

ЛИЗ БУРБО

ЧУВСТВЕННОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

АННОТАЦИЯ

В серии из 21 книги Лиз Бурбо отвечает на вопросы, которые ей чаще всего задавали на конференциях и семинарах в последние несколько лет. Эта, седьмая по счету, книга данной серии посвящена сексуальности и чувственности. В ней вы найдете откровенные ответы на свои самые болезненные вопросы, касающиеся этой темы.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо всем, кто присутствовал на моих конференциях и семинарах. Я смогла создать эту серию книг только благодаря вашему желанию улучшить свою жизнь, вашему интересу к философии «Слушай свое тело» и вашим вопросам.

Большое спасибо всем замечательным людям, которые издают и распространяют мои книги.

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге я постаралась ответить на вопросы, которые мне часто задают на конференциях и семинарах такие же мужчины и женщины, как и вы.

Назначение этого небольшого сборника вопросов и ответов — помочь вам применить на практике те идеи, которые я уже достаточно подробно объяснила в своих предыдущих книгах. Если же вы их не читали, я настоятельно рекомендую вам сделать это, прежде чем продолжать чтение этой книги.

Для того чтобы получить наибольшую пользу от этой книги, вначале старайтесь ответить на каждый вопрос самостоятельно, и только потом читайте мой ответ.

Вы непременно заметите, что женщины задают вопросы гораздо чаще, чем мужчины, но пусть это вас не смущает: большинство вопросов, заданных женщинами, вполне могли быть заданы мужчинами.

Кроме того, вы заметите, что я постоянно упоминаю о методе расшифровки верований, который подробно описан в конце этой книги. Я делаю это намеренно, так как многие из вас начинают чтение моих книг с тех вопросов, которые интересуют их больше всего.

Я также часто говорю об истинном прощении — одном из важнейших понятий философии «Слушай свое тело». Этапы истинного прощения подробно описаны в других моих книгах, в частности в шестой книге этой серии — «Эмоции, чувства и прощение». Постарайтесь прочитать эти книги. Говоря о душевных ранах, полученных в детстве, я имею в виду психологические травмы, вызванные чувством отвергнутое, чувством покинутости, предательством, унижением и несправедливостью.

Некоторые вопросы в этой книге затрагивают очень важные и обширные темы, поэтому вы встретите их и в других моих книгах. Поскольку сексуальность непосредственно связана с любовью и духовной близостью, наладить сексуальные отношения вам также поможет первая книга этой серии — «Интимные отношения». Вопросы и ответы, которые в ней содержатся, дополняют материал данной книги.

Все ответы, которые вы прочитаете в этой книге, основаны на жизненной философии, которую я преподаю в учебном центре «Слушай свое тело». Мой подход к сексуальным проблемам основан на идее, что каждый человек несет абсолютную ответственность за свою жизнь, поэтому

вам будет нелегко принять некоторые мои ответы. Я считаю, что духовный аспект играет в сексуальности гораздо большую роль, чем физический.

Не буду утверждать, что знаю правильные ответы на все ваши вопросы. Однако прежде, чем сказать себе: «Этот ответ мне ничего не даст», сделайте хотя бы три попытки проверить его на практике. Не позволяйте уму и лени вас обманывать! Пусть решает ваше сердце, а не ваш страх.

Если вы руководствуетесь только личным опытом и не признаете ничего нового, не удивляйтесь тому, что в вашей жизни так мало изменений к лучшему.

Хотите улучшений? Так выберите же новые мысли и новые ощущения!

Удачи вам! С любовью,

Лиз Бурбо

Часть 1. Чувственность и сексуальность

Я стараюсь не показывать своему мужу, как сильно я его люблю, поскольку боюсь, что он неотреагирует так же горячо и я почувствую себя униженной. Нормальное ли это явление?

У вас очень сильное эго, и оно мешает вам проявлять любовь к мужу. Эго очень любит считать себя правым и винить во всем других. По-видимому, какая-то часть вашей личности не хочет раскрываться до конца — возможно, из-за того, что уже бывали случаи, когда ваш муж недостаточно горячо реагировал на проявления вашей любви и вы почувствовали себя униженной. Это очень плохо, ведь вы обделяете саму себя. Вы мешаете себе наслаждаться более гармоничными и нежными отношениями с мужем, хотя, судя по всему, именно к таким отношениям стремитесь.

Не забывайте пословицу: что посеешь, то и пожнешь. Наберитесь смелости и покажите мужу всю вашу любовь и нежность. Как это сделать — решайте сами.

Постарайтесь также понять, что ваш супруг может проявлять свою любовь по-своему, не обязательно точно так же, как это делаете вы. Если же вы не замечаете вообще никаких проявлений любви с его стороны, поговорите с ним об этом. Объясните ему, что вы его очень любите и поэтому чувствуете себя униженной из-за того, что он никак не проявляет свою любовь к вам. Поймите, что любить кого-то по-настоящему — значит дать этому человеку право быть непохожим на вас.

Кроме того, кто заставляет вас чувствовать себя униженной? Уверены ли вы в том, что ваш муж нарочно вас унижает? Что бы ни происходило, вы сами создаете в себе чувство униженности и должны отдавать себе в этом отчет.

Я всегда очень внимательна к своему партнеру, а он относится ко мне с пренебрежением. Он поступает как последний эгоист. Как я должна вести себя, чтобы изменить ситуацию?

Если ваш партнер не хочет уделять вам внимание, это еще не значит, что он эгоист. Эгоист заботится о своих интересах, пренебрегая при этом интересами других людей. Если вы требуете от вашего партнера внимания, когда он не готов вам его уделить или поглощен чем-то другим, вот это и есть самый настоящий эгоизм. Возможно, вы проявляете внимание и предупредительность к партнеру только в расчете получить что-либо в ответ. Человек может отказаться выполнять желания другого человека не потому, что он эгоист, а потому, что знает пределы своих возможностей и уважает собственные интересы.

Спрашивали ли вы себя, почему вы так внимательны к партнеру?

Что произойдет, если вы станете проявлять к нему меньше внимания?

Чего вы боитесь? Что он вас разлюбит? Что он сочтет вас эгоисткой?

Возможно, вы заставляете себя быть внимательной и предупредительной только из страха показаться эгоисткой. Этот страх доводит вас до того, что вы начинаете обвинять в эгоизме вашего партнера. Ответив на вопросы, которые я перечислила выше, вы непременно поговорите с партнером. Объясните ему, почему вы заставляете себя быть внимательной и предупредительной по отношению к нему.

Узнайте у него, как он воспринимает ваше внимание. Не кажется ли оно ему чрезмерным?

Нравится ли ему ваше внимание? Может быть, он чувствует себя неловко оттого, что просто

не способен уделять вам столько же внимания, сколько вы уделяете ему? В принципе, он и не обязан это делать.

Постарайтесь понять и принять эту разницу в характерах; просто он проявляет свою любовь не так, как вы, вот и все.

Вечером, когда мы с мужем ложимся в кровать, он всегда начинает любовную игру первым. Я же никогда не отваживаюсь проявить инициативу, хотя очень его люблю. Почему мне так трудно сделать первый шаг?

Для того чтобы получить ответ на этот вопрос, воспользуйтесь методом расшифровки верований, который подробно описан в конце этой книги. Этот метод поможет вам выявить верование и страх, которые лежат в основе вашей проблемы.

В чем разница между чувственностью и сексуальностью? Что такое либидо?

Чувственность, как явствует из самого слова, включает в себя все, что так или иначе связано с чувствами. Чувственный человек любит экспериментировать с тем, что обостряет его чувства, — как в сексе, так и во всем остальном. Занимаясь любовью, он включает осязание, вкус, обоняние, зрение.

Сексуальность — это поведение, действия, связанные с половыми органами. Люди, у которых не развита сексуальность, обычно достигают оргазма и заканчивают половой акт очень быстро. Они думают только о своем удовольствии. Либидо связано с сексуальностью и представляет собой инстинктивное стремление к сексуальному наслаждению.

Почему в подростковом возрасте так сильно стремление соблазнять?

Стремление соблазнять и обольщать характерно не только для подростков. Оно является неотъемлемой частью властной личности. Для властного человека обольщение — один из способов показать свою власть. Недаром синонимом слова «обольщать» считают слово «покорять» — тот, кто любит обольщать, любит и покорять, побеждать. Обольстив кого-либо, такой человек сразу же утрачивает всякий интерес к объекту обольщения, ведь победа уже достигнута. Он доказал, что власть в его руках. Следует заметить, что игры в обольщение отнюдь не способствуют гармоничности и стабильности любовных отношений.

Будьте осторожны, ибо эти игры могут закончиться очень плохо, и хуже всего обычно приходится тому, кто обольщает.

Некоторым людям кажется, что процесс обольщения помогает им установить контакт со своей внутренней силой. В действительности же все наоборот: чем сильнее стремление обольщать, тем хуже контакт с внутренней силой.

Что делать мужчине, если он боится сексуальных отношений?

Боязнь сексуальных отношений возникает у мужчины либо потому, что его первый сексуальный опыт оказался неудачным, либо потому, что он получил плохое сексуальное воспитание. Этот страх мог передаваться ему от родителей, если у них было много сексуальных табу. Вообще, верования в сексуальной сфере имеют два основных источника — воспитание и религия.

Для того чтобы определить причину вашего страха в этой сфере, вы должны провести самоанализ по методу, описанному в конце этой книги. Так вы обнаружите верование, которое мешает вам вести гармоничную сексуальную жизнь.

Как я могу проявить свою сексуальность, если живу один и до сих пор не нашел свою любовь?

Идеальное решение в данной ситуации — научиться сублимировать сексуальную энергию. Как это сделать? Дело в том, что уровень сексуальной энергии непосредственно связан с уровнем творческой энергии. Чем активнее человек творит свою жизнь, тем больше у него сексуальной энергии. Вы сублимируете эту энергию, когда переходите от мечтаний к действиям и создаете то, что хотите видеть в своей жизни. Вы делаете это для себя, а не для того, чтобы порадовать других людей или оправдать их ожидания. Так происходит сублимация сексуальной энергии.

Когда сексуальная энергия начинает «бить через край» — а это обычное и совершенно нормальное явление, — нет ничего плохого в том, чтобы дать ей выход с помощью мастурбации. Хотя это и не самый лучший выход, все же дайте себе право время от времени его использовать.

Если же вы очень страдаете от одиночества и хотите определить, какое верование мешает вам

найти партнера, воспользуйтесь методом, который описан в конце этой книги.

Когда мы с мужем хотим заняться любовью, должны ли мы говорить нашему пятилетнему сыну, чтобы он поиграл немного в своей комнате? Или нам можно заниматься любовью только тогда, когда сына нет дома или он спит?

Вряд ли вам стоит сообщать сыну, что вы собираетесь заняться любовью. С другой стороны, вы не должны ждать, пока он заснет или уйдет из дома, особенно если вам нравится заниматься любовью днем. Никто не мешает вам попросить сына, чтобы он какое-то время вас не беспокоил, и закрыться в спальне. Пять лет — уже не тот возраст, когда ребенок нуждается в неусыпном присмотре; он вполне может поиграть в одиночестве.

И не обязательно говорить детям абсолютно все, даже если у них и возникают определенные вопросы.

Чем ребенок, который появился на свет в результате пылкой любви и настоящего духовного единения, может отличаться от ребенка, который появился на свет в результате простого стремления получить сексуальное удовлетворение?

Согласно закону притяжения, который лежит в основе нашего мира, любую душу притягивает то, что ей подобно. Люди, которые занимаются любовью только ради того, чтобы удовлетворить свое половое, то есть физическое, влечение, притягивают к себе душу, для которой больше всего важны физические ощущения этого мира. Таким образом, характер ребенка во многом зависит от характера энергетического поля, которое образуется вокруг партнеров в момент их слияния, а характер этого поля, в свою очередь, зависит от мотивации партнеров.

Что вы думаете об эротических сценах в телевизионных программах и их влиянии на детей? Иногда мои дети случайно оказываются у телевизора в такие моменты и начинают задавать вопросы. Что мне им отвечать?

В наше время от детей трудно что-либо утаить, так как есть телевидение, есть огромное множество эротических и порнографических изданий, есть Интернет. Дети также стали гораздо откровеннее друг с другом, сегодня они без малейшего стеснения говорят обо всем. Самое лучшее в такой ситуации — быть честным по отношению к детям, независимо от их возраста. Если ребенок задает вопрос, это значит, что он готов получить на него ответ! В то же время вы должны объяснить вашим детям, что картинки, которые они видят на телеэкране и в красочных журналах, имеют очень мало общего с действительностью. Расскажите им о том, что в жизни все намного сложнее.

Моему сыну 14 лет, и он буквально помешался на порножурналах, порнофильмах и всем остальном, что связано с сексом. Ума не приложу, как справиться с этой проблемой. Кроме того, он страдает от энуреза. Есть ли связь между этими двумя расстройствами?

Нет ничего необычного в том, что 14-летний подросток интересуется порнографией. Не стоит так сильно переживать, если только этот интерес не перерастает в наваждение. В этом случае вы должны серьезно поговорить с сыном и выяснить причины его поведения. Чего ему не хватает? Какой пробел в своей жизни он старается заполнить порнографией? Возможно, ему не хватает физических ощущений и он пытается восполнить их недостаток таким странным способом? Если это так, объясните ему, что он идет по ложному пути. Занимается ли он спортом? Каким-нибудь творчеством? Есть ли у него вообще хоть какие-нибудь цели в жизни? Все это очень важно для четырнадцатилетнего парня. Что касается энуреза, или недержания мочи, хочу привести отрывок из моей книги «Твое тело говорит: люби себя!»*:

«Энурез говорит о том, что ребенок сдерживает себя днем настолько сильно, что ночью уже на это не способен. Он очень боится того, кто представляет для него власть, — отца или человека, выполняющего функции отца. Но это не обязательно физический страх. Ребенок может бояться не угодить своему отцу, не оправдать его ожидания. Разочаровывать отца ему не менее стыдно, чем мочиться в кровать.

Ребенок, страдающий энурезом, очень нуждается в поддержке. Не нужно его бранить — он и так слишком требователен к себе. Его родители должны как можно чаще хвалить его и говорить ему, что будут всегда любить его, какие бы ошибки он ни совершал. Рано или поздно он поверит в это и перестанет испытывать напряжение».

Что можно сказать тринадцатилетнему мальчику, который увидел, как его родители занимаются любовью?

Во-первых, вы должны вести себя как ни в чем ни бывало — это очень важно. Во-вторых, поговорите с ребенком и спросите у него, что он почувствовал, когда увидел вас обнаженными в спальне. Объясните ему, что все на свете занимается тем, чем занимались вы, и рано или поздно он бы все равно это увидел. Самое главное, чтобы у него не возникло чувство стыда.

Что вы думаете о сексуальных табу, которые существуют в разных религиях?

Религии начали подавлять сексуальность после наступления патриархата, или приблизительно три тысячелетия назад. До этого на большей территории нашей планеты царил матриархат, то есть вся власть принадлежала женщинам. Они были главными богинями, жрицами и мудрецами. Их сексуальность проявлялась гораздо свободнее; они сами распоряжались своими детьми и давали им свои имена.

Когда мужчины захватили власть, они сделали женщин и детей своей «собственностью». Дети начали получать имена отцов. Возник стереотип, что мужчины — высшие существа, а женщины и дети — низшие. Мужчины хотели быть уверенными в том, что их женщины носят их детей, поэтому выдумали религии, которые запрещают женщине заниматься любовью, если она еще не замужем или не собирается иметь ребенка. Вот как возникла дурацкая идея, что женщина не имеет права испытывать половое влечение и существует на свете только для того, чтобы рожать детей.

В эпоху, к которой мы приближаемся, между мужчиной и женщиной установится равновесие во всех сферах, в том числе и в сфере власти. Что касается сексуальной сферы, в ней будут главенствовать принципы свободы и равенства.

Как лучше всего дать понять моей девушке, что я хочу заняться с ней любовью? У нас нет определенного «расписания», поэтому каждый раз кто-то должен делать первый шаг. Как сделать его лучше всего?

Предложение заняться любовью ничем не отличается от любого другого предложения — сходить в кино, погулять или потанцевать, — поэтому делайте его без стеснения и колебаний. Это и есть самый лучший способ. Что бы ни ответила ваша девушка, она по крайней мере лишний раз убедится в том, что вы ее любите. Скорее всего, это даже положительно повлияет на ее ответ. Вообще, если вы просите о чем-то не колеблясь, у вас гораздо больше шансов получить согласие.

Часто бывает так, что никто из партнеров не осмеливается высказать свое желание первым, и проходят часы, прежде чем кто-то отваживается сделать первый шаг. Может быть, у вас как раз такой случай? Конечно, тот, кто просит, рискует услышать «нет», но он слышит «да» гораздо чаще, чем тот, кто боится и молчит.

Что вы думаете о родителях, которые расхаживают нагишом на глазах у своих детей или принимают ванну вместе с ними?

На мой взгляд, все зависит от традиций и взглядов, которые сложились в семье. Если никто из членов семьи не видит в этом ничего плохого, то почему бы и нет?

С другой стороны, родители должны учитывать, что у большинства детей, вступающих в подростковый возраст, развивается чрезмерная стыдливость. Это совершенно нормальное явление.

Ребенок не должен раздеваться на глазах у других членов семьи или видеть их обнаженными, если ему это неприятно.

Родителям, которые хотят приучить своего ребенка к нудизму, я бы посоветовала сначала убедиться в том, что это не вызывает у него отрицательной реакции.

Как избавиться от неприятных воспоминаний, которые мешают мне получать удовольствие от сексуальных отношений?

Если вы не можете забыть о каких-то прошлых неприятностях, это значит, что вы до сих пор злитесь на того, кто послужил их причиной. Есть только один способ излечить старую душевную рану — истинное прощение.

Подробнее о методе истинного прощения вы можете прочитать в других моих книгах* или узнать на моих семинарах.

Я взрослая женщина, но чувствую себя маленькой девочкой, которая постоянно ищет отца. Когда я живу одна, я отлично справляюсь со всем самостоятельно, но, когда у меня появляется мужчина, я начинаю полагаться на него буквально во всем. Более того, я очень люблю, когда мужчина укачивает меня перед сном. Что касается сексуальных отношений, мне не нравится, когда мужчина любит мое тело больше, чем меня. Как мне решить эту проблему?

Из вашего вопроса следует, что вы — очень зависимый человек. Это, в свою очередь, говорит о том, что вы недостаточно любите себя. Чем меньше ваша любовь к себе, тем сильнее вы нуждаетесь в любви другого человека и, следовательно, тем больше зависите от него. Должно быть, в детстве ваш отец проявлял к вам недостаточно любви и внимания или вообще вас бросил. Кстати, чувство покинутости могло возникнуть у вас даже в том случае, если у вас был нормальный, заботливый отец. Есть дети, которым никогда не хватает любви и внимания, сколько бы они их ни получали. Научитесь любить себя и дайте себе право быть такой, какая вы есть. Постарайтесь также простить вашего отца, которого вы, скорее всего, вините в недостаточной внимательности и заботливости.

Вы утверждаете, что сексуальную энергию можно сублимировать в энергию творческую, энергию созидания. На мой взгляд, у нас, мужчин, механизм полового влечения устроен несколько иначе, чем у женщин, и поэтому мы не способны сублимировать сексуальную энергию. Что вы думаете по этому поводу?

Сексуальная энергия — это просто энергия, и она не может быть мужской или женской. Вы правы в том, что мужчины и женщины проявляют свою сексуальность по-разному, но это, на мой взгляд, скорее зависит от воспитания, верований и вероисповедания. Я знаю многих мужчин, которым удастся сублимировать свою сексуальную энергию в творческую, и поэтому считаю, что в этой сфере мужчины и женщины имеют равные возможности.

Я хочу встречаться с мужчиной, но не готова заниматься любовью. Мне стыдно раздеваться, так как после двух беременностей моя грудь значительно уменьшилась и стала дряблой. Как вы думаете, стоит ли мне делать пластическую операцию?

Насколько я понимаю, вы не любите себя и не считаете себя красивой. Если это мешает вам заниматься любовью, пластическая операция действительно будет для вас наилучшим решением. Это ваше тело, и вы имеете право делать с ним все, что хотите. Только не забывайте, что вам придется нести всю ответственность за решения, которые вы принимаете. Предлагаю вам тщательно взвесить все за и против, а также оценить возможные последствия хирургического вмешательства. Если вы все-таки решите сделать операцию, сделайте ее из любви к себе, а не из страха не понравиться вашему новому мужчине. От мотивации зависит очень многое. Решения, принятые из страха, обычно оказываются неверными и непродуманными. Если же вы принимаете решение из любви к себе и даете себе право быть несовершенной, вы переживете последствия этого решения гораздо легче и в гармонии с собой.

Мне нравится заниматься любовью, но я никогда не достигаю оргазма. Что бы это значило?

Вот объяснение вашей проблемы, взятое из моей книги «Твое тело говорит: люби себя!»:

«Поскольку оргазм — это открытие всех энергетических центров тела (чакр), человек использует его отсутствие, чтобы отказаться от того, что предлагает ему другой человек. Он не открывается для дара. Такой человек с трудом принимает все, что исходит от противоположного пола. Он предпочитает сдерживать себя вместо того, чтобы открыться перед другим человеком и радоваться его присутствию. Он вообще очень сдержан, и не только в сексуальных отношениях. Кроме того, поскольку оргазм является синонимом наслаждения, этот человек не может наслаждаться даже маленькими радостями жизни, не испытывая при этом чувства вины.

Если вы думаете, что наказываете другого человека, блокируя свой оргазм, вы идете по ложному пути, ибо наказываете только себя. Оргазм — это прекрасный способ слияния с противоположным полом, который к тому же помогает вам гармонично объединить в себе мужское и женское начало. Кроме того, сексуальные отношения, если они основаны на любви и самоотдаче, — это неиссякаемый источник энергии. Физический оргазм напоминает вам о великом слиянии души и духа, к которому все мы стремимся.

Научитесь любить себя и скажите себе, что заслуживаете удовольствия. Только вы сами

можете сделать вашу жизнь приятной и радостной, так что не стоит полагаться в этом на других. Они не дадут вам то, что вы не можете дать себе сами (духовный закон причины и следствия). Вам кажется, что, если вы не будете себя контролировать, этим сразу же воспользуются другие. Но вы ошибаетесь. Расслабьтесь и перестаньте цепляться за вещи и идеи».

Мой партнер не хочет касаться моего тела. Когда мы занимаемся любовью, он ласкает меня через одежду или белье. Не могли бы вы объяснить, почему он это делает?

Трудно понять истинные мотивы другого человека, не поговорив с ним лично. Если вы встречаетесь с таким мужчиной, это говорит о том, что какая-то часть вашей личности не хочет, чтобы к вашему телу прикасались. Партнер всегда отражает вашу личность и помогает вам увидеть в себе то, чего вы никогда не увидели бы самостоятельно (у каждого человека есть стороны, которые он просто не хочет видеть). Постарайтесь определить, почему вам не нравится, когда к вам прикасаются. Я предлагаю вам воспользоваться методом расшифровки, который описан в конце этой книги.

Моего сына, которому сейчас 25 лет, воспитывали мои родители. Моя мать была очень строгой с ним, тогда как отец закрывал глаза на все его шалости. Тем не менее, они дружно старались опорочить меня в глазах сына. Сейчас его жизнь рушится прямо на моих глазах — правонарушения, пьянство, проститутки и потеря сексуальной ориентации. Поскольку у него не осталось близких людей, кроме меня, он просит меня о помощи. Но я не знаю, как ему помочь, и от этого у меня просто разрывается сердце. Что я могу для него сделать?

Если ваш сын никогда не знал своего отца, у него могло возникнуть сильное чувство отвергнутое™. Возможно, он также почувствовал себя покинутым вами, когда вы оставили его на попечение ваших родителей. Такие душевные раны очень глубоки и болезненны. Ситуацию усугубило несколько отрицательных обстоятельств — во-первых, между вашими родителями не было согласия, во-вторых, они старались вас опорочить, в-третьих, рядом с вашим сыном не было мужчины, которого бы он уважал и который служил бы ему примером для подражания.

Несомненно, ваш сын не мог отождествлять себя с вашим отцом, который относился к вам отрицательно.

Он хотел бы отождествлять себя со своим отцом, но, к сожалению, его не было рядом. В этой ситуации у вашего сына скорее всего появилась ненависть к вам, отцу и вашим родителям. Скорее всего, сейчас его душа переполнена разочарованием, раздражением и обидой, поэтому в его поведении нет ничего удивительного.

Вашему сыну очень нужен человек, который помог бы ему вновь обрести смысл жизни, изменить отношение к родителям и, в особенности, — простить всех тех, кто причинил ему боль, а также простить самого себя за ненависть к этим людям.

Он должен понять, что вы оставили его не потому, что не любили, а потому, что не имели возможности воспитывать его самостоятельно. Постарайтесь объяснить ему, что его страдания вызваны не столько обстоятельствами его жизни, сколько его отношением к этим обстоятельствам. Он не сможет восстановить контакт со своей личностью, пока не проанализирует и не «изменит» свое прошлое. Самое быстрое и эффективное решение этой проблемы — истинное прощение.

Мне трудно расслабиться, когда я занимаюсь любовью с мужем. Я почему-то боюсь, что он воспользуется моей слабостью и будет делать со мной все, что захочет. Я осознаю этот страх, но не могу с ним справиться. Что бы вы мне посоветовали?

Если вы боитесь, что ваш муж возьмет верх над вами в постели, это говорит о том, что вы — человек властный и стараетесь все держать под своим контролем. Даже не зная вас лично, я уверена в том, что вы играете главную роль в ваших отношениях с мужем. Вам не нравится идея, что он может подчинить вас себе в постели — что ж, нечто подобное испытывает и он, когда вы пытаетесь им руководить в других сферах ваших отношений.

Ваша проблема также говорит о том, что вам не нравится играть главную роль в семье. Как правило, у супругов возникают одни и те же проблемы. Поинтересуйтесь у вашего мужа, что он чувствует, когда вы командуете или пытаетесь командовать им в каком-нибудь деле. В вашей семье явно назрела проблема власти. Поработайте над ней, и это улучшит ваши сексуальные

отношения.

Страх оказаться в чьей-то власти и стремление взять верх над другим человеком говорят о том, что у вас были серьезные проблемы в отношениях с отцом. Возможно, вам казалось, что он вас предал или не оправдал ваших ожиданий. Был ли он безответственным человеком? Подводил ли он вас когда-нибудь? Может быть, вы вначале вознесли его пьедестал, а потом поняли, что он этого не достоин?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, вам кажется, что отец вас предал. Став взрослой, вы хотите контролировать абсолютно все в своей жизни, чтобы уже ни один мужчина не смог вас предать. Для того чтобы избавиться от этой проблемы, поговорите с вашим отцом и постарайтесь простить его.

Как восстановить нормальные сексуальные отношения с мужем после того, как он меня избил и унизил?

А почему вы до сих пор с ним? Почему вы остались — из страха или потому, что любите его и себя? Если вы остались с ним потому, что боитесь его, вы приняли неверное решение, и теперь вам будет очень трудно восстановить нормальные отношения с ним, в том числе и в сексуальной сфере. Если вы не можете бросить своего мужа, дайте себе право чувствовать страх, но скажите себе, что этот страх не вечен и со временем исчезнет. Кроме того, поговорите с вашим мужем и объясните ему, что остаетесь с ним только потому, что боитесь.

Возможно, ваши отношения постепенно наладятся, и вы забудете о страхе. Когда супруги делятся друг с другом своими страхами, это их очень сближает. Вообще, если мужчина и женщина решают жить вместе, это значит, что им нужно научиться одному и тому же. Я уверена в том, что ваш муж боится того же, что и вы. Если, к примеру, вы не можете жить одна потому, что боитесь почувствовать себя покинутой или покинуть мужа, у меня нет сомнений, что ваш муж чувствует то же самое.

Вы можете остаться и позволить вашему страху расти, но тогда вы должны принять на себя всю ответственность за это решение. Рано или поздно вы полюбите себя достаточно сильно для того, чтобы принять лучшее решение: либо вы останетесь с мужем потому, что любите его и нашли в нем положительные черты, которых не замечали раньше, либо оставите его потому, что так вам подсказывает ваша любовь к себе.

Я не вижу особой разницы между терминами «интимные отношения» и «сексуальные отношения». Если эта разница все же существует, не могли бы вы объяснить, в чем она состоит?

В толковом словаре слову «интимный» дается такое определение: «касающийся области чувств, глубоко личный, сокровенный». Следовательно, если между людьми существуют интимные отношения, это значит, что они способны делиться друг с другом своими самыми глубокими чувствами и самыми сокровенными тайнами. Интимные отношения вовсе не подразумевают физическую близость, и наоборот. Что касается супружеских отношений, в идеальном случае они должны включать в себя как интимность, так и гармоничные сексуальные отношения.

Когда у меня были деньги, все шло хорошо, но как только деньги закончились, сразу же появились проблемы в сексуальной сфере. Не могли бы вы объяснить связь между деньгами и сексом?

Возможно, деньги дают вам ощущение силы, в том числе и в сексуальном плане. У большинства мужчин половое бессилие непосредственно связано с бессилием в материальной сфере. Ваша проблема в том, что ваша самооценка слишком сильно зависит от ваших успехов или неудач в бизнесе. Вам кажется, что чем больше у вас денег, тем вы сильнее. Вы ставите знак равенства между словами «иметь» и «быть». Научитесь отождествлять себя с той уникальной личностью, которой вы на самом деле являетесь, а не с деньгами и материальными благами.

Будьте выше денег, так как они — всего лишь средство, придуманное людьми для того, чтобы упорядочить материальные отношения в материальном мире. Восстановите контакт со своими положительными качествами, почаще хвалите себя и не оценивайте свою жизнь только лишь по успехам в бизнесе и сексе.

Когда мы с мужем занимаемся любовью, он просит меня делать то, что мне не нравится делать. Как доставить ему удовольствие и в то же время сохранить уважение к себе?

Ни один человек на свете не обязан делать для другого человека то, что ему не нравится делать, и вопрос тут не в эгоизме, а в любви и уважении к себе. Если же вам трудно доставить удовольствие вашему мужу, постарайтесь с помощью метода, описанного в конце этой книги, определить верование или сексуальное табу, которое вам мешает.

Поговорите с мужем и объясните ему, что вам нравится и что не нравится в ваших сексуальных отношениях. Спросите, что нравится и не нравится ему. Постарайтесь учесть эту новую информацию и доставить друг другу больше удовольствия. Не торопитесь, начинайте с мелочей.

Неспособность доставить удовольствие мужу может также быть признаком того, что вы не способны доставить удовольствие самой себе. Поучитесь доставлять себе удовольствие в других сферах вашей жизни — это безусловно поможет вам получать больше удовольствия от секса.

Связана ли G-точка с какой-нибудь чакрой? Правда ли, что ее стимуляция усиливает удовольствие от секса?

G-точка непосредственно связана с сексуальной энергией. Стимуляция этой точки пробуждает и активизирует эту энергию, усиливая удовольствие от секса. Чувствительнее всего G-точка у женщин, которые легко возбуждаются и занимаются любовью ради удовольствия. Мне кажется, что эта точка связана как с первой, так и со второй чакрой. Вообще, эти две чакры имеют сходные функции и очень тесно взаимодействуют. В первой чакре пробуждается удовольствие, благодаря второй чакре человек ощущает оргазм.

Достаточно ли физического влечения для того, чтобы вступить в брак?

Ответить на этот вопрос может только время. Конечно, половое влечение является обязательной составляющей гармоничных супружеских отношений, но самые удачные браки начинаются не с него, а с дружбы. Хотя бывает и наоборот.

Почему мы занимаемся любовью? Это физиологическая потребность или желание?

Половой акт сам по себе не является для человека жизненно важным. Вы можете прожить жизнь без секса, и это никак не повлияет на ваше физическое и душевное здоровье. Половой акт — это скорее проявление потребности в общении, в близости с другим человеком, потребности в самовыражении или потребности в продолжении рода. Можно также сказать, что люди занимаются любовью, чтобы получить приятные физические ощущения.

Как вы относитесь к тантрическому сексу?

Тантрический секс позволяет достичь высоких уровней духовности. Адепты некоторых культов с его помощью сублимируют сексуальную энергию, направляя ее на познание эзотерических истин. Тантрические практики встречаются во многих религиях, в частности, в даосизме. На мой взгляд, тантрический секс могут практиковать только те партнеры, между которыми уже установились гармоничные сексуальные отношения. В любом случае, тантрические практики требуют очень осторожного и обдуманного подхода. Дело в том, что оргазм, которого вы можете достичь во время тантрического секса, направлен не наружу, а внутрь вас. Поскольку сексуальная энергия обладает огромной силой, ее неправильное использование может отрицательно повлиять на ваше сексуальное и душевное здоровье.

Некоторые психологи утверждают, что люди, которые не ведут половую жизнь, обязательно компенсируют ее какой-нибудь другой деятельностью. Так ли это?

Это верно только в тех случаях, когда человек не ведет половую жизнь, но хочет этого. Неудовлетворенное стремление в одной сфере всегда находит выход в других сферах. Если же человек не ведет половую жизнь потому, что больше не чувствует потребности в ней, механизм компенсации вряд ли сработает. Однако я должна признать, что таких людей очень мало.

Классический пример: предположим, супруги живут вместе много лет и в конце концов прекращают половые отношения. Каждый из них принимает это решение сознательно и добровольно. Тем не менее они продолжают относиться друг к другу с большой любовью и нежностью.

Гораздо чаще половые отношения между супругами прекращаются по инициативе одного из

них, и тогда второй неизбежно начинает чувствовать сексуальную неудовлетворенность.

Если же, к примеру, пожилой человек живет один и больше не чувствует потребности в сексе, отсутствие половых отношений вряд ли скажется на остальных сферах его жизни.

Я разведена, у меня двое детей-подростков. Что мне им говорить, когда я встречаюсь не с их родным отцом, а с другими мужчинами?

Постарайтесь честно рассказывать все вашим детям, при этом не обязательно вдаваться в подробности. Когда у вас появляется новый мужчина, они все равно это чувствуют и знают, что это нечто большее, чем просто дружеские отношения. Не стыдитесь и не вините себя, так как дети очень чутко реагируют на ваше настроение и поведение. Если вы будете чувствовать себя виноватой, они тоже поверят в то, что вы делаете что-то плохое. Объясните им, что вы встретили нового мужчину, что он вам нравится и что вам с ним очень хорошо. В конце концов, это ваша личная жизнь, и вы не обязаны отчитываться перед вашими детьми.

Мне кажется, что во время полового акта человек скорее теряет, чем пополняет свою энергию.

Энергию во время полового акта теряет тот, кто занимается любовью только ради физических ощущений. Если же вы занимаетесь любовью потому, что любите своего партнера и хотите соединиться с ним как можно полнее, ваша энергия возрастет во много раз.

У меня очень много сексуальной и чувственной энергии. Помимо своей воли я иногда пробуждаю эту энергию в женщинах, с которыми я не хотел бы иметь интимных отношений. Как мне этого избежать?

Никто не в силах ничего пробудить в другом человеке, будь то сексуальная энергия или что-нибудь еще, поэтому не возлагайте на себя эту непомерную ответственность. Вы можете только способствовать пробуждению, но основное решение — пробуждаться или нет — принимает другой человек. Если вы соблазните женщину, но она принимает решение не поддаваться, у вас ничего не получится. Если же вам удалось соблазнить женщину, это значит, что она сама захотела быть соблазненной. Обольщение — это игра, в которую играют вдвоем, поэтому, если вы замечаете, что ваша сексуальность вызывает реакцию у женщины, которую вы совсем не хотите соблазнять, не спешите брать на себя всю ответственность.

Мой шестилетний сын постоянно старается притронуться к моим половым органам, а также половым органам своей трехлетней сестры и моего мужа. Это нас очень беспокоит и раздражает. Что вы посоветуете?

То, что он ваш сын, еще не значит, что у него есть право полного доступа к вашему телу и телам остальных членов вашей семьи. Скорее всего, вы сами бессознательно создали эту ситуацию, чтобы научиться быть более твердой. Скажите мужу и дочери, чтобы они тоже проявляли большую твердость по отношению к вашему сыну и не позволяли ему ничего лишнего. Ваше тело принадлежит только вам, это ваше владение, и поэтому другие люди должны относиться к нему с уважением. Объясните это сыну. Скажите ему, что он не должен притрагиваться к другим людям, пока не получит на это разрешения.

Перевоспитывая его, постарайтесь не применять насилия. Если вы будете настроены решительно и твердо, ребенок и так это почувствует.

Если же он не прислушается к вашим словам, преподайте ему наглядный урок. Возьмите его самую любимую игрушку и начните делать с ней все, что вам хочется. Когда он возмутится и скажет что-нибудь вроде: «Перестань! Я не хочу, чтобы ты трогала мои вещи!», ответьте ему так: «Извини, но я думала, что твои игрушки принадлежат и мне тоже!»

После этого заключите с ним соглашение: вы больше не будете трогать его вещи, если он больше не будет трогать ваши (включая ваше тело). Но это — крайняя мера, на которую можно идти только тогда, когда все остальные меры уже приняты и не дали результата.

Может ли быть абсолютно нормальным в сексуальном плане человек, который в детстве не получал достаточно любви и заботы?

Не путайте сексуальность с любовью. Конечно, если ребенок вырос в атмосфере любви и согласия, у него больше шансов на гармоничную и уравновешенную сексуальную жизнь. И все же основное влияние на формирование сексуальности оказывают сексуальные табу и всяческие

недомолвки. Ребенку не должны внушать, что секс — это что-то греховное или грязное. Чтобы вырасти нормальным в сексуальном плане человеком, ребенок должен с самого начала знать, что сексуальные отношения естественны и необходимы.

Правда ли, что у женщин больше проблем в сексуальной сфере, чем у мужчин?

Проблем у женщин не больше, просто они больше говорят о своих проблемах. Женские сексуальные проблемы достаточно разнообразны, но среди них можно выделить три основные категории: половое влечение, инициатива и чувство вины. Женщины часто сдерживают свое половое влечение и не решаются делать первый шаг.

Что касается мужчин, они часто сомневаются в своей сексуальной силе и почему-то считают, что должны постоянно доказывать свою мужественность.

Что вы имеете в виду, когда пишете, что в сексе участвует не только физическое, но также и два других тела человека — эмоциональное и ментальное? Не могли бы вы объяснить все это подробнее?

Занимаясь любовью, партнеры входят в энергетические поля друг друга и как бы сливаются друг с другом на энергетическом уровне. Во время этого слияния каждому из них передается эмоциональное и ментальное состояние другого. Если ваш партнер испытывает злобу, сильный страх или боль, вы, скорее всего, это ощутите.

К состоянию партнера особенно чувствительны люди, которые склонны считать себя ответственными за счастье всех, кто их окружает. Так, есть женщины, которым неприятно заниматься любовью со своими мужьями, но они продолжают делать это, чтобы их мужья были счастливы. Таким образом, очень важно правильно выбрать партнера. Это вопрос уважения к себе.

Если между двумя людьми есть настоящая любовь и духовное единство, могут ли страхи или другие отрицательные эмоции одного из них передаваться другому, когда они занимаются любовью?

Я не думаю, что страхи могут передаваться, но, если вы с партнером боитесь одного и того же, его страх может усилить ваш. Вообще, если между вами установилось абсолютное взаимопонимание и вы занимаетесь любовью потому, что стремитесь соединиться в одно целое, в одну душу, все ваши страхи в это время отступают. Если же, например, один из партнеров боится (пусть даже на бессознательном уровне) потерять другого, во время полового акта его страх может усилиться, если его партнер чувствует такой же страх.

Не могли бы вы посоветовать мне, как стать более чувственной?

Чувственность непосредственно связана с чувствами, поэтому с них и нужно начинать. Внимательно наблюдайте за собой в повседневной жизни, и вы найдете тысячи способов использовать чувства для развития чувственности.

Чтобы развить слух, постарайтесь каждый день на несколько минут целиком обращать в слух. Вы можете делать это на ходу, сидя дома в кресле, работая на кухне — одним словом, где угодно.

Для того чтобы развить вкус, во время завтрака, обеда или ужина на несколько минут полностью сосредоточивайтесь на вкусе пищи.

Чтобы развить зрение, выберите какой-нибудь предмет и внимательно рассматривайте его в течение нескольких минут: из чего и как он сделан, какой у него цвет и так далее.

Для того чтобы развить осязание, потрогайте этот предмет и постарайтесь почувствовать все неровности и шероховатости его поверхности, его форму и так далее.

Чтобы развить обоняние, понюхайте этот предмет, почувствуйте оттенки его запаха.

Такое же упражнение вы можете выполнять, занимаясь любовью: внимательно рассматривайте тело вашего партнера, прикасайтесь к нему, почувствуйте запах его кожи.

Кстати, то же самое вы можете проделать с собственным телом.

Моя девушка предпочитает заниматься любовью в абсолютной темноте, а я — при неярком свете. Почему?

Подобные различия между партнерами нередки, и вы должны научиться их принимать. Большинство из них отражают различия между мужским и женским началами. Если преобладает

женское начало, человеку нравится заниматься любовью при свете и под музыку, при этом он издает разные звуки и даже может говорить. Некоторые люди просто не способны разговаривать во время полового акта, поэтому, если вы стонете, а ваша девушка молчит, это еще не значит, что она любит вас меньше, чем вы ее.

Если между вами и вашей девушкой много таких различий, поговорите с ней об этом и постарайтесь достичь взаимопонимания. Попробуйте пойти друг другу навстречу и по очереди делать то, что нравится другому. Такое упражнение поможет вам развить в себе то начало, которое развито недостаточно, а это, в свою очередь, откроет перед вами новые возможности в других сферах вашей жизни.

Кстати, у многих женщин доминирует мужское начало, а у многих мужчин — женское, так что пол практически не влияет на соотношение начал.

С некоторых пор мне хочется плакать во время оргазма. Нормально ли это?

Слезы во время оргазма говорят о том, что у человека высвобождаются эмоции, которые долго накапливались. Во время оргазма плачут многие, особенно часто это случается с женщинами, которые обычно холодны и сдержанны. Женщины этого типа в повседневной жизни стараются не давать волю эмоциям и не плакать, поэтому во время оргазма, который представляет собой не что иное, как полное расслабление всех трех тел — физического, эмоционального и ментального, — происходит «взрыв», и все накопленные эмоции устремляются наружу в виде слез.

Я советую вам не сдерживаться. Если вы плачете, значит, так нужно.

Как вы относитесь к оральному сексу? Не считаете ли вы, что он может нарушить равновесие тонких тел?

Оральный секс может служить прелюдией к половому акту, но не должен заменять его. Если половой акт состоит только лишь из орального контакта, его уместнее называть мастурбацией вдвоем. В отличие от обычного полового акта, оральный секс не позволяет партнерам слиться друг с другом энергетически.

У меня красивая и чувственная жена. Я люблю ее и постоянно испытываю к ней сильное половое влечение. Но во время полового акта, уже через две-три минуты после проникновения, у меня пропадает эрекция. Как мне исправить ситуацию?

Как правило, похожие проблемы возникают у мужчин, которые переносят на жену свое отношение к матери. Похожа ли ваша жена на вашу мать? Часто ли она ведет себя по отношению к вам как мать? Скорее всего, вам не удалось избавиться от эдипова комплекса, то есть вы не смогли смириться с тем, что ваша мать никогда не станет вашей супругой. Мальчик, который испытывает половое влечение к матери, в глубине души знает, что никогда не сможет заняться с ней любовью.

Когда вы занимаетесь любовью с женой, у вас непроизвольно возникает мысль, что она — это ваша мать. Этой мысли достаточно для того, чтобы нарушить эрекцию. Я предлагаю вам обсудить этот вопрос с женой и устранить из ваших отношений модель «мать—сын». Когда ваша жена снова непроизвольно возьмет на себя роль «матери», остановите ее какой-нибудь фразой — например, «хорошо, мамуля». Постарайтесь также не провоцировать жену и не играть роль маленького мальчика в ее присутствии.

У нас с мужем очень часто бывает так, что один из нас хочет заняться любовью, а другой отказывает, потому что нет настроения. Почему так получается и что нам делать?

Должно быть, вы и ваш муж — очень властные люди, и поэтому ваши отношения основаны на доминировании. Вы получаете удовольствие от какой-либо деятельности только в том случае, если инициатива и руководство принадлежат вам. Это характерная черта властной личности. Вас нелегко убедить в чем-либо и еще труднее подчинить. Когда вы берете инициативу на себя, ваш муж подсознательно сопротивляется: у него тоже властный характер, и поэтому он не хочет идти на поводу ни у кого, даже у вас. То же самое, только наоборот, происходит, когда инициативу проявляет ваш муж.

Продолжая вести себя таким образом, вы подпитываете ваше эго, позволяя ему разрастаться. Постарайтесь улучшить ваши отношения с мужем во всех сферах вашей жизни, и тогда, возможно, вы с ним перестанете проявлять недоверие друг к другу. Поймите, что откликнуться на

инициативу близкого человека или принять его идею — вовсе не значит подчиниться или пожертвовать своим достоинством.

Мой муж предлагает познакомиться с другой парой и время от времени меняться партнерами. Он утверждает, что это только улучшит наши супружеские отношения. Прав ли он?

Я не думаю, что сексуальные связи вне брака способны хоть как-нибудь улучшить супружеские отношения. Если вы чувствуете, что ваши отношения нуждаются в улучшении, поговорите друг с другом, поделитесь своими сокровенными мыслями и опасениями. Вообще, когда супруги способны удовлетворить все потребности друг друга, они не ищут приключений на стороне.

В каком возрасте подростки могут начинать половую жизнь? Нужно ли им проходить перед этим медицинское обследование? Какими противозачаточными средствами им лучше пользоваться?

Ни на один из этих вопросов нет однозначного ответа. Одни созревают сексуально уже в двенадцать лет, другие — только в двадцать пять или даже тридцать. Впрочем, в наше время дети развиваются и взрослеют очень быстро.

К каждому подростку нужен индивидуальный подход, учитывающий особенности его физического и психического развития. Лучше всего начать с откровенного разговора и задать ребенку несколько важных вопросов. Готов ли он к половой жизни? Осознает ли он свою ответственность и возможные последствия свободной любви?

Объясните ему, что половой акт — только внешнее проявление слияния, общения и единения с тем, кого любишь. Научите его уважать себя и быть рассудительным в выборе партнера. Расскажите ему о том, какие сильные эмоции может вызвать половой акт. Это все, что вы можете сделать. Потом вам остается только надеяться на то, что у вашего ребенка все сложится хорошо. В сущности, родители только и могут, что давать советы, а все решения принимает он сам.

На мой взгляд, родители вообще не должны навязывать своему ребенку никаких решений, ни в сексуальной, ни в какой-либо другой сфере.

Вы говорите, что любовью нужно заниматься с тем, кого любишь. В то же время вы утверждаете, что, если один из партнеров больше не хочет заниматься любовью, он должен позволить другому партнеру удовлетворять свое половое влечение с кем-нибудь другим. Но ведь это будет секс без любви. Не кажется ли вам, что эти две ваши идеи противоречат друг другу?

Вы правы, бывают ситуации, когда человек просто удовлетворяет свою потребность в сексе, не чувствуя любви к партнеру. Но это можно сравнить с мастурбацией — просто один из способов удовлетворить физиологическую потребность. Конечно, плохо использовать секс только лишь для удовлетворения физиологической потребности, но некоторые люди иначе не могут, так как у них слишком много сексуальной энергии, которая «бьет через край».

Представьте себе, что человек очень долго сдерживает слезы. Как только он даст себе волю, ему сразу же станет легче. В любом случае, каждый волен поступать так, как ему хочется, но должен осознавать последствия своих поступков и брать на себя ответственность за них.

Мой муж не в состоянии удовлетворить меня из-за преждевременной эякуляции. Я предложила ему пройти курс лечения, но он не захотел. Мне эта ситуация очень неприятна. Что я могу сделать?

Во-первых, вы должны понять, что не имеете права заставлять другого человека делать что-либо исключительно ради вашего удовольствия. Вы не можете заставить вашего мужа пройти курс лечения. Но у вас есть право распоряжаться своей жизнью и получать удовольствие от нее. Скажите об этом вашему мужу и объясните ему, что у вас есть определенные желания и требования.

Ни один человек не должен мириться с ситуациями, которые выходят за установленные им самим пределы. Если вы любите себя, дайте себе право иметь эти пределы. С другой стороны, если уж проблема возникла, значит, что-то в вас ее привлекло. Проблемы не возникают просто так. Для того чтобы обнаружить ложное верование, лежащее в основе этой неприятной ситуации, воспользуйтесь методом расшифровки верований, который описан в конце этой книги.

Фантазии моего мужа иногда выводят меня из себя. Так, он требует, чтобы я наряжалась и красилась, словно перед вечеринкой; это его возбуждает. Иногда мне совсем не хочется этого делать, у меня вообще пропадает желание заниматься любовью. Должна ли я всегда принимать игры мужа?

Фантазии подобного рода появляются у людей, которые оторваны от реальности и склонны идеализировать сексуальные отношения. Для того чтобы возбудиться, им нужно все время что-то воображать и представлять. Вашему мужу не удастся возбудиться по-другому? Что ж, это его проблема.

Конечно, если вам обоим нравится эта игра, то в ней нет ничего плохого. Но вы не обязаны в нее играть, если не хотите. Я уже не раз это говорила и повторяю снова: ни один человек не обязан доставлять удовольствие другому.

Если вы хотите доставить удовольствие вашему мужу, делайте это из любви к нему, а не из страха или чувства долга. Дарите другому человеку радость, не ожидая ничего взамен, и вам воздастся сторицей. Занимаясь любовью без любви, вы растите гнев внутри себя.

Если вы не хотите играть в игры вашего мужа, наберитесь решимости и сообщите ему об этом. Скажите ему: «Эта фантазия мне не нравится, поэтому создай себе другую фантазию, которая не требует моего участия». Вообще же, ваш муж должен определить, самостоятельно или с чьей-либо помощью, почему он так нуждается в сексуальных фантазиях.

Двенадцать лет назад я потеряла мужа, после чего решила раз и навсегда подавить в себе всякую чувственность и прекратить половую жизнь. Я боялась, что начну отбивать мужей у других женщин и люди меня осудят. Сейчас я хочу отказаться от своего решения и вернуться к нормальной сексуальной жизни. С чего мне начать?

Я бы посоветовала вам начать с изменений на физическом уровне. Думаю, вам удастся восстановить контакт со своей чувственностью, если вы немного поэкспериментируете перед зеркалом с разными нарядами и оденетесь так, чтобы нравиться самой себе. Проанализируйте также, почему вам кажется, что вы будете отбивать мужей у других женщин. Определить, что скрывается за этим верованием, вам поможет метод, описанный в конце этой книги.

Интересно было бы услышать ваше мнение о людях, которые сознательно отказываются от половой жизни, — священниках, монахинях и так далее. Что происходит с их творческими способностями, ведь они, как вы утверждаете, непосредственно зависят от сексуальности?

Я никогда не утверждала, что творческие способности непосредственно зависят от сексуальности. Я лишь говорила, что и сексуальность, и творческие способности зависят от одной и той же энергии — сексуальной.

Люди, которым удалось сублимировать эту энергию и наполнить свою жизнь творчеством, могут и не испытывать потребности в сексе. Тем же, кто злоупотребляет сексом, может не хватать энергии для того, чтобы творить свою жизнь. Есть люди, у которых этой энергии так много, что хватает и на творчество, и на активную половую жизнь. Что касается людей, которые не ведут половую жизнь и не проявляют свои творческие способности, у них обычно развиваются всевозможные заболевания половых органов.

После того как я узнала, что муж мне изменяет, меня влечет к нему еще сильнее, но он больше не хочет меня. Мне казалось, что все должно быть как раз наоборот. Не могли бы вы объяснить, что происходит?

Узнав, что муж вам изменяет, вы, должно быть, обвинили себя в том, что были недостаточно чувственной и сексуальной, недостаточно любили его. Вам кажется, что он изменил вам именно поэтому. Возможно также, вы решили в будущем так часто заниматься с ним любовью, чтобы у него уже не оставалось ни сил, ни желания делать это на стороне. Вам кажется, что это лучший способ удержать его. Если вы думаете именно так, постарайтесь простить себя и перестаньте искать причину происшедшего в себе. Ваш муж несет полную ответственность за свое решение и его последствия, тогда как вы ответственны только за вашу реакцию на это решение.

Как вы относитесь к идее позволить подросткам заниматься любовью в родительском доме? Мой сын время от времени приводит домой свою девушку, и мне это не очень нравится.

Это сложная ситуация, требующая детального анализа. Сначала дайте себе право реагировать

на нее отрицательно. Затем определите, что именно вам не нравится, и объясните это своему сыну. Почему вы считаете, что это плохо? Возможно, вы боитесь, что ваш дом превратится в дешевый мотель, куда ваш сын будет приводить одну девушку за другой, чтобы заняться любовью?

Очень часто родителей волнует не то, что их ребенок занимается с кем-то любовью в соседней комнате, а то, что дом превращается в проходной двор, постоянно приходят и уходят какие-то незнакомые люди и так далее. С одной стороны, это ваш дом, и вы имеете право устанавливать в нем свои правила. С другой стороны, комната вашего сына является его личным пространством, его суверенной территорией.

Поэтому я советую вам прийти к какому-нибудь соглашению: например, скажите вашему сыну, что он может приводить домой девушек и друзей, но должен общаться с ними исключительно в своей комнате и при этом не шуметь. Найдите компромисс, который устроит и вас, и его.

Мне 66 лет, и у меня проблемы с эрекцией и эякуляцией. Нормально ли это для моего возраста? Есть ли возможность от этих проблем избавиться?

Норма — понятие весьма относительное, в особенности, в сексуальной сфере. Есть люди, которые и в преклонном возрасте ведут очень активную половую жизнь. Большинство пожилых мужчин стремятся любой ценой продолжать половую жизнь только лишь для того, чтобы что-то доказать себе и окружающим. Они считают, что потенция и мужественность — одно и то же и что мужчина, у которого пропала эрекция, перестал быть мужчиной. Если у вас тоже появляются эти мысли, знайте, что ваша мотивация неверна. Если же вы хотите заниматься любовью ради самой любви и удовольствия, которое она доставляет, ищите в себе вредное верование, которое вам мешает. Для того чтобы найти это верование и выявить страх, который мешает вам вести нормальную половую жизнь, воспользуйтесь методом, описанным в конце этой книги.

Как объяснить тот факт, что мой партнер чувствует во время эякуляции не удовольствие, а боль?

Есть мужчины, которым трудно доставить себе удовольствие не только в сексе, но в повседневной жизни вообще. Часто они испытывают боль вместо удовольствия, ибо чувствуют себя виноватыми в чем-то или стараются наказать себя за что-то.

Ваш партнер должен проанализировать, что именно вызывает у него чувство вины в сексуальной сфере. В чем он себя винит и почему не может получить удовольствие? Какое верование ему мешает?

Я рекомендую ему воспользоваться методом, который описан в конце этой книги.

Вы говорите, что во время полового акта партнеры должны дарить себя друг другу. Но почему всегда получается так, что дарит себя женщина, а мужчина только принимает этот дар?

Не знаю, отчего вы решили, что все происходит именно так. При нормальных отношениях партнеры дарят себя друг другу, как я и сказала: мужчина дарит себя женщине, женщина — мужчине. Каждый получает удовольствие, доставляя удовольствие другому, каждый отдает себя другому. Именно так я представляю себе гармоничные сексуальные отношения.

Я постоянно сравниваю себя с другими мужьями, особенно когда речь заходит о том, что они делают в постели, как часто занимаются любовью и так далее. Я все время беспокоюсь о том, все ли мы с женой делаем так, как надо, и нормальные ли у нас сексуальные отношения. Что вы об этом думаете?

Самое главное, чтобы вы оба получали удовольствие и были удовлетворены. То, что делают или не делают другие, совершенно не важно. Кроме того, почему вы думаете, что другие всегда говорят правду? Ведь люди склонны преувеличивать, рассказывая о своих любовных подвигах. Кстати, поинтересуйтесь у вашей супруги, не возникают ли у нее такие же мысли, как и у вас, когда она слушает рассказы своих подруг об их семейной жизни.

Вы должны откровенно поговорить друг с другом и выяснить, существует ли проблема на самом деле.

Иногда во время полового акта я выхожу в астрал. Нормально ли это? Что мне делать,

когда это происходит?

Непроизвольный переход в астрал обычно происходит в состоянии сильной усталости, когда очень хочется спать. Это нормально. Во всех остальных случаях переход в астрал мешает вам переживать настоящее, сосредоточиться на том, чем вы занимаетесь. Может быть, таким образом вы пытаетесь убежать от реальности? Может быть, вы испытываете какие-то отрицательные эмоции, когда вы занимаетесь любовью? Когда вы в следующий раз почувствуете, что ваше астральное тело выходит из физического, удержите его усилием воли. Скажите ему твердо: «Нет, останься! Я хочу полностью присутствовать в настоящем и заниматься любовью совершенно сознательно».

У меня двое сыновей. Каждого из них я кормила грудью примерно в течение года, и теперь мне неприятно, когда муж прикасается к моей груди, когда мы занимаемся любовью. Как это объяснить?

Вероятно, в вас очень сильно развито материнское начало, поэтому вы подсознательно считаете, что ваша грудь принадлежит и будет принадлежать только вашим детям, даже несмотря на то, что вы уже перестали кормить их своим молоком. Постарайтесь понять, что ваша грудь принадлежит только вам. Молодые матери часто забывают о том, что у них есть мужья, и полностью посвящают себя детям. Конечно, это не способствует гармоничным супружеским отношениям. Вспомните о своем женском начале и о том, что ваша грудь — не только орган для кормления детей, но также источник сексуального удовольствия.

У меня отличные отношения с моим парнем во всех сферах, за исключением сексуальной. Когда мы занимаемся любовью, он думает только о себе. Его не интересует, что чувствую я и получаю ли я удовольствие. Когда я пытаюсь говорить с ним об этом, он утверждает, что я жду от секса слишком многого. Что вы думаете об этой ситуации?

Безусловно, у вас есть право иметь и высказывать свои требования, но они должны быть четкими. Знаете ли вы, чего на самом деле хотите? Если да, то поговорите откровенно с вашим парнем. По очереди расскажите друг другу о том, что вам нравится и не нравится в вашей сексуальной близости. Я не сомневаюсь в том, что вы найдете компромисс, который устроит вас обоих.

Еще один важный момент: если ваш партнер лишает вас удовольствия в сексе, вы, возможно, лишаете его удовольствия в какой-то другой сфере. Спросите у него об этом. У людей, которые живут вместе, обычно одни и те же страхи и сомнения. Случайных встреч не бывает. Если вы хотите выяснить, почему нашли себе партнера, который не удовлетворяет вас сексуально, воспользуйтесь методом, который описан в конце этой книги. Этот метод поможет вам выявить страх, который мешает вам получать удовольствие от секса.

Некоторым мужчинам нравится заниматься любовью в одной и той же манере, в одних и тех же позах. Почему?

Мужчины этого типа искренне верят в то, что нашли отличный способ удовлетворять себя или женщин, и поэтому не хотят ничего менять. Это поведение — характерное проявление мужского начала, поэтому женщина должна взять инициативу на себя и объяснить мужчине, что она любит и чего хочет. Если у женщины появляется желание поэкспериментировать с новыми позами, но у мужчины ничего не получается, она должна успокоить его и объяснить, что дело вовсе не в нем, а в новизне и необычности ситуации.

Для женского начала характерно стремление к новизне и готовность к переменам, поэтому женщине так же трудно жить без перемен, как мужчине — отказаться от своих привычек. Партнеры должны осознать эту разницу и постепенно достичь разумного компромисса.

Верно ли, что с помощью секса можно сохранить брак, который оказался на грани распада?

Секс — очень важный элемент общения между супругами, но для того, чтобы сохранить семью, его недостаточно. Если супруги столкнулись с серьезными трудностями и хотят эти трудности преодолеть, им лучше делать это с помощью слов, а не с помощью секса.

Моему мужу всегда удается склонить меня к сексу, даже если у меня нет никакого желания. Почему так происходит?

Так происходит потому, что ваш муж всегда добивается своего! Похоже, вам не очень

нравится ситуация, иначе вы не задали бы этот вопрос. Вы должны стать более решительной и уверенной в себе. Вы вышли замуж за этого мужчину именно для того, чтобы научиться уважать себя и говорить о своих потребностях.

Кстати, а не доводилось ли вам манипулировать вашим мужем в других сферах вашей совместной жизни, в особенности для того, чтобы доставить удовольствие только себе? Дело в том, что супруги обычно очень похожи друг на друга и ведут себя одинаково, только проявляется это в разных сферах. Рассматривайте сложившуюся ситуацию как возможность лучше узнать друг друга.

Мой муж больше не хочет заниматься со мной любовью. Он объясняет это тем, что я поправилась на несколько килограммов и теперь выгляжу уже не так хорошо, как раньше. Теперь он предпочитает ходить в стриптиз-клубы, смотреть на обнаженных танцовщиц. Неужели несколько лишних килограммов могли вызвать у него такую реакцию?

Скорее всего, у него есть другая причина, более глубокая и, возможно, даже неосознанная. Для того чтобы определить, почему вы привлекли к себе эту ситуацию, постарайтесь вспомнить, в чем вы обычно упрекаете вашего мужа. Скорее всего, он предъявляет к вам те же претензии, причем не обязательно в сексуальной сфере.

После того как вы проанализируете свое поведение, поговорите с мужем и расскажите ему, что вас не устраивает в ваших сексуальных отношениях. Объясните ему, чем вы недовольны, и спросите у него, не обвиняет ли он вас в том же, но только в какой-нибудь другой сфере вашей жизни. Это поможет вам восстановить нормальные отношения и лучше понять друг друга.

Вообще, откровенный разговор всегда помогает прояснить ситуацию. После него вам будет легче понять, что делать дальше — восстанавливать отношения или разорвать их окончательно. Рано или поздно вам все равно придется принять какое-то решение. Нельзя все время прятать голову в песок и притворяться, что все идет как нельзя лучше, когда на самом деле все рушится. Смело признайте, что проблема существует, и попытайтесь ее решить.

Мы с мужем живем вместе уже 25 лет, и в последнее время нам нужна подготовка перед половым актом — к примеру, иногда мы смотрим порнофильмы. Это плохо?

Плохо или хорошо не то, что мы делаем, а наше отношение к этому. Если вам обоим нравится то, что вы делаете, если это возбуждает вас, не вызывая чувства вины, то почему бы и нет? Это ваша жизнь, и вы вольны поступать так, как вам заблагорассудится. Если же вы чувствуете вину или стыд, проанализируйте причины этих отрицательных эмоций и постарайтесь от них избавиться, так как они нездоровы и неестественны.

Я не способна переживать сильные эмоции. Может ли это повлиять на мои сексуальные отношения с будущим мужем?

Конечно, ведь эмоции и сексуальность очень тесно взаимосвязаны. Если человек не развит эмоционально, это значит, что в детстве родители уделяли ему либо недостаточно любви и внимания, либо делали это не так, как он этого хотел. Такие люди обычно склонны заблуждаться и принимать половое влечение за любовь, а любовь и нежность — за половое влечение. Когда они проявляют нежность по отношению к кому-либо, им трудно остановиться и не перейти к сексу. Они любят кокетничать и пробуждать влечение к себе. В сущности, они хотят чувствовать, что их любят, но для этого им достаточно знать, что их желают. Они соглашаются на секс из страха, что иначе их не полюбят, а также из желания сблизиться с другим человеком и завладеть его вниманием. Они занимаются любовью не для того, чтобы подарить себя и получить удовольствие, а для того, чтобы сохранить привязанность и внимание другого человека.

Но то, чего больше всего боишься, обязательно произойдет. Если обнаружится, что ваш партнер недостаточно вас любит или вообще не любит, вы будете чувствовать себя еще хуже. Никто на свете не способен научить вас чувствовать глубоко и сильно. Вы должны сделать это сами, научившись любить и уважать себя. Кроме того, перестаньте винить своих родителей в том, что они уделяли вам недостаточно внимания или делали это не так, как вы хотели. Скажите себе, что они действовали из лучших побуждений и сделали для вас все возможное.

Вы говорите, что тот, кто любит, должен получать удовольствие, делая любимого человека счастливым. Для того чтобы сделать моего мужа счастливым, я должна смириться с тем, что

он мне изменяет, но мне трудно представить, как от этого можно получать удовольствие.

Когда я говорю «делать любимого человека счастливым», я не имею в виду «позволять ему абсолютно все». А если ваш муж скажет вам, что будет счастлив избить вас? Вы ему и это позволите? Вы должны радоваться счастью любимого человека, быть счастливой, когда счастлив он, не завидовать его счастью, вот и все. В то же время вы должны хорошо знать и уважать свои пределы. Они есть у каждого человека.

Если какая-то ситуация вам не нравится, дайте себе право испытывать отрицательные эмоции и объясните вашему мужу, что именно вас не устраивает. Вы не должны требовать от него, чтобы он перестал встречаться с другой женщиной только потому, что это делает вас несчастной. Если он не хочет разрывать отношения с этой женщиной, вы сами должны решить, стоит ли вам оставаться с ним под одной крышей. Спросите у себя, чего вы хотите — восстановить отношения с мужем или разорвать их.

Правильно ли я делаю, что отказываюсь заниматься любовью, когда у меня месячные? Нормально ли, что в эти дни у меня практически пропадает желание?

Каждый решает для себя, что нормально, а что нет. Норма — понятие очень относительное и субъективное. Большинство женщин предпочитает воздерживаться от секса во время месячных. По моему мнению, это объясняется особым эмоциональным состоянием, характерным для таких дней. В организме женщины одна яйцеклетка умирает, другая зарождается; эти смерть и рождение не могут не повлиять на чувства женщины. Она испытывает подсознательное желание уединиться, замкнуться в себе. Американские индейцы называли месячные священными днями. Они понимали, что в эти дни созидательная энергия в организме женщины высвобождается, чтобы проявить себя в иной форме. Во время месячных индейские женщины прекращали работать и посвящали все свое время погружению в себя, размышлениям и принятию новой энергии, которая в них нарождалась.

Какими, по-вашему, должны быть гармоничные сексуальные отношения?

Сексуальные отношения гармоничны, когда партнеры испытывают влечение друг к другу и способны удовлетворить его во время полового акта. Они понимают и уважают потребности и желания друг друга. Когда один из них хочет заняться любовью, другой способен понять это без слов. Если же один из них не хочет заниматься любовью, другой воспринимает это спокойно, без обид и разочарования. Никто из них не чувствует ни вины, ни страха, ни желания манипулировать другим.

Кстати, гармоничность половой жизни никак не связана с частотой половых актов. Важно не то, как часто партнеры занимаются любовью — несколько раз в неделю или несколько раз в год, — а то, что они чувствуют и как относятся друг к другу.

Мой муж поддерживает дружеские отношения с женщиной, которая была у него до меня. Мне стыдно в этом признаваться, но я не хочу, чтобы их отношения продолжались, так как неуверенна в нем. Что мне делать?

Вначале вы должны дать себе право ревновать и не доверять мужу. Это первый и самый важный этап. У вас, как и у любого другого человека, есть свои пределы, и вы не всегда способны делать и чувствовать то, что вам хочется. Одна часть вашей личности говорит вам, что вы должны доверять мужу, другая заставляет вас стыдиться того, что вам не удастся почувствовать абсолютное доверие к нему. Этот внутренний конфликт постоянно держит вас в напряжении.

Для того чтобы выйти из этой неприятной ситуации, поговорите с мужем. Скажите ему: «Я знаю, что не имею права приказывать тебе и распоряжаться твоей жизнью, но все-таки не могу мириться с этой ситуацией, потому что какая-то часть меня ревнует и боится, что твои дружеские отношения с этой женщиной могут опять перерасти в нечто большее».

Мягко попросите мужа, чтобы он встречался с этой женщиной реже или хотя бы рассказывал вам о том, что происходит во время этих встреч. Возможно, вы предпочтете, чтобы он вообще ничего вам не говорил. Постарайтесь найти решение, которое устроит вас обоих. Только не забывайте о том, что даже ревность не дает вам права приказывать вашему мужу поступать так или иначе.

Часть 2. Половое влечение

Когда мой партнер меня не хочет, внутри меня словно образуется пустота, я чувствую себя вялой и потерянной. Почему? Неужели так реагирует мое эго?

Я предполагаю, что вы недостаточно любите себя и поэтому очень сильно нуждаетесь в том, чтобы кто-то испытывал к вам любовь и влечение. Чем меньше человек любит себя, тем больше он нуждается в любви других. Вам кажется, что если мужчина вас хочет, значит, он вас любит. Это не всегда так. Дело в том, что любовь и секс — разные вещи и половой акт есть не что иное, как один из способов общения. Некоторые люди, чувствуя внутри себя пустоту, о которой вы говорите, подсознательно стараются заполнить ее пищей и в конце концов начинают страдать от переедания. Вы стараетесь заполнить эту пустоту сексом, но это тоже неправильно. Постарайтесь заполнить ее уважением к себе: почаще говорите себе комплименты, признайте свою уникальность и неповторимость. Перестаньте считать секс панацеей от всех бед и разочарований, полагайтесь только на себя.

Мое тело хочет заниматься любовью, но разум говорит: «Нет, это не для тебя. Ты на это не способен». Что происходит? Что бы вы мне посоветовали?

Похоже, какая-то часть вашей личности не хочет, чтобы ваша сексуальность наконец нашла выход. Это классический пример вредного верования. Часть вас верит в то, что вы не способны заниматься любовью или ощущать половое влечение.

Кстати, очень часто сексуальное поведение мужчины схоже с сексуальным поведением его отца, а женщины — с сексуальным поведением ее матери.

Вы должны определить, какой страх заставляет вас сомневаться в своих способностях и питает верование, которое вам вредит. Если какая-то часть вашей личности мешает вам что-то делать, это означает, что она испытывает страх. Она боится, что с вами может произойти что-то плохое.

Воспользуйтесь методом, который описан в конце этой книги, и постарайтесь выявить верование и страх, которые вам мешают.

Как мне вести себя с мужем? Уже четыре года мы вообще не занимаемся любовью, а раньше делали это очень редко — один раз в три месяца.

Частота половых актов, в сущности, отражает способность и желание супругов общаться друг с другом. Тот факт, что вы с мужем уже четыре года не занимались любовью и не знаете, как себя вести, красноречиво говорит о том, что в ваших отношениях назрели серьезные проблемы. Первым делом вы должны выяснить, что чувствует ваш муж. Чего он боится? Каковы его намерения? Не собирается ли он и дальше жить рядом с вами, отказывая вам в физической близости? Может быть, у него нарушилась потенция, но он не хочет говорить об этом с вами? Может быть, у него есть другая женщина?

Если вам не удастся выяснить причину его поведения, постарайтесь выяснить причину своего страха. Как правило, люди сближаются и начинают жить вместе потому, что у них одинаковые верования и одинаковые страхи, даже если они и проявляются по-разному. Вот почему я советую вам проанализировать свои страхи, в особенности те, которые мешают вам посмотреть правде в лицо и предъявить мужу все ваши претензии.

После того как вы разберетесь со своими страхами, вам будет гораздо легче понять, чего боится ваш муж. Поговорите с ним, спросите у него, доводилось ли ему чувствовать тот же страх, который чувствуете вы.

Воспользовавшись методом, который описан в конце этой книги, вы сможете пойти еще дальше и выяснить, почему вы выбрали себе в мужа именно этого человека, что привлекло вас друг к другу.

Что делать, когда один партнер хочет заниматься любовью, а другой нет? Кто должен уступить? Как доставить удовольствие партнеру, если совсем не хочется заниматься любовью?

Этот вопрос задают чаще всего, когда речь заходит о сексуальных отношениях.

Похоже, желание заняться любовью возникает у вас гораздо реже, чем у вашего партнера. Я

уверена в том, что в какой-нибудь другой сфере ваших отношений все происходит как раз наоборот. Наверное, вам приходится уговаривать его сделать что-нибудь по дому, найти более денежную работу, уделять больше внимания детям или что-нибудь еще в этом роде. И, скорее всего, при этом он задает себе тот же вопрос: «Не уступать и доставить удовольствие себе или уступить и доставить удовольствие партнеру?» Эта ситуация вообще очень характерна для супружеских отношений.

Постарайтесь вести себя более осознанно в те моменты, когда собираетесь ответить отказом на предложение мужа заняться любовью. Подумайте о том, что он тоже может ответить вам отказом в какой-нибудь другой сфере вашей совместной жизни. Лучшее, что вы можете сделать в данной ситуации, — это откровенно поговорить с мужем и объяснить друг другу, что вы чувствуете, воздерживаясь при этом от взаимных обвинений.

Постарайтесь найти компромисс — например, примите решение отвечать отказом не всегда, когда вам не хочется заниматься любовью, а лишь в половине случаев. Согласившись на физическую близость, не ведите себя так, как будто вам приходится выполнять какую-то неприятную работу, а честно постарайтесь доставить удовольствие мужу, подарить ему себя. Этот дар пробудит в нем благодарность и желание подарить себя в ответ, и в ваших отношениях может начаться своего рода цепная реакция. Ее результаты понравятся вам обоим!

Может ли фригидность быть следствием какого-нибудь стресса, сильных отрицательных эмоций?

Под фригидностью в медицине понимается неспособность женщины получать удовольствие от физической близости. От фригидности страдают женщины, которые еще в юном возрасте решили лишить себя не только сексуального, но и всех остальных удовольствий, какие можно получить от жизни. Как правило, у таких женщин жесткий, суровый характер, они эмоционально холодны. Они подсознательно боятся проявлять свои чувства и поэтому постоянно себя сдерживают. В то же время они испытывают такую же, если не большую, потребность в нормальной половой жизни, как и большинство других женщин. Сдерживая себя в сексуальной сфере, они рискуют в конце концов потерять контроль над собой в какой-нибудь другой сфере своей жизни.

Если вы страдаете от фригидности, вы, наверное, считаете удовольствие чем-то греховным, плохим и неправильным. Должно быть, это верование очень глубоко укоренилось в вас, раз вы так жестко себя контролируете.

Поймите, что у вас, как и у любого другого человека, есть свои пределы, и, достигнув их, вы обязательно потеряете контроль над собой. Последствия этого могут быть самыми разными — беспорядочные половые связи, неконтролируемые слезы, злоупотребление алкоголем, переедание, истерики и так далее.

Лишая себя удовольствия от секса, вы наказываете себя даже больше, чем партнера. Разрешите себе проявлять свои чувства, ведь этого хочет ваше сердце. Сейчас вы подобны бомбе замедленного действия — в любой момент готовы взорваться. Дав себе право получать наслаждение от физической близости, вы возродитесь и начнете новую жизнь.

После рождения дочери у меня пропало желание заниматься любовью с мужем. Не могли бы вы объяснить почему?

Такое часто случается с женщинами, которые считают, что их основное предназначение — быть матерями. Став матерью, женщина этого типа начинает бессознательно подавлять в себе сексуальность, так как роль матери выходит у нее на первый план. Постарайтесь не забывать о том, что у вас не одна, а две роли — женщины и матери. Игнорируя женщину в себе, вы рискуете лишиться душевного равновесия. Прекрасно, что у вас появился ребенок, но это вовсе не значит, что вы должны забыть о муже.

Проанализируйте, сколько часов в день вы играете роль матери и сколько — роль женщины. (Кстати, проверьте, совпадают ли ваши оценки с оценками вашего мужа.) Ни одна из этих ролей не должна брать верх над другой, иначе вы не сможете жить в гармонии с собой.

У меня пропал интерес к сексу. Как его вернуть?

Желание заниматься любовью находится в прямой зависимости от вашего желания творить

свою жизнь. Если вам не хочется заниматься любовью, тщательно проанализируйте все, что происходит в вашей жизни. Может быть, вы слишком много времени уделяете тому, что идет вразрез с вашими истинными желаниями? Чем вы руководствуетесь в своих поступках — чувством долга, стремлением оправдать чьи-то ожидания или желанием что-то доказать окружающим? Когда человек лишен возможности творить свою жизнь по своему усмотрению, интерес к сексу у него ослабевает, так как мир внешний и мир внутренний тесно взаимосвязаны.

Ваша сексуальность отражает вашу способность доставлять удовольствие самому себе.

Умеете ли вы получать удовольствие от жизни? Разрешаете ли вы себе это?

Хочу дать вам один нехитрый совет, который хорошо помогает вернуть интерес к сексу: постарайтесь готовиться к половому акту так же обстоятельно, как, скажем, к приему гостей. Не торопитесь. Поймите, что люди бывают разных типов, поэтому и потребности у них разные.

Так, люди физического типа получают удовольствие от секса, только если чувствуют себя комфортно и удобно физически. Партнеры этого типа очень быстро возбуждаются, даже если только что поссорились друг с другом.

Партнеры же эмоционального типа не смогут заниматься любовью, пока не помирятся. Человек этого типа соглашается на секс только тогда, когда он в настроении и чувствует, что его любят и хотят.

Люди ментального типа нуждаются в ментальной подготовке. Для того чтобы возбудиться, им нужно поговорить с партнером, установить с ним интеллектуальный контакт. Глубокое взаимопонимание — вот основное условие физической близости для людей этого типа.

Общение с людьми разных типов помогает человеку лучше понять себя и убеждает его в необходимости уделять равное внимание всем трем сферам своей жизни — физической, эмоциональной и ментальной.

Если партнеры чувствуют, что их влечение друг к другу ослабевает, им нужно внести больше чувственности в свои сексуальные отношения, чаще прикасаться друг к другу и уделять больше внимания подготовке к половому акту.

Не могли бы вы объяснить, что следует считать сексуальной фантазией? Приведите какой-нибудь пример.

Сексуальные фантазии возникают в воображении человека, который не может возбудиться по-другому. Мысли постоянно уносят его в воображаемый, несуществующий мир. Для того чтобы возбудиться, ему недостаточно просто быть рядом с человеком, с которым он занимается любовью; ему обязательно нужно что-то выдумывать, воображать. Одни ограничиваются тем, что просто представляют себе какие-нибудь возбуждающие ситуации — например, любовь втроем. Другие заходят дальше и стараются создать эти ситуации в реальном мире. Например, одна женщина рассказала мне, что муж просит ее перед половым актом переодеваться монахиней, так как его это очень возбуждает.

Фантазии вредны тем, что отдаляют человека от реальности и выдвигают на первый план удовольствие, а не любовь. Так, есть женщины, которые возбуждаются только тогда, когда мужчины оскорбляют их нецензурными словами. А где же любовь?

У меня почему-то нет и никогда не было желания заниматься любовью с мужем. Я очень люблю его и считаю необыкновенным человеком, но меня к нему не влечет. Не знаю, чем это объясняется. Мы прожили вместе уже год, и мне не в чем его упрекнуть. Он очень нежен со мной, когда мы занимаемся любовью...

На похожий вопрос я уже ответила в начале этой книги. Добавлю лишь, что вы должны взять инициативу в свои руки. Скорее всего, вы возбуждаетесь гораздо медленнее, чем ваш муж, но в этом нет ничего необычного. Мужчины вообще возбуждаются быстрее женщин. Учитывая это, постарайтесь изменить свое сексуальное поведение. Делайте это постепенно, не теряя самоуважения.

Я предлагаю вам действовать следующим образом: сегодня вы ласкаете мужа, когда для этого представляется возможность, но не доводите дело до полового акта, а говорите ему: «Готовься, завтра мы продолжим».

Начинайте половой акт только тогда, когда почувствуете, что в вас полностью проснулось

желание. Конечно, сначала вы должны все объяснить вашему мужу, чтобы он понял вашу игру и не злился. Скажите ему, чтобы он не считал все ваши поцелуи и ласки сигналом к половому акту. Действуя таким образом, вы постепенно пробудите в себе и усилите влечение к нему.

Моему мужу нравятся сексуальные женщины, и потребность в сексе у него гораздо больше, чем у меня. Я и хотела бы разрешить ему время от времени удовлетворять эту потребность на стороне, но боюсь, что он найдет кого-нибудь лучше меня и уйдет насовсем. Наверное, раз я его люблю, то должна предоставить ему свободу действий. А что думаете вы?

В такой ситуации в каждой женщине начинает говорить собственница. Думаю, немного найдется на свете женщин и мужчин, которым понравилась бы идея предоставить своему партнеру абсолютную свободу. Это идеал супружеских отношений, но достичь его практически невозможно. Каждая супружеская пара хотела бы в один прекрасный день сказать: «Мы оба совершенно свободны и можем делать все, что захотим, но никто из нас не хочет злоупотреблять этой свободой». Идеальные супружеские отношения должны быть основаны на свободе, но в жизни все получается иначе.

Вам, безусловно, нужно поговорить с супругом. Расскажите ему, что вы чувствуете и чего боитесь, потом внимательно выслушайте его. Откровенный разговор всегда очень важен. Объясните друг другу, чего вы хотите, что вам нравится и не нравится. Объясните ему, какую свободу вы готовы ему предоставить. Спросите у него, как он собирается этой свободой воспользоваться. Попытайтесь найти разумный компромисс, который сохранит ваши отношения.

Супружеские отношения должны быть основаны на равноправии, и ни один из супругов не обязан удовлетворять желания и потребности другого, если не хочет этого. Люди женятся и выходят замуж не для того, чтобы удовлетворять желания друг друга, а для того, чтобы лучше узнать себя и вырасти духовно. Вы сможете извлечь полезный урок из ситуации, в которой оказались, если дадите себе и своему мужу право иметь собственные пределы.

Последнее время меня влечет к мужу все меньше и меньше. Неужели моя любовь к нему ослабевает?

Нет. Половое влечение и любовь — разные вещи. Секс можно считать одним из способов общения, и характер сексуальных отношений между партнерами во многом зависит от характера их вербального общения. Часто бывает так, что люди, которые долго живут вместе, постепенно перестают разговаривать друг с другом, в лучшем случае ограничиваясь банальностями и дежурными фразами. Возможно, нечто подобное произошло и с вами. Прочитайте ответы на другие вопросы о половом влечении — это поможет вам взглянуть на проблему более объективно и найти правильное решение.

После 25 лет совместной жизни мое отношение к мужу превратилось в чисто дружеское. Я по-прежнему люблю его, но так, как любила бы хорошего друга или брата. Меня больше не влечет к нему. Так как секс для него все еще важен, я уступаю, чтобы доставить ему удовольствие, хотя чувствую себя при этом не в своей тарелке. Так продолжается уже несколько лет. Возможно ли, что наш брак распадется из-за этого?

Готовы ли вы позволить ему вести половую жизнь на стороне? По-видимому, это единственный выход, который устроит вас обоих. Если у одного из партнеров потребность в сексе больше, чем у другого, он сам отвечает за ее удовлетворение. Если вы не испытываете потребности в сексе, вы не должны заниматься им из чувства долга или сострадания. Уважайте себя.

С другой стороны, готовы ли вы принять последствия вашего выбора? Если вы решите и дальше заниматься любовью с мужем, постарайтесь делать это ради самой любви и удовольствия, которое вы ему доставляете. В противном случае ваш муж может лишиться душевного равновесия, даже если и будет удовлетворен физически. Заставляя себя заниматься с ним любовью, вы вряд ли спасете ваш брак.

Если он скажет вам, что хочет заниматься любовью только с вами, и ни с кем другим, ответьте ему: «Я больше не могу заниматься с тобой любовью, я уже просто не способна на это». Он не может заставить вас делать то, чего вы не хотите делать, точно так же как вы не можете заставить его отказаться от своих потребностей.

Я играю в нашей семье роль мужчины и занимаюсь буквально всем. Мой муж — сама

доброта и мягкость, все наши знакомые считают его идеальным мужчиной! Только в нем слишком мало мужественности, чтобы я могла почувствовать себя рядом с ним женщиной. Меня совсем не влечет к нему. Как объяснить ему все это, если вы говорите, что партнеры не должны ни в чем упрекать друг друга?

Но ведь вы можете рассказать мужу о том, что чувствуете, ни в чем его не упрекая. Объясните ему, чего вам не хватает и чего вы хотите, потом внимательно выслушайте его. Это поможет вам найти правильное решение, прийти к какому-то компромиссу. Однако вы не должны требовать от мужа, чтобы он удовлетворял все ваши желания. Он не обязан это делать — точно так же как вы не обязаны выполнять все его требования. Супруги должны знать потребности друг друга и по возможности их удовлетворять, но не должны отказываться при этом от собственных интересов.

Почему со временем супруги охлаждаются друг к другу?

Это естественный процесс. В самом начале отношений, когда супругами, или будущими супругами движет страсть, секс играет очень важную роль, выступая в качестве основного средства общения. Но со временем — обычно на это требуется несколько лет — партнеры успешно осваивают другие способы общения и секс отходит на второй план. Кстати, если интенсивность сексуальных отношений не снижается, это говорит о том, что супруги мало беседуют друг с другом, не учатся общаться друг с другом на вербальном уровне. На силу полового влечения могут влиять и другие факторы. Какие — об этом вы узнаете, прочитав ответы на другие вопросы.

Почему и чем женская сексуальность отличается от мужской?

Дело в том, что мужчина генетически запрограммирован на легкую возбудимость, так как для продолжения рода он должен извергнуть семя, а это невозможно без возбуждения и оргазма. Что касается женщины, ей не обязательно испытывать оргазм для того, чтобы забеременеть. Вот почему мужчина, занимаясь любовью, старается действовать очень эффективно. Он воздействует на эрогенные зоны женщины, тогда как она занимается любовью со всем телом своего партнера, а не какими-то отдельными местами. Женщина возбуждается медленнее и труднее, так как ее тело не запрограммировано генетически переживать оргазм каждый раз во время секса.

Есть и другой фактор, который играет не менее важную роль. Мы уже давно живем в патриархальном обществе, где власть принадлежит мужчине, а женская пассивность, особенно в сексуальной сфере, считается добродетелью. Чем ближе женщина к образу девственницы, тем больше ее уважают. Исторически сложилось, что женщина в нашем обществе подсознательно стыдится себя, так как религия возлагает на нее всю вину за первородный грех. Можно даже сказать, что женщина утратила самостоятельную ценность и превратилась в игрушку, средство для удовлетворения полового влечения мужчины. Эта позиция закрепились в ее генах, клетках и самой душе.

К счастью, сегодня мы стоим на пороге эпохи, в которую мужчина и женщина будут жить в гармонии друг с другом. Женщина постепенно пробуждается и начинает понимать, что у нее есть точно такое же право наслаждаться сексом, как и у мужчины. Интересно отметить, что чем больше женщин восстанавливает контакт со своей сексуальной энергией, тем больше мужчин страдает от полового бессилия. Положение определенно начинает выравниваться.

Во время полового акта мое влагалище не увлажняется, даже если я стараюсь возбудиться. Не могли вы объяснить мне почему?

Ответ на этот вопрос уже содержится в нем самом: «я стараюсь возбудиться»*. Если бы вы не «старались возбудиться», а возбуждались, у вас не возникало бы никаких проблем со смазкой. Когда женщина здорова и возбуждена, ее влагалище обязательно увлажняется, иначе и быть не может. Я советую вам уделять больше внимания прелюдии к половому акту; сосредоточьтесь на ласках вашего партнера, постарайтесь как можно лучше их почувствовать и получить удовольствие. Вот увидите, ваша проблема исчезнет сама собой.

Моя жена страдает от алкоголизма. Я не хочу заниматься с ней любовью и от этого чувствую себя виноватым. Могу ли я исправить положение, и если да, то как это сделать?

В таких ситуациях важно сохранять уважение к себе, и вам, по-видимому, это удастся, так как вы все же не заставляете себя заниматься любовью с женой. Но объяснили ли вы ей причину?

Говорили ли вы с ней об этом откровенно? Делились ли вы друг с другом своими чувствами? Что мешает вам чувствовать влечение к ней? Только лишь алкоголь, или есть что-нибудь еще? Если вы и вправду хотите исправить положение, вам нужно серьезно поговорить с женой. Возможно, вы почувствуете, что не можете выложить все одним махом, тогда действуйте постепенно, подготовьте ее к разговору.

Повторяю, без разговора вам не обойтись, так как чувство вины ничего вам не дает и ничего не исправит. Не исключено, что и после этого разговора вы не измените свое решение больше не заниматься любовью с женой, — что ж, это ваше право.

Мы с мужем любим друг друга, но больше не занимаемся любовью. Нам эта ситуация кажется ненормальной. Разве могут люди жить вместе и любить друг друга, не имея при этом сексуальных отношений?

Если вас обоих это устраивает, в чем проблема? Слово «норма» уже давно следовало бы изъять из обихода, ибо у каждого свои представления о том, что нормально, а что нет. «Нормы», к которым мы привыкли, устанавливались искусственно, а сегодня мы все быстрее движемся к естественности. Если для вас естественно любить друг друга и при этом не иметь сексуальных отношений, если вас это устраивает, то почему бы и нет? Это ваш выбор и ваше право. Потребность в сексе не является жизненно важной, первоочередной потребностью для человеческого организма. Она скорее относится к эмоциональной сфере, будучи одним из проявлений потребности в общении. Но ведь потребность в общении можно удовлетворять и по-другому!

Вы часто говорите, что болезни, недомогания и расстройства нашего физического тела всегда указывают на какие-то блокировки в более тонких телах и, если мы правильно их анализируем, помогают нам выявить вредные верования. Распространяется ли это и на проблемы в сексуальной сфере?

Я проанализировала наиболее распространенные сексуальные проблемы, которые помогают нам определить, насколько хорошо мы понимаем и принимаем себя и других людей. Вот краткое изложение результатов этого анализа. У каждого мужчины и у каждой женщины есть как женские, так и мужские половые органы. Женские половые органы принимают, мужские половые органы дают. У мужчин мужским половым органом является пенис, а у женщин — клитор.

Проблемы, связанные с этим органом у мужчины, — преждевременная эякуляция, отсутствие эрекции, отсутствие эякуляции — говорят о том, что он не разрешает себе получать удовольствие. Это, в свою очередь, говорит о том, что он не принимает себя, свое мужское начало.

Проблемы, связанные с этим органом у женщины, — болезненная чувствительность клитора или отсутствие клиторического оргазма — имеют те же причины: женщина не принимает себя и свое мужское начало. Вообще, любые заболевания и расстройства, связанные с мужским половым органом, как у мужчин, так и женщин, говорят о каких-то проблемах в отношениях с отцом или человеком, который его заменил.

Женским, принимающим органом у мужчины является рот, а у женщины — рот и влагалище. Женщины, которые не способны испытывать вагинальный оргазм, а также мужчины и женщины, которые не любят, когда их целуют в губы, не принимают себя и свое женское начало. Это значит, что им нужно что-то исправить в своих отношениях с матерью или женщиной, которая ее заменила.

Кожу можно считать как мужским, так и женским половым органом, потому что она может как давать, так и получать. Если вы не любите ласкать тело партнера, вам нужно восстановить контакт с мужским началом (отцом), а если вы не любите, когда партнер ласкает ваше тело, вам нужно восстановить контакт с женским началом (матерью).

Часть 3. Обязательства и верность

Мужчина, которого я люблю, до сих пор тяжело переживает свой недавний развод, и я не знаю, как мне вести себя с ним. Он влюблен в меня, но сдерживает свои чувства, так как боится, что все опять закончится плохо. Мне хотелось бы, чтобы он перестал беспокоиться и

ответил на мои чувства, но, если я начну его подгонять, это только испортит наши отношения. Что мне делать?

Многие мужчины тяжело переживают развод, считая его личным поражением, катастрофой. Не удивительно, что им трудно начинать все заново. Прежде всего вы должны решить, хотите ли вы жить с этим человеком. Не забывайте, что любое решение имеет последствия. Если вы искренне хотите добиться любви этого мужчины, вам придется сначала дать ему право похоронить свой предыдущий брак, а потом — набраться терпения и ждать.

Определите для себя какой-нибудь срок, установите дату принятия окончательного решения. Если к тому времени он еще не начнет реагировать в полной мере на вашу любовь и заботу, оставьте его. У вас тоже есть пределы, и вы должны их уважать. Так, вы имеете полное право сказать: «Я больше не могу ждать, так как слишком сильно привязываюсь к нему. Мои ожидания не сбываются, и это вызывает у меня чересчур сильные отрицательные эмоции. Я этого не хочу».

Дайте себе право иметь надежды и ожидания, а ему — право не быть готовым к серьезным отношениям с вами. Предложите ему прочитать этот ответ, потом поговорите с ним. Спросите, чего он боится, и, если это возможно, помогите ему принять свои страхи. Но, если он не хочет завязывать с вами серьезные отношения, вы не должны его принуждать.

Когда я была еще ребенком, мои родители развелись, причем по вине отца. Я тяжело переживала их развод и ненавидела отца за его распутное поведение. Сейчас мне восемнадцать, и я не могу полюбить; я боюсь любви, избегаю ее и от этого страдаю. Помогите мне.

Нет ничего удивительного в том, что девушка, которая видела, как ее мать страдает из-за распутного поведения ее отца, плохо относится к мужчинам. В такой ситуации любой девочке придет в голову, что мужчины созданы только для того, чтобы причинять боль женщинам. Осуждая своего отца, вы, по-видимому, распространяете это отрицательное отношение на всех мужчин. Вы боитесь, что мужчина, которого вы полюбите, окажется похожим на вашего отца.

Единственный известный мне способ избавиться от этого страха — это истинное прощение. Вы должны принять вашего отца таким, какой он есть, не осуждая его.

Никто не имеет права судить других людей. Преодолев этот этап, постарайтесь простить себя за то, что ненавидели отца. Возможно, вы также злились на мать — за то, что она позволила вашему отцу себя бросить, — и поэтому не хотите быть такой, как она. Если это так, вы должны простить и мать тоже. Этапы истинного прощения подробно описаны в других моих книгах.

Мужчина, с которым я работаю в одной компании, хочет переспать со мной, но без каких-либо обязательств. Когда он сказал мне об этом, я была разочарована, потому что мне нужны серьезные отношения. С другой стороны, мне очень хочется близости с ним, так как у меня не было мужчины уже два с половиной года. Что делать?

В ситуациях, подобных этой, вы прежде всего должны спросить себя, на чем основано ваше решение — на страхе или на любви к себе. Если вы отказываетесь заниматься любовью с этим мужчиной, потому что боитесь, что на работе начнутся пересуды, или считаете, что секс без обязательств аморален, ваше решение ошибочно, так как основано на страхе. Такие решения никогда не приносят пользы. Если же вы решите переспать с ним, полностью отдавая себе отчет в том, что лишь удовлетворяете физиологическую потребность и не рассчитываете на большее, почему бы и нет? Это ваше тело, ваша жизнь, и, приняв это решение, вы никому не причините вреда. Нет ничего плохого в том, чтобы доставить себе удовольствие. Плохой или хорошей жизнь делают не наши поступки, а наше отношение к ним, наши суждения.

Должна ли я хранить верность мужу, если его либидо становится все слабее и слабее, несмотря на все мои усилия обратить этот процесс вспять?

Вы имеете право на любое решение. Это ваша жизнь. Но какое бы решение вы ни приняли, будьте готовы нести ответственность за его последствия. Никто не заставляет вас хранить верность мужу до гробовой доски. А вы сами хотите этого? Постарайтесь откровенно поговорить с мужем — в вашей ситуации это очень важно. Ваш муж страдает от полового бессилия; спросите у него, не чувствует ли он себя бессильным в какой-нибудь другой сфере своей жизни. Может быть, он чувствует, что больше не способен строить свою жизнь, управлять ею? Это вполне может быть причиной его сексуальных проблем.

Более подробно об этом вы сможете прочитать далее в этой книге. Кроме того, подумайте о своих обязанностях. Знаете ли вы точно, в чем они заключаются? Обсуждали ли вы раньше с мужем, что будете делать, когда один из вас не сможет заниматься любовью? Будет ли у другого право удовлетворять на стороне свою потребность в сексе? Должны ли вы будете расстаться?

Желательно, чтобы супруги обсуждали все аспекты своих отношений и четко определяли свои обязанности по отношению друг к другу.

Я больше не боюсь того, что муж мне изменит, но он по-прежнему может так поступить. Как мне примириться с этой ситуацией?

В вашем вопросе все еще чувствуется страх. Вы еще не избавились от него, а только намерены это сделать. Если бы вы и в самом деле не боялись, что муж вам изменит, у вас не возникало бы таких вопросов. Почему вас так беспокоит, что муж может вам изменить? Вы боитесь оказаться покинутой? Боитесь унижения? Боитесь почувствовать, что вас предали? Чувствуете себя отвергнутой?

Определив истинную причину своего страха, дайте себе право иметь его и расскажите о нем мужу. Примите на себя ответственность за этот страх, поймите, что должны его пережить и что эта ситуация несет в себе необходимый вам урок. Вы встретились с вашим мужем отнюдь не случайно. Каждый человек привлекает к себе людей и ситуации, которые помогают ему лучше узнать себя и справиться со своими страхами. Если вы боитесь, что муж вас бросит, это значит, что вы слишком сильно зависите от него. Чем сильнее вы зависите от другого человека, тем меньше любите себя. У вас есть пределы, и вы должны их уважать. Если вы не можете мириться с тем, что ваш муж вам изменяет, скажите ему об этом.

Ни один человек на свете не обязан мириться с ситуациями, если это заставляет его нарушать свои пределы, иначе он просто сломается. Если вы боитесь, дайте себе на это право. Представьте себе человека, который поднялся на вышку в бассейне, но боится прыгать. Он имеет право не прыгать, имеет право сказать себе: «Нет, я слишком боюсь. Это слишком высоко для меня, и поэтому я даю себе право бояться и не прыгать». У вас похожая ситуация. Вы не обязаны мириться с поведением вашего мужа, но оно вам не нравится, поэтому, если вы не можете на него повлиять, вам не остается ничего иного, как разорвать отношения.

Должны ли супружеские отношения предполагать верность?

Супруги должны сами определять свои обязательства по отношению друг к другу. Все зависит только от вас. Вы можете взять на себя обязательство не изменять друг другу, а можете и не брать. Единственное условие состоит в том, что все обязательства должны быть четко определены и оговорены. К примеру, вы можете взять обязательство честно предупредить партнера, если почувствуете влечение к кому-нибудь другому, или, наоборот, обязательство не рассказывать ему о таких вещах.

В принципе, партнеры не должны навязывать друг другу какие-то определенные обязательства; каждый решает сам, что он хочет и чего не хочет делать. Конечно, при этом следует избегать конфликтов и стремиться к разумному компромиссу.

Разве не нормально связывать с супружескими отношениями какие-то минимальные ожидания, рассчитывать на внимание, заботу и нежность супруга? Если ничего этого нет, как двое людей могут жить вместе?

Нет ничего неестественного в том, чтобы связывать с браком определенные ожидания, но проблема в том, что иногда ожидания бывают чрезмерными или неразумными. Объясните супругу, чего именно вы от него ждете. Поинтересуйтесь у него, чего он ждет от вас. После этого постарайтесь определить, как вам лучше всего удовлетворить желания друг друга. Возможно, кому-то из вас желания другого покажутся чрезмерными. Это и есть супружеские отношения: два человека договариваются о множестве вещей и потом стараются соблюдать эти договоренности. Очень важно обсудить, что вы будете делать, если кто-нибудь из вас нарушит свои обязательства. Каковы будут последствия? Будете ли вы пересматривать эти обязательства?

Я советую вам проверить свои новые обязательства временем: дайте себе какой-нибудь срок — полгода, например — и по его прошествии откажитесь от обязательств, которые вы оказались не в состоянии выполнять. Брать обязательства гораздо легче, чем выполнять, поэтому без

проверки не обойтись.

Если вам не удастся выполнять какие-то обязательства, дайте себе на это право и замените эти обязательства более реалистичными.

Я замужем, но меня влечет к другому мужчине. Я знаю, что эта связь будет очень приятной и доставит мне много удовольствия, так как чувствую, что этот мужчина понимает меня по-настоящему. Можно ли иметь любовника, не теряя при этом мужа и не чувствуя угрызений совести?

Похоже, вы хотите усидеть между двух стульев. Если верить тому, что рассказывали мне о подобных ситуациях люди, которые обращались ко мне за помощью (а их было немало), невысказанно трудно, а в большинстве случаев даже невозможно, поддерживать нормальные отношения с мужем, встречаясь втайне от него с другим мужчиной. Я советую вам быть честной с мужем. Правду все равно не скроешь. Как бы вы ни старались утаить от мужа существование любовника, он все равно рано или поздно это почувствует. Ваши отношения начнут ухудшаться, вы перестанете понимать друг друга. Вот почему вы должны рассказать ему обо всем. Скажите ему, что почувствовали влечение к другому мужчине, но еще ничего не предприняли. Он должен знать, что вы чувствуете и что собираетесь делать.

Возможно, у вас так ничего и не получится с этим мужчиной. Возможно, вас просто привлекло в нем что-то, чего нет у вашего мужа (например, вы почувствовали, что он вас понимает). Объясните это мужу. Расскажите ему, что привлекает вас в других мужчинах. Ничего ему не обещайте, просто скажите: «Я не знаю, к чему это приведет, но по крайней мере хочу быть честной с тобой».

Вероятно, в ответ на вашу откровенность он расскажет вам о том, что сам не раз чувствовал влечение к другим женщинам.

Как видите, эта ситуация дает вам с мужем возможность проявить максимальную честность по отношению друг к другу, а это может значительно улучшить ваши отношения.

У меня есть муж, и я счастлива с ним, тем не менее вокруг меня постоянно увиваются мужчины. Я пресекаю все их попытки ухаживать за мной, но это меня почему-то очень злит. Почему?

В вас, конечно, живет желание соблазнять, и мужчины это чувствуют. Слабый внутренний голосок говорит вам, что плохо быть соблазнительницей, но вы отказываетесь видеть эту часть вашей личности. Попросите кого-нибудь из ваших хороших знакомых внимательно понаблюдать за тем, как вы ведете себя с мужчинами. Возможно, вы бессознательно используете грозное женское оружие — призывные жесты, соблазнительные взгляды и тому подобное. Вы не отдаете себе отчета в этом, особенно если какая-то часть вашей личности считает, что быть соблазнительницей очень плохо.

Если окажется, что все обстоит именно так, дайте этой части вашей личности право на существование. Кстати, она тесно связана с потребностью во власти. Ее обычная позиция такова: «Я его соблазнила, и теперь у меня есть власть над ним. Он не может ко мне прикоснуться, он вообще ничего не может сделать, ибо всем командую я, и последнее слово всегда будет за мной».

После того как вы примете эту часть вашей личности и позволите ей существовать, она постепенно исчезнет. Если же вы будете игнорировать или подавлять ее, она наберет еще большую силу. Отвергнуть существование проблемы — еще не значит решить ее. Вам может не нравиться соблазнительница, живущая в вас, но вы должны ее принять. Когда вы признаете, что часть вас считает себя сильной только тогда, когда соблазняет мужчин, вам станет понятно, что вы еще не установили контакт с вашей истинной силой. Постепенно вы научитесь чувствовать свою силу иначе, не соблазняя мужчин. Так что не подавляйте в себе желание соблазнять мужчин, только все же постарайтесь не доводить дело до секса.

Мне кажется, что мой друг встречается с другой девушкой, но мне неудобно и неприятно спрашивать его об этом. Есть ли какой-нибудь другой способ проверить мои подозрения?

Прежде чем что-либо предпринимать, определите, чего вы боитесь. Вы боитесь, что ваш друг разлюбит вас? Что он вас бросит? Боитесь предательства или унижения? Может быть, вы считаете, что он поступает с вами несправедливо? Определите, что вас сильнее всего беспокоит,

потом расскажите ему об этом. Так вы проясните ситуацию и поймете, над чем вам следует поработать.

Если вы не в силах говорить с вашим возлюбленным на эту тему, напишите ему письмо. Так или иначе, вы должны рассказать ему о своем страхе, и чем быстрее вы это сделаете, тем лучше. Чем дольше вы будете тянуть с этим, тем сильнее он будет чувствовать, что с вами происходит что-то неладное. Если вы боитесь его реакции, подумайте о том, что он, вероятно, боится того, как отреагируете вы. Чем дольше вы миритесь со страхом, тем больше притягиваете к себе ситуации, которые этот страх вызывают и питают.

Кстати, очень вероятно, что ситуация, в которой вы оказались, возникла неспроста; она дает вам возможность урегулировать какой-то конфликт в отношениях с отцом. Для того чтобы сделать это, воспользуйтесь методом истинного прощения.

Я — бисексуал. Сейчас я предпочитаю секс с мужчинами, но очень надеюсь найти женщину, которая станет любовью всей моей жизни. Только вот как ее найти?

Насколько я понимаю, у вас проблемы с сексуальной ориентацией. Вы противоречите самому себе, и это, по-видимому, очень мешает вам строить отношения с партнерами. Способны ли вы поддерживать длительные отношения с женщиной, не занимаясь при этом любовью с мужчинами? Если вы сомневаетесь в этом, будьте честны с женщинами, с которыми знакомитесь. Прежде чем завязывать серьезные отношения с ними, объясняйте им, что вы еще чувствуете сильное влечение к мужчинам. Ни каждая женщина способна это принять.

Могут ли супруги жить счастливо, не храня верность друг другу?

Одни могут, другие нет. Сначала вы должны вместе определить, что значит для вас верность. В принципе подобные вещи следует серьезно и честно обсуждать еще до вступления в брак. Какие обязательства вы готовы взять на себя? Каждый из вас должен четко знать свои обязательства и обязательства другого. Некоторые люди просто не способны на супружескую верность, поэтому не должны связывать себя таким обязательством. Кстати, супружеская верность — это не только отказ от сексуальных отношений на стороне. В принципе, изменить можно даже в мыслях.

Я изменила мужу три раза. Я стыжусь этого и боюсь, что могу изменить ему снова. Чтобы простить себя, я должна рассказать ему о своих изменах, но ведь это причинит ему боль и заставит сомневаться во мне. Можно ли примириться с собой каким-нибудь другим способом?

Чувство стыда и ложь не принесут вам ничего хорошего. Возможно, ваш муж еще не знает, что вы ему изменяете, но он, несомненно, уже что-то почувствовал, просто не хочет говорить с вами об этом. Когда у супругов появляются тайны друг от друга, их отношения начинают портиться. Чем дольше супруги живут вместе, тем лучше чувствуют состояние друг друга; между ними возникает что-то вроде телепатии. Будьте честны — это единственное, что я могу посоветовать в такой ситуации. Конечно, реакция вашего мужа может быть непредсказуемой, но честность — обязательное условие нормальных супружеских отношений. Отношения, которые построены на лжи, обречены.

Расскажите мужу о том, что вы чувствуете и чего боитесь. Никто не должен давать клятву верности, ведь никто не знает своего будущего. Кстати, ваш муж тоже не должен брать на себя обязательство хранить верность вам до конца своих дней. Прежде чем связывать себя таким обязательством, вы с мужем должны решить, что будете делать, если кто-либо из вас его нарушит. Любое обязательство должно быть связано с каким-нибудь действием; вы не должны обязывать друг друга «быть» или «не быть» тем или иным человеком. Например, вы не можете брать на себя обязательство «быть» терпеливой всю свою жизнь, но можете пообещать мужу, что не будете кричать или закрываться в ванной, когда чаша вашего терпения переполнится.

Проблема не исчезнет, пока вы не перестанете чувствовать стыд и вину. Дайте себе право быть слабой и совершать ошибки. Только так можно простить себя. Вы не сможете измениться к лучшему, пока не простите и не примете себя.

Мой муж страдает от импотенции и преждевременной эякуляции, но не хочет лечиться. Как мне простить его за это? Мне кажется, что в данной ситуации я просто-таки обязана изменять ему.

Легко свалить всю вину на мужа. Но ведь это не ваш муж заставляет вас изменять ему, а вы сами так решили. Я не удивлюсь, если он втайне считает, что причина его сексуальных расстройств — ваше неправильное поведение. Чем обвинять друг друга, лучше поговорите откровенно. Не забывайте о том, что у каждого человека есть свобода выбора. Вы и ваш муж всегда вольны поступать так, как считаете нужным. Ваш муж отказывается лечиться? Что ж, тогда он должен принять последствия своего решения! Вы решаете изменить ему? Вам тоже придется принять все последствия этого! Ситуация не улучшится, пока вы не предпримете для этого совместных усилий. Поделитесь друг с другом своими страхами, помогите друг другу от них избавиться. Но, если вы чувствуете, что не в силах ни что-либо предпринять, ни даже говорить об этом, дайте себе на это право. Естественно, результате этого решения ситуация не сдвинется с мертвой точки, зато вы воспользуетесь своей свободой выбора!

Не могли бы вы объяснить, почему мне попадаются только неверные и лживые мужчины?

Ваша проблема говорит о том, что вы пережили какую-то психическую травму и теперь неправильно относитесь к своему отцу и мужчинам вообще. Какая из пяти травм, перечисленных в начале этой книги, вас беспокоит? С вами поступили несправедливо? Унизили? Отвергли? Бросили? Предали?

Как только вы определите, что вам мешает (кстати, вполне возможно, что вы обнаружите не одну, а две или даже три травмы), тщательно проанализируйте ваши отношения с отцом и его отношения с вашей матерью. Это поможет вам понять, почему вы притягиваете к себе мужчин определенного типа.

Для того чтобы раз и навсегда избавиться от этой проблемы, вы должны пройти все этапы истинного прощения.

Я люблю мужа и довольна нашей супружеской жизнью, но меня очень влечет к мужчине, с которым я работаю в одной компании. Я думаю о нем постоянно, даже когда занимаюсь любовью с мужем. Как мне избавиться от этого наваждения?

Прежде всего вы должны быть честной с мужем. Понимаю, что это непросто. Женщины, которым я это предлагаю, часто говорят мне: «Если мой муж не знает, что я ему изменяю, зачем его расстраивать?» Но проблема в том, что муж обычно все чувствует, а чувствовать в таких делах — почти то же самое, что знать. Чем больше вы будете думать о другом мужчине, тем труднее вам будет избавиться от этих мыслей. А они обязательно создадут, если еще не создали, определенную напряженность в ваших отношениях. Вот почему я советую вам поговорить с мужем и во всем ему признаться. Чем это закончится? Честно говоря, я не могу ответить на этот вопрос, так как мне трудно предугадать реакцию человека, которого я не знаю. Не нужно долго готовиться и репетировать, просто подойдите к мужу и объясните, что с вами происходит. Возможно, это омрачит или даже разрушит ваши отношения, но у вас нет иного выхода.

Как мне найти хорошего и верного мужа, если я сама так же ревнива и мнительна, как моя мать? Она любила повторять: «Любой мужчина способен заигрывать с медсестрой, когда его жена рождает». Можете себе представить, как она относилась к мужчинам! Я не хотела становиться такой, как она, но все же стала. Что мне делать?

Очень часто случается так, что женщина перенимает все верования своей матери. Большинство женщин не осознает этого, но вы осознали, и потому должны решить, стоит ли вам и дальше сохранять эти верования. Насколько я понимаю, именно в них кроется причина вашей ревности и мнительности. Подумайте о том, что эти верования могут быть ложными и вредными. В конце концов, все люди несовершенны, и ваша мать тоже могла ошибаться.

Мой муж страстно поцеловал мою подругу, а я ничего не почувствовала — ни обиды, ни ревности. О чем это говорит — о том, что я его не люблю, или о том, что я не собственница?

Прежде чем ответить на этот вопрос, я сама задам вам несколько вопросов. Существует ли между вами и вашим мужем договоренность о том, что вы не обязаны хранить верность друг другу? Я знаю женщин, которые обмениваются мужьями и очень этим довольны. А как относитесь к сексу вы?

Как вы относитесь к идее страстно поцеловать на глазах вашего мужа одного из его друзей? Для вас это приемлемо? Если нет, то и поступок вашего мужа неприемлем тоже. Большинство

людей подавляют страдания такого рода и убеждают себя в том, что ничего плохого не произошло. Так они пытаются избежать боли, но вместо этого лишь блокируют свою способность чувствовать. Возможно, нечто подобное происходит и с вами. Возможно, поступок мужа возмутил вас так сильно, что вы не хотите его осознать.

Определить, любите ли вы мужа, очень просто. Вам достаточно ответить всего на один вопрос: обрадуетесь ли вы, если он влюбится в вашу подругу и даст вам повод его бросить? Если один из супругов не любит другого, он ищет любой предлог для разрыва.

Что касается собственнических инстинктов, то в подобных ситуациях они срабатывают без сбоев, даже если вы и не считаете себя собственницей. Естественная реакция такова: «Он — мой муж и не имеет права так поступать. В принципе, это то же самое, что сказать: «Он — моя собственность, и я не хочу, чтобы кто-то другой к нему прикасался». Какими бы гармоничными ни были ваши отношения, такая или похожая реакция неизбежна.

Можно ли иметь гармоничные сексуальные отношения с человеком, которого не любишь по-настоящему? Я хотела бы полюбить этого человека достаточно сильно для того, чтобы жить с ним, но у меня не получается.

Бывает, что два человека идеально совместимы только в постели. Если вас влечет друг к другу, это значит, что вы удовлетворяете хотя бы одну из своих эмоциональных потребностей. Этим, в принципе, можно и ограничиться. Если вам нравится заниматься любовью с этим человеком, это еще не означает, что вы должны пережить с ним большое и светлое чувство.

После смерти мужа я стала встречаться с одним из его старых друзей. Он ничего не говорит жене, так как боится скандала. Мне он говорит, что несчастлив с ней. Должна ли я сама рассказать его жене о нашей связи? Или мы должны пожертвовать нашей любовью?

Спросите себя, на чем основано решение, которое вы вот-вот примете, — на страхе или на любви к себе. Возможно, вы хотите рассказать обо всем его жене потому, что в вас говорит собственница и вы хотите отнять у нее мужа? Если вам хорошо с ним и вы любите друг друга, в чем, собственно, проблема? То, что он продолжает жить с женой, касается только его. Дорожите ли вы своей свободой встречаться с тем, с кем захотите? Ведь это одно из важных преимуществ любовной связи с женатым мужчиной. Подумайте о том, что он не всегда будет рядом с вами. Наслаждайтесь теми прекрасными моментами, которые вы переживаете вместе, живите настоящим и перестаньте беспокоиться о будущем. Дайте себе право наслаждаться жизнью в обществе этого мужчины.

Почему мужчины изменяют чаще, чем женщины?

Если мужчины изменяют чаще, с кем они это делают? По статистике, своим партнерам изменяют 72% мужчин и 50% женщин. На мой взгляд, большая часть измен происходит из-за того, что партнеры не умеют или не хотят искренне разговаривать друг с другом.

Часть 4. Эдипов комплекс

Моей племяннице сейчас восемь лет. В два года она осиротела. Как узнать, сформировался ли у нее эдипов комплекс, и если сформировался, то сумела ли она его преодолеть?

Если у ребенка нет родителей, эдипов комплекс может сформироваться у него по отношению к любому человеку, который заменяет ему отца или мать. Подробную информацию об этом комплексе вы найдете в ответе на следующий вопрос.

Не могли бы вы объяснить, что такое эдипов комплекс? У всех ли он возникает?

Современная психология все еще признает существование эдипова комплекса (Эдип — персонаж греческой мифологии и трагедии Софокла), который впервые был описан Фрейдом. Фрейд утверждал, что этот комплекс формируется у каждого из нас, и от того, насколько успешно мы вытесняем его в сферу бессознательного, зависит наше сексуальное поведение во взрослом возрасте.

Согласно Фрейду, каждый мальчик испытывает влечение к своей матери или женщине, которая ее заменяет, а каждая девочка — к отцу или мужчине, который его заменяет. Таким образом, каждый ребенок влюбляется в человека противоположного пола, который проявляет

заботу о нем. Фрейд утверждал, что это совершенно нормальное явление. Вначале, писал он, зародыш составляет одно целое с матерью. После появления на свет ребенок, какого бы пола он ни был, хочет сохранить эту связь с матерью. Когда он начинает чувствовать, прежде всего он чувствует свою мать, так как она кормит его грудью, заботится о нем, моет и ласкает. Общась друг с другом, и мать, и ребенок наслаждаются целой гаммой приятных ощущений.

В прикосновении к ребенку есть что-то очень чувственное (заметьте, я сказала «чувственное», а не «сексуальное»). Ребенок не хочет отделяться от матери и думает, что его мать разделяет это желание. Когда мать отрывается от него и уходит на работу, ухаживает за другими детьми или работает по дому, он делает все возможное, чтобы снова целиком завладеть ее вниманием. В этот период мать не должна идти на поводу у ребенка и реагировать на все его капризы, ведь это ему только повредит. Если мать будет уделять внимание только ему, он может поверить в то, что способен вытеснить из ее жизни отца и всех остальных людей. Потакая своему малышу во всем, мать мешает ему преодолеть эдипов комплекс, что в будущем может отрицательно повлиять на его психическое и сексуальное развитие. Для нормального преодоления этого этапа нужны трое: отец, мать и ребенок.

Очень важно, чтобы ребенок осознавал, что мать любит не только его, но и его отца, поэтому не может уделять ему все свое внимание. Только в этом случае он начнет проявлять интерес к отцу.

Следующий этап начинается, когда ребенок понимает, что для появления на свет детей нужны и мужчина, и женщина. С этого момента он начинает интересоваться противоположным полом. У него появляется влечение к противоположному полу и бессознательное желание зачать ребенка с родителем противоположного пола. Это влечение пока не имеет яркой сексуальной окраски — в ребенке всего лишь пробуждается творческая энергия. Но эта энергия содержится в человеческом теле там же, где и сексуальная энергия, поэтому обычно они пробуждаются одновременно.

Ребенок избавляется от эдипова комплекса в тот момент, когда преодолевает влечение к отцу или матери, которое, как я уже замечала, является абсолютно естественным этапом развития любого человека. Если ребенок начал отождествлять себя с родителем того же пола, это верный признак того, что эдипов комплекс вытеснен в бессознательное. Как правило, этот комплекс достигает наибольшей силы в возрасте от двух до шести лет. Избавившись от него, мальчик начинает во всем подражать отцу, девочка — матери.

Вот несколько признаков того, что эдипов комплекс еще не вытеснен:

- Ребенок не прекращает попытки соблазнить родителя противоположного пола и просто-таки его боготворит.
 - Ребенок ревнует родителя противоположного пола к родителю того же пола.
 - Ребенок часто вклинивается между родителями — например, когда видит, что они целуются.
- Он также настаивает на том, чтобы спать с ними и/или между ними.
- Ребенок всячески старается занять место родителя противоположного пола.

Если эдипов комплекс не вытеснен к шести годам, он будет проявляться снова и снова, причем с каждым разом все сильнее. Так, девочка-подросток, которая от него не избавилась, будет продолжать попытки соблазнить отца, теперь уже используя сексуальный арсенал созревающей женщины. В результате мать и дочь могут приревновать отца друг к другу. Нечто подобное может происходить и с юношей, который не избавился от эдипова комплекса. Отец может почувствовать ревность, видя, как его жена и сын флиртуют друг с другом. Кстати, бывают ситуации, когда один из родителей сам еще не избавился от эдипова комплекса и поэтому поощряет подобное поведение своего ребенка.

Если я изолирую свою дочь от мужа и не позволю ей общаться ни с кем, кроме меня, сформируется ли у нее эдипов комплекс?

Я считаю, что мать не должна так сильно влиять на жизнь своей дочери. Если вы поссорились с мужем и считаете, что нужно изолировать от него дочь, вы имеете право это сделать. Если вы не разрешите ей общаться ни с кем, кроме вас, у нее действительно может не сформироваться эдипов комплекс, но ведь это необходимый этап в развитии каждого человека. Таким образом, вы хотите нарушить нормальный ход ее развития. Кстати, она сама может не позволить вам этого, так как

это ее жизнь, и она имеет полное право распоряжаться ею самостоятельно. Вообще, если девушка не может избавиться от эдипова комплекса, это говорит о том, что она чересчур подвержена влиянию матери и переняла все ее верования.

Как будет развиваться мальчик, который после развода родителей живет вдвоем с матерью?

Мальчик, который остался без отца, обычно выбирает в качестве примера для подражания другого мужчину, а девочка, которая осталась без матери, — другую женщину. Как я уже говорила, эдипов комплекс может сформироваться по отношению к любому, кто заменяет родную мать или отца. Очень важно, чтобы родитель, который остался с ребенком, поддерживал отношения с противоположным полом. Мальчик должен понимать, что не может занять место отца, а девочка — что не может занять место матери. Когда этот момент в отношениях родителя и ребенка прояснен, ребенок может сформировать и преодолеть эдипов комплекс, отождествляя себя с каким-нибудь человеком противоположного пола, который ему нравится; это может быть дядя, тетя, старший брат, старшая сестра, отчим, мачеха, сосед, учитель, бабушка, дедушка и так далее.

Как избавиться от эдипова комплекса, если человек, по отношению к которому он возник, скончался?

Возьмем, к примеру, женщину, которая не избавилась от эдипова комплекса по отношению к покойному отцу. Сначала она должна мысленно вернуться в детство, когда она всячески старалась завладеть вниманием отца. После этого ей достаточно смириться с мыслью, что для ее появления на свет нужно было, чтобы ее отец занялся любовью с ее матерью и что она никогда не сможет заменить свою мать. Вместо того чтобы и дальше идеализировать отца, эта женщина должна признать мать, принять ее со всеми ее достоинствами и недостатками, отождествить себя с ней, захотеть быть такой, как она. Только так она сможет принять саму себя и избавиться от эдипова комплекса. Все это внутренняя работа, для которой совершенно не важно, жив отец этой женщины или мертв.

Когда мне было десять лет, мой отец ушел, и с тех пор я живу вдвоем с матерью. За это время так и не нашлось мужчины, который смог бы заменить мне отца, а о самом отце я практически ничего не помню. Наверное, именно поэтому я сейчас испытываю огромные трудности во всем, что касается любви, особенно в сексуальных отношениях с мужем. Что мне делать?

Вполне возможно, что вам еще не представилась возможность избавиться от эдипова комплекса. Вспомните, не казалось ли вам, что вы удовлетворяете все потребности вашей матери? Не старалась ли она показать вам, что не нуждается в мужчинах? Если она никогда не говорила вам о том, как важен был для нее ваш отец и какую роль он сыграл в ее жизни, нет ничего удивительного в том, что у вас проблемы с эдиповым комплексом. Вспомните себя подростком или девочкой пяти-шести лет и представьте, что ваша мать занимается любовью с вашим отцом.

Если у вас есть фотография вашего отца, вам будет гораздо легче ввести в свою жизнь его образ и придать ему значительность, которая полагается ему по праву ка́кого-либо человеку, чьими стараниями вы появились на свет. Попросите вашу мать, чтобы она рассказала вам об отце, его характере, достоинствах и недостатках, о том, как они познакомились, как они занимались любовью. Пусть она расскажет вам все, что помнит о вашем отце, не осуждает и не принижая его, — это поможет вам лучше узнать ее и решить проблемы с эдиповым комплексом. Преодолев этот этап, вы почувствуете значительное улучшение в своих любовных отношениях. Скажите себе, что у вас есть право переживать трудности в общении с мужчинами, так как в детстве у вас не было ни отца, ни мужчины, который мог бы его заменить.

Как узнать, избавилась ли я от эдипова комплекса, и если не избавилась, то каким образом он влияет на мою сексуальность?

Вспомните детство и свои отношения с отцом. Проанализируйте эти отношения. Склонны ли вы были идеализировать отца? Возлагали ли вы на него чересчур много надежд в подростковом возрасте? Злились ли вы на него, когда он не оправдывал ваши надежды? Сравниваете ли вы мужа с идеализированным образом отца? Если вы ответили утвердительно на все эти вопросы, вам еще

не удалось избавиться от эдипова комплекса.

Мои дети в том возрасте, когда у них должен был развиваться эдипов комплекс, никогда не ложились в кровать между мною и мужем; мальчик ложился рядом со мной, девочка — рядом с отцом. Мне кажется, что это был не эдипов комплекс, а что-то другое. А что думаете вы?

Это как раз и был эдипов комплекс. Ребенок всегда устраивается поближе к родителю противоположного пола — сын к матери, дочь к отцу. Хотя эта ситуация естественна, родители все же должны ее контролировать. Это не значит, что вы должны пресекать абсолютно все попытки детей забраться в вашу кровать. Вмешивайтесь только тогда, когда дети всеми правдами и неправдами стараются не спать в своих кроватях и приходят к вам в спальню слишком часто. Вам не следует оставлять детей в своей кровати на всю ночь, но нет ничего плохого в том, чтобы утром они пришли к вам и несколько минут полежали рядом.

Женщина ревнует мужа к своей маленькой дочери, так как считает, что он уделяет девочке слишком много внимания. Как это может повлиять на развитие ребенка?

Если мать ревнует отца к дочери, это говорит о том, что у дочери проявляется эдипов комплекс. Дочь, в свою очередь, ревнует отца к матери, так как ревность обычно направлена в обе стороны. Каждый привлекает к себе то, что есть в нем самом, поэтому, если дочь привлекает к себе ревность матери, это значит, что она и сама ревнует. Если девочке не удастся избавиться от эдипова комплекса, вряд ли в этом следует винить ее мать. Им обоим следует поработать над этой проблемой. Кстати, женщина, которая ревнует мужа к дочери, тоже еще не избавилась от эдипова комплекса по отношению к отцу.

Моя семилетняя дочь часто ласкает мою грудь. Она делает это с тех пор, как ей исполнилось два года. Когда я не разрешаю ей прикасаться ко мне, она упрекает меня в том, что я ее не люблю. Не могли бы вы объяснить, что с ней происходит?

Вашей дочери трудно отделиться от вас и начать жить своей жизнью. Наверное, вы чересчур ее опекали. Кажется ли вам, что вы способны удовлетворить все потребности друг Друга? Может быть, она почувствовала, что в прошлых воплощениях вы не испытывали потребности в мужчине? Ей, по-видимому, еще не удалось избавиться от эдипова комплекса по отношению к отцу. Вы должны объяснить ей, как важен мужчина в жизни женщины, и рассказать, что такое эдипов комплекс.

Скажите ей, что ваша грудь принадлежит только вам и вы позволяете прикасаться к ней только тогда, когда вам это приятно. Скажите ей, что через несколько лет, когда у нее вырастет своя грудь, она сможет прикасаться к ней столько, сколько ей вздумается, а пока что вы не обязаны удовлетворять все ее прихоти и капризы. Проявите твердость и решительность.

Связан ли эдипов комплекс с тем, что сегодня подростки начинают половую жизнь гораздо раньше, чем еще каких-то лет десять назад?

Не думаю, что здесь есть какая-то связь. На мой взгляд, быстрое взросление современной молодежи связано с тем, что в наши дни ей разрешено больше, все более открыто и доступно. Взять хотя бы кинофильмы — с каждым годом сцены любви в них становятся все откровеннее. Раньше люди стыдились говорить о сексе, но этот стыд был ложным, так как секс — не преступление, а естественное для человека занятие. Сегодня сексуальность перестала быть чем-то запретным, противозачаточные средства стали более доступными, — все это не могло не повлиять на темпы полового развития дежи.

Может ли маленький мальчик влюбиться не в мать, а в отца?

Может. Это значит, что он отвергает мать и женское начало вообще, и потому не сможет нормально преодолеть этап, на котором должен развиваться эдипов комплекс. Когда он вырастет, ему будет трудно общаться с женщинами, он даже может стать гомосексуалистом. Человек, который в детстве не поддерживал нормальные отношения с родителем противоположного пола, не способен на гармоничные сексуальные отношения.

Я восхищаюсь всем, что делает моя мать, хотя ничего неспособна сделать также хорошо. По отношению к кому у меня сформировался эдипов комплекс — к матери или к отцу?

Эдипов комплекс предполагает изменение отношений с обоими родителями. Ребенок вначале влюбляется в родителя противоположного пола, затем преодолевает эту любовь и начинает

отождествлять себя с родителем одного с ним пола. Вам не удастся избавиться от эдипова комплекса, пока вы не разберетесь в себе и не примете свое женское начало.

Наш трехлетний сын приходит к нам в спальню по три или четыре раза за ночь. Он говорит, что не хочет спать один. Мы с мужем не знаем, как на это реагировать. По-видимому, это как-то связано с эдиповым комплексом?

Скорее всего. Хотя, возможно, что ваш сын просто боится оставаться один в темноте. Чувствительные и восприимчивые дети часто видят в темноте каких-нибудь чудовищ или слышат какие-нибудь страшные звуки. Спросите у него об этом. Если он действительно чего-то боится, побудьте в его комнате перед сном, полежите рядом с ним и успокойте его.

Дети, особенно если они едят много сладкого, способны видеть то, что происходит в невидимом для нас мире. По ночам они видят и слышат то, чего не видим мы, и эти вещи их пугают. Ночью также оживают и принимают фантазмагорические формы их дневные страхи. Поговорите об этом с вашим сыном, только не спешите убеждать его в том, что у него просто разыгралось воображение. Если он говорит, что слышит какие-то звуки или видит кого-то в своей комнате, побудьте с ним и покажите, что вы не боитесь. Скажите ему: «Спроси у этого чудовища, как его зовут. Скажи ему, что не хочешь, чтобы оно сюда приходило. Ты даже можешь приказывать ему, чтобы оно больше не появлялось. Это твоя комната, и никто не может входить сюда без твоего согласия». Объясните ему, что ваша спальня тоже является вашей личной территорией и вы тоже хотите спокойно спать, поэтому он не должен беспокоить вас по ночам.

Если же его поведение обусловлено эдиповым комплексом, он ничего не боится, а просто хочет все время быть рядом с вами. В этом случае вы должны проявить осторожность и терпение. Вначале разрешите ему приходить к вам только один раз за ночь, и то ненадолго. Скажите ему, сколько времени он может пробыть с вами, затем постоянно сокращайте это время, чтобы он постепенно привык спать один в своей комнате. Он должен понять, что вы с мужем очень дорожите своим уединением и любите, чтобы вам никто не мешал, когда вы вместе. Он должен почувствовать, что вы не нуждаетесь в его постоянном присутствии, хотя и любите его.

Ребенок с ярко выраженным эдиповым комплексом считает, что должен все время быть рядом с родителем противоположного пола, чтобы удовлетворять его потребности. Соскучившись по матери, он ни секунды не сомневается в том, что она соскучилась по нему. Объясните ему, что ночью вы уделяете внимание исключительно мужу, если только не возникает какая-нибудь чрезвычайная ситуация.

Моя жена скончалась от рака восемь месяцев назад, и я остался один с двумя сыновьями. Одному из них восемь, другому одиннадцать. Они очень эмоциональны и по меньшей мере пять раз в день признаются мне в любви. Говорит ли эта чрезмерная привязанность о том, что они еще не избавились от эдипова комплекса? Не вырастут ли они гомосексуалистами, если в доме не будет женщины?

В этом возрасте мальчики очень нуждаются в матери, поэтому тяжело переживают ее смерть. По-моему, ваши сыновья ведут себя так потому, что у них остались только вы и они боятся потерять вас точно так же, как недавно потеряли мать. Из-за страха они привязываются к вам еще сильнее — эта реакция совершенно естественна. Не бойтесь, они не станут гомосексуалистами. На сексуальную ориентацию такие ситуации не влияют; она была предопределена в их жизненном плане еще до того, как они появились на свет.

Для того чтобы помочь им избавиться от эдипова комплекса, не обязательно приглашать в дом другую женщину. Постарайтесь, чтобы ваши сыновья поняли, какую важную роль играла их мать в вашей жизни. почаще говорите о ней, объясните им, что они появились на свет благодаря ей, — все это поможет им избавиться от эдипова комплекса, даже несмотря на то, что их матери уже нет рядом.

Часть 5. Гомосексуализм

Я — гомосексуалист и боюсь, что никогда не почувствую, что такое нормальные любовные отношения. Видите ли, связь между двумя мужчинами всегда основана на подчинении и

безудержном сексе, что не способствует ровным, теплым отношениям.

Убеждение, что связь между мужчинами основана на подчинении, появилась у вас в результате какого-то переживания или события — из вашей жизни или жизни знакомого вам человека. Это верование возникло не на пустом месте и притягивает к вам мужчин, которые его укрепляют. Так всегда бывает. Любая вера притягивает к себе события и ощущения, которые ее подтверждают. Лично я верю в то, что два человека одного пола могут поддерживать ровные и теплые любовные отношения. Избавьтесь от вредного верования, и властные мужчины исчезнут из вашей жизни.

Найдите гомосексуальные пары, которые живут мирно и счастливо. Поинтересуйтесь у них, как им это удается, попросите их поделиться опытом. Это поможет вам взглянуть на гомосексуальные отношения иначе. Научитесь отстаивать свои интересы и четко объясните их своему партнеру. Расскажите друг другу о своих предпочтениях и постарайтесь достичь компромисса.

Я боюсь не понравиться, особенно физически, мужчине, который нравится мне. Я — гомосексуалист, а в нашей среде физической привлекательности придается очень большое значение. Мне кажется, что моя проблема не нова и существует не только среди гомосексуалистов. Пожалуйста, помогите мне почувствовать себя увереннее.

Чем больше вы лелеете этот страх, тем скорее привлечете к себе партнера, который испытывает такой же страх. Познакомившись с новым мужчиной, расскажите ему о своем страхе и откровенно поговорите с ним. Возможно, он тоже боится не понравиться вам. Вы удивитесь, когда поймете, как часто за внешней уверенностью скрывается страх не понравиться. Очень многим удастся загнать этот страх глубоко внутрь себя, но это не значит, что они его не чувствуют. Дайте себе право иметь этот страх и ощущать неуверенность в себе. Рассказав о нем человеку, который вам нравится, вы почувствуете себя намного увереннее, вам будет гораздо легче принять себя.

Что вы думаете о всевозможных обществах и движениях, которые отстаивают права гомосексуалистов и требуют, чтобы общество считало их нормальными людьми?

По моему мнению, у этих людей благородные намерения. Я за то, чтобы гомосексуальность считали совершенно нормальным явлением, только добиваться этого нужно с любовью, а не со злобой и агрессией. Ситуация, которую пытаются изменить грубой силой, обычно становится еще хуже. Для того чтобы справиться с тяготами и найти правильный путь в жизни, нужно прежде всего любить и принимать себя. Если все люди с гомосексуальной ориентацией научатся принимать самих себя, тогда и окружающие будут их принимать. Вообще же, сексуальная ориентация — личное дело человека, поэтому она не должна быть предметом обсуждения или осуждения для окружающих.

Юноша, который потерял отца и вынужден был взять на себя обязанности главы семьи и кормильца, стал гомосексуалистом. Как это объяснить?

Юноша играет роль отца и поэтому подсознательно ощущает себя мужем своей матери. Мать становится для него любимой женщиной, женщиной его жизни. Помимо того, что сама ситуация сближает их, в нем еще может говорить эдипов комплекс. У него пропадает желание встречаться с другими женщинами; если он и решается на это, у него появляется чувство, что он изменяет своей «жене-матери». Любовные отношения с матерью, даже если они исключительно платонические, полностью удовлетворяют его потребность в любви. Потребность в сексе он может удовлетворить с другим мужчиной. В подобной ситуации мать даже может поощрять гомосексуальные наклонности сына. Она разрешает ему приводить домой друзей, так как хочет, чтобы его личная жизнь была у нее на виду. Обычно это заканчивается тем, что сын так и не женится, потому что не может заменить мать другой женщиной. Но кто сказал, что это плохо? Если все счастливы, то в чем проблема?

Я — гомосексуалист. Что мне сделать, чтобы моя мать относилась к моей сексуальной ориентации с большей терпимостью?

Если ваша мать не может смириться с вашей сексуальной ориентацией, это значит, что вы сами не можете этого сделать. То, что вы гомосексуалист, никоим образом не влияет на вашу

уникальную человеческую сущность, на вашу способность любить. Дайте себе право быть тем, кем вы являетесь, примите себя, и тогда окружающие, в том числе и ваша мать, тоже изменят свое отношение к вам.

Как мне снова почувствовать себя красивой, если недавно я обнаружила, что меня влечет к женщинам, а не к мужчинам?

Судя по вашему вопросу, вы считаете, что быть лесбиянкой некрасиво, то есть все люди с гомосексуальной ориентацией — уроды. Если на вас некрасивая одежда, значит ли это, что вы некрасивы? То же самое и с сексуальной ориентацией! Ваш образ жизни, ваши сексуальные предпочтения никак не связаны с вашей красотой, красотой вашей души. Не отождествляйте себя со своей сексуальной ориентацией, так как вы — нечто гораздо большее. Сексуальные предпочтения относятся к физической сфере, а это отнюдь не единственная сфера вашей жизни. Влечение к женщинам возникло у вас неспроста — оно помогает вам понять свою уникальность и принять себя со всеми достоинствами и недостатками, страхами и несовершенствами. Дайте себе право быть такой, какой вы хотите быть, и поступать так, как вам нравится. Так вы восстановите контакт со своей духовной и физической красотой. И, пожалуйста, перестаньте верить в то, что гомосексуальность уродлива.

Год назад мой муж, которому тогда было 52, признался мне в том, что иногда его влечет к мужчинам. Он даже пережил бурный роман с одним мужчиной, но говорит, что их отношения уже в прошлом. Как мне жить дальше с мужем, который удовлетворяет меня сексуально, но равнодушен к мужчинам?

Сильнее всего уязвлено ваше эго. Ему трудно смириться с тем, что муж вам изменил, да еще и с мужчиной! Жизнь посылает вам это испытание для того, чтобы вы поняли, что ваш муж не является вашей собственностью. У него есть своя жизнь, и он волен следовать своим страстям. Вам же остается только реагировать на его поведение. Вы можете принять это с любовью, а можете терзать себя до конца своих дней. Я бы посоветовала вам смириться с тем, что ваш муж думает и чувствует не так, как вы, ведь это вполне естественно.

Вообще, вы должны ценить то, что муж говорит вам правду. Он мог бы держать свои чувства в тайне, и вы бы никогда ничего не узнали, а так он честно рассказал вам о том, что с ним происходит.

Проанализируйте свои чувства. Чувствуете ли вы себя униженной? Кажется ли вам, что муж поступил с вами несправедливо или предал вас? Когда вы определите, что именно вас уязвило, поговорите с вашим мужем. Возможно, вы точно так же уязвили его в какой-нибудь другой сфере ваших отношений. Продолжая анализировать себя, вы, возможно, обнаружите, что похожую душевную травму вам когда-то нанес ваш отец.

Сейчас вы должны решить, готовы ли вы жить с мужем и дальше. Если вам трудно смириться с ситуацией, вы можете уйти от него, но не обязательно при этом бить посуду и хлопать дверями. Вы можете сначала простить его, а потом оставить. Вообще, у вас есть право на любое решение, которое вернет вам душевный комфорт.

Я буквально разрываюсь между мужем и женщиной, которая недавно появилась в моей жизни и к которой я испытываю очень сильное физическое влечение. Часть меня стремится быть с этой женщиной, другая часть боится оказаться обманутой и уязвленной. Кроме того, я боюсь потерять лицо, стать для окружающих лесбиянкой. Что вы мне посоветуете?

У вас есть выбор: и дальше страдать от этой внутренней раздвоенности или откровенно поговорить с мужем и рассказать ему о своих чувствах. Влечение к этой женщине может со временем превратиться в наваждение и полностью лишить вас душевного равновесия. После того как вы признаетесь во всем мужу, он либо примирится с вашим влечением и позволит вам удовлетворить его, либо захочет расстаться с вами. Вы должны вместе найти решение, которое будет наилучшим для вас обоих. Конечно, ваше признание будет иметь неприятные последствия, но у вас нет иного выхода, если вы хотите пережить эту ситуацию в гармонии с собой.

Как мужчины становятся гомосексуалистами, а женщины — лесбиянками?

Насколько я могу судить, у гомосексуалистов и лесбиянок есть общие характерные черты: эдипов комплекс и нежелание отождествлять себя с родителем того же пола. Хочу заметить, что

есть разница между человеком с гомосексуальной ориентацией и человеком, который вступает в гомосексуальную связь в поисках новых ощущений. Многие решаются на гомосексуальную связь из любопытства, но такая связь, как правило, длится недолго. Пережив «другую любовь», человек возвращается к обычной сексуальной ориентации и даже укрепляется в ней. Настоящие гомосексуалисты и лесбиянки чувствуют влечение только к людям одного с ними пола.

Гомосексуальность может иметь разные причины, но все эти причины так или иначе связаны с детством. Некоторые уже в подростковом возрасте знают, что станут гомосексуалистами или лесбиянками. Они, по-видимому, сделали свой выбор еще до появления на свет. Я уже | говорила о том, что на выбор сексуальной ориентации влияет эдипов комплекс. Так, любой нормальный мальчик в возрасте пяти-шести лет перестает испытывать влечение к матери и начинает отождествлять себя с отцом. Если мальчик по каким-то причинам чувствует, что не может соперничать с отцом, он отказывается отождествлять себя с ним и продолжает отождествлять себя с матерью. (Нечто подобное происходит с девочкой, которая станет лесбиянкой: она чувствует, что не может соперничать с матерью, и потому отождествляет себя с отцом.) Став взрослее, мальчик будет чувствовать влечение к мужчинам, похожим на его отца. Он будет привлекать этих мужчин женскими чертами своего характера, которые развились у него потому, что он не смог соперничать с отцом и отождествил себя с матерью.

Вот несколько возможных причин закрепления гомосексуальной ориентации:

Возможно, отец мальчика обладал всеми качествами «настоящего мужчины» и часто хвастался своими похождениями. Мальчик внушил себе, что никогда не станет таким же «мачо», как его отец, и поэтому стал гомосексуалистом, хотя ведет себя очень по-мужски.

Возможно, когда мальчик понял, что не сможет жениться на своей матери, он решил стать таким, как она, чтобы сохранить в себе ее образ. В его жизни не будет других женщин, так как их место прочно занимает его мать. Гомосексуалисты этого типа обычно более женственны.

Мальчик, который обожает мать, но ненавидит и презирает мужчин, считая их неполноценными (особенно в сексуальном плане) существами, тоже может стать гомосексуалистом. Мать не придает особого значения его полу, поэтому, когда он взрослеет и начинает встречаться с женщинами, у него возникает страх, что они тоже не обращают внимания на его пол. Стараясь доказать самому себе, что у него все-таки есть пол, он становится гомосексуалистом.

Гомосексуалистом может стать мальчик, отец которого ревнив, строг и жесток, а мать — добра и нежна, всегда старается его приласкать и защитить. Она поверяет ему все свои тайны и просит, чтобы он ни в коем случае не становился таким, как его отец. Мальчик не хочет становиться ни соперником, ни угрозой для отца, и потому у него формируется женский характер. Кстати, этим он также доставляет удовольствие матери.

Девочке говорят комплименты, а ее мать завидует, потому что ей таких комплиментов никогда не говорили. Эта зависть проявляется у матери особенно сильно, когда дочь вступает в подростковый возраст. Девочка становится лесбиянкой, чтобы противостоять матери, перенося отношение к ней на другую женщину. Эти отношения обычно полны собственничества и ревности, тем не менее лесбиянки этого типа очень женственны.

Если девочка хочет защитить мать от отца, у нее формируются мужские черты, так как роль защитника — мужская роль. Ее отец может быть неплохим человеком, просто у нее и матери другие представления о том, каким должен быть идеальный мужчина. Потребность защищать мать может появиться у девочки даже в том случае, если отец всего лишь уделяет мало внимания семье. Вместо того чтобы избавиться от эдипова комплекса и отождествить себя с матерью, девочка становится маленьким мужчиной, который любит мать. Вот почему многие лесбиянки ненавидят и презирают мужчин.

Что касается гомосексуалистов, они обычно очень хорошо относятся к женщинам, уважают их и восхищаются ими даже несмотря на то, что не испытывают к ним сексуального влечения. Большинство гомосексуалистов получают удовольствие от общения с женщинами.

Как гомосексуализм влияет на духовное развитие в этой и последующих жизнях?

Какую бы ориентацию человек ни выбрал — гомосексуальную или гетеросексуальную, —

последствия будут одинаковыми. Мы рождаемся на этой планете для того, чтобы научиться принимать с любовью все, что с нами происходит. Гомосексуальные отношения — такой же жизненный опыт, как и все остальное. Если человек с гомосексуальной ориентацией живет в гармонии с самим собой и принимает себя таким, какой он есть, он научится любить себя, а это достойная цель для каждого человека, огромное достижение на духовном уровне. Если же он осуждает себя и чувствует себя виноватым, его духовное развитие прекращается. Это справедливо для любой ситуации.

Кто такие транссексуалы? Мужчины, которые по ошибке оказались в женских телах? Или они сами внесли смену пола в свой жизненный план, чтобы научиться любить и принимать себя?

У всех людей одна цель — научиться любить и принимать себя. Все транссексуалы, с которыми я знакома, говорят о том, что испытывали сильный дискомфорт в том теле, в котором родились. Всю свою сознательную жизнь они хотели сменить пол. Мужчины ощущали себя женщинами в мужском теле, женщины — мужчинами в женском теле. Как бы то ни было, все, кто решается сменить пол, должны быть готовы к последствиям. Не следует осуждать этих людей, ведь это их тела, и они имеют право распоряжаться ими.

На мой взгляд, причиной всех проблем, возникающих при смене пола, является отношение к этому превращению человека, который на него решился. Принял ли транссексуал последствия своего шага? Одни транссексуалы после операции просто сияют от счастья, в их жизни все налаживается и устраивается как нельзя лучше. Другие чувствуют себя так же плохо, как и до операции. Все зависит от внутреннего настроя. Мы оказались на этой планете для того, чтобы научиться переживать все, что с нами происходит, не испытывая ни вины, ни стыда. Что бы ни происходило, мы должны принимать себя — вот что важнее всего.

Отец шестилетнего мальчика отказывается проявлять к нему нежность из страха, что он вырастет гомосексуалистом. Как это может повлиять на ребенка?

Конечно, это повлияет на мальчика, и не лучшим образом. Пусть отец (или мать) объяснит ему мотивы своего поведения. Возможно, отец испытывает или когда-нибудь испытывал влечение к какому-нибудь мужчине, но не хочет себе в этом признаваться, так как считает гомосексуализм отвратительным. Мальчик должен уважать верования своего отца, но не должен бездумно перенимать их. Пусть он сам решит, оправдан ли страх его отца и так ли велик для него риск стать гомосексуалистом, если отец будет проявлять по отношению к нему любовь и нежность.

Не кажется ли вам, что гомосексуализм — это тупик, в котором человек перестает развиваться духовно?

Вовсе нет! У каждого человека, независимо от его сексуальной ориентации, всегда есть возможность развиваться духовно. У всех людей на этой планете одна цель — научиться принимать себя. Если гомосексуальный опыт помогает вам полюбить себя и других людей, это и есть духовное развитие и вы движетесь в правильном направлении.

Часть 6. Инцест и изнасилование

Почему инцест так распространен? Если верить статистике, с каждым годом случаев инцеста становится все больше.

Последние несколько лет об инцесте говорят все больше, и поэтому людям кажется, что он становится вселенской проблемой. Возможно, статистика недостаточно точно отражает динамику этого явления, но что касается его распространенности, то мои исследования действительно показывают, что очень многие среди нас в детском и подростковом возрасте стали жертвами инцеста. К счастью, в наши дни эту проблему уже можно обсуждать открыто и без ложного стыда. На мой взгляд, основная ее причина заключается в том, что люди не умеют прощать обиды и забывать плохое. Проблема не исчезнет, пока жива обида и злость, — это справедливо для любой сферы нашей жизни, не только сексуальной.

Пример: сын злится на отца, считая его властным, или жестоким, или равнодушным, но, когда он вырастает, то становится таким же, как отец. Порочный круг замыкается. Девочка, которую совратил отец, злится на мать за то, что та ничего не предприняла. Но из-за этой злости она рано

или поздно окажется на месте матери. Мужчина, которого она возьмет в мужа, станет совращать их дочь, и ей придется закрыть на это глаза. Так инцест передается из поколения в поколение.

В большинстве случаев человек, пострадавший от инцеста, должен искренне простить не одного, а обоих своих родителей. Как правило, жертва инцеста злится не только на того родителя, который совратил ее, но и на того, который это допустил. Обычно второй родитель догадывается о том, что происходит, но не хочет себе в этом признаваться и очень сильно страдает.

Истинное прощение дает чудесные результаты и часто восстанавливает семьи, которые, казалось, уже ничто не может спасти. Истинное прощение разрывает тот порочный круг злости и обиды, из-за которого инцест передается из поколения в поколение.

В чем разница между инцестом и педофилией?

Мужчин, склонных к инцесту, и мужчин-педофилов объединяет только сексуальная незрелость. Педофил — это человек, который испытывает половое влечение ко всем детям. Мужчина, склонный к инцесту, обычно испытывает половое влечение только к своей дочери. Он использует ее для того, чтобы отомстить всем женщинам за влияние, которое они на него оказывают. Как правило, он ненавидит мать и потому испытывает серьезные трудности в отношениях с женой. Совращая дочь, он подсознательно стремится причинить страдания матери.

Так как восемьдесят процентов случаев инцеста — это совращение дочери отцом (или мужчиной, который заменяет отца), проанализируем психологический портрет мужчины, который склонен к инцесту.

Психологический портрет мужчины, склонного к инцесту

- ★ Эмоциональная неустойчивость (резкие перепады настроения, нежность быстро сменяется грубостью).
- ★ Неспособен на глубокие чувства. Недостаток материнской любви сделал его черствым и холодным.
- ★ Неуважение к матери.
- ★ Плохая осведомленность в вопросах секса, сексуальная незрелость.
- ★ В детстве часто становился жертвой сексуальной агрессии. Повзрослев, решил превратиться из жертвы в агрессора.
- ★ Не видит разницы между любовью и половым влечением.
- ★ Не раз чувствовал себя жертвой женщин.
- ★ Употребляет или употреблял наркотики или алкоголь.
- ★ Когда трезв — робок и сдержан.
- ★ Боится очень многого, больше всего — оказаться отвергнутым.
- ★ Неуверен в себе.
- ★ Хочет отомстить женщинам.
- ★ • Заниженная самооценка.
- ★ Стараясь скрыть неуверенность в себе, ведет себя властно.
- ★ Подсознательно стремится стать любимым сыном своей жены. Ревнует ее к своим же детям.
- ★ Испытывает трудности в общении со взрослыми.
- ★ Не позволяет себе изменять жене.
- ★ Убеждает себя в своей абсолютной правоте. Не хочет чувствовать вину и поэтому часто пытается свалить ее на свою мать или на ребенка.
- ★ Пойманный на чем-то преступном, сначала все отрицает.
- ★ Хочет остановиться, но не знает, как это сделать и кому довериться.

Этот портрет более или менее точен, но все же хочу заметить, что, если в поведении вашего мужа или знакомого мужчины наблюдаются некоторые из перечисленных выше особенностей, не торопитесь с выводами.

Симптомы у девочки, которая стала жертвой инцеста

- Быстро утомляется.
- Плохое самочувствие.
- Мочится в кровать.
- Жалуется на боль в животе.
- Частая рвота.
- Отказывается есть.
- Видит кошмары, боится оставаться одна ночью.
- Боится засыпать.
- Говорит что-нибудь вроде: «Не оставляй меня с папой».
- Ложится спать в одежде.
- Рассеянна, не может ни на чем сосредоточиться. Стала хуже учиться.
- Перестала играть и веселиться. Завидует другим девочкам.
- Замкнулась в себе.
- Перестала заниматься всем, что так или иначе связано с творчеством.

Психологический портрет девочки, которая стала жертвой инцеста

- Эмоциональная холодность.
- Нехарактерная для ее возраста зрелость суждений.
- Злится на мать за то, что та ничего не понимает. В то же время она ничего не говорит матери, так как не хочет, чтобы та страдала.
 - Если она рассказывает обо всем матери и та ничего не предпринимает, ее страдания усиливаются.
 - Если она рассказывает обо всем матери и та сажает отца в тюрьму, она еще больше злится на мать, теперь уже за то, что та разбила семью.
 - Рассказывая обо всем матери, она не хочет, чтобы отец понес наказание. Она лишь хочет, чтобы он перестал обижать ее.
 - Как правило, она никому ни о чем не рассказывает, так как чувствует сильный стыд. Ей кажется, что все написано у нее на лбу.
 - Какой-то части ее личности нравится то, что произошло, так как это единственное проявление любви, которого ей удалось добиться от своего отца. Если запретные отношения с отцом резко прекращаются, она может почувствовать, что ей их недостает.
 - Не хочет испытывать вину и поэтому сдерживает свои чувства, особенно если ей подсознательно нравятся запретные отношения с отцом.
 - Относится к отцу как к человеку, который имеет над ней власть, поэтому боится его и не осмеливается ему отказывать.
 - Братья и сестры часто ревнуют к ней отца.
 - Если она религиозна, то чувствует себя еще более виноватой. На исповеди она ни о чем не рассказывает, так как ей очень стыдно. Кроме того, священник обычно знаком с отцом. Скрыв свой грех на исповеди, она чувствует себя в еще более отчаянном положении.

Еще раз хочу вас попросить: если даже вы и наблюдаете у дочери или знакомой девочки некоторые из перечисленных выше симптомов и особенностей поведения, не торопитесь с выводами.

Психологический портрет женщины, муж которой склонен к инцесту

- Эмоциональная неуравновешенность.
- Холодность по отношению к детям.
- В детстве стала жертвой сексуального принуждения.
- Не может защитить дочь, так как ее саму никто не защитил. Она не знает, как должна вести себя мать, которая хочет защитить свою дочь.

- Если она и предаст гласности преступление мужа, то лишь для того, чтобы отомстить ему или дочери, а не из желания защитить дочь.
- Боится власти во всех ее проявлениях.
- Зависима от мужа.
- Знает об отношениях мужа и дочери, но делает вид, что ничего не происходит, так как не хочет чувствовать себя виноватой.
- Может не верить дочери, когда та рассказывает ей о том, что происходит. Предпочитает во всем обвинять дочь, а не мужа.
- Не в состоянии принять решение, хотя знает, что это необходимо сделать. Необходимость принимать решение может вынудить ее уйти из дома.
- Заниженная самооценка.
- Много страхов.

Если у ребенка наблюдаются все симптомы жертвы инцеста, значит ли это, что он действительно стал жертвой инцеста?

Если у ребенка наблюдаются все характерные симптомы жертвы инцеста, его нужно как можно скорее показать врачу-специалисту. Ни в коем случае не старайтесь расспрашивать его самостоятельно — он может еще глубже уйти в себя. Чем дольше ребенок носит все в себе, тем сильнее его боль и тем глубже душевная травма. Если он не избавится от этого груза, в будущем его ждет множество психологических и сексуальных проблем.

Как мне избавиться от душевной травмы, связанной с инцестом, и перестать бояться мужчин?

Единственный известный мне способ избавиться от душевных травм — истинное прощение. Поймите, что и вы, и ваш отец должны чему-то научиться. Человек, который совращает своего ребенка, тоже когда-то стал жертвой инцеста. Если он простит себя за то, что сделал, ему будет легче простить того, кто сделал нечто подобное с ним.

Постарайтесь простить того, кто вас обидел, но прежде всего вы должны простить себя. Жертвы инцеста обычно злятся на самих себя за то, что подчинились или не смогли защитить себя, или за то, что им нравились эти запретные отношения, или за что-нибудь еще. Скажите себе, что вы сделали все от вас зависящее, чтобы не допустить инцеста, и постарайтесь простить себя. Прощение преобразит ваш внутренний мир, расставит в нем все по местам, и вы снова сможете нормально относиться к мужчинам. Вы перестанете видеть в каждом мужчине насильника и начнете вести себя спокойно и уверенно.

Когда мне было пятнадцать, друг нашей семьи попытался меня изнасиловать. С тех пор я не испытываю оргазма во время полового акта. Я никогда не говорила о своих переживаниях с тем человеком. Связано ли отсутствие оргазма с этой душевной травмой?

Вполне вероятно, что между вашей неспособностью достичь оргазма и этой попыткой изнасилования существует связь. Любая девушка тяжело переживает такую ситуацию, особенно если ее пытался изнасиловать человек, которому она доверяла. Истинное прощение — вот отличное средство излечить эту душевную травму. Сначала проанализируйте свои чувства и определите, в чем вы обвиняете этого мужчину. За что именно вы на него злитесь? Для того чтобы простить этого человека, вам не обязательно оправдывать его; вы скорее должны принять тот факт, что однажды он потерял контроль над собой. Предположим, вы доверяли этому мужчине, поэтому теперь злитесь на него за то, что он вас предал. Это значит, что ваша душевная травма связана с предательством. Работайте в этом направлении.

Не вините ли вы себя в том, что предали кого-нибудь? А может быть, вы не даете себе быть самой собой, потому что боитесь предать кого-нибудь? Это очень важные вопросы, и вы должны на них ответить. Конечно, брать на себя ответственность всегда нелегко. Взять ответственность — значит не примириться с ситуацией, а признать, что вы каким-то образом привлекли ее к себе. Чем дольше вы злитесь на насильника и чем сильнее подавляете свои эмоции, тем глубже будет душевная травма. Подумайте о том, что вы теряете в этой ситуации гораздо больше, чем он. Как только вы наберетесь смелости, постарайтесь увидеться с этим человеком еще раз и простите его. Этапы истинного прощения описаны во многих моих книгах.

Что касается способности чувствовать оргазм, она отражает способность человека доставлять себе удовольствие. Возможно, в пятнадцать лет вам было приятно чувствовать, что взрослый мужчина проявляет к вам интерес, и поэтому вам кажется, что в происшедшем есть и ваша вина. Этого чувства вины достаточно для того, чтобы помешать вам испытывать оргазм. Вы не можете расслабиться и полюбить секс, так как боитесь потерять контроль над собой.

Как простить за инцест отца, если он уже умер?

Для того чтобы пройти первые этапы истинного прощения, вам достаточно глубоко проанализировать свои чувства. Достигнув этапа, на котором нужно поговорить с отцом, расслабьтесь, представьте себе отца и скажите ему, что вы его прощаете.

Как примириться с тем, что множество детей становятся жертвами сексуального принуждения?

К сожалению, в наши дни эта проблема приобрела глобальный масштаб. Статистика показывает, что множество детей во всех уголках мира ежегодно становятся жертвами сексуального насилия и принуждения. Конечно, с этим очень трудно примириться. Человечество опустилось очень низко в сфере власти. Очень многие взрослые незрелы сексуально, и для того, чтобы возбудиться, им нужно чувствовать власть над ребенком. Но ситуация не изменится, если мы просто подвергнем этих людей осуждению и объявим им войну. Конечно, я не предлагаю прекратить борьбу с ними, но, пока мы желаем им зла, они будут творить зло. Это порочный круг. Для того чтобы изменить ситуацию к лучшему, мы должны проявить сострадание к этим людям. Мы должны пробудить в них желание выбраться из грязи, в которой они оказались. Мы должны понять, что они тоже страдают и что если они стали агрессорами, то только потому, что в прошлом сами были жертвами таких агрессоров. Дети, которые стали их жертвами и не хотят их прощать, рискуют превратиться в таких же агрессоров. Только истинное прощение может разорвать этот порочный круг и остановить колесо кармы. Вспомните: примириться не значит согласиться. Вы можете примириться с проблемой, то есть констатировать, что она приобретает планетарный масштаб, но не согласиться с ней.

В детстве меня не раз насиловали, но мать всегда говорила, что я сама во всем виновата. Я уже взрослая, но до сих пор чувствую себя грязной и недостойной. Как мне выбраться из этого тупика?

Когда ваша мать говорила вам, что вы сами во всем виноваты, она просто облекала в слова то, что вы о себе думали. Вы чувствовали, что сами виноваты, но не хотели себе в этом признаваться. Возможно, вы подсознательно желали физической близости, и поэтому после изнасилования вам казалось, что вы сами его спровоцировали. Вот почему ваша мать говорила вам эти жестокие слова. Такое случается в жизни очень часто: человек, который не понимает или не хочет понимать то, что происходит в его душе, притягивает к себе людей и ситуации, которые заставляют его понять это.

Конечно, всегда можно обвинить в неправоте тех, кто обвиняет нас, но это слишком просто. Гораздо сложнее и гораздо правильнее взять на себя абсолютную ответственность за свою жизнь. Дело в том, что вы сами притягиваете к себе все, что с вами происходит, и ваша жизнь — это отражение вашего внутреннего мира. Постарайтесь избавиться от вредных верований и научитесь жить в ладу с собой. Вы чувствовали желание в пятнадцать лет и чувствуете сейчас — дайте себе на это право и перестаньте считать это чувство чем-то грязным и недостойным. Вероятно, ваша мать тоже считала, что женщина не должна чувствовать желание сама и пробуждать его в мужчинах. Дайте себе право быть нормальной женщиной, иметь нормальные человеческие желания, несовершенства и страхи. Это и есть настоящая любовь к себе.

В чем разница между инцестом, изнасилованием и сексуальным принуждением?

Инцестом называется сексуальная связь между родителем (человеком, который заменяет родителя, другим членом семьи) и ребенком. Таким образом, сексуальная связь между девочкой и отчимом тоже считается инцестом.

Изнасилование — это насильственное принуждение другого человека к половому акту. Сексуальное принуждение имеет место, когда кто-то злоупотребляет своей властью или служебным положением с целью удовлетворения своих сексуальных желаний. Инцест,

изнасилование и сексуальное принуждение считаются сексуальными преступлениями.

Что придется пережить ребенку, который появился на свет в результате преступной сексуальной связи отца и дочери?

Если ребенок с самого рождения чувствует, что стал плодом ужасного греха и преступления, ему будет трудно принять себя. Нужно как можно скорее рассказать ему обо всем. Пусть вас не смущает его возраст — дети отлично понимают все, что вы говорите, так как для них важны не слова, а интонации. Для чего рассказывать? Для того, чтобы его душа примирилась с тем, что решила появиться на свет при таких ужасных обстоятельствах. Помогая ребенку примириться с собой, его мать сама примирится с ситуацией. Не забывайте, однако, что примириться не значит согласиться. С такой ситуацией вообще очень трудно согласиться, но ребенок существует, и поэтому нужно не усложнять ему жизнь, а научить его жить в ладу с собой.

Моя дочь недавно призналась мне, что ее дедушка не раз прикасался к ее половым органам, когда она была еще ребенком. Как мне на это реагировать?

Вините ли вы себя в том, что не заметили того, что происходило с вашей дочерью? В большинстве таких случаев дочь злится на мать, так как считает, что та должна была ее защитить. Мать же, как правило, чувствует, что происходит что-то подозрительное, но не хочет себе в этом признаваться, потому что не знает, как вести себя в подобной ситуации. Случалось ли нечто похожее с вами, когда вы были девочкой? Если да и если вы похоронили эту часть своего прошлого, потому что не знали, что с ней делать, нет ничего удивительного в том, что вы не пришли на помощь вашей дочери.

Единственный способ узнать, злится ли на вас дочь, — спросить ее об этом. Спросите у нее, хотела ли она тогда, чтобы вы обо всем узнали. Наверное, она не могла понять, как вы можете не замечать такое, и потому злилась на вас — это естественно. Молодости присущи резкость и максимализм, поэтому дети и подростки способны сильно злиться на тех, по чьей «вине» они чувствуют себя плохо. Вот почему очень важно истинное прощение. Простите саму себя и дайте вашей дочери право злиться на вас. Скажите ей: «Знаешь, если ты злилась на меня все это время, в этом нет ничего неестественного». Примиритесь с собой, то есть перестаньте чувствовать себя виноватой в том, что произошло с вашей дочерью.

Я работаю с мужчинами-наркоманами и недавно с удивлением узнала, что среди них очень многие были жертвами сексуального насилия. Почему им так трудно говорить об этом?

Масштаб этой проблемы среди мужчин оценить очень сложно, так как большинство мужчин предпочитают не распространяться о подобных вещах. Мужчина должен уметь защитить себя, и если он не сумел, то это его личная проблема — вот мужской подход.

Гораздо большее количество мужчин, чем вы можете себе представить, в детстве или юности стали жертвами сексуального насилия со стороны других мужчин и даже женщин — воспитательниц, родственниц и так далее. Они не признаются в этом, так как боятся, что окружающие посчитают их слабыми и подвергнут презрению и осмеянию. Им мешает их эго, а также неумение выражать свои чувства и рассказывать о своих страхах. Так уж сложилось в нашей культуре. Мужчины хранят все в себе, но от этого их боль только усиливается. В конце концов многие из них находят утешение в наркотиках или алкоголе, но это утешение призрачно.

Меня изнасиловали, когда мне было восемь лет. На протяжении нескольких лет после этого случая много мужчин, включая моего родного и двоюродного братьев, прикасались ко мне и мастурбировали у меня на глазах. Потом я шесть лет жила с женщиной, который периодически заставлял меня заниматься с ним сексом. Как я могу после всего этого полюбить мужчину и жить нормальной половой жизнью? Вообще, возможно ли простить всех этих мужчин?

Вы не единственная, кто пережил подобные ужасы. Тысячи женщин во всем мире страдали и до сих пор страдают от такого обращения. Часто бывает так, что женщина, которая однажды подверглась изнасилованию, становится жертвой насильников снова и снова. Если человек постоянно оказывается в одной и той же скверной ситуации, это значит, что его душа хочет научиться чему-то важному. Иногда это обучение длится не один, а несколько жизненных сроков — похоже, это как раз ваша ситуация.

Возможно ли простить этих людей? Да, возможно. Конечно, чем серьезнее проблема, тем

труднее простить. Но если вам это удастся, ваша жизнь изменится, словно по мановению волшебной палочки! Вы должны простить всех мужчин, которые вас обидели, но для этого не обязательно встречаться с каждым из них. Поработайте над собой и пройдите все этапы истинного прощения.

Жертвам сексуальных преступлений труднее всего признать, что они сами привлекли к себе то, что с ними случилось. Это особенно трудно в таком случае, как ваш, когда мужчина насилует ребенка. Конечно, сразу же возникает вопрос: в чем виноват ребенок? Я не утверждаю, что он виноват; все происходит на подсознательном уровне, уровне души. Какая-то часть вас хочет понять что-то важное в сексуальной сфере. Предположим, к примеру, что в предыдущей жизни вы сами были насильником и до сих пор не простили себя за это. Теперь вы оказались в ситуации, которая дает вам возможность простить себя; вы сами выбрали эту ситуацию перед тем, как появиться на свет в этот раз.

Мы приходим на эту планету для того, чтобы пережить все возможные ситуации, испытать все возможные чувства и ощущения, не виня и не осуждая себя. Даже если эти ощущения кажутся нам плохими, мы должны использовать их для того, чтобы научиться любить и прощать себя. Вероятно, вам будет нелегко простить мужчин, которые вас насильовали. Подумайте о том, что они сами были жертвами насилия и не видели в своей жизни ничего лучшего. Они были сексуально незрелы и потому легко теряли контроль над собой. Конечно, вы не должны их оправдывать, но, если вы их не простите, вам так и не удастся покончить с прошлым и перейти к новому этапу своей жизни.

Не забывайте, что вы должны простить и себя — за то, что осуждали этих людей и саму себя. Наверное, у вас не раз появлялась мысль, что в случившемся есть и ваша вина, поскольку вы одевались или вели себя чересчур сексуально. Возможно, вы чувствуете вину из-за того, что не смогли защитить себя. Когда вы пройдете все этапы истинного прощения, ваше душевное равновесие восстановится и вам будет гораздо легче полюбить мужчину и наладить с ним гармоничные сексуальные отношения.

Моя внучка призналась мне и своей матери, что ее отец часто прикасается к ее половым органам. Ее мать не хочет в это верить. Вы часто советуете относиться к жизни легко и ни в коем случае не пытаться изменить других. Получается, я должна оставить отца своей внучки в покое и ничего не предпринимать?

Да, я советую относиться к жизни легко и не пытаться изменить других, но я никогда не советовала попустительствовать другим. Мы должны примириться с тем, чем люди являются, но не должны мириться со всем, что они делают. Вы хотите помочь внучке, и я вас очень хорошо понимаю. Но хочет ли она, чтобы вы что-либо предпринимали? Наверное, хочет, иначе она не откровенничала бы с вами и со своей матерью. Она рассказала вам все именно потому, что хочет как-то изменить ситуацию. Обратитесь к работникам организации, которая рассматривает случаи инцеста, и расскажите им о том, что происходит с вашей внучкой. Они обязательно посоветуют вам, как поступить.

Когда мне было двенадцать, меня совратил родной отец. Наша связь продолжалась, пока я не повзрослела и не ушла из дома. Сейчас у меня растет сын, но я боюсь обнимать его и прижимать к себе. Возможно ли, что он тоже будет склонен к инцесту, когда вырастет?

Только истинное прощение способно разорвать этот порочный круг. Простив отца и себя, вы сможете легко и открыто, без стыда и чувства вины рассказать обо всем вашему сыну, мужу и другим близким вам людям. Если ваш отец был склонен к инцесту, вполне возможно, что эта склонность передалась и вам, и вашему сыну. Кстати, женщина, отец которой был склонен к инцесту, обычно притягивает в свою жизнь мужчин, похожих на отца. Поговорите об этом с мужем. Знает ли он о вашей связи с отцом? У супругов не должно быть подобных тайн друг от друга. Рассказав ему обо всем, вы избавитесь от вины и стыда. Чем дольше вы испытываете эти чувства, тем больше вероятность того, что у вашего сына будут проблемы в сексуальной сфере. Обязательно объясните вашему сыну, почему вы ведете себя с ним так сдержанно.

Почему сексуальные отношения между отцом и дочерью считаются такими постыдными? Не является ли это отношение продуктом искусственной и в чем-то ханжеской общественной

морали? Почему бы не представить такие отношения нормальным проявлением любви между отцом и дочерью или подготовкой девушки к половой жизни?

На Земле еще существуют некоторые общества — в основном это примитивные племена, — в которых разрешены сексуальные отношения между отцом и дочерью. Эти отношения действительно основываются на любви, а не на агрессии. Отец становится первым мужчиной своей дочери; он лишает ее девственности перед тем, как выдать замуж, таким образом готовя ее для будущего супруга. Но даже у примитивных народов этот обычай постепенно исчезает.

Может ли мужчина, склонный к инцесту, стать насильником?

Если это и возможно, то бывает очень редко. По крайней мере, я не знаю ни одного такого случая.

Помогает ли молитва избавиться от душевной травмы, связанной с инцестом?

Молитва помогает всегда, если человек молится правильно. Прежде чем помолиться, нужно спросить себя: «Почему я молюсь? Из страха или из любви?» Если человек молится потому, что чего-то боится, он только сообщает этому страху дополнительную энергию. Происходит как раз то, чего он боится, так как он концентрируется на своем страхе.

Настоящая молитва — это ментальная проекция, которую один человек направляет другому с пожеланием избавиться от проблем, стать счастливым и вернуть себе душевное равновесие. Молясь за другого человека, мы желаем ему найти свой путь и вновь почувствовать любовь. Только такая молитва помогает.

Двое девочек-подростков обвиняют отца в инцесте, мать их поддерживает, но все это чистая ложь. Что ими движет?

Если это на самом деле ложь, нет смысла злиться на девочек и их мать, так как существует высшая справедливость и в конце концов они будут наказаны. Если они лгут, однажды их тоже несправедливо обвинят в чем-нибудь. Что посеешь, то и пожнешь — этот закон неумолим. Нет никакого смысла злиться на обидчика и стремиться во что бы то ни стало наказать его. Тот, кто так поступает, лишь вредит самому себе.

Отец, который стал жертвой несправедливого обвинения, должен определить, что беспокоит его в данной ситуации. Что он чувствует? Чего боится? Эти вопросы помогут ему найти в себе что-то, чего он не хочет принимать. Если он чувствует, что с ним поступили несправедливо, или предали, или отвергли, ему следует принять тот факт, что он сам по какой-то причине привлек эту ситуацию в свою жизнь. Так как в этой ситуации участвуют три самые важные женщины в его жизни, это значит, что у него были какие-то проблемы в отношениях с матерью. Он должен принять это и простить свою мать, только тогда он сможет простить жену и дочерей.

Ничто не случайно. Конечно, с этим трудно примириться человеку, который пострадал от незаслуженного обвинения. Наше эго всегда старается свалить всю вину на других, но это никогда не способствует улучшению ситуации. Я глубоко уверена в том, что, какие бы неприятности с нами ни случались, мы сами притягиваем их к себе для того, чтобы чему-то научиться, лучше понять себя. То, чего человек не хочет видеть в своем внутреннем мире, он всегда привлекает к себе в мире внешнем. Понять это — значит взять на себя стопроцентную ответственность за свою жизнь.

Почему так мало говорят об инцесте между матерью и сыном? Неужели этой проблемы не существует?

Случаи инцеста между матерью и сыном бывают, но очень редко. К тому же это, как правило, легкие сексуальные игры, а не полноценный половой акт. К примеру, некоторые женщины развлекаются, позволяя своим сыновьям вертеться у себя под юбкой. Иногда они намеренно прикасаются к половым органам ребенка под предлогом мытья и задерживают на них свои руки гораздо дольше, чем следовало бы. Психологи утверждают, что инцест между матерью и сыном наносит гораздо более глубокую душевную травму, чем инцест между отцом и дочерью, так как любой ребенок связан с матерью иначе, чем с отцом. Это особая связь, ведь ребенок и мать когда-то составляли единый организм. Мальчик, который уже занимается или только хочет заняться любовью со своей родной матерью, со временем будет испытывать серьезные проблемы с самоотождествлением. Снова входя в мать, из которой он когда-то вышел, он как будто исчезает

из этого мира, и это ощущение серьезно травмирует его душу. Вот почему такие случаи требуют особого внимания и особого подхода.

Мне кажется, что отец совершал по отношению ко мне какие-то агрессивные сексуальные действия, когда я была совсем маленькой, но я ничего об этом не помню. Было ли это на самом деле или во мне просто говорит влечение к отцу?

Возможно и то, и другое. Если вы не можете ничего вспомнить, этого либо никогда не случалось, либо вы подсознательно стерли свои воспоминания, так как не в силах были с ними жить. Не напрягайте память и не мучайте себя сомнениями. Все решится само собой. Когда вы будете готовы получить ответ, скажите себе: «Я чувствую, что готова узнать истину. Если я на самом деле готова, пусть Бог во мне откроет ту часть моей памяти, которую я замкнула, и покажет мне, как все происходило». Представьте себе, что ваши опасения подтвердились... Способны ли вы простить себя и отца? Внутреннее прощение распахнет двери памяти и сделает ваши воспоминания менее болезненными, только постарайтесь не торопиться. Вы почувствуете, когда будете готовы.

Мой отец совершал сексуальные действия по отношению ко мне, но я его простила. Теперь у него появились те же намерения в отношении моей шестимесячной дочери. Лечиться он отказывается. Неужели я должна навсегда разорвать с ним отношения, чтобы защитить своего ребенка?

Если вы действительно простили себя и отца, преодолев все этапы истинного прощения, вы должны быть способны откровенно говорить с отцом о том, что произошло. Объясните ему, что вы чувствуете, и задайте ему такие вопросы: «Я решила, что должна защитить свою дочь. Что мне делать? Неужели я больше не должна приглашать тебя в свой дом и вообще видаться с тобой? Почему ты не сдерживаешь свои желания? Ты потерял контроль над собой?»

Нет ничего лучше откровенного и объективного обсуждения. Если вы не способны говорить с ним на эту тему, если вы все еще боитесь того, как он может отреагировать на ваши вопросы, это значит, что вы еще не простили его. Это также означает, что ситуация, о которой вы говорите, возникла не случайно — вы сами притянули ее к себе, чтобы завершить прощение.

Часть 7. Болезни и расстройства

Я так часто занимался сексом, что растратил все силы и теперь у меня практически не бывает эрекции. Можно ли это исправить?

Возможно, отсутствие эрекции никак не связано с интенсивностью половой жизни, которую вы вели в прошлом. Связь может быть только в том случае, если вы уверили себя, что чересчур активная половая жизнь приводит к импотенции. Если у вас было такое верование, вы, по-видимому, стали его жертвой. Вот отрывок из моей книги «Твое тело говорит: люби себя!», в котором идет речь о половом бессилии:

«Каждый мужчина хотя бы раз в своей жизни чувствовал, что такое импотенция; механизм эрекции очень сложен и тонок, поэтому нет ничего удивительного в том, что время от времени он дает сбой. В импотенции нет ничего трагического, равно как и смешного. Все, что нужно сделать, — это выяснить, в какой конкретной ситуации она проявляется. Повторяющиеся неудачи с какой-то одной женщиной могут объясняться тем, что мужчина начал подсознательно относиться к этой женщине как к своей матери или что его любовь к этой женщине стала более возвышенной и он не хочет осквернять ее плотскими желаниями. Возможно также, что мужчина хочет за что-то наказать партнершу и неосознанно выбирает такой способ.

Бессилие в сексуальной сфере говорит о том, что вы ощущаете себя бессильным в какой-то другой сфере вашей жизни, и это ощущение вам вредит. Люди часто чувствуют себя бессильными, так как слишком переживают за других. У каждого свои проблемы, и не всегда стоит брать чужие проблемы на себя.

Если импотенция вызвана каким-то неудачным сексуальным опытом, вы больше не должны верить в то, что эта неудача будет повторяться снова и снова. Как только вы перестанете в это верить, проблема исчезнет.

Если вы используете импотенцию, чтобы наказать за что-то свою партнершу, знайте, что вы наказываете самого себя, ведь, блокируя свои физические потребности, вы также блокируете свою творческую энергию. Поступая так, вы питаете только свое эго, а не отношения с партнершей».

Неужели СПИД тоже несет в себе какое-то послание от нашего организма, как и все остальные болезни? Так ли он грозен, как принято считать?

СПИД, или синдром приобретенного иммунодефицита, имеет симптомы 25 разных болезней. О нем уже немало написано, но ученым пока не удалось прийти к единому мнению относительно его симптомов. Так, если у пациента не обнаружен ВИЧ (вирус иммунодефицита человека), но он, например, страдает от рака, ревматизма суставов, саркомы, пневмонии, поноса, слабоумия, микозов, туберкулеза, высокой температуры, герпетической сыпи, разнообразных неврологических симптомов и расстройств, то все в порядке, так как все эти болезни считаются обычными. Но если у того же человека обнаруживают ВИЧ, все эти симптомы вдруг становятся симптомами СПИДа.

Важно знать, что все больные СПИДом являются носителем ВИЧ, но не все носители ВИЧ больны СПИДом. Согласно результатам исследований, у 99% носителей ВИЧ не проявляется ни один из симптомов СПИДа.

СПИД непосредственно связан с любовью к себе. Эта болезнь поражает человека, который не любит себя и хотел бы иметь другой пол. СПИД распространен как среди гомосексуалистов, так и среди гетеросексуалов. В некоторых районах нашей планеты — Африке, Азии и Индии — СПИД больше распространен в гетеросексуальной среде, что объясняется массовой проституцией и беспорядочными половыми связями. С каждым днем на свет появляется все больше детей, зараженных СПИДом еще в материнской утробе.

Некоторые считают СПИД венерической болезнью, но это скорее болезнь тех, кто не любит себя и пытается компенсировать недостаток любви сексом. Эти люди с помощью секса создают для себя иллюзию, что их любят и принимают окружающие. Они становятся очень зависимыми. Разочаровавшись в себе, они перестают себя ценить и винят себя во всех своих неудачах. Болезнь становится для них средством искупить эту вину; они наказывают себя, блокируя все, что связано с сексом.

Человек, который болен СПИДом, не умрет, если перестанет думать, что не заслуживает жить дальше на этой планете. Он должен понять, что его разочарования и обиды вызваны тем, что он слишком много ждет от других и слишком рассчитывает на их любовь. Он ищет любви других людей, потому что не верит в свою значимость, не считает себя уникальной личностью, которой он на самом деле является.

Тело человека, больного СПИДом, говорит ему, что он должен полюбить себя таким, как есть, наполнить свое сердце любовью. (Интересно отметить, что у большинства людей, больных СПИДом, настолько большое сердце, что они могли бы легко полюбить весь мир.) Он должен установить контакт со своим сердцем и примириться со своим полом. Ведь он выбрал этот пол еще до своего рождения, и выбрал по какой-то очень важной причине, которую должен поискать где-то в глубинах своей души. Даже если его выбор не нравится кому-то (например, родителям), эти люди должны принять его с любовью, ибо это один из необходимых для них уроков в этом воплощении. Все, что происходит, нужно воспринимать с любовью, ибо все мы находимся на этой планете только благодаря любви и для любви.

Если у женщины во время менопаузы проявляются неприятные симптомы — приливы, головная боль, ослабевание либидо, — значит ли это, что она неправильно или не до конца реализовала свою сексуальность?

Я бы сказала, что эти симптомы связаны скорее с нереализованными творческими способностями, чем с сексуальностью. Вот метафизическое объяснение симптомов менопаузы, взятое из моей книги «Твое тело говорит: люби себя!»:

«Менопауза — это естественный для всех женщин процесс перехода от одного жизненного этапа к другому. Женщина, у которой начинают проявляться упомянутые выше симптомы, испытывает страх и огорчение, так как не хочет стареть. Менопаузой заканчивается детородный возраст, и женщине также трудно смириться с потерей одной из своих самых важных функций.

Прежде она рожала и воспитывала детей, теперь должна позаботиться и о себе. Для того чтобы облегчить переход к этапу заботы о себе, она должна использовать заложенное в ней мужское начало. Чем труднее женщине открыть в себе это мужское начало, тем тяжелее и дольше будет для нее период менопаузы.

Чем резче проявляются симптомы менопаузы, тем громче ваше тело говорит вам, что вы не должны бояться старости. То, что вы не способны рожать детей, еще не значит, что вы не должны жить. Пересмотрите свое отношение к старости. Постареть — не значит умереть, стать инвалидом или беспомощным, никому не нужным и одиноким человеком, не значит стать бесполезным и утратить способность двигаться вперед. Напротив, с возрастом человек становится мудрее, так как накапливает опыт и знания.

Как правило, до наступления менопаузы женщина работает и творит для других. Первые симптомы менопаузы говорят ей о том, что ей пора обратить внимание и на себя. Теперь она должна творить для себя, используя мужское начало, то есть думать без спешки, принимать решения в спокойной обстановке и больше времени проводить наедине с собой».

Кроме того, она вполне может принимать специальные лекарства или обратиться за помощью к врачам традиционной или альтернативной медицины. Сегодня существует множество отличных лекарственных средств, которые помогают женщине преодолеть этот переходный этап без особых физических проблем. Что же касается проблем эмоционального, ментального и духовного характера, их каждая женщина должна решать самостоятельно.

Секрет, который выделяется из моего влагалища, когда я занимаюсь любовью, чаще жидкий, чем кремообразный. Почему? Это меня ужасно раздражает.

В тот момент, когда вы начинаете раздражаться, спросите себя, действительно ли вам хочется заниматься любовью. Если вы чувствуете, что ваше раздражение каким-то образом связано с идеей заняться любовью, определите, что именно вас раздражает. То, как вы занимаетесь любовью? Что-нибудь другое? Отыскав в глубине своей души ответ, вы поймете, что ваше раздражение вызвано вашим отношением к ситуации, вашим ментальным восприятием. Конечно, ваше эго хотело бы верить в то, что причина вашего раздражения лежит вне вас, но это не так.

Мне почти шестьдесят. После развода я начал чувствовать боль в простате, быстро устаю. Не могли бы вы объяснить, что со мной происходит?

Возможно, вы лучше поймете, что с вами происходит и почему, если прочитаете этот отрывок о метафизическом значении заболеваний простаты.

«Эта железа связывает тело человека с его священной чакрой (энергетическим центром), которая отвечает за творческие, созидательные способности. Заболевания простаты чаще всего встречаются у мужчин старше пятидесяти лет и говорят о том, что мужчина переживает ситуацию, которая вызывает у него ощущение беспомощности, бессилия. Он устал от жизни. Проблемы с простатой говорят ему о том, что в жизни невозможно контролировать абсолютно все и что иногда нужно расслабиться. Когда у мужчины возникает чувство беспомощности и бессилия, его половое влечение ослабевает. В данном случае импотенция является всего лишь отражением внутренних, эмоциональных процессов.

Проблема с простатой должна помочь вам восстановить контакт с вашей способностью создавать свою жизнь. То, что вы стареете, еще не значит, что вы лишаетесь способности творить, создавать что-то новое. Конечно, физическое тело со временем изнашивается, но это совершенно естественно. Но зато теперь вам представилась отличная возможность использовать накопленные за много лет эмоциональные и ментальные силы и создать что-то новое, предоставив молодым заниматься тем, что требует физической силы. Если вы передаете часть своих функций другим, это не значит, что вы становитесь менее ценным, менее значимым; напротив, это говорит о вашей мудрости».

Можно ли использовать сексуальную энергию для исцеления?

Сексуальная энергия предназначена не для исцеления, а для творения. Я вообще не верю в то, что один человек может исцелить другого с помощью своей энергии (сексуальной или какой-нибудь иной). На мой взгляд, это заблуждение, с помощью которого множество людей раздувают свое эго.

Верно ли, что диабет влияет на силу полового влечения?

Диабет не оказывает непосредственного влияния на половое влечение. Это болезнь эмоционального тела, имеющая непосредственное отношение к желаниям человека. Больной диабетом не дает себе почувствовать сладость жизни, так как видит свое призвание в том, чтобы доставлять удовольствие другим. Он не осмеливается ни говорить, ни даже думать о своих собственных желаниях и ведет себя так, как будто не имеет права на удовольствие. Поскольку при этом он подавляет и свои сексуальные желания, можно сказать, что диабет косвенно влияет на его сексуальность.

Что такое генитальный герпес?

Вот отрывок из моей книги «Твое тело говорит: люби себя!», в котором объясняется метафизическое значение генитального герпеса.

«Эта болезнь возникает из-за чувства вины, связанного с сексуальной сферой. Больной хочет наказать себя за то, что плохо или неправильно использовал свои половые органы. У такого человека есть сексуальные желания, но его сексуальной жизнью управляют его представления о добре и зле, часто очень догматические. Как правило, больные генитальным герпесом скорее постараются обвинить кого-то другого, чем осознают свои собственные желания.

Боль, вызываемая генитальным герпесом, отражает душевную боль, которую вызывает у вас ваше отношение к сексуальной жизни. Дайте себе право иметь желания и пересмотрите свое отношение к сексу — оно часто мешает вам быть самим собой и заставляет вас подавлять свои сексуальные желания. Каждый раз, когда тихий внутренний голос говорит вам «Это плохо», постарайтесь осознать, что это говорит не ваше «Я», а ваше отношение к сексу, которое сформировалось у вас на основе взглядов и убеждений других людей. Вы должны раз и навсегда избавиться от догматизма в сексуальной сфере. Сдерживая свою сексуальность, вы не даете проявиться в полную силу своим творческим способностям, так как для творчества необходима сексуальная энергия».

Вы утверждаете, что заразных болезней не существует. А как же быть с венерическими болезнями?

О каких бы болезнях ни шла речь, я всегда придерживаюсь одного мнения: не существует заразных болезней, а существуют люди, которым нужно получить один и тот же урок. Если бы насморк, к примеру, был заразен, один человек мог бы заразить им сразу всю планету. В действительности же мы заболеваем насморком только тогда, когда наш организм запрограммирован на это. Каждая болезнь имеет определенный метафизический смысл, и если человек заболевает чем-то, это значит, что в его жизни что-то идет не так. Возьмем, к примеру, СПИД. Если с больным СПИДом занимается любовью здоровый человек, которому нужно залечить такие же душевные раны и получить такие же уроки, он обязательно заразится. И эти два человека встретились не случайно.

Больной, который верит в то, что болезнь досталась ему от другого человека, мешает себе расти и развиваться духовно. Любую болезнь человек должен считать даром, возможностью увидеть в себе то, чего он не хотел видеть раньше. Тому, кто недостаточно откровенен с собой и не уверен в своей духовной зрелости, лучше не заниматься любовью с людьми, которые страдают от венерических болезней. Кроме того, следует опасаться популярных верований. Верование, которое разделяют тысячи или миллионы людей, оказывает на человечество огромное влияние. Одной веры в заразность той или иной болезни иногда достаточно для того, чтобы заболеть, — именно это я имею в виду, когда говорю, что болезни рождаются на ментальном уровне.

Некоторые занимаются любовью с больными СПИДом и не заражаются. Как это объяснить?

Я уже объяснила это, отвечая на предыдущий вопрос.

Вы утверждаете, что СПИДом заражаются только те, кто чувствует глубокую вину, связанную с сексуальной сферой. А как быть с людьми, которые заразились СПИДом во время переливания крови?

Они тоже заразились не случайно, хотя им, конечно, гораздо труднее взять на себя ответственность за то, что с ними произошло. Гораздо легче свалить всю вину на больницу и

врачей. Вообще, наше эго всегда старается свалить вину на других и таким образом уклониться от ответственности.

Я постоянно страдаю от инфекций и раздражения влагалища, причем без видимых причин. Не могли бы вы объяснить, что со мной происходит?

Инфекция говорит о хрупкости, слабости в той сфере жизни, которая связана с пораженной частью организма. Чаще всего инфекция проникает в организм человека, который очень болезненно реагирует на неприятные ему мысли, слова и поступки других людей. Он не чувствует свою силу и не может самоутвердиться. Инфекция также любит пессимистов, которые всегда задают себе вопрос: «А что это даст?» Такие люди обычно не борются. Кроме того, слово «инфекция» ассоциируется у большинства людей с чем-то отвратительным, гнусным. В тот момент, когда вы кажетесь себе именно таким, риск подхватить инфекцию очень велик.

Вы не должны позволять другим проявлять агрессию по отношению к вам. Вы боитесь стать жертвой агрессии, и этот страх притягивает к вам людей и ситуации, которые кажутся вам агрессивными. Скорее всего, то, что вам кажется агрессией, для «агрессора» является совершенно нормальным образом действий или мыслей. Восстановите контакт со своей внутренней силой. Перестаньте проявлять уязвимость, слабость и хрупкость в надежде добиться этим внимания или любви. Вы гораздо сильнее, чем думаете. Если же вы кажетесь себе отвратительным или гнусным, проверьте значение этих слов в словаре и вы поймете, что несправедливы к себе.

Во время месячных я всегда страдаю от сильной боли. Что хочет сказать мне мое тело?

Внимательно прочитайте отрывок из книги «Твое тело говорит: люби себя!», в котором объясняется метафизическое значение менструации.

«Проблемы с менструацией говорят о том, что женщине трудно принять свое женское начало. Начиная с подросткового возраста, она очень остро (вплоть до раздражения) реагирует на мать, которая была ее первым идеалом женщины. Это не значит, что она не женственна, просто ей не очень нравится роль женщины, так как эта роль предполагает соблюдение слишком большого количества правил. Она хочет (обычно неосознанно) быть мужчиной, причем может даже злиться на мужчин за то, что у них есть какие-то возможности, которых нет и никогда не будет у нее. Она часто заставляет себя играть роль мужчины, но это пробуждает в ней чувство вины, которое она не осознает.

Если у вас проблемы с менструацией, ваше тело говорит вам, что вы должны пересмотреть свое отношение к женскому началу, так как оно вредит вам, мешает вам быть счастливой. Повышенная восприимчивость и раздражительность разрушают ваше душевное спокойствие. Вы можете делать все, что хотите, особенно сейчас, когда женщины все чаще и чаще захватывают традиционно мужские роли.

Вы больше не должны следовать общепринятым правилам, которые определяют разницу между мужскими и женскими ролями. Не стоит завидовать мужчинам, лучше добейтесь того, чтобы они начали завидовать вам. Ваша цель — гармония мужского и женского. Даже если иногда вы решаете сыграть мужскую роль, дайте себе право нуждаться в мужчине, только постарайтесь не попадать в зависимость от него. Избавившись от стремления сыграть все мужские роли, вы освободите в своей жизни место для мужчины, который вам нужен.

Не исключено, что ваши проблемы объясняются влиянием каких-то верований ваших родителей. Возможно, когда-то вам внушили, что менструация — это что-то постыдное, греховное, грязное или неестественное? Может быть, вас убедили в том, что боль во время менструации — это нормально? Если да, вы должны пересмотреть свои верования и принять идею, что менструация — это безболезненный, совершенно естественный и необходимый для вашего организма процесс».

Я слышала, что большинство женщин, которые страдают от болезней половых органов, соглашались на гистерэктомию. Как эта операция влияет на сексуальность?

Гистерэктомия, или удаление матки, не влияет на сексуальность женщины, но сильно влияет на ее способность творить. Вот цитата из книги «Твое тело говорит: люби себя!», в которой объясняется метафизическое значение проблем с маткой.

«Поскольку матка являет собой первый в этом мире дом для ребенка, любые болезни матки

связаны с приемом, очагом, жилищем и убежищем. Если женщина не может рожать детей из-за болезней матки, ее тело говорит ей, что в глубине души она хочет иметь ребенка, но страх пересиливает это желание и создает физическую блокировку в ее теле. От болезней матки также может страдать женщина, которая злится на себя за то, что плохо приняла в этом мире своего ребенка.

Кроме того, болезни матки говорят о том, что женщина выдвигает или воплощает в жизнь какие-то новые идеи, не давая им созреть. Такие проблемы могут появляться и у женщины, которая винит себя в том, что не смогла создать хороший семейный очаг для тех, кого любит.

Если у вас проблемы с маткой, проверьте, насколько реален и обоснован страх, который вызывает у вас идея родить, создать что-то новое — будь то ребенок, какой-то проект или что-либо еще. Что бы вы ни решили — бороться со страхом или подчиниться ему, — дайте себе право принять это решение. Знайте, что вы несете ответственность за все последствия любого вашего решения. Позвольте себе быть обычным, несовершенным человеком и скажите себе, что не обязаны ни перед кем отчитываться. Это ваша жизнь, и вы вольны принимать любые решения.

Кроме того, ваше тело говорит вам, что вы не должны действовать поспешно. Прежде чем что-либо предпринять, дайте себе время все обдумать. И обязательно дайте себе право иметь пределы».

Связан ли мой хронический вагинит с тем, что я не чувствую желания заниматься любовью с мужем?

Безусловно. Вот метафизическое объяснение болезней влагалища, взятое из моей книги «Твое тело говорит: люби себя!»:

«Большинство проблем с влагалищем связаны с сексуальной сферой жизни женщины, поскольку мешают ей вести нормальную половую жизнь. Эти проблемы говорят о том, что женщина не получает удовлетворения от секса, ибо у нее сложилось неправильное отношение к нему. Ей кажется, что ее используют и недостаточно ценят. Гнев, который она испытывает, вызван тем, что она не дает себе права наслаждаться сексом.

Ваше тело говорит вам, что вы должны изменить свое отношение к сексу, ведь оно не приносит вам никакой пользы. Возможно, вы властная женщина, и поэтому у вас возникает ощущение, что вас используют, когда не вы, а ваш партнер выбирает время для занятий сексом. Вместо того чтобы чувствовать себя использованной, постарайтесь почувствовать себя желанной. Если вам кажется, что вами манипулируют, подумайте о том, что вы тоже кем-то манипулируете в других сферах вашей жизни, при этом в большинстве случаев ваши намерения, как и намерения вашего партнера в сексуальной сфере, совсем не злы.

Если вы не получаете удовольствия от секса потому, что в детстве стали жертвой изнасилования или сексуального принуждения, ваше тело говорит вам, что вы больше не должны жить страхами прошлого. Самый эффективный способ избавиться от прошлого — прощение».

Вот уже несколько лет я живу с одной женщиной. Однажды во время полового акта я получил травму. С тех пор кожа на поврежденном месте постоянно рвется, и я не получаю от секса никакого удовольствия. О чем говорит эта травма?

Если человек причиняет себе боль, это говорит о том, что он винит себя в чем-то. Нанося вред своему телу, он наказывает себя за что-то, в чем, скорее всего, не виноват. В чем вы себя вините? За что себя наказываете? Для того чтобы определить вредное верование и страх, который за ним скрывается, воспользуйтесь методом, который подробно описан в конце этой книги.

С каждым годом венерических болезней становится все больше. О чем это говорит?

Поскольку любая венерическая болезнь вызывает стыд у больного, ее основной причиной является ложный и чаще всего неосознанный стыд, связанный с сексуальностью. Венерическая болезнь говорит о том, что одна часть личности больного хочет вести активную половую жизнь, а другая хочет этому помешать. Боясь подпасть под чужое влияние, он не дает себе права любить секс и, может быть, даже в чем-то зависеть от него. Кроме того, он сомневается в том, что правильно выбрал сексуального партнера.

Интересно отметить, что количество венерических болезней с каждым годом растет, несмотря на все успехи медицины в борьбе с ними. Эти болезни напоминают нам о том, что мы

неправильно относимся к сексу. Человек имеет право проявлять свою сексуальность так, как ему хочется. Тело каждого человека принадлежит ему одному, и поэтому он не обязан ни перед кем отчитываться.

Мы должны дать себе право наслаждаться сексом, не виня себя. Чем сильнее мы себя сдерживаем, тем больше рискуем потерять контроль над собой. Гораздо мудрее жить полной жизнью и принимать происходящее с радостью и пониманием. Вместо того чтобы стыдиться и скрывать свои желания или действия, нужно искать людей, с которыми можно открыто поговорить о сексуальных проблемах и таким образом избавиться от ложного стыда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершая эту книгу, я хочу повторить: ваша сексуальная жизнь всецело зависит от того, что происходит в вашей душе. Сексуальность — барометр вашего внутреннего мира. Анализируя свою сексуальную жизнь, вы лучше узнаете себя, открываете в себе страхи и верования, о существовании которых вы никогда не подозревали или когда-то решили забыть.

Метод расшифровки верований, который я разработала, поможет вам глубоко проникнуть в сущность любой жизненной проблемы и определить ее истинные причины.

Этот метод включает в себя несколько этапов.

Этап 1

Точно определите характер проблемы и ваше отношение к ней.

Этап 2

Спросите себя: «Чему в моей жизни мешает эта проблема?»

Пример: «Эта проблема мешает мне чувствовать себя комфортно».

(Возможно, она мешает вам что-либо иметь, что-либо делать или кем-то быть. Важнее всего определить, кем она мешает вам быть. Ответ на этот вопрос поможет вам обнаружить истинную потребность вашей личности, заблокированную той частью вас, которая считает, что удовлетворение этой потребности создаст какую-то неприятную ситуацию.)

Этап 3

Спросите себя: «Что плохого может случиться со мной, если я позволю себе удовлетворить эту потребность (которую вы обнаружили на этапе 2)?»

Пример: «Что плохого может произойти, если я позволю себе чувствовать себя комфортно?»

Ответ: «Я стану другим, окружающие начнут мне завидовать!»

(Остерегайтесь вашего эго — иногда оно пытается убедить вас в том, что ничего плохого не может произойти. Вы обманетесь, идя у него на поводу, так как, если бы у вас на самом деле не было никаких ментальных блоков и никакого страха, вы бы уже имели то, к чему стремитесь! Человек обладает способностью созидать и постоянно эту способность использует. Это значит, что вы можете создать в своей жизни все, чего хотите, к чему стремитесь. Процессу созидания может помешать только вредное верование — так, вы можете верить в то, что не заслуживаете лучшего, не имеете на это права, боитесь последствий и так далее. Большинство таких верований люди даже не осознают.)

Этап 4

Выявив вредное верование, спросите себя: «Реально ли оно? Хочу ли я жить с ними дальше?»

Пример: «Верите ли вы в то, что если вы позволите себе чувствовать себя комфортно, то станете другим человеком? И что другие начнут вам завидовать? И что вы не будете знать, как вести себя с завистниками?»

Скорее всего, вы ответите «нет». Если же вы ответите утвердительно, знайте, что вы способны справиться с ситуацией, только сначала должны избавиться от вредного верования.

(Проанализируйте свои чувства. Все ваши страхи и верования происходят из решений, которые вы приняли в детстве или юности в ситуациях, которые вас травмировали. Поймите, что с тех пор прошло много лет и вы изменились, поэтому старые решения уже не приносят вам пользы. Вы должны отказаться от них, иначе в вашей жизни не появится ничего нового и лучшего. Если проблемы растут, как снежный ком, это говорит о том, что вам пора избавиться от

вредных верований и старых идей.)

Человек, который хочет гармоничных сексуальных отношений, должен создать их сам. Как и в любом другом деле, здесь нужно рассчитывать только на себя. Пока человек верит в то, что его жизнь зависит от других и другие виноваты во всех его бедах, его жизнь не изменится к лучшему.

Нужно всегда искать причину в себе, выяснять, почему мы привлекли к себе ту или иную ситуацию, — только так можно избавиться от проблем и разобраться в себе.

В какой бы неприятной ситуации мы ни оказались, ее никогда не поздно изменить.

Удачи!