

# Желанная женщина, желающая женщина. Как раскрыть свою сексуальность

**Автор:**

[Даниэла Фломенбом](#)

Желанная женщина, желающая женщина. Как раскрыть свою сексуальность

Даниэла Фломенбом

Психология влечения. Книги о любви и желании

Об этом не принято говорить, но... Большинство женщин не получают удовольствия от секса. Они любят своих мужчин, крепкие стабильные отношения, любят чувствовать себя желанными, но не сам секс. Почему?

Врач-гинеколог Даниэла Фломенбом, опираясь на свой тридцатилетний опыт, объясняет, как формируется женская сексуальность, как мать и весь женский род влияют на либидо женщины. Рассказывает о психосоматике женских болезней. Автор наглядно разбирает проблемы своих пациенток и путь обретения ими сексуальной гармонии. Используя знания в психологии, гинекологии и китайской медицине, Даниэла дает практические советы о том, как разобраться в себе, понять истинные причины неудовлетворенности и начать по-настоящему наслаждаться сексом, ведь наше тело создано для этого.

В формате a4-pdf сохранен издательский макет книги.

Даниэла Фломенбом

Желанная женщина, желающая женщина: как раскрыть свою сексуальность

© Аревкина Ю.М., перевод на русский язык, 2020

## Введение

Я, самая младшая в нашей семье, родилась во время войны. Моим сестрам на тот момент исполнилось 15 и 11 лет. Нашим родителям, польским евреям, скрывавшимся в свободной зоне на юге Франции, стало известно, что беременных женщин и матерей с детьми до года не будут депортировать в лагеря. Отец, в трехлетнем возрасте потерявший мать, тревожился о жене и дочерях. Мама оплакивала собственную мать, только что умершую и беззаветно любимую. Так вышло, что мое появление на свет стало спасением для нашей семьи – лучом надежды во мраке творящегося вокруг безумия. Если добавить ко всему сказанному, что моя бабушка по материнской линии была акушеркой, становится понятно, почему мне на долю выпало стать гинекологом и продолжить дело той, кого я никогда не видела и чье имя ношу. Так я, увлекавшаяся естествознанием, иностранными языками и путешествиями, оказалась на факультете медицины, ровным счетом ничего в ней не понимая.

Наш мозг и тело находятся во взаимодействии и должны ладить друг с другом.

Медицинское образование давалось мучительно. Учебные программы были слишком сложны. Казалось, невозможно проглотить и переварить такое количество информации. Необходимо было знать всё. Создавалось ощущение, что жизнь проходит мимо. Однако у меня появились друзья и среди них тот, кто станет моим первым мужем. Вместе мы сражались за медицину, в которой пациент будет восприниматься не как абстрактная единица, но как личность, наделенная эмоциями, чувствами и с уникальной историей.

Для меня лечить женщин означало дать им возможность познать себя: наш мозг и тело находятся во взаимодействии и должны ладить друг с другом, даже если кажется, что это не очень-то и получается. Представительницы моего поколения видели, как их родители страдают от внутренней изоляции, когда каждый заперт в своем мире и не способен ни заговорить, ни понять другого. Они стремились к более свободной жизни, к тому, чтобы стать родственной душой и

верной спутницей мужчины. Я даже не предполагала, какую колоссальную работу над собой придется проделать в этой связи.

После двенадцати лет гинекологической практики, в течение которых были развод, первые шаги в психоанализе и знакомство с отцом моих детей, я обратилась к изучению китайской медицины и иглоукалывания. Они открыли для меня понятие энергетики и китайскую сексологию. Жители Древнего Китая не только описали пути циркуляции сексуальной энергии, но и объяснили, почему сексуальная активность так важна для поддержания жизни, душевного здоровья и предупреждения болезней. Женщина-гинеколог, искавшая, как связать тело и разум, была ошеломлена...

Большинство моих пациенток жаловались, что их сексуальная жизнь далека от желаемой. Они хотели получать удовольствие от своих ощущений, уметь контролировать их и обмениваться с партнером. Это позволило бы им в полной мере насладиться возрождающей силой любовного взаимодействия.

Моя профессиональная деятельность началась в 1971 году. Несмотря на трудности в личной жизни, я, как почти все женщины моего поколения, считала, что любые проблемы с сексуальным раскрепощением можно решить с помощью таблеток. Мне казалось очевидным, что женщины, чье право работать совсем недавно признали официально, могут обрести счастье не только в материнстве.

Женщины страдали от подавляющих и запрещающих сексуальность жестких рамок, привычных для наших родителей, бабушек и дедушек. Но перед нами открылась новая жизнь. После наступления эры свободы нравов сменилось два поколения, и многое радикально изменилось. Однако женщины 20, 30, 40 и 60 лет все так же обращаются ко мне, испытывая серьезные проблемы в интимной жизни. Отношения между мужчинами и женщинами по-прежнему полны недопонимания, отнимающего силы и ведущего к жизненным трагедиям.

Почему о раскрытии сексуальности, теме уже социально приемлемой и ставшей частью нашей жизни, все еще так сложно говорить открыто и без стеснения? Почему тело не может почувствовать возбуждение или испытать всю полноту удовольствия от акта любви?

Однако тело на это способно: моральных запретов больше нет, и, в сущности, оно хочет именно этого. На самом деле, чтобы чувствовать себя раскованно,

одного желания и отсутствия запретов недостаточно. Интимное не следует автоматически из социального. Телесная любовь, как и все функции и ценности, сопряженные с телом, но не принадлежащие ему, связана с переживаниями раннего детства, формирующими нас и встраивающимися в клеточную информационную память в виде импринтов[1 - И м п р и н т, импри?нтинг – в этологии и психологии специфическая форма обучения; закрепление в памяти признаков объектов при формировании или коррекции врожденных поведенческих актов. – Прим. пер.].

Маленькая девочка мечтает стать «мамой», только если ее маме материнство приносило радость. Процесс взросления должен проходить с осознанием того, что в будущем сексуальная жизнь принесет удовольствие и придаст сил. «Если женщина счастлива быть матерью и иметь дочь, то для девочки все складывается наилучшим образом, в дальнейшем у нее не возникнет проблем с проявлением женственности и половой идентичностью», – писала Франсуаза Дольто[2 - Françoise Dolto, *La Sexualité féminine*, Paris, Gallimard, 1996, с. 154.]. В противном случае маленькие девочки развиваются в соответствии со старой моделью, где социальные и семейные нормы приличия подразумевают не только запрет на демонстрацию, обсуждение и упоминание телесных удовольствий, но даже полный отказ от них. Однако подобное замалчивание и запрет на самовыражение блокируют естественность. Из них произрастают неудовлетворенность, смятение, стыд и страх превращения в женщину. Молодая девушка вступает во взрослую жизнь с багажом, унаследованным от своей семьи.

Мне выпала возможность познать счастье в материнстве и работе, но я не знала ничего о сексуальности. Понятия секса, его магии и силы не существовало в моей семье. Это не было частью семейного наследия. Моей сексуальной идентичности не существовало. Вернее, будучи включенной в мое тело, она оставалась для меня загадкой. Этому не было названия, и как это работает, я не понимала.

В сущности, для женщины заниматься любовью – это не только отдаться и довериться любимому мужчине, но и уметь открыться и принять его в себя, в свой разум, сердце и сексуальную жизнь. Это настоящее путешествие, ведущее всех, кого оно влечет, к познанию истинной ценности себя и партнера. Так, Адриан, герой Маргерит Юрсенар, в конце подобного странствия переходит от любви к телу к любви к человеку[3 - Маргерит Юрсенар. Воспоминания Адриана. – Париж: Галлимар, колл. «Фолио», 1977.]. Для кого-то другого это

будет обратный процесс: от любви к человеку – к любви к телу.

Сексуальность – это привилегия взрослой жизни. Она проявляется в подростковом возрасте, эволюционирует в течение жизни и приспособливается ко всем возрастным изменениям. Путешествовать – значит попрощаться с известным и отправиться навстречу неизведанному. С обретением сексуальности привычная обстановка меняется в пользу новых пейзажей, цветов, ароматов, музыки и наречий. Необходимо время, чтобы увидеть и встроить в себя всю красоту окружающего мира, чтобы стать сильнее, обогатиться и найти свое истинное «я». Наслаждение от этого путешествия так велико именно потому, что оно является неотъемлемой частью самой жизни. Но получить его можно, только наметив соответствующие цели и задачи и соблюдая правила их достижения. В противном случае есть риск не заметить нечто восхитительное, заблудиться или вообще впасть в ступор от окружающего нового мира. Или, как часто и происходит, вовсе не решиться на это.

Сказать «да» и впустить сексуальность в свою жизнь – значит сказать «да» этому путешествию и сопряженным с ним открытиям. Мой жизненный опыт женщины и гинеколога показал мне, что подавляющее большинство женщин по-прежнему не готовы встать на путь познания своей сексуальности: они все еще находятся в плену ложных убеждений и невежества.

Вплоть до появления послевоенного поколения подобные путешествия считались чем-то недостойным, их не поощряли, вернее сказать, запрещали. Запрет был снят где-то в 1965 году, после популяризации контрацепции. Отныне общество признало равное с мужчинами право женщин на их собственную сексуальную жизнь. Однако их представления о ней по-прежнему остаются довольно безрадостными. Женщины согласны иметь сексуальную жизнь, но совершенно инертны: боль и болезни, составляющие трагическое наследие представительниц их семей, преследуют и замещают собственные желания. В 1960-х годах Жорж Брассенс пел, что «95 % женщин подымают со скуки, целуясь». Эта цифра полностью соответствовала реальности того времени. Сегодня я бы сказала, что их чуть меньше, чем... 85 %.

Большинство женщин готовы любить свое тело и тело партнера, но, как мы увидим дальше, на самом деле они закрыты и не умеют этого делать. Эта закрытость невидима и не ощущается. Конечно, мечты и желание отправиться в путешествие по волнам сексуальности есть. Но многих парализует воспитание, полученное в детстве, перегруженное невежеством и запретами. Они так и

застревают на трапе в ожидании возможности взойти на борт и найти себя.

Сексуальность расцветает в нас под воздействием эмоционального климата семьи. Как она воспринимается нами, какое место занимает в жизни семьи – все это буквально формирует наше поведение и закладывает основу для взаимодействия с другими. Это то, что составляет «первичную структуру» человека, создает его фундамент и, по определению Франсуазы Дольто, обуславливает формирование «базовой безопасности»[4 - Françoise Dolto, *Le Sentiment desoi. Aux sources de l'image du corps*, Paris, Gallimard, 1997.].

Не зная этого, женщины все еще остаются в плену страхов и запретов, в который были заключены их матери, тети и бабушки, чьим образом и подобием они становятся. Матери не могли освободить девочек из этого заточения – они сами не знали, что находятся в темнице. Так эти оба поколения и застряли в роли «девочек».

Неудовлетворение, осознаваемая или неосознаваемая фрустрация, грусть, усталость, скандалы, гнев: мужчины и женщины не могут ни поговорить, ни найти время прислушаться к себе. И виноват в этом всегда другой. Не имея возможности отстраниться и подумать о различиях в поведении мужчин и женщин, каждый из них съезживается, прячется в скорлупе. Женщины чаще действуют как устрицы – закрываются в своей раковине; мужчины прячутся в домик, как улитки.

Большинство женщин готовы любить свое тело и тело партнера, но на самом деле они закрыты и не умеют этого делать.

Неспособность «открыться и впустить в себя» – понятие, являющееся сущностью женского движения – ограничивает и искажает благотворное влияние эротической встречи. Именно пропуская полученные от партнера сексуальные импульсы через свое тело, мы обновляемся, восстанавливаемся и обретаем целостность. Однако соприкосновение тел – это не просто обмен женской и мужской сексуальной энергией. Это алхимия, которая множит энергию, позволяет каждому из партнеров обрести то, чего у него раньше не было, и выйти за границы своего «я». Такой переход в другое измерение реальности заставляет нас расти, поскольку там мы встречаемся с чем-то новым и приобщаемся к таинству жизни. Именно в этот момент сексуальность

соприкасается с чем-то сокровенным.

Поколение наших матерей не могло передать нам секреты сексуального удовольствия, поскольку само их не знало. Моя мать придерживалась лозунга «все возможно», и мне многое позволялось. Но она не могла научить меня тому, чего не умела сама. Поколение современных женщин вынуждено принять тот факт, что оно не ориентировано на раскрытие сексуальности, и признать, что этому необходимо учиться.

Именно моя собственная женская история позволила мне обнаружить, что я не более успешна в этом, чем мои пациентки. Как и они, я была продуктом старой модели воспитания. Потребовались годы, чтобы понять, принять и ощутить всем своим естеством, что я не могу назвать себя «женщиной», хотя уже стала матерью. Шок был колоссальный.

Мне было за сорок, и любимый мужчина, отец моих детей, которого я уважала и поддерживала во всех начинаниях, постоянно твердил, что с ним рядом нет «женщины». Я в этом ничего не понимала. Муж больше не мог ничего объяснить, но и я больше не могла об этом слышать. Все поменялось в одну ночь любви, в которую он вложил всю свою страсть. Я раскрылась так, как никогда до этого. Мое тело буквально пронзила его энергия, и я полностью впитала ее в себя. В это было сложно поверить. Я почувствовала себя обновленной, изменившейся. Это было именно то самое наслаждение, о котором он говорил и о котором я ничего не знала!

С момента открытия этой новой грани сексуальности моя жизнь уже не была прежней. Мир казался другим, дверь открылась, занавес поднялся. Я заново рождалась на более просторной планете, где и сама становилась больше, масштабнее. Все во мне разворачивалось и распрямлялось, как будто до этого я жила в кукольном домике. Пути прошлого, сковывавшие меня, ослаблялись и рвались. Я становилась более наполненной и гибкой, так как обретала новые силы. Заниматься любовью теперь означало встречать и принимать в себя энергию моего мужчины. Я познавала ценность его мужественности, одновременно помогая ему вновь почувствовать свою силу, тем самым признавая в нем мужчину. До этого показать свою любовь было возможно, только жертвуя, поддерживая и окружая мужчину вниманием. Я отдавала себя и оставалась при этом «на поверхности». Он был в каждой клеточке моей кожи, в сердце, в помыслах, но я и подумать не могла, что способна раскрыться и принять его в сексуальном плане.

Живительная сексуальность стала отныне неотъемлемой частью моей жизни. Было очевидно, что для ее раскрытия необходимо уделять ей время, научиться готовиться и настраивать себя на встречу с партнером. Я была ошеломлена жизненной силой новой реальности, закрытой от меня до сих пор, что казалось полным безумием. Она не была отвратительной, пошлой или сложной. Напротив, обескураживающе простой. Все нелепости, глупости и невежества моего воспитания вынудили причислить неотъемлемую часть меня к чему-то «постыдному», которое отныне становилось в моих глазах почетным и достойным уважения. Я сбросила пояс целомудрия, о существовании которого даже не подозревала. Я чувствовала себя цельной – нормальной, одним словом.

Действительно, сексуальность является одним из самых трудных в освоении видов человеческой деятельности, так как подразумевает, что самая интимная наша часть вступает во взаимодействие с интимным миром другого. Это взаимодействие не происходит по мановению волшебной палочки. Оно сопряжено с гигантской работой над собой, к которой нужно относиться серьезно, чтобы эта встреча состоялась и переросла в нечто большее.

## Глава 1

Мы любим мужчин так же, как любим наших матерей

«Полюбив мужчину, – рассказывает Тереза, – я безоговорочно и всецело погрузилась в отношения с ним, в эту любовь. Я была уверена, что именно так и должна поступать женщина любящая. Я была так счастлива в браке с ним. Мне нравилось садиться к нему на колени и с упоением слушать его. Муж нежно обнимал и целовал меня, что-то рассказывал. Он был моим сказочным принцем. Я смеялась. Мое тело напитывалось этой любовью. Свои довольно скудные познания о сексуальности я черпала только из опыта с ним. Казалось, что это и называется “заниматься любовью”. Я жила только им. Я была поглощена им до такой степени, что задерживала дыхание, когда слышала, как он поднимается по лестнице. Мое сердце готово было выпрыгнуть из груди от переизбытка чувств еще до того, как мы дотрагивались друг до друга. Я мыла его в ванне и

чувствовала себя абсолютно счастливой, но только не в сексе. Мы ощущали себя взрослыми и ответственными людьми, но были всего лишь детьми. По сути, меняясь ролями, мы неосознанно наслаждались любовью, которую ребенок чувствует к матери. Я не испытывала сексуального наслаждения от физической близости. Секс давал мне нечто, больше похожее на нежность, как в отношениях с мамой».

В этом и заключается ловушка, трудность и величайшее заблуждение любви. Она с новой силой отсылает нас обратно к эмоциям, чувствам и ощущениям того первого и самого эмоционально окрашенного опыта любви, который мы все в свое время пережили с матерью. Эта связь бывает настолько мощной, что даже не позволяет увидеть сексуальные различия с любимым мужчиной. В этом случае она заставляет нас путать любовь к мужчине с любовью к матери. Пока женщина любит своего мужчину так же, как любила мать, она не может обрести собственную сексуальную идентичность. Так, например, женщины могут любить мужчин, не воспринимая их при этом как объект сексуального желания. Они любят их, но не испытывают потребности вступать с ними в половые отношения.

## Первый объект любви

В начале жизненного пути наш мир целиком состоит из значимой фигуры матери. И именно в этом мире мы растем и развиваемся. До момента, пока не научимся отделять себя от матери, говорить и произносить «я», она – наше «все». Ребенок находится в слиянии с мамой, является с ней единым целым, подпитывается от нее. Между тем именно память об этом периоде слияния, в течение которого мы, дети, постоянно находились в психическом, пространственном и энергетическом поле матери, мы транслируем, отдаваясь и доверяясь любимому мужчине. Как только мужчина становится нашим «всем», как только принимается решение разделить свою жизнь с человеком, встреча с которым принесла столько счастья, мы тут же возвращаемся к периоду слияния с матерью. Физическая близость неизбежно приводит к подобной ситуации[5 - Didier Dumas, *Et si nous n'avions toujours rien compris ? la sexualite?*, Paris, Albin Michel, 2004.]. Этот период оставил след в нашей памяти. Любовь – это повторение эмоционального опыта, который любой ребенок, мальчик или девочка, начиная от момента зачатия, пережил со своей матерью, находясь в условиях абсолютной зависимости от нее. Эти условия, по сути, позволили нам выжить, и мы «встраиваем» их в отношения. Когда-то функция матери состояла

в том, чтобы помогать, поддерживать, кормить и удовлетворять все наши основные жизненные потребности. Любимый мужчина появляется, чтобы занять внутри нас место, некогда принадлежавшее матери. Таким образом, женщина становится полностью зависимой от него.

Пока женщина любит своего мужчину так же, как любила мать, она не может обрести собственную сексуальную идентичность.

### Любить как дитя

Когда-то мы были единым целым с матерью. Сосуществовали с ней в одном психическом поле. Мы не нуждались в словах для понимания друг друга, поскольку в этот период жизни коммуникация у детей происходит на телепатическом уровне[6 - Это период диады матери и ребенка, когда ребенок развивается, воспроизводя психологические модели людей, которые о нем заботятся. Он одновременно: я – моя мама, я – мой папа, я – мой брат, я – моя няня. См. ниже разделы, которые я посвящаю развитию девочки. – Прим. авт.]. Если этот симбиоз воспроизводится полностью и занимает собой все пространство, женщина больше не испытывает желания, чтобы ее поддерживали, и удовольствия от возможности самой поддержать своего мужчину. Как точно заметила Тереза, она полностью растворяется в любимом мужчине, чтобы снова испытать счастье слияния, уже пережитое с матерью, что позволяет оставаться в знакомом и привычном мире.

Возможность всецело отдаться любимому человеку, довериться ему напоминает о безусловном доверии младенца матери. Но именно так и стираются различия между полами, когда мы хотим, чтобы партнер был абсолютно похож на нас самих. Например, потребность в том, чтобы любимый мужчина удовлетворял наши желания и понимал все без слов, относится к периоду, когда маленькая девочка еще не научилась говорить. Она уже могла общаться на «языке» интонаций, звуков и мимики, по большей части скопированном у матери, что позволяло ей добиться своего. Волшебная возможность быть понятой без слов и получить от этого удовлетворение происходит именно из того периода жизни. Появляется потребность в том, чтобы любимому мужчине ничего не нужно было

говорить и чтобы он угадывал наши желания. Она выражается в стремлении полностью положиться на него и ожидании того, что он должен понимать нас, как мать.

Любимый мужчина появляется, чтобы занять внутри нас место, некогда принадлежавшее матери.

«Но я не могу влезть тебе в голову! Ты просишь меня пойти туда – не знаю куда, найти то – не знаю что, но я же не ясновидящий!» – кричит мужчина своей возлюбленной во время ссоры.

Находясь вместе, любовники воссоздают общее пространство, в котором снова разыгрывается дуэт, благодаря которому они когда-то сформировались. Если же их физическая близость не воспринимается как нечто большее, чем возвращение в родительское объятие, мужчина и женщина остаются в пространстве нежности. Они согревают друг друга тела, сердца и успокаивают дух, не понимая, почему в этом танце нет места сексу. Эти двое любят друг друга, но не знают, что не вышли из режима «ребенка». Они счастливы быть вместе, отдаваясь друг другу, но не понимают, что, воскрешая материнские объятия, застревают в симбиозе и теряют динамику развития в качестве взрослых.

Связывая себя с мужчиной только узами любви и нежности, мы неизбежно приходим к зависимости. Вытекающая из нее инертность не только заставляет женщину терять инициативу, но и влечет за собой потерю желания физической близости с мужчиной. Стрелки часов обращаются вспять и отбрасывают нас в детство, в эротизм, который может быть свободным, игривым и прелестным, но всегда остается поверхностным.

«Как человек, ничего не знающий о психоанализе, я сомневаюсь, что могла бы спутать мужа и отца. Ну в принципе могу себе это представить. Но я никогда бы не подумала, что могу спутать мужа и мать», – сказала мне клиентка.

Постулаты психоанализа, распространявшиеся в обществе в течение определенного количества лет, подчеркивают прежде всего тот факт, что женщина ищет для себя мужчину, похожего на отца, которого любила или хотела любить. Это так, но относится лишь к возрасту после трех лет. До этого

первые три года жизни девочка находится в эмоциональной сцепке с матерью. Именно поэтому мужчины, которых мы выберем в будущем, с большей долей вероятности сепарируют[7 - С е п а р а ц и я (лат. separatio – отделение) – отделение ребенка от мамы (родителей, семьи). – Прим. пер.] нас с матерью, чем будут похожи на наших отцов. Но это не мешает нам любить их так же сильно, как мы любили наших матерей!

## Женщина и мать во мне

«Когда у меня родился ребенок, – рассказывает моя клиентка Франсуаза, – я запуталась в ролях матери и женщины. Мне не было известно, что это не одно и то же. Никто не подсказал, что материнское и женское во мне активизируются абсолютно разными мыслями, чувствами и эмоциями. Оказывается, роли матери и женщины всегда были перепутаны в моей голове. Я была убеждена, что мать – это и есть женщина. Вернее, мы превращаемся в женщину, только став матерью. Казалось, наши мамы не обрели женского счастья только потому, что были обременены родительскими обязанностями. Женщины, убежденные, что сексуальность возрождает их жизненные силы, мне не встречались. Я наивно ждала, когда раскроется сексуальность женщины-матери, которой я и являлась. Думала, что для этого стоит всего лишь подкорректировать мое воспитание, но даже не догадывалась, что на самом деле необходимо смотреть на вещи под другим углом. В моей семье сексуальность открыто не запрещалась, ее просто не было. И только теперь я обнаружила, что сексуальное удовлетворение приносит пользу, вселяет уверенность и дает импульс жить».

Для Франсуазы сексуальность не была под запретом, но и не существовала в той форме, которая свойственна зрелому человеку. Несовершенства полового воспитания не мешают завязываться отношениям и уж тем более не препятствуют появлению детей. Если эти отношения раскрывают сердца, то вовсе не обязательно раскрывают сексуальный потенциал. В них мы стремимся навстречу ласкам, поцелуям и нежности. Они вызывают эмоции и чувство надежности и общности – такие же, как у маленького ребенка, которого носила, купала, переодевала и лелеяла мать. Мы даже используем те же ласковые словечки: «детка», «зайка», «малыш», «медвежонок». Они поддерживают и успокаивают. Но стоит только на них застрять, вместо того чтобы повзрослеть, мы неизбежно регрессируем. И окажемся в тщетных попытках осознать, почему сексуальность не стоит на повестке дня нашей жизни или, скорее, почему нам

не удастся по-настоящему постичь ее.

Почему мы регрессируем, когда любим?

Каждый этап жизни, сопряженный с движением вперед, сопровождается эмоциями, которые могут дестабилизировать нас. Регрессия[8 - Р е г р е с с и я (лат. regressus – обратное движение) – защитный механизм, являющийся формой психологического приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантирующими защиту и безопасность. – Прим. пер.] – это естественный процесс, позволяющий вернуться к «чему-то знакомому», пережитому эмоциональному контексту, чтобы восстановить уверенность в себе. Мы можем собраться, успокоиться и набраться сил, чтобы взять себя в руки и обрести равновесие. Регрессия дает нам возможность найти достаточно стабильную опору, чтобы вернуться к ощущению безопасности и тем самым восстановиться. Она творит добро и излечивает. Словно это возможность «отойти назад, чтобы разбежаться и дальше прыгнуть». В любви регрессия позволяет нам заново «стать» маленькими. Вновь ощутить безграничное доверие ребенка к матери, чтобы в абсолютном спокойствии открыться навстречу новому миру, который мы хотим построить с любимым мужчиной.

Неважно, мужчина вы или женщина, так вы обретаете любящий и надежный материнский образ, которому можно довериться.

И нет никакой необходимости сомневаться или отказываться от этой безусловной, всеобъемлющей и надежной любви. Любовь мужчины выводит на свет силу любви к родителям и проецирует на себя ее мощь. Важно отдавать себе отчет в том, что материнской любви недостаточно ни для построения взрослой жизни, ни для гармоничного существования пары. Взрослая любовь – это «живость» собственной половой системы и праздник единения сексуальных миров партнеров. Этому можно научиться.

В материнской любви нет сексуального подтекста

«Мне хватало любви, но не хватало знаний, – говорит моя ровесница Корина. – По незнанию я оставалась со своими мужчинами в поле материнской любви. Я любила мужчин как мать. Став старше, я поняла, что именно такая любовь рано или поздно приводит к злоупотреблению доверием и разрыву. Каждый защищает свои права, а в результате пострадают все».

Жизнь под одной крышей может стать похожей на воссоздание единого психического поля с матерью. Став опорой, помощницей и утешением любимого мужчины, женщина попадет еще в одну западню. Любить мужчину по-матерински значит любить его как своего ребенка. Независимо от того, была ли ее собственная мать авторитарной и нарушающей границы или избегающей и отстраненной, женщина довольно скоро повторит знакомую ей модель. Она станет нарушать границы или, наоборот, отстраняться. Но скорее всего и то и другое!

Великая ловушка материнства – знать все лучше всех. Женщина начинает относиться к любимому мужчине как к ребенку и всегда лучше его знает, как он должен себя вести («Не приходи домой слишком поздно, не замерзни, будь осторожен»). Именно так, не осознавая этого, и вела себя Корина со своим первым мужем: «Поскольку в моем представлении мы были единым организмом, мне казалось, что я отлично знаю, как он устроен. Я все знала о нем наперед, не спрашивая у него самого. Моя мать поступала так же с отцом. Мне не было очевидно, что он не выдержал такого отношения и ушел. И вот я, такая вроде бы нежная и уважительная, обнаруживаю себя настолько не соблюдающей границы другого человека, что это трудно вообразить...»

Такое неуважение к границам партнера блокирует желание и заставляет человека прятаться, как улитка. Хотеть друг друга получается только на расстоянии. Мы можем быть друг для друга опорой, подмогой, утешением – это только часть любви. Но эта же любовь должна оставлять каждому достаточно пространства для свежего воздуха и свободы выбора.

Замещение фигуры любимого мужчины материнской или детской приводит к одинаковому результату: сексуальное желание исчезает. Для того чтобы пара раскрылась, двигалась вперед и стала зрелой, мужчине и женщине необходимо увидеть и признать свои различия.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

И м п р и н т, импринтинг – в этологии и психологии специфическая форма обучения; закрепление в памяти признаков объектов при формировании или коррекции врожденных поведенческих актов. – Прим. пер.

2

Françoise Dolto, *La Sexualite feminine*, Paris, Gallimard, 1996, с. 154.

3

Маргерит Юрсенар. Воспоминания Адриана. – Париж: Галлимар, coll. «Фолио», 1977.

4

Françoise Dolto, *Le Sentiment de soi. Aux sources de l'image du corps*, Paris, Gallimard, 1997.

5

Didier Dumas, *Et si nous n'avions toujours rien compris ? la sexualité?*, Paris, Albin Michel, 2004.

6

Это период диады матери и ребенка, когда ребенок развивается, воспроизводя психологические модели людей, которые о нем заботятся. Он одновременно: я – моя мама, я – мой папа, я – мой брат, я – моя няня. См. ниже разделы, которые я посвящаю развитию девочки. – Прим. авт.

7

**С е п а р а ц и я** (лат. *separatio* – отделение) – отделение ребенка от мамы (родителей, семьи). – Прим. пер.

8

**Р е г р е с с и я** (лат. *regressus* – обратное движение) – защитный механизм, являющийся формой психологического приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантирующими защиту и безопасность. – Прим. пер.

----

Купити: [https://tellnovel.com/flomenbom\\_daniela/zhelannaya-zhenschina-zhelayuschaya-zhenschina-kak-raskryt-svoyu-seksual-nost](https://tellnovel.com/flomenbom_daniela/zhelannaya-zhenschina-zhelayuschaya-zhenschina-kak-raskryt-svoyu-seksual-nost)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)