытии основных областей блокировки, а это необходимо в моей работе, мной были использованы три разные взаимодополняющие техники.

Прежде всего я взяла на вооружение психотерапию, направленную на лечение травм, которую разрабатывала десять лет, работая с жертвами сексуального насилия².

Затем так называемый эриксоновский гипноз, по имени его создателя, крупного американского психотерапевта Милтона Эриксона, служащий для повторного запуска заблокированных или анестезированных эмоций и изменения надуманного отношения к сексуальной жизни, к примеру в случае фригидности или преждевременной эякуляции.

И наконец, «дао искусства любви», которое обеспечивает незаменимое обучение мастерству эякуляции, гармонизируя и углубляя эротический опыт мужчин и женщин. Эта техника рождена философией отношения к партнеру на основе уважения и внимания к его наслаждению, что, вероятно, и

¹ Я понимаю под этим желание физической любви, сопровождающееся чувством влюбленности.

² На эту тему можно прочесть книгу *La Violence impensable*, Nathan, 1991.

является путем к достижению любовного экстаза.

Эти различные подходы, похоже заимствованные из древних времен, показались мне после написания книги удивительно эффективным сочетанием методов, обеспечивающих расцвет личности. Закончив работу, я поняла, что создала основу нового терапевтического подхода, названного мною психосексологией.

Нужно ли новое название? Думаю, да, в той мере, что моя практика показала – забудем об исключениях, – что психоаналитики и психотерапевты не заходят слишком далеко в конкретном лечении сексуальных расстройств, оставляя главную проблему физической любви сексологии.

Со своей стороны, сексологи претендуют на разблокирование сексуальности, не занимаясь чувственным контекстом, и заявляют, если они реалисты, что психика не их область работы. Но следует признать, что основной эрогенной зоной является психика, и прежде всего подсознание. По размышлении, мне показалось, что пора установить тесные связи между психотерапией и сексологией. Книга «О счастье физической любви» должна стать первой, посвященной психосексологии.

Я буду говорить о таких замалчиваемых вещах, как желание и наслаждение, а потом затрону самые насильственные аспекты сексуальной жизни, причиняющие сильнейшие травмы, поговорю о гипнозе, привилегированном методе лечения расстройств сексуальности, и, наконец, об извечной

китайской мудрости, которой мы обязаны искусству любви в соответствии с дао.

Обсудив серьезные вопросы, а именно теоретическую часть, надеюсь, позволю вам и посмеяться! Что касается меня, книга временами казалась мне крайне забавной!

NB. Все имена в этой книге, кроме моего, вымышлены.

Часть первая

О физической любви

1

Желание

Западноевропейцы в большинстве своем страдают хронической депрессией и сексуальной неудовлетворенностью, что обычно вытекает одно из другого. В частности, французы, в отличие от других европейцев, являются крупнейшими в мире потребителями лекарств от тоски и депрессии.

Следует сказать, что Франция относится к тем странам, которые щедрее всего оплачивают опросы о самих себе! И потребителям кажется, что заслужили поощрение, ибо правильно поступают!

Но целый народ страдает ужасающим рефлексом закрываться, а не МГНОВЕННО ОТКРЫВАТЬСЯ!

И статистика показывает удивительные вещи. Когда французов³ спрашивают, насколько важно в их жизни удовольствие, только 63% респондентов говорят, что оно для них является главным. Однако любовь важна лишь для 28%,

³ Опрос, появившийся в журнале «Ça m'intéresse», август 1992.

а секс – и вовсе для 7%! 58% французов ценят прежде всего «семейные радости», из которых, похоже, любовь и секс исключены! Любовь к еде стоит на два пункта выше физической любви!.. Не будем говорить о спорте, который волнует всего 17% французов!

Что такое желание? Желание – это суть жизни, ее первое условие. Это творческая энергия в самом широком смысле «творчества». Индусы называют эту основную энергию *кундалини*. Она лежит змеей, свернувшись в кольца, в основании позвоночника и после долгой работы внутреннего поиска может развернуться и достигнуть мозга, вместилища духовности. Эта главнейшая энергия идентифицируется как эротическое желание. Древние китайцы также считали физическую любовь космической энергией и не делали никакого различия между любовью сакральной и любовью обыденной.

Исток всего – сексуальное желание; Фрейд назвал его *либидо*. Это двигатель любого действия, любовного или нет. Невыраженное желание может вылиться в более или менее разрушительную страсть для индивидуума или его окружения.

Депрессия есть болезнь желания. Когда больше нет желаний, когда не хочется ничего делать, в крайнем случае утрачивается и желание жить. Людям обычно не хватает понимания, даже добросердечности по отношению к человеку, страдающему депрессией. Они с некоторым раздражением сове-

туют впадшему в депрессию человеку «встряхнуться», «чаще общаться с людьми», «посмотреть мир» и так далее, хотя именно этому препятствует его болезнь. Депрессии затрагивают, исключений почти нет, сексуальную область, превращая желание в вещь исключительно редкую, а то и вовсе не существующую.

Большинство депрессивных хроников – повторяю, хотя трудно допустить, что таковой является значительная часть западноевропейцев, – скрывают свое состояние даже от самих себя. Когда становится очевидно, что им трудно жить, любить, проявлять любопытство к тому, что дает жизнь, оценивать прошедшие дни, спокойно спать, питаться без особых затей, смеяться, хорошо относиться к самому себе вообще, а иногда и с некоторой нежностью, они отказываются принять тот факт, что их поведение есть прямое следствие латентной депрессии. Они предпочитают возлагать вину за свою неудовлетворенность на время и тяжкую жизнь, развивая мрачные теории по поводу любви.

Это даже можно услышать в самых печальных припевах, говорящих о нехватке чувственных связей: «Удовольствие любви длится всего лишь миг, любовные печали длятся всю жизнь». Или: «Со временем все уходит [...] и та, кого вы обожали, кого выискивали на улице [...] даже лучшие воспоминания вызывают лишь недовольную гримасу! [...]». Несмотря на чудесную музыку, не стоит позволять депрессивным людям распространять подобные идеи.

Часто можно слышать базарные рассуждения о притуплении желания, и такие рассуждения опасны, поскольку они утверждают людей в собственной безответственности. Уходящее время, скука обычной жизни и уничтожающая все и вся обыденность – именно их считают ответственными за любовные провалы. Такие мифы позволяют считать любовь неким довольно редким чудом, в котором вовсе не обязательно участвовать ежедневно, выстраивая связь дарения и разделения чувства. Ибо столь плохая повседневность есть не что иное, как следствие нашего выбора или, наоборот, нашего неумения сделать выбор на жизненном пути.

Разве презент на французском языке не означает «подарок»?

В этой логике чуда желание, родственное любви с первого взгляда, считается лишь чем-то новым. Не может существовать желания к тому, что бесконечно повторяется и каждый раз воспринимается со счастьем, как у детей, которые просят вас рассказывать им на ночь одну и ту же сказку. Рожденное из чуда, а не из потребности любить, желание проявляется как некое конечное количество, а значит, постепенно истощающееся. На этом банальном уровне нехватки чувственных ощущений желание как бы застывает в неподвижности. Это не источник, не поток, а нечто вроде собранного запаса воды, которую необходимо экономить.

По поводу желания в повседневности кто-то написал: «То, что наделяет меня силой, желанием, что доставляет мне на-

слаждение, – это ее любовь ко мне... Я читаю в ней, в ее глазах, в ее манере быть со мной, я вижу единение. У меня возникает ощущение, что я существую в ее взгляде... что я необходим и в какой-то мере вношу в повседневность благожелательность. Все дневные ощущения концентрируются вечером. Этот ежедневный осмос должен ощущаться и в деталях... Истинный осмос крайне редок. Он случается, когда двое находятся в психологическом и любовном единстве».

Из чего рождается желание? Из любви и только из любви, какой бы преходящей и поверхностной она ни была. А это означает, что желать может лишь тот, кто способен любить.

Любовь может быть и поверхностной, но все же в некоторых границах, поскольку некоторые мужчины испытывают сексуальное желание, близкое к фетишизму. В дальнейшем я покажу, как далеко от области любви лежит это извращение.

Г. Мишель попросил о консультации по проблемам преждевременной эякуляции и пытался мне доказать (такое поведение привычно при первом телефонном звонке), что речь шла лишь о «технической» проблеме, которую, несомненно, легко решить.

Г. Мишель был очень давно женат на женщине, которую, как он утверждал, любит всей душой, то есть испытывает к ней сильную привязанность. Его жена была частью «добытых благ», которые он называл своим «лугом», при этом регулярно испытывая «желание побаловаться с округлостями». На самом деле его интересовала только женская грудь.

Желание – можно ли это назвать истинным желанием? – приласкать большую грудь могло втянуть его в кратковременную связь, но не больше, поскольку он ощущал, что проявляет неверность по отношению к жене и чувствует смутную вину как муж. Это было ужасно, ибо его мало интересовали сами женщины, существовавшие как бы отдельно от своей большой груди. Г. Мишель жаловался, что был способен только на любовный акт, продолжавшийся всего несколько минут. В глубине души я считала: «Так тебе и надо! Получил, что заслужил! Разве можно так плохо любить женщин?» – что противоречило моей привычной доброжелательности терапевта.

Однако продолжала беседу, не выказывая никакого раздражения, и в конце концов я сумела убедить его, что его короткий сладострастный спазм полностью соответствует почти полному отсутствию желания заниматься любовью с легко заменяемой партнершей. Ибо в реальности он позволял себе лишь краткое удовольствие. Наслаждаться женщиной, с которой занимаешься любовью, было для него равнозначно адюльтеру. В конце концов, его преждевременная эякуляция была признаком верности!

Самым печальным в этой истории было то, что он выбрал себе супругу, которая не совпадала с его идеалом. У нее была маленькая грудь, а потому отношения с ней были не лучше, чем с другими. Г. Мишель, не любивший задавать себе слишком много вопросов, последовал моему совету и, поки-

нув мой кабинет, купил виагру⁴.

В психосексологии наиболее часто встречающейся проблемой, кроме последствий травматизма, является неспособность любить. Чаще всего она выражается в виде анестезии чувственных связей, которая не позволяет эмоциям свободно перемещаться на психическом и физическом уровнях.

Желание может быть частично затруднено плохим отношением к телу партнера, как и к своему собственному, а такое отношение обычно является следствием сексуальной травмы.

Чтобы выразить это на языке, соответствующем любви, двигателем желания остается сердце. «Сердце, фонтан желания, иссякает»⁵ – так писал великий андалузский поэт Федерико Гарсия Лорка.

В романе «Любовник»⁶ Маргерит Дюрас прекрасно говорит о желании молодого китайца к юной девушке, какой она была. Они провели целую неделю в комнате в квартале Шолон в Сайгоне, занимаясь любовью, и эта история превратилась в миф в ее жизни и творчестве.

«Он любит грубою любовью». Можно ли с большей точностью и краткостью сказать, что желание связано с чувствами?

⁴ По мнению доктора Селлема, ее прием сопряжен с определенным риском, ибо использование виагры привело во Франции к смерти 6 человек с 1998 г., а в США умерло по той же причине 130 человек. Guide de la sexualiter masculine, Mazarine, 1999.

⁵ Поэма *Cante Jondo*, «Poésies», Gallimard, 1954.

⁶ Пер. Хотинской Н. и Захаровой О., Издательский дом «Флюид», 1980.

Пойду даже дальше, сказав, что желание есть выраженное чувство, когда оно достигает наивысшего пика одновременно в сердце, душе и теле. Дюрас квалифицирует его словом «грубый», несомненно, чтобы выразить его силу, но также и потому, что она, тогда еще совсем юная девушка, очень плохо удовлетворяет желание любовника, отвечая только телом.

Излишне полной страстной любви к матери, которую невозможно разжалобить (она называет ее «моя мать, моя любовь»), девушке нужно отдаление, отплытие корабля в Европу, чтобы ощутить волнение при мысли о любовнике и всплакнуть о том, что она его любила.

Чуть дальше по тексту: «Мы идем в гарсоньерку. И снова мы любовники. Любим друг друга и не можем остановиться. Я не всегда вечером возвращаюсь в пансион, засыпаю рядом с ним. Не могу спать в его объятиях, потому что слишком жарко, но сплю в его комнате, в его постели. Бывает, пропускаю занятия в лицее. Поздно вечером мы идем ужинать в город. И он сам моет меня под душем, намыливает, ополаскивает, он обожает это делать, наносит мне грим, одевает меня, обожает. *Я – единственная его любовь*⁷».

Он ее обожает, она – «единственная его любовь». Он ее моет, он ее одевает. Она заняла в его душе всё место, все места, а главное, одно из самых животных, одно из самых волнующих – место ребенка.

«Он смотрит на нее. Даже с закрытыми глазами, он все

⁷ Курсив мой.

еще на нее смотрит. Вдыхает аромат ее лица. Вдыхает запах детской кожи, вбирает в себя ее дыхание, слабое теплое дуновение. [...] Я смотрела, что он делает со мной, смотрела, как он берет меня, я не знала, что так бывает, это превосходило все мои ожидания, отвечало малейшим движениям моего тела. [...] Я была его дитя. Каждый вечер он занимался любовью со своей дочерью [...] Он берет ее, как взял бы свое дитя. Вот так же он овладел бы своей дочерью. Он играет с телом своего ребенка, переворачивает его, прижимается к нему лицом, губами, утыкается в него лицом. А девочка отдается этой игре, зная заранее, к чему она приведет».

Мужчина может выбрать положение жены в своей жизни, сделав ее супругой, любовницей, сестрой, подругой, матерью, возможно, бабушкой, если та многое значила в его жизни, ребенком и в самых разных пропорциях в зависимости от каждого человека и каждой пары.

Когда мне приходится помогать испытывающей затруднения супружеской паре и я прошу супругов указать, какое место отводится партнеру, случаются сюрпризы. К примеру, женщина не в состоянии сказать, на какое(ие) место(а) она ставит мужа. Иными словами, указать, кем он является для нее в настоящее время и как она включила его в свое эмоциональное прошлое, как любовное, так и семейное.

Когда муж и жена отвечают, что они друг для друга прежде всего брат и сестра, их сексуальная жизнь обычно

бедна. Она, несомненно, столь же бедна, когда послание на семейном ответчике, записанное супругой, гласит: «Алло, вы попали к родителям Поля и Гастона...» Здесь присутствует лишь пара родителей, каждый сам по себе, ибо их личности растворились в воспитательной и кормящей функции.

Когда позже те же пары дают определение идеальной ситуации, 80% обычно говорят об отношениях любовника или любовницы⁸. Превращение в подобную пару любовников не обязательно относится к утопии, но путь к такому состоянию может быть долгим и трудным.

⁸ *Jacwues-Antoine Malarewicz. Stage de formation à l'hypnose erricksonienne, 1991.*



Молодая пара без развитой любовной жизни
глазами мужа и жены



Самый любимый мужчина
в ее жизни



Только что встреченный ею
мужчина, с которым у нее
не складываются отношения

В превосходном стихотворении «Приглашение к путеше-

ствию»⁹ Бодлер указывает место, которое занимает любимая женщина.

*Голубка моя,
Умчимся в края,
Где все, как и ты, совершенство,
И будем мы там
Делить пополам
И жизнь, и любовь, и блаженство.
Из влажных завес
Туманных небес
Там солнце задумчиво блещет,
Как эти глаза,
Где жемчугслеза,
Слеза упоенья трепещет.*

*Это мир таинственной мечты,
Неги, ласк, любви и красоты.*

И здесь привилегированное место отдается ребенку, но и сестре тоже. И не поэтому ли «солнце из влажных завес» является предательскими слезами, а не эротическим желанием? А как бы этот образ подошел для выражения желания!

Продолжение стихотворения очень точно указывает на то, что любовные игры сравнимы с нежностью раннего детства

⁹ Бодлер Ш. Цветы зла / Пер. Д. Мережковского. М.: Высшая школа, 1993. В подлиннике стоит «Мое дитя, моя сестра», а не «голубка», как в переводе. – Прим. пер.

(если это детство было пропитано нежностью). Любовь и желание возвращают любовников в ту материнскую эпоху, где все пропитано «родным языком», языком, который лучше всего говорит о душе, а значит, и чувствах.

*Вся мебель кругом
В покое твоём
От времени ярко лоснится [...]
И сказочный вид
Душе говорит
О дальнем, о чудном Востоке¹⁰.*

Способность любить, а значит, желать есть вопрос места, статуса, который придается партнеру, статуса, который всегда связан с историей семьи. Кого заменяет партнер? Отца, дедушку, брата и так далее? Ибо тот, другой, всегда занимает издавна существующее эмоциональное место, во многом определяющее значение связи.

Любовь, в конце концов, довольно редкая добродетель, а любовные намерения распространены очень широко.

Банальные слова «я тебя люблю» чаще означают просьбу, а не дар. Объявление намерений, которые редко подтверждают последующие действия, есть ожидание симметричного ответа «Я тоже!».

У большинства людей существует идеализированное

¹⁰ В подлиннике речь идет о родном языке, а не «о дальнем, о чудном Востоке». – Прим. пер.

представление о родителях, чаще становящихся героями мифа, чем те, кто не оказался на высоте в детстве. В таком случае они возводят родителей на пьедестал. Отношения с исходной семьей занимают тогда такое место, что практически не остается никаких возможностей испытать новые чувственные приключения.

Внесем ясность. Не существует возможности сформировать гармоничную пару и жить в плане полного сексуального расцвета, пока не будут свергнуты с трона родители, чтобы открыть путь любовной жизни. Это не означает, что родителей перестают любить, их просто ставят на нужное место, переводят на задний план взаимоотношений любящей пары.

В этом смысле абсолютное антиобъяснение мужа жене звучит примерно так: «Я люблю тебя почти так же сильно, как мать».

Сердце есть «фонтан желания», пока оно не занято кем-то другим, оставшимся в прошлом. Конкретно это означает, что пора перестать быть влюбленным в своих родителей (или одного из них), чтобы начать их любить сыновней любовью¹¹.

Какова иницирующая формула желания в том смысле, когда оно приближается к любовной страсти, о которой мечтают пары, тонущие в своих семейных привязанностях?

¹¹ При условии, что они остаются благожелательными в чистом смысле этого слова. Хотя таких мало, но я обязана упомянуть о родительском инцесте, диктаторах, криминальных психах, с которыми мне доводилось сталкиваться несколько лет на профессиональной почве. В таких случаях нет иного решения, как радикальный разрыв.

Можно вернуться к примеру Маргерит Дюрас. Она – любимое дитя любовника, «избранница его жизни».

Девушка, держащаяся в отдалении во время их первой встречи, в основном ослеплена богатством любовника, его шикарной машиной. Она близка к положению проститутки, но в конце концов охвачена сильным желанием быть с этим мужчиной. Он предпочитает ее всем другим. Но не так относится к нему мать Маргерит, и от этого Маргерит, несомненно, страдала всю жизнь.

Шекспир в двух своих превосходных сонетах (31 и 40) говорит примерно то же.

*Все страсти, все любви мои возьми —
От этого приобретешь ты мало.*

*В твоей груди я слышу все сердца,
Что я считал сокрытыми в могилах.*

*И все тебе с поклоном отдают
Моей любви растраченной частицы [...]*

*Всех дорогих в тебе я нахожу.
И весь тебе — им всем — принадлежу¹².*

Он вспоминает здесь не только об исчезновении тех, кого любил в детстве, но и о тех женщинах, которые наследовали

¹² Перевод С. Маршака, изд-во «Художественная литература», 1968.

им, а траур, необходимое предварение любого изменения, воздействует на всю эмоциональную сферу.

Ко мне часто обращаются с просьбами о консультации в связи с проблемами преждевременной эякуляции (реже из-за импотенции). Это очень распространенный симптом, который я бы определила как короткое замыкание желания, обычно вызванного эмоциональным расстройством. Оно коренится в детстве и выражается в форме некой эмоциональной анестезии.

Подруги этих мужчин не заблуждаются. Они считают укороченное сексуальное общение доказательством, что они не любимы или уже не любимы.

«Я поняла, что у нас ничего не ладится, когда он начал меня обманывать... а к тому же у него началась преждевременная эякуляция», – со злостью сообщила мне одна из пациенток в начале своего развода.

Когда они узнают, что этот симптом исчезает, стоит лишь задать себе несколько вопросов о его значении в их сексуальной и эмоциональной истории, а также в супружеской жизни, то каждый второй мужчина больше не является на консультацию, которой требовал. За несколько минут телефонного разговора он подсознательно понял, что лечение мучающей его проблемы грозит опасностью пересмотреть его отношение к родителям, в основном к матери, даже к своей жене, если он живет в браке, тогда как он надеялся, что столкнулся с механической проблемой, требующей кое-какого психоло-

гического или химического «ремонта».

Половина оставшихся пациентов все же идут на подлинное изменение своей жизни.

Один из них, назвавший себя Человеком-слоном, изложил мне довольно серьезную проблему импотенции. Чтобы понять рассказ о его лечении, начну с описания моего личного видения подсознания.

С момента открытия в пятнадцатилетнем возрасте Фрейда меня не переставали восхищать подсознание и продукция его деятельности: сны и кошмары, игра слов, сверхбыстрые математические расчеты, неудавшиеся дела, воспоминание о зонтике, забытом у кого-то, желание с кем-то встретиться, предугадывание некоторых физических симптомов, предвестников смертельных болезней, дня и часа родов и, похоже, часа смерти.

Подсознание для меня является темой наблюдения столь же увлекательной, как сами люди или сексуальность. Я гляжу на все с любопытством, иногда даже с восхищением, как на цветы в своем саду.

Как оно работает? Почему все пошло наперекосяк? На чем зиждется чудесное равновесие, которое может нарушить легкий дополнительный груз? Почему этой женщине никак не удастся повзрослеть? Как ей помочь? Назначить наставника? Подкормить? Отпилить ветвь, которая накрывает ее своей тенью? Можно ли жертвовать матерью, чтобы спасти ребенка?..

Кроме того, надо, чтобы пациент сам решился сделать выбор, решился жить, как чаще всего бывает.

Описанное Фрейдом подсознание все же остается несколько таинственным, темным, иногда зловещим. Оно часто описывается его последователями как наша «ночная часть», полная задних мыслей, которые надо нещадно истреблять, чтобы не стать их жертвой.

Из этих страниц надо запомнить только то, что все мы полностью действуем под влиянием нашего подсознания и мало кто умеет с ним справиться. Я настоятельно советую не только познать его, но и приручить.

Великий американский терапевт Милтон Эриксон открыл, как этого достичь, как играть с подсознанием, как с ним общаться и, даже больше, как позволить ему стать вашим проводником. Именно Эриксон полностью обновил и даже заново создал древнюю технику гипноза. Он говорит о подсознании как о положительном явлении, как о некоем сокровище, спрятанном внутри нас. Он называет его «магазинном аксессуаров», где мы можем почерпнуть различные детали для ремонта и творчества. Слегка экстраполируя, можно сказать, что, по мнению Эриксона, подсознание является источником искусства.

Приведу пример. Я испытывала восхищение одной великолепной абстрактной картиной *Формы жизни*, которая висела в широкой черной раме из дерева на почетном месте в гостиной моей подруги. Я всегда замирала перед ней. Подру-

га сообщила мне, что картину нарисовала ее дочь Рафаэлла в возрасте пяти лет, но больше ничего подобного не создала.

Школьная система выполнила свою нормализующую функцию: теперь девочка рисовала, как и все остальные, то, что ее просили.

Другую картину написал художник Корней Гийом Беверлоо. Она называется *Приближение облаков*. Обе картины близки по общему вдохновению и краскам. Но я предпочитаю картину ребенка – она более чиста, более мощна, ибо оставляет больше пустого пространства, как в китайской живописи. Эта история кажется мне хорошей иллюстрацией к так называемому магазину аксессуаров Эриксона.

Какими чудесными красками владело подсознание Рафаэллы! Быть может, она не станет художницей, но я желаю ей пользоваться всю жизнь своим внутренним сокровищем.

Позже я вернусь к главному, что привнес Милтон Эриксон в область лечения и даже философии. Его видение подсознательного и видение Фрейда оказались в моей практике взаимодополняющими и совместимыми. Вот почему, когда передо мной ставят проблему плохо функционирующего желания, обычно выраженного отсутствием эрекции или преждевременной эякуляцией, я начинаю с поиска симптома, то есть пытаюсь отыскать истину в истории пациента, потом работаю, используя гипноз на уровне менее сознательном, чем подавленные эмоции.

Тут вступает в дело Кама-Дену, моя любимая богиня. Да,

у меня есть богиня! Ну и что! Согласно хранительнице музея Гимэ, я даже являюсь европейским специалистом по Кама-Дену.

Кама-Дену – это священная корова, нечто вроде богини-матери, которая благословляет своим божественным молоком физический союз мужчин и женщин, представленных богом Шивой и богиней Парвати, объединенных в одну единую личность. Кама-Дену, священная корова желания и истины, является на самом деле матерью физической любви.

Связь между желанием и субъективной истиной очень близка. Желание идет от чувств, а потому их надо освободить от пут, изучая причину, по которой они анестезированы, а то и вовсе ингибированы с раннего детства. Подход к субъективной истине порой очень болезнен, а в первое время к нему и вовсе не подступиться. Но только истина лечит, а любовь лишь облегчает боль.

Одна моя подруга-художница изобразила то, что называет Ужасающей истиной, и сопровождала рисунок надписями внутри картин: «Истина в ином месте. Истина в центре круга. Истина прячется на дне морей [...]». Так она указала, что существует нечто вроде игры в салочки, в которую вовлечены маленький король-навигатор и его «ужасающая истина», которая постоянно ускользает от него.

Историческая истина моего пациента Человека-слона оказалась совершенно удивительной. Она граничила с чудовищностью. То, что указывало на его необычайно творческое

подсознание, выливалось в течение одних суток в невероятное количество прыщей и шишек на голове. Все начиналось утром, он слегка чесал лицо, потом чесал все сильнее, появлялись прыщи, раздувались, а голова покрывалась шишками.

К вечеру он превращался в чудовище и не решался покидать дом. А когда утром должен был отправляться на работу, хотя раздражение на лице и голове полностью не исчезало, он чувствовал себя униженным, подавленным стыдом.

Именно такими были его объяснения при первой консультации. Но это не было единственным симптомом. Он одновременно страдал и от депрессии, и от импотенции. Он обращался в больницу. Ему прописали антидепрессант и инъекции в пенис. Укол его не смущал, но каждый любовный акт стоил ему более 100 франков!

За несколько сеансов я выяснила, что он жил с родителями до сорока пяти лет. Никого не волновала его юношеская жизнь, его будущее в профессиональном и эмоциональном плане. Он десять лет проработал на предприятии отца, где весь день занимался классификацией досье. Поскольку отец ему не платил, у него не было свободных денег. Поэтому он не встречался с женщинами и не имел друзей.

Я попросила его подсчитать, сколько отец ему не заплатил. Сумма получилась кругленькая!

Он избегал выходов в свет и встреч с женщинами, ибо описывал свою трагедию следующим образом: «Мой отец

был таким эгоистом по отношению к матери, так плохо обращался с ней, что я боялся ее смерти, если решусь уйти из дома».

Поэтому было исключено, чтобы у Человека-слона была эмоциональная и сексуальная жизнь. Многие годы у него были только эпизодические связи с женщинами, которых он любил как «хороших приятельниц».

После долгого периода случайных дружеских связей он вдруг влюбился и тут же стал импотентом! Это было абсолютно логично с точки зрения подсознания, ибо влюбленность и получение удовольствия от физической любви обычно приводят к желанию начать совместную жизнь с любимым существом. Влюбленность связана с риском расставания с матерью, а в его душе оно означало необходимость косвенного ее убийства, чтобы не стать импотентом, ведь импотенция приводит к быстрому окончанию любовной связи.

«Мы не трахаемся, мы любим!» – писал Райзер в своем альбоме «Фантазмы». Человек-слон решил начать лечение, ибо любое разочарование имеет свои границы!

Какой оказалась для него ужасная истина? Это я постаралась ему показать в день, когда он бросил мне вызов с требованием доказать, что у него есть подсознание! Это увлекательный опыт, которым следует заниматься с пациентами, которые редко посещали школу и, как ни странно, полностью прошли мимо информации о подсознании, хотя о ней трубит любой женский журнал.

Я начала ему показывать, как подсознание играет со словами и цифрами, как оно проявляется, каковы симптомы. Потом – как симптомы перемещаются из одной части тела в другую, переходя из одного эмоционального регистра в другой, странным образом преобразуются, как в игре, если за ними тщательно наблюдать. Разложив на детали эти довольно простые механизмы, я доказала ему, что вещи, которые он считает окончательными и практически неизлечимыми, можно легко изменить. И что, несмотря на видимость, движение существует. Закончилось все тем, что он счел проявления своего подсознания любопытными и в конце сеанса посмеялся над собственными симптомами.

Я изложила свое мнение по поводу чудовищ. Чудовищем – с его эгоизмом – был, несомненно, его отец, не только по отношению к матери, но и по отношению к нему, ибо десять лет эксплуатировал его, не заботясь о его профессиональном образовании. А мать ничего не сделала, чтобы вытолкнуть его из семейного гнезда, намекнув о необходимости создать собственную семью.

Ужасающей истиной для него было то, что он полностью жертвовал собой ради родителей более сорока лет, хотя считал, что его уход из дома выльется в ситуацию, которую он определял так: «Если я покину мать, она умрет».

Человек-слон кончил тем, что частично поставил родителей на место. Он больше не распухает на голливудский манер. Проблема в том, что он вообще перестал разбухать!

И тогда последовал сеанс, какой я люблю. Он закончился безумным хохотом, потому что я назначила лечение, похожее на шутку или какую-то безумную историю. Очень мало говорится о лечебных свойствах смеха, который подводит к регистру подсознания и позволяет облегчить страдание.

Изменив рамки семьи или установив для нее иные границы, я смогла заняться проблемой импотенции, намекнув ему, что его шишки «должны изменить местоположение! Нельзя иметь **НЕСКОЛЬКО ШИШЕК** в ваших брюках!».

За долю секунды он понял, что не у всех есть шишки в брюках, а у меня в первую очередь! Второй мыслью было то, что нельзя иметь в брюках несколько шишек, если только ты не сексуальное чудовище. Быть может, ему придется преодолеть переходный период с учетом его особых данных. Но его подсознание, значительно более быстродействующее – это истинно для всех остальных, – и смех позволили ему понять, что надо иметь, как все, всего одну шишку в брюках, чтобы избежать сексуальной чудовищности! Это я и постаралась ему доказать.

Импотенция Человека-слона была вызвана разладом между сексуальным желанием и чувством влюбленности. Формула преждевременной эякуляции немного иная, там речь идет скорее об эмоциональной анестезии и/или опрокидывании эмоций.

Г. Леон был сыном военного. И, как многие дети, стал

жертвой жесткого воспитания, хотя многие ошибочно считают его исчезнувшим.

Он ждал одиннадцать лет, прежде чем обратился за консультацией по поводу преждевременной эякуляции. Г. Леон сообразил, что на первую беседу надо взять и свою крайне терпеливую жену. Он рассказал, до каких эмоций его доводят некоторые телесериалы, вызывающие горячие слезы, тогда как не испытывал таких сильных ощущений в присутствии семилетней дочери, с которой у него возникли некоторые трудности в установлении контактов.

Такой тип эмоционального смещения случается часто, будучи следствием очень жесткого воспитания, когда детям запрещается выражать свои эмоции в момент, когда они их испытывают, проявляя их с некоторой задержкой. (Еще одна моя пациентка буквально рыдала в конце спортивных соревнований, особенно если выигрывала Франция, но была не в силах проявить полную отдачу или жарко выразить свои чувства в любовных отношениях.)

Симптом преждевременной эякуляции не столь прост, как кажется. Он может быть следствием самых разных чувств, в частности разногласий. Один из моих пациентов сумел излечиться в день, когда он решил противостоять отцу в момент разногласия с ним, а такие разногласия случались часто.

«Я – жестокий педагог. И подавляю любые слабости. [...] Надо, чтобы она (молодежь) умела справляться со страдани-

ями», — писал Адольф Гитлер. Результат известен всем. И сегодня случается, что некоторые воспитательные модели в ходу у родителей похожи на вышеописанные методы, полностью ломающие эмоциональное равновесие ребенка. Из детей военных получаются «бронированные» взрослые, у которых подавлены основные чувственные регистры.

Вернемся к г. Леону, который переживает серьезный конфликт, пытаясь полностью пересмотреть отеческое воспитание, чтобы научиться выражать любовные чувства. Но он далек от исцеления, ибо пока рыдает, ощущая свою сексуальную жизнь как телесериал.

В конце первой беседы г. Леон спросил, как долго продлится лечение. Типичный вопрос в случае преждевременной эякуляции: «Сколько времени это будет продолжаться?» Обычно я задаю встречный вопрос: «А сколько времени вы продержитесь в ближайшее занятие любовью?» Каждый раз я слышу смех, и они перестают задавать вопросы по поводу результатов!

В тот день мне не хотелось смущать его в присутствии жены, поэтому я обратилась к ней: «Как вы думаете, сколько времени потратит ваш муж, чтобы показать вам, как он вас любит физически?» Ибо первая функция секса есть выражение любви... Лицо мадам Леон внезапно осветилось, и она сказала: «Я уже давно повторяла мужу, надо сделать то, что мы сделали сегодня».

Дело в том, что любовное желание несет в себе мощный

эмоциональный заряд, который может служить психологическим лекарством. Одной пациентке таким образом удалось преодолеть последствия разрушительного развода. У нее было много любовников, все относились к ней с вниманием, и понимание того, что она желанна, полностью излечило ее, позволило вернуть себе самоуважение, исчезнувшее во время разлуки с мужем.

В эмоциональном плане г. Леон остался ребенком, глубоко отмеченным одиночеством и нехваткой любви в прошлом. Он страдал от глубоких эмоциональных ран. Ему в детстве не хватало физических контактов и ласки родителей. Народная мудрость гласит, что «плохо вылизанный» медвежонок становится злобным медведем. Правда, не говорится, что по этой причине он будет страдать преждевременной эякуляцией.

На деле для гармонизации эмоций и борьбы со стрессом, о котором мало упоминается как о факторе нарушения сексуального равновесия, г. Леону нужны были долгие сеансы материнской ласки. Требовалось, чтобы в первое время жена его массировала, проводила в объятиях с ним целомудренные ночи и баюкала, как ребенка. И затягивала его выход из этого состояния перед тем, как решить, что он может продемонстрировать свои мужские достоинства дольше нескольких минут.

Когда я сказала г. Леону о важности сближения с женой, он сказал, что она часто просила его помассировать ей спи-

ну, поскольку у нее была утомительная работа. «А у меня никогда не было времени. Всегда находилось что-то другое, — признался он и добавил, словно констатируя признанный факт: — Быть может, я излишне эгоистичен».

Именно на этом трудном осознании происходящего его лечение и закончилось.

Поскольку, по моему совету, он принялся изучать искусство любви в соответствии с дао, его дела должны вскоре наладиться.

Но не будем забегать вперед!

И наконец, желание может быть обуздано отношением к своему телу.

Отношение мужчин к своей интимной части тела часто сопряжено с нарциссизмом и опасениями. Когда меньшая часть мужчин занимается своими подсознательными эмоциями и желаниями, у них происходит некий разрыв между головой и пенисом.

Столь дурное отношение к телу и пенису является довольно обычным явлением и часто используется в комических скетчах. Обычно мужчина ведет диалог со своим пенисом, который как бы является чем-то посторонним, живущим самостоятельной жизнью и почти не контролируемым. Поскольку эрекция у них происходит реже, чем им хотелось бы, и изредка случаются «сбои», эти мужчины, не изучая — а следовательно, и не выясняя — причину, разговаривают

со своим пенисом, называя его идиотскими и фамильярными именами, как бы разбивая лед во взаимоотношениях или приручая змею!

Помню, что в одном из таких скетчей пенис-собеседник, который следовало приручить, носил имя Дурачок (так за секунду можно убрать ореол святости у эротических взаимоотношений)!

Проявления женского желания по сравнению с мужскими менее вняты. Несомненно, потому что в отличие от некоторых мужчин женщины не занимаются вопросом идентичности. Быть женщиной – это не ощущать прежде всего сексуального желания, а возбуждать его у других. Некоторые мужчины относятся к этой теме с подлинным двуличием. Охотно замалчивается факт, что мужчина не так уж нуждается в женщине, чтобы исправно функционировать.

Удивительно констатировать, сколько мужчин верит симуляции страстных стонов женщин, хотя несколькими секундами раньше они даже не заметили сухости влагалища своей партнерши.

Однажды утром мне почти в отчаянии позвонил молодой муж, который был к тому же бисексуалом. Молодая женщина, на которой он женился, была его первым женским приключением. И у женщины возникли некоторые сексуальные трудности. После нескольких месяцев брака они стояли на грани разрыва. Мой пациент задал довольно удивительный вопрос: «А женщина тоже испытывает желание? В чем оно

выражается?» Я ответила ему просто, что они становятся влажными. И я долго вспоминала его «ах вот как...», произнесенное разочарованным голосом, словно эти небольшие женские приливы выглядели не очень ясными признаками по сравнению с эрекцией!

Поскольку многие женщины страдают вагинальной фригидностью или просто недостаточно влюблены и поскольку мужское желание всегда превозносилось в западной культуре, нас теперь пытаются уверить в том, что женское желание есть что-то малозаметное.

Древние китайцы¹³ – в частности, эротический учебник «Добродетельная девушка» – очень точно описывают признак женского любовного желания: «Если желание ее сердца должно быть удовлетворено, влага, истекающая из ее влагища, замочит ее одежды».

Одна из моих пациенток привела ясное свидетельство о женском желании: «Я просто больна им. Я мечтаю только о нем. Чистая история страсти... Иногда желание будило меня ночью, когда его не было рядом... Однажды у нас было свидание во второй половине дня, а я оказалась в магазине женской одежды... Вы не поверите... Я примеряла юбку, и мое лоно буквально пузырилось влагой! Это было удивительно приятно... Пузырьки желания... Я истекала и смеялась, мне казалось это невероятно радостным... К тому же я знала, когда позже расскажу ему об этом, ему это очень понравится».

¹³ Van Gullik, *La Vie sexuelle dans la Chine ancienne*, Gallimard, 1971.

Как я уже указывала, одним из следствий сексуального травматизма – случилась ли травма в детстве или в начале взрослой жизни – может быть разрушение взаимоотношений с телом. Тело как бы становится чужим, и оно, более или менее сознательно, блокируется отношениями с агрессором из прошлого. А потому взаимоотношение с телом другого человека становится затруднительным.

Эглантин страдала вагинальной фригидностью и пришла на консультацию, потому что муж дал ей ясно понять, что не станет больше терпеть убогости их сексуальной жизни. Пятидесятилетняя женщина, имевшая нескольких детей, Эглантин даже не знала, на что похожа шейка матки. Она никогда не исследовала пальчиком своего влагалища и совершила этот мучительный для нее жест только с моего разрешения.

Однажды она говорила мне о теле мужа, которое осталось для нее совершенно чуждым.

«Я не могу вспомнить, как называется кожица, которая прикрывает его пенис», – сказала она мне, словно собиралась услышать ответ. Если она забыла такую важную вещь, она не дожидется от меня подсказки!

Она думала несколько минут. Ощущалось, что она не в своей тарелке. Потом неуверенно спросила:

– Венчик?

– Красиво! Быть может, излишне по-женски?

Она опять задумалась, потом нервным голосом:

– Прурит!

Я рассмеялась! Она подхватила мой смех. И вспомнила, что «прурит» означает «зуд».

Она по-прежнему не может вспомнить названия «кожицы».

– Вы же видите, что приходит мне в голову? – Голос у нее уже истеричный.

Есть от чего! Она, по крайней мере, научилась лет двадцать назад у психоаналитика, к которому ходила до консультации со мной, говорить то, что ей приходит в голову!

– Да, так предпочтительнее!

И она извлекает из своего подсознания, которое не умеет исследовать, потрясающие слова:

– Крайняя плоть!

Нас обеих сражает хохот! Потому что есть от чего плакать! Уже двадцать пять лет вместе, а пенис мужа так и не обрел ясного существования для нее.

Воспользовавшись весельем момента, я предприняла попытку добить ее с помощью совершенно сумасшедших интервенций, которые с легкостью поставляет мне подсознание.

Я начинаю рассказывать Эглантин подлинную любовную историю. Важная функция терапевта – рассказывать истории, которые, конечно, несут в себе некий скрытый смысл, потому что мои пациенты, как правило, были лишены это-

го. Более того, рассказ в определенном ритме и без прерываний вызывает состояние легкого гипноза, благодаря которому смущающие терапевтические намеки воспринимаются с большей легкостью.

На этот раз я завела речь о подруге-художнице, которая недавно встретила мужчину и влюбилась в него так, что могла заниматься с ним любовью долгие часы. В связи с этим она нарисовала серию картин, на которых графически изобразила себя обнаженной. А над собой розовым и черным написала могущественную формулу: «Я люблю твой член».

Эглантин побледнела.

«Вы же не хотите, чтобы я сделала такое же?» – Она едва не задохнулась от возмущения. Я не стала гасить эффект сюрприза и не ответила. Я предоставила слово поэту¹⁴, и он сказал о желании и любви.

Родо сказал: Хочу твои волосы, чтобы рассеять их в водах морей.

Твои волосы – корма моего судна.

Хочу твои губы, чтобы бросить их ветру.

Хочу, чтобы твои руки обняли меня:

Это две лианы.

Хочу, чтобы твои белые груди в небе

Сияли, как две луны, полные росы.

Хочу твой живот, опирающийся на Бога.

Хочу твой цветок любви – он твой морской корень.

¹⁴ Pablo Neruda. L'Épée de flammes, Gallimard, 1971.

*Хочу твои ноги, словно новые облака,
И твои два бедра, как гитары.
Хочу десять пальчиков твоих стоп,
Чтобы ежедневно целовать их.*

О женском удовольствии

Она впервые пришла ко мне на консультацию и добрых полчаса рассказывает о своем болезненном детстве, об ужасной истории дяди или кузена, который во время семейных соборщ заталкивал ее в темный угол, о своем отвращении после того, как он совершил с ней «это»... Она говорит больше всего о тоскливом страхе, охватывающем ее, когда муж выражает желание... Вначале занятия любовью ей нравились, но вскоре ее охватил страх... страх проникновения, страх, что она ничего не почувствует, быть может, страх боли. Ей никогда не приходилось испытывать наслаждения. «Иногда это приятно, но не более того...» А ей хотелось бы испытать оргазм! «Поймите, мне хочется, чтобы у меня состоялся хотя бы ОДИН ОРГАЗМ!»

Я спрашиваю: «Всего один? Вы не очень требовательны!» Обычно мои слова помогают им расслабиться (такие сеансы вещь привычная), у них вдруг возникает ощущение, что они пришли не требовать луну с неба.

Они ищут, конечно, решение неудовлетворенности своей сексуальной жизнью и надеются обрести опыт по достижении наслаждения, ныне считающегося одним из прав.

Эпоха, когда Брассенс пел: «У честной женщины наслаждения не бывает», давно миновала. Феминистки, в первую

очередь американки, давно уже требовали права на наслаждение. Но какое наслаждение? Какой оргазм? Тот, которого добиваются в одиночестве? Самый доступный, поскольку является относительно независимым от качества любовного обмена? Иными словами, клиторный оргазм!

Исследования – иногда крайне субъективные – дошли до попыток доказать, что вагинальный оргазм есть миф, сотворенный сочинительницами сказок! «Очевидно, что 30% женщин, утверждающих, что у них регулярно бывает оргазм во время занятий любовью, относятся к тем, кто имеет тенденцию хвастаться»¹⁵.

Защищая клиторный оргазм, достигнутый в одиночестве или совместно, эта книга, несмотря ни на что, обладает тем достоинством, что снимает вину с юных девушек, которые таким образом открыли свое тело и свою чувственность, и с многочисленных женщин, которые по разным причинам не получили доступа к полноте своей сексуальной жизни.

Последнее американское исследование, на этот раз с медицинским уклоном, утверждает, что 23% женщин не испытывают наслаждения во время любовных утех, а 26% никогда не переживали вагинального оргазма¹⁶.

Однако эти цифры вовсе не указывают на фригидность 49% американок. Я продолжаю использовать относительно резкий термин фригидности, потому что он понятен всем

¹⁵ *Shere Hite. Rapport Hite sur le femmes, Robert Laffont, 1981.*

¹⁶ *Journal of American Medical Association, февраль 1999.*

и, в противовес более позднему термину «аноргазм» (отсутствие оргазма), соответствует двум аспектам распространенного сексуального расстройства. Я бы сформулировала свою мысль следующим образом: «Женская фригидность есть полное или частичное отсутствие чувствительности клитора или влагалища, что делает невозможным достижение оргазма».

У мужчин фригидность выражается в низком уровне сексуального удовольствия, иногда даже его отсутствия, несмотря на видимость нормального развития акта. (Согласно последним исследованиям, фригидными являются всего 8% мужчин.)

Вот почему права на оргазм требуют только женщины. Мне как-то позвонил один молодой человек и попросил консультацию, поскольку не испытывал «большого сексуального удовольствия». И весьма удивился, что такую консультацию соцстрах не оплачивает!

Вагинальная фригидность зависит не только от травматической истории женщин, но и может затрагивать природу взаимных отношений. Зачастую сексуальный и любовный обмен происходит неудачно, к примеру если он излишне короток, как мы уже видели. Физическая связь может разочаровать, даже стать неприятной и вызвать приступ тоскливого состояния, если она связана с физическим насилием, неуважением или была самоудовлетворением. Случается, женщина не чувствует признательности партнера или ощущает се-

бя, к примеру, взаимозаменяемой партнершей.

Возможно, сама женщина так плохо относится к мужчинам, что поддерживает с ними отношения, обедненные в области чувств и желаний. Статистически известно, что у женщин эмоциональная область чаще связана с желанием, чем у мужчин. Согласно одному исследованию, 64% женщин страстно влюбляются в своего первого партнера-любownika, а среди мужчин эта цифра равна всего лишь 33%¹⁷.

«У меня никогда не было оргазма, – жалуется одна пациентка. – Ни с одним мужчиной... Вначале я думала, что не умею достичь его, а потом поняла, что любила их лишь наполовину. Быть может, потому и полностью не отдавалась».

Как я писала во введении, сложнее всего лечить эмоциональные затруднения, даже неспособность любить.

У пар, склонных к насилию или нарциссизму, о которых я упоминала, диалог обычно отсутствует. Вагинальная фригидность партнерши в таких парах может стать долгосрочным симптомом по той простой причине, что женщины скрывают свою неудовлетворенность. По историческим и невротическим мотивам они считают себя виноватыми в том, что не испытывают удовольствия, и притворяются, что достигают наслаждения.

В рамках «проклиторного милитаризма» доклад Хайта содержит несколько интересных цифр по этому поводу: 56%

¹⁷ Les Comportements sexuels en France (опрос по поводу СПИДа), A. Spira, N. Bajos et le groupe ACSF. La Documentation française, 1993.

опрошенных женщин говорили, что притворялись и якобы имели оргазм, а 77% даже не делали вида, что наслаждаются. Потрясающе!

Однако следует указать на главный недостаток этих требований равноправия в области наслаждения, о котором я говорила выше: мы словно наблюдаем, как женская сексуальность приобретает мужские черты, обедняющие все и вся.

Почему клиторный оргазм относится скорее к мужскому типу? Потому что, в отличие от вагинального наслаждения, за ним зачастую следует некий выжидательный период¹⁸. А для женского наслаждения характерна возможная продолжительность.

В сексуальном плане женщина отличается множественностью эрогенных зон, а значит, и типами наслаждения, а главное – длительностью апогея, зависящего от интенсивности желания и отсутствия выжидательного периода.

«Врачи XIX века не уставали повторять, что женская натура естественно наделена способностью к повторным наслаждениям, во многом превосходящей способности мужчин»¹⁹.

В Азии все предыдущие века люди внимательнее нас от-

¹⁸ Продолжительность выжидательного периода, то есть отсутствие расположения к физическому контакту, зависит от множества факторов, основными из которых являются качество эротического и эмоционального обмена, психическая раскрепощенность, усталость, состояние здоровья, возраст.

¹⁹ Revue Les collections de l'histoire, «L'amour et la sexualité», № 5, июнь 1999.

носились к женской натуре. По мнению Ван Гулика²⁰, китайцы IV века задавали вопрос, не стоит ли женщина в области сексуальности выше мужчин. Несомненно, ответ «да»! В той мере, что она может проживать свою сексуальность с полной отдачей, а мужчина вынужден некоторым образом контролировать себя²¹.

Один из моих читателей даже пожалел, что не является женщиной: «Иногда я сожалею, что родился мужчиной, а не женщиной, чтобы позволить себе более полную отдачу, а не заниматься контролем и оттягиванием момента извержения семени. Конфликт между самоотдачей и потенцией...»

Прочитую прекрасные слова о наслаждении, которые адресовал мне писатель Орlando де Рюддер:

«Я люблю смотреть, наблюдать, созерцать наслаждение женщин, ибо нахожу его прекрасным. Случается, что мое собственное наслаждение ощущается как помеха этому созерцанию, этой взрывной радости, когда я вижу, как женщина розовеет и начинает лучиться».

Из-за своих различных любовных связей, подлинных союзов, кратких встреч, последней вспышки наслаждения перед окончательным разрывом и т. д. женщины могут обзавестись опытом весьма непохожих друг на друга способов по-

²⁰ La Vie sexuelle dans la Chine ancienne, уже цит.

²¹ Исключение составляют женщины с мужским типом вагинального оргазма, то есть приходится притормаживать, поскольку оргазмически подъем слишком быстр, а за ним следует выжидательный период, создающий некоторый мертвый период в сексуальном обмене.

лучения наслаждения. Качество связи, которое объединяет нас с партнером, по-настоящему меняет глубокую природу сексуального опыта.

Кроме вагинального и клиторного оргазмов, стоит упомянуть о комбинированных оргазмах: клиторовагинальном, клиторо-анальном, а также об оргазмах, вызванных (настоящей) лаской груди. А иногда непонятно, к какой категории отнести некоторые виды оргазма.

Кроме проблем локализации, надо также упомянуть о повторяющихся или постоянных вагинальных оргазмах, настоящих оргазмических излияниях, которые я называю «фонтанами» (о них я буду говорить позже), о «маленькой смерти», коротком беспамятстве, сопровождающем апогей наслаждения, об оргазмическом опыте, связанном с родами, об оргазмах без физической стимуляции, чистом и крайне любопытном продукте психики! И перечисление их, по всей вероятности, далеко не полное...

Какова, кстати, природа этих заведомо субъективных явлений? Ибо оргазм есть по меньшей мере проявление сладострастия психосексуального порядка, а в лучших случаях – важнейшее эмоциональное явление.

В физическом, а вернее, физиологическом плане внятно описать ощущения сладострастия крайне трудно. «Могучее ощущение сброса напряжения»; «острый и глубокий спазм, распространяющийся по всему телу»; «ощущение жара»; «чувство потери границ»; «ощущение выброса» (ре-

альное в случае «фонтана»). Мастерс и Джонсон²² наблюдали, что это ощущение выброса в основном характерно для уже родивших женщин. Их исследование показало, что вагинальный оргазм охватывает все тело и, в частности, перинею и анус, которые резко сокращаются.

Неужели оргазм зависит только от стимуляции эрогенных зон?

Вовсе не обязательно, как это мы увидим ниже. А что такое «эрогенные зоны»? Это те части тела, которые пронизаны наибольшим количеством нервов и стимуляция которых больше всего способствует получению одного или нескольких оргазмов. Из-за насыщенности нервами у этих зон, похоже, появилась способность концентрации сексуального возбуждения. Это касается физиологического аспекта. С точки зрения психосексологии детородные органы и психика являются главными эрогенными зонами и мужчин, и женщин.

Область груди также относится к привилегированной эрогенной зоне у женщин и у некоторых мужчин, в основном гомосексуалистов.

Это доказывает, что любая зона может стать эрогенной при неоднократных стимуляциях, если она снабжена достаточным количеством нервных окончаний, – по крайней мере, таково мое мнение.

Я несколько раз принимала супружескую пару на грани развода, которая отличалась особым видом сексуальности.

²² *Masters et Jonson. Les Réactions sexuelles*, Robert Laffont, 1968.

Мужу удавалось достичь оргазма только при условии, что жена долго и с силой щипала ему соски. Конечно, это была не единственная причина возникшего конфликта, но стереотипный сценарий их физической связи прекрасно символизировал повторяющийся характер их взаимоотношений в других сферах жизни. Более того, сексуальность этого мужчины, приобретя «механический характер», приняла форму самоудовлетворения и уже не имела ничего общего с любовным обменом. Поскольку они пришли на консультацию, чтобы принять окончательное решение о расставании, у меня не оказалось возможности вызнать у этого пациента, как у него возникла такая исключительная эротизация сосков.

Существуют и второстепенные эрогенные зоны, различные у разных людей: рот, внутренняя поверхность бедер, ягодиц, уши, а у некоторых женщин – голова и волосы. Эти зоны удовольствия, считающиеся второстепенными в статистическом плане, становятся основными в некоторых обстоятельствах. Страстный поцелуй в губы на эмоциональном пике может привести женщину к оргазму.

Анус, в частности, может стать главной эрогенной зоной в мужских гомосексуальных отношениях, как и у женщины в определенный период ее эротической жизни. Согласно одному исследованию, такой тип сексуальности характерен для 30% мужчин и 24% женщин²³.

Мастерс и Джонсон, в свою очередь, наблюдали, что ваги-

²³ Les Comportements sexuels des Français, уже цит.

нальный оргазм нередко сопровождается сжатием анального сфинктера.

Отойдя от анатомии, надо указать на общую чувственность как на важный эротический фактор. Можно говорить о чувственном сопровождении акта физической любви. В зависимости от индивидуумов и пар, важной может оказаться визуальная и слуховая эротика, усиливая ощущение сладострастия. Женщины получают удовольствие от созерцания тела любимого мужчин и от звукового выражения мужчиной полученного удовольствия. Слово принимает активное участие в подъеме желания и усилении наслаждения.

На предварительной стадии любовный диалог может быть столь же нежным, как и ласки. С наступлением наслаждения слово, если это не простое объяснение в любви, может носить особый характер. Бессмысленные вопросы, плеоназм жеста, бессвязный диалог, где слова добавляются к действию, есть нечто вроде музыкального сопровождения голосом, который либо комментирует событие, либо пробуждает желание и наслаждение партнера.

«Во время любовного акта речь, любовное слово очень важно, – сказала одна из опрошенных женщин. – Это часть полного отключения. Это эротические и нежные комментарии происходящего... Нас захлестывает поток поэзии».

Слова о том, что происходит, могут как бы заново обнажать вас. Слово приобретает мощную эротическую силу, становясь важной составляющей удовольствия и даже насла-

ждения.

«Звуки, быть может, даже сильнее слов, – сказал один из моих читателей, – ибо они открывают простор для воображения. Это подтверждение того, что ты доставил наслаждение партнеру. Но я, быть может, больше верю делу, чем слову. Звук приносит мне одобрение, и я его слышу».

Функционирование эрогенных зон вызывает немало вопросов: как эротизм некоторых людей может ограничиваться ритуалом одних и тех же неподконтрольных ласк, как мы это видели? Как некоторые зоны перестают быть эрогенными? И наконец, как чувственность смещается из одной зоны в другую, когда одна из них теряет чувствительность или отсутствует, как, например, клитор в случае обрезания?

В сорок один год и после множества любовных приключений Линда остается фригидной. С точки зрения эротики ее тело похоже на нечто вроде заминированного поля. «Когда мужчина пытается меня приласкать, я постоянно говорю ему: “Здесь не трогай! Здесь не касайся”. Им все очень быстро надоедает! И я их понимаю!»

Поскольку она в одиночку воспитывает маленького сына, ей хотелось бы устроить свою жизнь, что и привело ее на консультацию. На первом же сеансе она рассказывает историю сексуальных прикосновений взрослого друга семьи, вынуждавшего ее заниматься оральным сексом, когда ей было всего восемь лет. Насколько она помнит, это насилие продолжалось несколько лет. Ее воспоминания о поступках этого

мужчины довольно точны, но ее тело еще лучше запомнило все, что ей приходилось делать или выносить.

У Линды частичная вагинальная и полная клиторная фригидность. Настаиваю на существовании и широкой распространенности этого типа посттравматического симптома, который лишает женщину всей чувственности, связанной с этой частью. Самым неожиданным оказалось то, что Линда не выносит, когда мужчина касается ее ушей! Конечно, в эротическом плане это не является катастрофой, ведь речь идет о второстепенной эрогенной зоне (впрочем... иногда!). Нет никаких разумных причин жаловаться на фригидность ушей! Ан нет! Из принципа! Ведь и эта часть тела уже не принадлежит Линде...

Этот редкий симптом интересен и с другой точки зрения. По моим наблюдениям, эрогенные зоны становятся «запретными»²⁴ для контакта тогда, когда ими манипулировали в момент насилия. В этом конкретном случае я предположила, что насильник Линды в момент орального секса удерживал ее голову руками и с силой зажимал ей уши. Тело хорошо помнит травматические события, зачастую даже лучше, чем психическая память.

Значит, можно читать симптомы травматического прошлого, которое исковеркало эрогенные зоны, как читают «карты агрессий», и начинать лечение сексуальности, есте-

²⁴ «Запретными» я называю зоны, контакт с которыми не только не доставляет удовольствия, но и бывает иногда невыносимым.

ственное развитие которой было насильно нарушено.

Быть может, вы заметили, что среди эрогенных зон я не упоминаю гипотетическую точку G. Пользуюсь возможностью обратиться с призывом к моим телефонным корреспондентам.

Молодые люди, будьте любезны, не звоните мне (особенно в субботу утром) с просьбой указать, как найти точку G! Ибо услышите ответ: «В голове вашей подружки!»

Эту коммерческую операцию затеяли пятнадцать лет назад в сообществе женщин-гомосексуалок на юге США. Кое-кто утверждал, что во влагалище существует особая точка, стимуляция которой вызывает оргазм, сопровождающийся выделением жидкости, по объему равноценной выбросу семени, а выброс этот происходит из уретры.

Я, в принципе, расположена выслушивать все мнения, но среди моих пациентов и в многочисленных письмах, присланных мне, я ни разу не получила подтверждения о существовании этой точки. Поэтому точка G остается до новой информации исключительно американским миноритарным лесбийским явлением. Этот тип оргазма в чем-то похож на вино! Ибо вино не переносит путешествий!²⁵

Вернемся к серьезным вещам. В частности, к столь важной эрогенной зоне, как клитор. Я не буду рассматривать его функционирование отдельно от гетеросексуальной связи, поскольку этим многие занимались до меня.

²⁵ С одним исключением, которое, как известно, подтверждает правило.

Одно или два десятилетия господствовала идея, что клитор является органом, включающим все формы оргазма. Он, если выразить это образно, играет роль зажигания в двигателе. Это действительно верно для многих женщин, не получивших доступа к оргазму вагинальному, и не стоит подвергать сомнению их субъективный опыт.

Для других женщин, у которых сексуальность, похоже, расцвела, стимуляция клитора может вызвать в некоторых случаях слабый эффект. Бывает даже, что идеально состоявшаяся любовная связь вообще обходится без предварительной подготовки. Однако все же в физиологическом плане вагинальный оргазм сопровождается спазмами клитора.

В некоторых случаях клиторный оргазм предваряет вагинальное наслаждение. А это означает, что, если вследствие клиторных ласк или слишком долгих и глубоких поцелуев у женщины происходит клиторный оргазм, он, вероятнее всего, будет сопровождаться выжидательным периодом, более или менее продолжительным, который задержит начало самого любовного акта.

Статистика, касающаяся обрезания, показывает, что после этого членовредительства 20% женщин все же не становятся фригидными. Как их чувственность и сексуальность смогли выдержать подобную травму? Сделаю предположение, что для этого меньшинства женщин условия удаления клитора были менее драматичными с точки зрения болевых ощущений, а главное, страха смерти, чем у остальных. Веро-

ятно, что маленькие девочки «под ножом» – так называется обрезание у народности бамбара – ясно не осознают, оперируют их или убивают!

Во-вторых, если женщины, менее травмированные в психическом плане, способны иметь вагинальный оргазм, то только потому, что происходит смещение эрогенных зон.

Согласно особой истории травматизма, можно констатировать уход чувственных ощущений, которые, возможно, перемещаются в другие эрогенные зоны. Эротическая чувственность, уходя из одной зоны из-за радикальной психической или физической травмы – таков случай обрезания, – будет «подхвачена» другой зоной, не подвергшейся атаке.

Продолжая исследование по смещению эрогенных зон, я начала лечить полную вагинальную фригидность – иными словами, женщин, не испытывающих никакого удовольствия при проникновении и, значит, никогда не достигавших оргазма. Я применила особый способ, который дал результат.

Изучив травматическую историю пациентки, используя гипноз для пробуждения эмоций и описав ей воображаемую связь с сексуальностью, я намекнула ей о временном перемещении эрогенной зоны.

Речь не идет о новом виде терапии, я говорю о терапевтическом подходе, который открывает женщине возможность получить удовольствие от проникновения. Поскольку влагалище в какой-то мере «нейтрализовано» в эротическом плане, я предлагаю использовать другой, нормально функцио-

нирующий путь, к примеру прямую кишку. Клиторо-анальная сексуальность – объединение этих двух типов эрогенных зон желательно особенно для женщин с ярко выраженной клиторной чувственностью – позволит им впервые испытать удовольствие от проникновения и пробудить новую форму довольно интенсивного оргазма.

У этого вида сексуальности мало недостатков. Поскольку у ануса иная первичная функция, надо принимать некоторые предосторожности. Предварительная подготовка должна быть более продолжительной и особо осторожной, ибо любая форма насилия может привести к геморроям, особенно если анус очень узок.

Кроме того, настоятельно рекомендуется использование презерватива, чтобы избежать заражения *хламидами*²⁶.

Надо отметить, что подобный терапевтический подход совершенно не пригоден к использованию, если женщина стала вагинально фригидной вследствие содомизации в детстве или подростковом возрасте. А этот тип насилия распространен гораздо шире, чем считают обычно.

Но самой сложной эрогенной зоной, конечно, остается психика.

Начнем с самого любопытного явления, выходящего за пределы нормы, явления нетипичного – я говорю об оргазмах без физического контакта.

²⁶ Бактерии, могущие повредить фаллопиевы трубы, а также привести к мужскому бесплодию.

В книге *Этот слишком жестокий рай* я рассказала об одной «женщине-фонтане», буквально истекавшей после оргазма в момент игры на тамтаме со своим компаньоном. В этой достаточно необычной истории все же была эротическая и любовная связь при обмене взглядами и совместно переживаемом музыкальном ритме. В последующих историях женщины, поделившиеся со мной своими переживаниями, испытали одиночное наслаждение. «Когда мне было двадцать лет, со мной случилось нечто невероятное. У меня произошел оргазм во время бега. Я бежала по улице и вдруг ощутила оргазм! Я невероятно смутилась! Мне казалось, что люди видели это, все видели это [...] Нет, я совершенно не помню, что тогда происходило вокруг меня, это было так давно».

Схожее приключение было и с одной женщиной-скульптором, когда она в полном одиночестве работала в мастерской. Надо отметить, что в обоих случаях эти женщины получили сильнейшие травмы в детстве и подростковом возрасте (в одном случае инцест, во втором – педофилия), а потому ни одна из них не смогла выстроить нормальную сексуальную жизнь.

Обе женщины не упоминали об эротических фантазиях, сопровождавших оргазм или предшествующих ему. Вероятнее всего, они так и остались подсознательными.

Поскольку затронутая мной тема лежит в какой-то мере вне области наслаждения, я буду мало говорить об эротиче-

ских фантазиях, большинство которых обычно относится к чистому самоудовлетворению с повторяющимся сценарием и действиями, обеспечивающими получение наслаждения в одиночку или в паре, но без любовного обмена между партнерами. Вот почему я не могу примкнуть к тем сексологам, которые обычно предлагают для лечения некий стереотип садомазохистского характера, на основе сценария или реальности, в попытке подменить им недостаточно сильные или умирающие любовные чувства.

Следует знать, что у большинства людей нет иных эротических фантазий, кроме тех, самых реалистичных, которые они могут рано или поздно воплотить в акт с любимым мужчиной или женщиной.

Приведенное ниже интервью удивительным образом доказывает важность психики, а главное, подсознания в нашей эротической жизни.

Фредерика. Если я правильно поняла, вы уже год не ведете никакой сексуальной жизни?

Сандрин. Да, если говорить о партнерах. Последнее время я совершенно не влюблялась. У меня понизилось либидо. Никаких фантазий, обеднение воображения. Но есть мощная замена на уровне снов.

Фредерика. Что вы понимаете под «заменой»?

Сандрин. У меня происходят оргазмы, когда я вижу сны. Они не столь сильны, как во время настоящей любви, но все

же очень приятны... И я каждый раз просыпаюсь. Меня будят удовольствие и удивление.

Фредерика. Такое происходит часто?

Сандрин. Довольно часто. Примерно два раза в месяц. И я чувствую себя счастливой. Нет пустоты. Не так как у моих подруг, которым обязательно надо найти кого-то. Надо сказать, что со мной живет сын...

Фредерика. Содержимое ваших снов повторяется?

Сандрин. Да, мне снится, что я ласкаю сама себя и у меня происходит оргазм... Самое смешное в том, что, если я делаю это не во сне, у меня ничего не получается. Самоудовлетворение кажется мне исключительно скучным!

Эта снотворческая эротика без контакта и ласки ставит вопрос, на который традиционная сексология – она сама расписывается в некомпетентности в плане психики – никогда не сможет ответить: что вызывает наслаждение? Ответ найти очень трудно, как только мы покидаем чувственное и эмоциональное поле. Вернемся к нему!

На этот затруднительный вопрос мужчина, которого я опрашивала, дал одновременно простой и прекрасный ответ в терминах желания и признательности:

«Сила женского наслаждения заключается в интенсивности желания, которое партнер испытывает по отношению к ней. [...]

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.