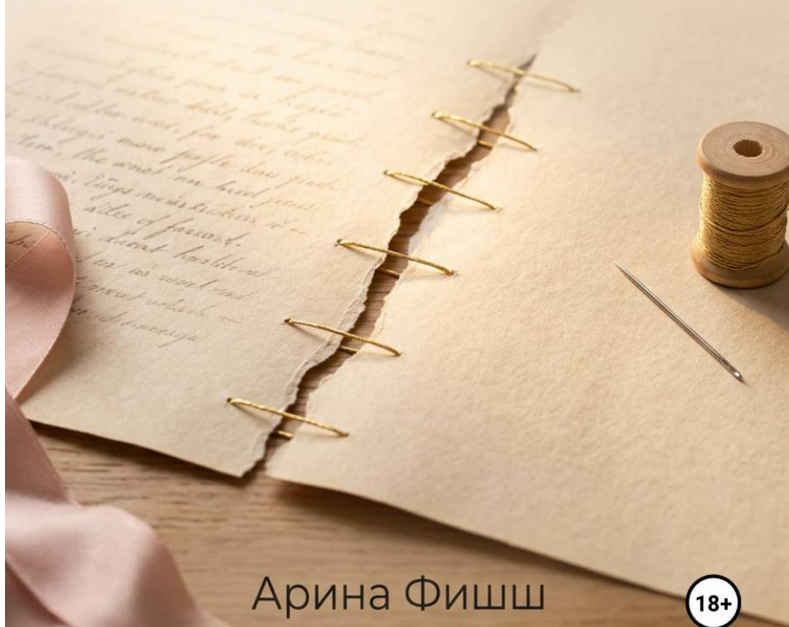


СЕКСУАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Как прошлое влияет
на наше настоящее



Арина Фишш

18+

Арина Фишш

Сексуальное исцеление.

Как прошлое влияет

на наше настоящее

<https://litres.ru/73558336>
SelfPub; 2026

Аннотация

Наша сексуальность это не просто механика тела или техники в постели. Это язык, на котором говорит наша психика. Травмы, воспитание, первый неудачный опыт и даже истории наших родителей оседают в теле, формируя сценарии, по которым мы живем во взрослой жизни. Эта книга бережное и смелое исследование того, как превратить боль прошлого в источник силы, страсти и подлинной близости.

Содержание

Введение в часть первую: Невидимые режиссеры	4
Глава 1. Секс как автобиография: От первой клетки до первого объятия	6
Глава 2. Семейный сценарий: Чему нас научили мама и папа	15
Глава 3. Детские травмы и первые открытия: От трех до семи – эпоха исследований	24
Глава 4. Подростковый возраст: Буря, навязанная моралью	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Арина Фишш

Сексуальное исцеление.

Как прошлое влияет на наше настоящее

Введение в часть первую: Невидимые режиссеры

Представьте себе огромный театр. На сцене – двое обнаженных людей. Они шепчут слова, тянутся друг к другу, замирают в нежности или, наоборот, ссорятся, отворачиваются к стене и лечат обиду молчанием. Мы смотрим на них и думаем, что это они – авторы этой пьесы. Что это их личный выбор – так любить, так хотеть, так отталкивать.

Но если отодвинуть тяжелый бархатный занавес и заглянуть за кулисы, мы увидим там толпу. Там стоят наши родители – молодые, злые, уставшие или влюбленные. Там плачет в углу наш внутренний ребенок, которому когда-то было очень стыдно. Там дремлет память нашего тела, которая помнит, как нас впервые взяли на руки (или не взяли). Там сидит подросток, листавший журнал или первый сайт с замиранием сердца и пульсом в висках.

Это они – режиссеры. Это они написали сценарий, по которому мы сейчас живем в постели. И самое смешное и грустное одновременно: мы даже не знаем их имен.

Сексуальность – это не функция организма, которую можно починить, как кран на кухне. Это автобиография, написанная кожей, нервными окончаниями и самыми ранними воспоминаниями. Это язык, на котором говорит наше бессознательное. И прежде, чем мы научимся получать удовольствие, нам придется научиться читать.

Эта книга – не про «101 позу Камасутры» и не про то, как «заставить его хотеть тебя через 5 минут после знакомства». Таких книг навалом, и они обычно работают как обезболивающее: сняли симптом, а причина осталась гнить внутри. Эта книга – про вскрытие. Про храбрость заглянуть в те архивы, которые мы привыкли пыльными коробками складывать в подвале души. Там пахнет нафталином и старыми обидами, но именно там лежит ключ от спальни, в которой вам действительно хорошо.

В первой части мы отправимся в археологическую экспедицию. Мы возьмем кисточки и бережно, слой за слоем, снимем пыль с нашего прошлого. Мы начнем с самого начала – с того момента, когда мы еще даже не родились, но уже учились любить.

Глава 1. Секс как автобиография: От первой клетки до первого объятия

Там, где нас еще нет, но мы уже чувствуем

Вы когда-нибудь задумывались, какой у вас был самый первый сексуальный опыт? Нет, речь не о школьной дискотеке, где вас впервые поцеловали, прижав к стенке, пахнущей масляной краской. И не о том курортном романе, о котором вы пытались забыть. Самый первый сексуальный опыт случился с вами задолго до того, как вы научились говорить. Более того, он случился до того, как вы родились.

Наша сексуальность начинается не с полового созревания и даже не с первого прикосновения к своим гениталиям. Она начинается с ощущения себя в пространстве. С безопасности. С тепла.

Давайте совершим небольшое путешествие во времени. Представьте себя крошечным существом, плавающим в теплом, соленом, абсолютно темном океане. Это внутриутробный мир. Здесь нет голода – питание поступает само. Здесь нет холода – температура идеальна. Здесь нет одиночества – вы постоянно слышите ритмичный стук, который будете всю жизнь подсознательно искать в звуке барабанов, в громкой музыке или в биении сердца любимого человека, прижавше-

гося к вашей груди.

Это стук сердца матери.

С первой по девятую неделю беременности у эмбриона формируются тактильные рецепторы. Сначала они появляются вокруг рта – потому что рот – это первый инструмент познания мира, первая эрогенная зона. К 11-й неделе чувствительность распространяется на ладони и подошвы ног. К 17-й неделе – на весь живот и область гениталий. Представляете? Вы еще весите меньше двухсот граммов, а ваша кожа уже способна чувствовать.

Что же она чувствует? Амниотическую жидкость, ласково омывающую тело. Стенки матки, которые становятся то мягче, то более упругие. Материнские руки, которые иногда ложатся на живот, и это прикосновение меняет давление, меняет химию. Это первое объятие в жизни. Оно бессловесное, но оно кодирует программу: «мир безопасен» или «мир напряжен».

Научная справка: Исследования психофизиолога Томаса Верни (автор книги «Нерожденный разум») показывают, что нейрогормональная система плода полностью функциональна к 20-й неделе беременности. Когда мать испытывает хронический стресс, в кровь выбрасывается кортизол, который преодолевает плацентарный барьер. Плод «купается» в гормонах тревоги. Его формирующийся мозг запоминает это состояние как «фоновый шум» реальности. И наоборот, когда мать спокойна и расслаблена, плод получает дофами-

новые и эндорфиновые «ванны».

Это еще не секс в нашем понимании. Но это уже база. Это уже настройка системы «удовольствие – боль – безопасность – тревога».

Рождение как первый экзистенциальный опыт

А потом случается катастрофа. Райский сад, в котором было тепло, темно и сытно, начинает сжиматься. Стены, которые были надежной защитой, превращаются в тиски. Гидравлический удар, сдавливание, удушье – и вас с чудовищной силой выталкивают в мир, где ярко (глаза не привыкли), холодно (температура упала на 10-15 градусов) и где нужно делать что-то невероятно сложное – дышать.

Роды – это первый стресс. Первая травма или первая победа.

Психологи, работающие с телесными практиками, давно заметили странную закономерность. Люди, рожденные в результате стремительных родов (быстро, напором, без паузы), во взрослой жизни часто нетерпеливы в сексе. Им нужно все и сразу. Прелюдия для них – скучная обязателька. Они хотят проникновения, разрядки, финала. Потому что их тело помнит: выход есть, надо просто прорваться, не ждать.

Люди, рожденные в результате затяжных, тяжелых родов, могут демонстрировать противоположную стратегию. Им сложно «отпустить» контроль. Оргазм – это ведь тоже потеря контроля, маленькая смерть. И если ваше первое путешествие в этот мир было связано с удушьем и страхом,

тело может сопротивляться расслаблению в кульминационный момент. Оно помнит: если потеряешь контроль – задохнешься.

Есть даже наблюдения, связанные с кесаревым сечением. Ребенок, который не прошел через родовые пути, не получил мощного тактильного «обжима» всем телом. У него не включилась в полной мере программа гормонального всплеска, необходимого для запуска дыхания. В сексологии существует гипотеза (спорная, но интересная), что такие люди во взрослом возрасте могут нуждаться в более интенсивной тактильной стимуляции для достижения возбуждения, им нужно больше «обнимательных» практик, чтобы тело поверило: контакт реален.

История из жизни, часть 1: Андрей и его нелюбовь к объятиям

Андрею 34 года. Он успешный архитектор, высокий, слегка угловатый, с красивыми руками, которые постоянно что-то чертят в воздухе, когда он объясняет. К нему привела жена, Света. Света плакала в коридоре, пока Андрей сидел в кресле с непроницаемым лицом.

– Я не понимаю, что не так, – всхлипывала она потом уже при мне. – У нас все хорошо. Он заботливый, он помнит про даты, он дарит цветы. Но... он меня не трогает. То есть трогает, когда секс. А просто так... я подойду, обниму, а он каменеет. Спина напрягается, он терпит пару секунд, а потом мягко отстраняется. Говорит: «Ну что ты, я же здесь». А мне

кажется, что между нами стекло.

Андрей слушал, барабанил пальцами по подлокотнику. Потом сухо сказал:

– Я не понимаю, что она хочет. Я не люблю эти... обжигания. Это липко и душно. Я люблю ее, я хочу ее, но зачем эти тактильные излишества?

Мы начали копать. И копнули глубоко.

Андрей родился на два месяца раньше срока, весил чуть больше полутора килограммов. Это было в конце восьмидесятых, реанимация для новорожденных выглядела не так, как сейчас. Первые три недели своей жизни он провел в кувете – специальном инкубаторе для недоношенных детей. Это пластиковый ящик с дырочками для рук персонала. Там поддерживается температура, влажность, кислород. Но там нет мамы. Там нет объятий.

В то время считалось, что недоношенных детей лучше лишний раз не трогать – стерильность, риск инфекции. Сейчас наука шагнула вперед, и метод «кенгуру» (когда мать носит ребенка на груди, кожа к коже) признан золотым стандартом выхаживания. А тогда Андрей лежал в пластиковом гробу, окруженный плакающими приборами.

Что чувствует младенец, которого не берут на руки? Его мозг получает сигнал: «Я один, я брошен, мир холоден». Это не формулируется словами, это записывается на подкорку.

Когда Света обнимала Андрея, его тело не чувствовало любви. Его тело чувствовало угрозу. Дыхание сбивалось,

спина напрягалась, хотелось отстраниться. Это не Андрей не любил Свету. Это его младенец, запертый в кувезе, до сих пор кричал: «Слишком тесно, слишком душно, уберите руки». Он выучил, что прикосновение – это не тепло, а изоляция. Парадокс, но в кувезе он был один, и единственным прикосновением были уколы, заборы крови, холодные руки медсестер. Прикосновение = боль. Прикосновение = одиночество.

Мы работали долго. Мы учили его тело заново – медленно, через дыхание, через безопасные касания шарфа к коже – принимать тепло. Мы делали упражнения, где он сам контролировал глубину и длительность объятий со Светой. Света оказалась удивительно терпеливой. Через полгода Андрей впервые сам, без просьбы, подошел и обнял ее сзади, когда она мыла посуду. Она расплакалась. А он сказал: «Странно... А ведь мне не душно. Мне... спокойно».

Эта история – лучшее доказательство того, что наша сексуальность и наша тактильность пишутся не в 18 лет. Они пишутся в кувезе. В родильном зале. В материнской утробе.

Первое полугодие: Эпоха оральной любви

Итак, вы родились. Вы прошли через стресс, закричали, вас приложили к груди. И вот тут начинается самое важное для будущих отношений с телом.

Психоаналитики называют первый год жизни «оральной стадией». Рот – это центр вселенной. Грудью младенец не только питается, но и успокаивается, засыпает, чувствует

единение с матерью. Сосание – это первый ритмичный акт, приносящий удовольствие.

В этот момент закладывается база доверия. Если мать предсказуема, если она приходит на голодный плач, если она пахнет молоком и безопасностью, мир кайфа и мир контакта соединяются воедино.

Что происходит, если мать холодна, тревожна, или если ребенка рано отлучают от груди, оставляют «проореваться»? Младенец учится справляться сам. Он сосет палец, край пеленки. Он учится получать удовольствие автономно, без связи с другим человеком.

Звучит знакомо? «Мне проще сделать все самой» – это не про быт. Это про экзистенцию. Во взрослой жизни это может вылиться в сложности с расслаблением в объятиях партнера. Привычка получать удовольствие в одиночку (и не только сексуальное, но и эмоциональное) часто родом оттуда, из детской кроватки, где никто не подошел вовремя.

Ходьба и анус: Первые границы

Второй-третий год жизни. Ребенок учится ходить, говорить, и... контролировать свои сфинктеры. Эпоха приучения к горшку. Это первый серьезный социальный конфликт. Мама (или папа) вдруг начинают требовать, чтобы какашки и моча происходили не когда хочется, а когда положено – в специальный пластиковый сосуд.

В психологии этот этап называют «анальной стадией». И он критически важен для формирования отношения к вла-

сти, границам и деньгам, но нас интересует другое: тело.

В это время ребенок впервые сталкивается с тем, что продукты его тела могут вызывать у родителей бурные реакции. Восторг («Ай, молодец, покакал!») или отвращение («Фу, как можно в штаны, тебе не стыдно?»). Ребенок не разделяет себя и свои фекалии. Для него это часть его самого. И если мама кривится от его «продукции», он чувствует, что кривятся от него самого.

Особенно жестко это бьет по девочкам, потому что область между ног начинает ассоциироваться с «грязным» и «стыдным» еще до того, как у них вырастет грудь. Мальчикам в этом смысле чуть легче – процесс приучения к горшку реже связывается с гендерным стыдом.

Забавное наблюдение: Если вы взрослый человек и терпеть не можете, когда партнер хочет в туалет при вас, или испытываете дикий стыд, если вас застали врасплох в интимной обстановке, – вспомните, как вас приучали к горшку. Возможно, ваша мама была слишком строгой чистюлей.

Итак, к трем годам у нас уже есть:

Опыт внутриутробного комфорта или стресса.

Сценарий рождения (прорыв или застревание).

База доверия к миру через грудь и объятия.

Первый опыт стыда, связанный с низом тела.

А впереди – эдипов комплекс, детский сад и первая любовь. Но об этом позже. Главное, что мы должны вынести из этой главы: **сексуальность не начинается в постели.**

Она начинается в колыбели.

Практическое домашнее задание (да, оно будет в каждой главе):

Лягте на пол, на ковер или матрас. Закройте глаза. Вспомните свое тело. Почувствуйте, где оно соприкасается с поверхностью. А теперь представьте, что вы лежите не на полу, а на руках у кого-то огромного и доброго. Попробуйте "провалиться" в это ощущение. Если возникает страх, тревога или желание сжаться – просто отметьте это. Запомните это чувство. Мы к нему вернемся.

Глава 2. Семейный сценарий: Чему нас научили мама и папа

Театр двух актеров: Мама, папа и маленький режиссер

В предыдущей главе мы говорили про тело и про самые ранние, почти животные ощущения. Теперь пришло время поговорить о социальном, о том софте, который нам установили родители, часто даже не имея злого умысла. Они просто передавали дальше то, что получили сами.

Представьте, что ваша семья – это маленький театр. На сцене всегда двое главных актеров: мама и папа. А вы – маленький режиссер, который сидит в зрительном зале, но при этом еще и на сцене. Вы наблюдаете за их отношениями, за тем, как они ссорятся, мирятся, как они спят в одной постели (или в разных), как они смотрят друг на друга. И вы записываете. У вас в голове нет фильтра «это плохо, это хорошо». Там есть только пленка, на которую пишется сценарий: «Вот так мужчины относятся к женщинам. Вот так женщины терпят мужчин. Вот так выглядит любовь. А вот так выглядит ненависть».

К 5-6 годам этот сценарий уже готов к постановке. И вы, сами того не ведая, будете гнать его в своей жизни, пока не осознаете, что играете не свою пьесу.

Родительские директивы: Список запретных пло- дов

В транзактном анализе (направление психологии, основанное Эриком Берном) есть понятие «родительских предписаний» и «драйверов». Это не явные приказы, а скрытые послания, которые ребенок считывает из поведения, интонаций, умолчаний.

Давайте разберем самые распространенные из них, которые напрямую убивают нашу будущую сексуальность.

Директива 1. «Не трогай»

Звучит как: «Не лезь», «Не трогай руками», «Отойди, не мешай». Чаще всего она даже не про гениталии, а про тактильный контакт в целом. Ребенок тянется к маме, чтобы погладить ее по лицу, а мама отворачивается: «Отстань, я устала». Ребенок лезет обниматься к папе, а папа уворачивается: «Мужчины не обнимаются, хватит нежностей».

Что усваивает ребенок? Тело – это помеха. Мои руки – лишние. Мое желание прикоснуться – наказуемо отвержением.

Во взрослой жизни такой человек либо сам избегает прикосновений (как Андрей из прошлой главы), либо становится очень тревожным в тактильном контакте: ему постоянно нужно подтверждение, что его трогают с любовью, а не с раздражением.

Директива 2. «Не чувствуй»

Звучит как: «Не плачь», «Не смейся громко», «Успокой-

ся», «Что ты раскричался, как ненормальный». Родителям неудобно иметь дело с сильными эмоциями ребенка. И они их гасят.

Но секс – это территория сильнейших чувств. Это экстаз, ярость, страсть, нежность, боль. Человек с блоком «не чувствуй» в постели либо будет стремиться все контролировать (чтобы не прорвало), либо станет «замороженным» – ему вроде бы приятно, но эмоционально пусто. Он не может кричать, не может плакать от нахлынувших чувств, не может полностью отдаться процессу.

Директива 3. «Не будь собой» (особенно девочкам)

Звучит как: «Ты же девочка, будь скромнее», «Не сиди нога на ногу, это неприлично», «Веди себя прилично, не привлекай внимание». Ребенку транслируют, что его естественное поведение (широко расставленные ноги, громкий смех, любопытство к своему телу) – это плохо.

Девочка учится сжиматься. Сжимать колени, сжимать голос, сжимать желания. К 20 годам она приходит в постель с мужчиной, который ждет от нее раскрепощенной вакханки, а ее тело намертво зажато девичьим стыдом. И она не виновата. Ее просто научили быть удобной, а сексуальность не бывает удобной. Она бывает дикой.

Директива 4. «Терпи, это твой долг»

Классика советского и постсоветского воспитания девочек. «Терпи – полюбит», «Красота требует жертв», «Ты же будущая мать, потерпи». Девочке внушают, что ее тело при-

надлежит не ей, а социуму, мужу, будущим детям. Что дискомфорт и боль – это нормально, это надо перетерпеть.

Как вы думаете, во что это выливается в спальне? В миллионы женщин, которые имитируют оргазм, потому что «мужу надо». Которые терпят боль во время проникновения, потому что думают, что так и должно быть. Которые не могут сказать «стоп» или «мне больно», потому что боятся расстроить партнера. Они выросли с установкой: «Я – сосуд для чужих желаний».

Директива 5. «Секс – это грязь»

Самая прямая и разрушительная директива. Она может передаваться не словами, а атмосферой. Если родители никогда не целуются при ребенке, если они спят в разных комнатах, если любые упоминания о теле или нижнем белье вызывают неловкость – ребенок считывает: в этом есть что-то постыдное. Это нельзя трогать, нельзя обсуждать, это темная комната, куда лучше не заходить.

Подросток, выросший в такой атмосфере, столкнется с чудовищным когнитивным диссонансом. С одной стороны, гормоны и природа толкают его к исследованию. С другой стороны – внутренний голос мамы шипит: «Фу, не трогай, это грязно». И этот внутренний конфликт может привести к полной блокировке либидо, к выбору асексуальных партнеров или к расщеплению на «мадонну» (которую любят) и «блудницу» (которую хотят). Мужчины с таким расщеплением часто не могут хотеть свою жену, потому что она – мать

их детей, чистая и светлая, а хотеть «грязное» можно только на стороне. Женщины с таким расщеплением не могут получать удовольствие в браке, потому что в браке они «хорошие девочки», а хорошие девочки сексом не занимаются, они «выполняют супружеский долг».

Феномен «верности роду»: Почему мы становимся копией родителей

Есть такой анекдот: «Сын смотрит на отца и думает: "Какой же ты дурак!" Проходит 20 лет, сын смотрит на своего сына и думает: "Какой же мой отец был дурак!"».

В каждой шутке есть доля истины. Мы можем сколько угодно ругать родителей и обещать себе, что «никогда не будем такими, как они», но судьба – дама с чувством юмора. Она любит подкидывать нам партнеров, в точности копирующих наших мам и пап. Или приводить нас ровно в ту же ситуацию, которую мы наблюдали в детстве.

Почему это происходит? Психология называет это «сценарием» или «невротическим повторением».

Представьте девушку, чей отец пил и бил мать. Она поклялась себе: «Никогда! Ни за что! Мой муж не будет пить!». И что же? Она выходит замуж за тихого, скромного парня, который вообще не пьет. Но через пару лет брака он начинает... пить. Или не пить, но вести себя так же агрессивно. Откуда?

А она сама, сама, своими действиями, неосознанно доводит его до этого состояния. Потому что другой модели на-

пряжения в отношениях она не знает. Если в семье было тихо и скучно – она будет провоцировать скандал, потому что только скандал для нее равен страсти. Если отец был холодным и отвергающим – она выберет холодного мужчину и будет десятилетиями пытаться заслужить его любовь, как когда-то пыталась заслужить любовь папы. Это «знакомый дьявол». Нам плохо, но нам знакомо. А неизвестность страшит больше.

Верность роду в постели проявляется еще ярче. Вы даже не представляете, сколько людей живут по сценарию своих родителей, даже не подозревая об этом.

Если ваша мать терпела секс «сквозь зубы», скорее всего, вы тоже будете считать, что секс – это не для удовольствия, а для мужа.

Если ваш отец изменял матери, вы либо будете изменять (потому что «все мужики такие»), либо будете панически бояться измен и контролировать партнера (потому что «все мужики такие»).

Если ваши родители спали в разных кроватях, вам будет невероятно трудно засыпать в обнимку. Это будет казаться вам странным и негигиеничным.

История из жизни, часть 2: Лена и два брака

Лена пришла на терапию после развода. Ей было 38, она была красива, успешна, имела дочь. Первый муж был «подкаблучником». Мягкий, пушистый, он во всем ей потакал. Через пять лет Лена его бросила, потому что ей стало скучно,

и она перестала его уважать. Второй муж оказался полной противоположностью – жесткий, властный, даже жестокий бизнесмен. Он командовал, он унижал, он решал всё. Лена терпела семь лет, а потом сбежала.

– Почему мне попадаются либо тряпки, либо тираны? – рыдала она.

Мы начали копать её детство. Отец Лены был военным. Дома он строил всех. Мать ходила по струнке, боялась лишнее слово сказать. Лена ненавидела отца за это. И поклялась, что никогда не выйдет замуж за такого.

И что она сделала? Она выбрала первого мужа – полную противоположность отцу. Но... с ним было скучно. Потому что страсть в её детском понимании была равна диктатуре. Другой модели сильных чувств она не знала. И тогда она нашла второго – точную копию отца. И прожила с ним тот же сценарий, который наблюдала в детстве: «Женщина терпит мужчину-тирана».

Лена была верна своему роду. Она не смогла построить партнерские, равные отношения, потому что их не было в её «архиве». У неё были только два варианта: быть тираном или быть жертвой. Она попробовала побыть тираном с первым мужем (скучно), потом честно отработала роль жертвы со вторым.

В постели у Лены тоже были проблемы. С первым мужем секс был «вялым», ей все время хотелось остроты, может быть, даже легкого насилия. Со вторым секс был жестким, но

она никогда не могла расслабиться, потому что боялась его. Настоящего оргазма она не испытывала ни с кем. Потому что для оргазма нужно доверие и безопасность, а безопасность у неё ассоциировалась со скукой (первый муж), а страсть – с опасностью (второй муж). Замкнутый круг.

Как выйти из сценария?

Первый шаг – увидеть его. Именно этим мы и занимаемся в первой части книги. Мы достаем старые пленки и смотрим, что там записано.

Вот простой тест. Ответьте честно (можно мысленно, можно записать):

Ваши родители спали в одной постели или в разных? Кто из них инициировал близость? Как вы это поняли?

Целовались ли родители при вас? Обнимались?

Как реагировала мама, если папа пытался ее обнять на кухне? Отстранялась, принимала как должное, таяла?

Какие фразы про секс вы слышали в детстве? («Не лезь, потом узнаешь», «От женщин одни проблемы», «Все мужики козлы», «Терпи, казак, атаманом будешь»)?

Кем в семье был носитель «грязной» сексуальности? Может быть, про какую-то тетю говорили, что она гулящая, а про какого-то дядю – что он бабник? Часто мы берем на себя роль этого «козла отпущения» в роду.

Если вы нашли у себя хотя бы пару совпадений, поздравляю! Вы не сошли с ума. Вы просто носитель семейной программы. Хорошая новость: программы можно переписать.

Плохая: для этого нужно осознание и работа. Но мы только в начале пути.

Глава 3. Детские травмы и первые открытия: От трех до семи – эпоха исследований

Любопытство без стыда

Возраст от трех до семи лет – это золотое время детской сексуальности. Да-да, не удивляйтесь. У детей есть сексуальность, и это нормально. Просто она не такая, как у взрослых. Она не про оргазм и проникновение. Она про любопытство. Про исследование своего тела. Про игру «в доктора». Про вопрос «откуда я взялся?».

В этом возрасте ребенок уже четко знает, что он мальчик или девочка. Он изучает различия. Он может трогать свои половые органы, потому что это приятно (да, дети испытывают приятные ощущения от стимуляции гениталий, это называется «младенческая мастурбация»). И в этот момент включается самый главный фактор – реакция взрослых.

Здесь дороги расходятся навсегда.

Сценарий А: «Ай-яй-яй, убери руки!»

Ребенок лежит в кроватке, трет ножкой об ножку, или случайно дотрагивается до себя во время купания. Вбегает мама, хлопает по рукам: «Фу! Не смей туда трогать! Это стыдно! Убери руки!». Глаза у мамы круглые, голос злой. Ребенок не понимает, в чем дело. Он не сделал ничего плохого,

ему было просто приятно и интересно. Но мама злится. Значит, то, что находится у меня между ног – это плохое, злое, запретное.

Если эта ситуация повторяется, у ребенка формируется стойкая связь: **гениталии = стыд + страх + наказание**.

Проходит 20 лет. Девочка превращается в женщину. Она очень хочет секса, она любит своего парня. Но как только дело доходит до прямого контакта с «там», ее тело выключается. Оно помнит мамин шлепок. Оно помнит: «туда нельзя, это наказуемо». Сублимированный страх блокирует возбуждение. Или, наоборот, она может стать гиперсексуальной, доказывая себе, что «это не стыдно», но внутри всегда будет жить червячок вины.

Мальчиков за детскую мастурбацию наказывают реже (иногда даже с умилением говорят «растет мужчина»), но если наказывают, то последствия могут быть еще более жесткими. Мужчина может вырасти с убеждением, что его желание – это агрессия, что он – насильник по своей природе. Ему будет трудно проявлять инициативу, он будет ждать, что женщина его «разрешит», и будет панически бояться отказа.

Сценарий Б: «Ой, смотри, а это у нас что?»

Мама спокойно моет ребенка. Он трогает себя. Она говорит: «Да, это твой пенис (или вульва). Это такая же часть тела, как рука или нога. Только она особенная, и трогать её можно, но только чистыми руками и когда ты один в комнате. Это интимно». Без крика, без стыда, с уважением к гра-

ницам, но и с принятием.

Что усваивает ребенок? Мое тело – мое. Это приятно. Взрослые не пугаются этого. Есть правила гигиены и приличий, но само по себе это не плохо. Связка: **гениталии = нормально + приятно + мои личные границы**.

Во взрослой жизни такому человеку гораздо легче расслабляться, говорить партнеру, что ему нравится, и принимать свои желания. У него нет глубинного конфликта между «хочу» и «нельзя».

Игра в доктора: Первый опыт власти и подчинения

Помните эти игры под одеялом с фонариком, в шкафу, в сарае? «Давай покажи, а я покажу». Это не разврат. Это антропология. Это способ познакомиться с разнообразием мира. Это первый опыт переговоров: «Я тебе покажу, если ты мне покажешь». Это первый опыт власти (кто командует), первый опыт стыда (когда застукали) и первый опыт запретного плода.

Если взрослые врываются с криками «Что вы там делаете, извращенцы!», они наносят травму. Ребенок усваивает: то, что мы делали тайком, – это чудовищно. Во взрослом возрасте такой человек может либо полностью избегать экспериментов, либо, наоборот, получать возбуждение только от «запретного» и «тайного», даже в ущерб здоровым отношениям.

Если взрослые спокойно говорят: «Одевайтесь, идите чай пить», – ребенок понимает, что игра – это игра, а жизнь –

это жизнь. Нет катастрофы.

Вопрос «Откуда я взялся?»: Теория аиста и капусты

Каждый родитель рано или поздно слышит этот вопрос. И ответ на него – тоже вклад в сексуальный сценарий.

Если мама краснеет, бледнеет, заикается и говорит про аиста, ребенок считает: в моем появлении есть что-то постыдное. Мое существование – результат стыдного акта. Это очень тяжелая ноша.

Если мама спокойно говорит: «Ты вырос у меня в животике из маленькой клеточки, которую дал папа», – даже без подробностей, это нормализует процесс. Ребенок понимает, что он – результат любви и соединения, а не грехопадения.

Научная справка: Исследования психологов (например, работы Ирвина Сигала) показывают, что дети, получившие правдивые (в соответствии с возрастом) ответы о сексе, позже вступают в половую жизнь более осознанно, реже сталкиваются с ранней нежелательной беременностью и имеют более здоровые отношения. Секретное знание всегда более притягательно и опасно, чем открытое.

История из жизни, часть 3: Вика и «дефективная» часть

Вике 29 лет. У нее прекрасные отношения с мужем, но есть одна проблема. Она не любит, когда он трогает ее руками внизу. Она позволяет, терпит, но удовольствия не получает. Более того, иногда ее буквально передергивает от отвращения. Сама себя она трогает и получает оргазм, но от

прикосновений мужа – пустота и «фу».

Мы копаем детство. Вика росла в семье, где мама была очень стыдливой. Купание было пыткой. Мама мыла ее быстрыми, резкими движениями, с каменным лицом, и постоянно приговаривала: «Терпи, сейчас отмоем». Нижнее белье всегда стиралось отдельно, пряталось в черный пакет. Когда у Вики в 5 лет случился вульвит (воспаление), мама чуть не плакала от стыда, ведя ее к врачу, и шептала: «Не дай бог, кто узнает».

Что усвоила Вика? Ее «там» – это источник проблем, стыда и неприятных медицинских процедур. Это «грязное место», которое нужно терпеть, когда моют, и скрывать от всех.

Муж своими нежными руками вторгся на территорию, которая была помечена флажком «опасно, стыдно». Ее тело реагировало адекватно той инструкции, которую получило в 5 лет: отвращение и защита.

Мы работали над тем, чтобы «переподписать» эту часть тела. Вика училась смотреть на себя в зеркало, изучать себя без стыда, говорить со своей вульвой, как с отдельной сущностью, которую обидели в детстве. Она давала мужу инструкции, как именно трогать, контролируя процесс. Через несколько месяцев она впервые почувствовала прилив тепла от его рук, а не холодный ужас.

Мораль сей басни

То, как к нам относились в детстве значимые взрослые, формирует наше отношение к собственному телу. Если нас

принимали, мыли спокойно, не стыдили за интерес, – мы вырастаем с базовым правом на удовольствие. Если нас стыдили, наказывали, замалчивали – мы вырастаем с чувством вины за собственное желание.

И самое печальное: мы начинаем стыдить себя сами. Внутренний голос мамы или папы поселяется у нас в голове и шепчет в самый неподходящий момент: «Убери руки, это стыдно». И чтобы выключить этот голос, нужно сначала его услышать и узнать.

Глава 4. Подростковый возраст: Буря, навязанная моралью

Гормональный апокалипсис

Если детство – это более-менее спокойное море, то подростковый возраст – это цунами, торнадо и извержение вулкана одновременно. Где-то в 11-14 лет (у всех по-разному) мозг, тело и гормоны сходят с ума.

Гипоталамус начинает посылать сигналы гипофизу, тот гонит половые гормоны. Тестостерон у мальчиков подскакивает в 10-20 раз. У девочек циклически выбрасывается эстроген. И весь этот коктейль обрушивается на неокрепшую психику.

Вдруг начинает хотеться. Чего – непонятно. Но сильно. Эрекция возникает по любому поводу (у мальчиков) и часто становится источником дикого стыда (вызвали к доске, а там... ну вы поняли). У девочек просыпается интерес к своему телу, появляются первые эротические сны, влажные сновидения.

И в этот момент подросток оказывается в ловушке. С одной стороны – природа, которая орет: «Размножайся! Исследуй! Хочу!». С другой стороны – социум, школа, родители, которые часто говорят: «Рано! Нельзя! Стыдно! Учи уроки!».

Первая любовь и первое предательство

Первая любовь редко бывает счастливой. Потому что это первая репетиция большого чувства. Мы еще не умеем управлять эмоциями, не знаем своих границ, не умеем говорить о своих желаниях.

Первая любовь – это всегда про слияние. Кажется, что этот человек – и есть весь мир. И когда он (или она) говорит: «Слушай, мне кажется, нам лучше расстаться», – мир рушится. Не метафорически, а буквально. На уровне нейронных связей это катастрофа, равная физической боли.

Исследования с помощью МРТ показывают, что социальное отвержение активирует те же зоны мозга, что и физическая боль. Мозгу все равно, сломали вы ногу или вам разбили сердце. Боль – она и есть боль.

Что делает подросток, столкнувшийся с первым предательством? Он часто делает выводы на всю жизнь.

«Я недостаточно хорош(а)».

«Любовь – это боль, лучше не ввязываться».

«Чтобы меня не бросили, я должен(а) быть идеальным(ой)».

«Все мужики (или бабы) – козлы».

Эти выводы ложатся в основу сценария. И потом, через 20 лет, женщина удивляется, почему она выбирает только тех, кто ее бросает. А потому что 14-летняя девочка внутри нее до сих пор пытается заслужить любовь того самого первого мальчика.

Первое «надо»: Секс без желания

Отдельная песня – первый сексуальный опыт. Для многих он происходит не из желания, а из любопытства, давления среды или желания удержать партнера.

Девочки часто соглашаются на секс, потому что «все уже это сделали», потому что боятся, что парень бросит, если не дать. Мальчики часто иницируют секс, потому что «надо быть крутым», потому что стыдно признаться в неопытности.

Первый секс «из головы», а не из тела, редко бывает удачным. Он бывает быстрым, неловким, часто болезненным (для девочек). И эта первая ассоциация закрепляется: «секс = дискомфорт + страх + чувство использованности».

Мальчики тоже получают травму. Если первый опыт произошел с девочкой, которая лежала бревном и ждала, когда это закончится, или если партнерша потом обсмеяла его неумение, – это может ударить по потенции на годы вперед. Страх неудачи – лучший анестетик для эрекции.

Порно как «учитель жизни»: Искажение реальности

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.