



# ОГЛАВЛЕНИЕ



От редактора .....	7
Введение. <i>Что нужно делать, чтобы ваши сексуальные отношения устраивали вас как можно дольше.</i> .....	11

## Часть I. ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О СЕКСЕ И БЛИЗОСТИ?

Глава 1. «Приносит ли мне секс настоящее удовлетворение?» <i>Уровни сексуальной близости</i> .....	21
---	----

## Часть II. ПОЧЕМУ СО ВРЕМЕНЕМ СЕКС СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ ИНТЕНСИВНЫМ

Глава 2. «Выражаю ли я свою сексуальность?» <i>Стремление к сексуальной свободе</i> .....	39
Глава 3. «От чего я бегу?» <i>Секс как средство ухода от дискомфорта</i> .....	52
Глава 4. «Почему я ничего не чувствую?» <i>Влияние шока на сексуальность</i> .....	69
Глава 5. «Я не достоин большего». <i>Секс и стыд</i> .....	82
Глава 6. «Ты должен быть рядом!» <i>Проявления подавленного ребенка в сексе</i> .....	96
Глава 7. «Любовь или война?» <i>Как борьба за власть отвращает интимную близость</i> .....	113
Глава 8. «И с тобой плохо, и без тебя не могу!» <i>Почему так сложно быть открытым</i> .....	132

## Часть III. ИСЦЕЛЕНИЕ

Глава 9. Чуткость к самому себе. <i>Секс и ранимость</i> . . . . .	153
Глава 10. «Что нужно делать, чтобы моя любовь жила долго?» <i>Забота о хрупком цветке под названием Любовь</i> . . . . .	167
Глава 11. «Отношения не дадут мне целостности». <i>Иллюзии о любви</i> . . . . .	190
Глава 12. «Что значит общение?» <i>Учиться разговаривать друг с другом</i> . . . . .	204
Глава 13. «Самое важное в жизни — это общение, единение, взаимосвязь и любовь». <i>Жить и любить, находясь в потоке любви</i> . . . . .	217
Заключение. <i>От секса к любви — принять страсть, насладиться ею и оставить позади</i> . . . . .	231
Литература . . . . .	234
Об авторе. . . . .	236
Ошо-Центр медитации и отдыха . . . . .	238

## Глава 1

# «ПРИНОСИТ ЛИ МНЕ СЕКС НАСТОЯЩЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ?»



*Уровни сексуальной близости*



**А**дриан и Лиза вместе уже семь лет. У них не ладится сексуальная жизнь. Адриан чувствует, что Лиза не позволяет ему быть активным, необузданным и спонтанным в постели. Ей же кажется, что он двигается слишком быстро, его сексуальная страсть ее пугает. В тот момент, когда ее охватывает страх и она просит Адриана быть с ней более нежным, перед его внутренним взором тут же всплывает мама, которая постоянно его подавляла и стыдила, считая сексуально распушенным. А у Лизы другая история. В детстве она подверглась сексуальному насилию, но только недавно смогла в этом признаться. Ей страшно даже думать о сексе. Нам потребовалось немало усилий, чтобы помочь этой паре стать более восприимчивыми, научиться проявлять друг к другу уважение и позволить себе получать сексуальное наслаждение, несмотря ни на какие бы то ни было детские травмы.

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

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

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

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

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

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

**Лиза:** А ты боишься собственной ранимости.

В этот момент они замолчали, оказавшись в тупике.

Этот пример отражает важные проблемы, свойственные многим парам, медовый месяц которых уже прошел. В начале романа новизна и повышенный интерес к другому человеку помогают влюбленным подстраиваться друг под друга и на многое смотреть сквозь пальцы. Но со временем, когда в отношениях появляются доверие и близость, ситуация меняется. В связи с этим мы хотели бы рассказать вам об одной модели. Эту модель мы уже представляли в книге «Лицом к лицу со страхом. От страха к свободе». Модель помогает людям лучше понять свой внутренний мир и дает представление о том, что значит учиться любить. Это диаграмма, состоящая из трех кругов, символизирующих ваш эмоциональный и духовный миры. В большом круге мы видим второй — поменьше и третий, самый маленький, который располагается внутри второго круга. Получается три круга, вписанных один в другой.

Внешний круг — это слой защит: здесь живут стратегии контроля, желание закрыться от внешнего мира, желание бороться с обстоятельствами и людьми, стремление мани-



пулирование, стремление к обладанию, требования, ожидания, разочарования, интеллектуализация, пагубные пристрастия, работа, еда и сексуальная страсть — словом, все, что уводит вас от истинных чувств.

Средний круг содержит слой ранимости и уязвимости — в основном это страхи и неуверенность. Сюда входят: страх близости, страх быть покинутым или отвергнутым, страх вторжения или неуважения, страх выражать себя, страх противостоять другому и быть честным, страх унижения, осуждения и оценки, страх одиночества. Именно здесь прячется боль. Это тот слой, в котором живет память тела о детских травмах. Это пространство уязвленной невинности и доверия, стремления к любви, но также и страх открыться и показать свою ранимость.

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

В самом начале отношений, особенно если между вами присутствует секс, вы очень часто попадаете на сущностный уровень. Именно поэтому все идет гладко. Вы активны, вы счастливы оттого, что, наконец, встретили человека, с которым вам хорошо. С сексом тоже все в порядке, и вы чувствуете себя превосходно. Однако «медовый месяц»

рано или поздно заканчивается. На первый план выходят разочарования и неоправданные ожидания, ваши детские раны вновь дают о себе знать. И теперь один из вас или вы оба попадаете на средний уровень в пространстве ранимости и уязвимости. Но вместо того, чтобы проживать свои страхи и работать с ними, вы обычно отправляетесь напрямиком на внешний уровень (слой защит). И... радость медового месяца оказывается далеко в прошлом.

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

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



## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ СЕКСУАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

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

Если вы позволяете себе получать удовольствие, никак не подавляя себя, то ощущаете себя живыми, энергичными, полными радости и удовлетворения. Однако если обстоятельства вашей жизни сложились так, что у вас не было возможности исследовать свою сексуальность, вполне может быть, что вам этого очень не хватает. Неважно, насколько подавляющей была культура, в которой вы выросли, в какой-то момент вы можете начать подвергать сомнению обусловленность окружающего вас общества. И тогда все чаще и чаще вам в голову приходят «запрещенные мысли» и «неприличные желания». Например, у вас возникают совершенно невероятные сексуальные фантазии, вы заглядываетесь на привлекательных мужчин или женщин, отправляетесь в сексуальный серфинг по Интернету, или же вас перестает удовлетворять ваш брак. На наших семинарах и сессиях мы часто встречаемся с людьми, у которых возникли такие проблемы. За долгое время работы мы поняли,



что их причина — нехватка секса первого уровня или же его полное отсутствие.

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

---

*Практически все мы мечтаем о потрясающем сексе, полном энергии и страсти и, конечно же, об оргазме и желательно — множественном. Если у вас не было такого опыта, вы можете обнаружить, что страстно желали этого всю свою жизнь. Однако из-за различных обусловленностей и подавляющей морали в отношении секса ваша энергия может быть похожа на спящий вулкан, который никак не может проснуться.*

---

Но в приверженности к сексу первого уровня есть и обратная сторона. Если вы сосредоточены исключительно на удовольствии и оргазме, ваша уязвимость может казаться вам досадной помехой. Действительно, иногда вам бывает страшно, либо вас охватывают внутренняя зажатость и ощущение неадекватности. Но вы не готовы признаться в этом ни себе, ни партнеру. Вам не хочется, чтобы что-то мешало «хорошему» сексу. И чтобы приглушить негативные

чувства, вы можете прибегать к помощи компенсации, например, стремиться к еще большему наслаждению, желать более сильного оргазма, заставлять себя заниматься любовью дольше, чем на самом деле хочется, или же делать все, лишь бы партнер чувствовал себя хорошо, иначе вы будете считать, что секс не удался. В конце концов, вы перестаете слышать себя и свое тело, и у вас нарушается связь с собственной сексуальностью.

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

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

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

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ СЕКСУАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Открываясь, вы становитесь уязвимыми и вступаете в пространство секса второго уровня. Вы замечаете, что вас больше не устраивает то, что происходит с вами в постели. Возможно, в отношениях с партнером вам хочется ощущать большую глубину. Однако вместо этого все чаще и чаще вас охватывают страх и неуверенность. Конечно, это отражается на качестве секса. Периодически неожиданно пропадает эрекция, или вы испытываете боль и зажатость. Возможно, вас начинают посещать смутные воспоминания о детских травмах. Затем наступает момент, когда негативных сексуальных переживаний становится слишком много. И, как мы уже говорили, вы можете решить, что больше не хотите секса вообще, или решаете заниматься им очень редко, чтобы спрятать как можно глубже неприятные эмоции и ощущения.

Некоторые из вас попадают на второй уровень уже в самом начале сексуальных отношений. Другие оказываются там, когда в отношениях появляются близость и



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

---

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

---

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

правду. Оно может не откликаться на определенные действия партнера или откликаться не так, как вам хотелось бы. У женщин это чаще всего выражается в отсутствии возбуждения и неспособности к оргазму, вагинальных инфекциях или отсутствии смазки, в заболеваниях мочеполовой системы. У мужчин дисфункция проявляется в генитальных болях, отсутствии эрекции и преждевременной эякуляции. И у мужчин, и у женщин могут возникать сексуальные фантазии, и тогда вместо того, чтобы быть с партнером и открываться всему происходящему, во время занятий сексом они витают где-то в облаках.

---

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

---

Трудности возникают тогда, когда один из партнеров переходит на второй уровень, то есть сталкивается со своими далеко не приятными переживаниями, например, со стыдом, а другой партнер в это же самое время находится на первом уровне, испытывая потребность в страсти, возбуждении и острых ощущениях. Если при этом в отноше-



ниях партнеров присутствуют еще и другие проблемы, то сексуальная неудовлетворенность может стать центральной составляющей их конфликта. Одна наша клиентка рассказала нам, что ее молодой человек решил, что причина всех их проблемы в постели в том, что она посещает занятия, посвященные теме секса. «Это лишь все усложняет, — заявил он, — раньше у нас с тобой был отличный секс. А после этих семинаров ты стала какой-то зажатой, не можешь просто наслаждаться».

Чтобы два человека могли справиться с подобной ситуацией, их любовь должна быть достаточно сильной. Только любя друг друга, они смогут понять и разобраться с тем, что происходит. Более того, опыт показывает, что каким-то загадочным образом в близких отношениях партнеры становятся своего рода зеркалом друг для друга, отражая стыд или страх своих любимых. Это может проявляться по-разному. Даже если одному из партнеров удастся компенсировать негативные эмоции лучше, чаще всего раны обоих одинаково глубоки. Проблема возникает тогда, когда один из партнеров не хочет заглядывать внутрь себя и отказывается признать свою долю участия в конфликте. Внутри него есть что-то такое, что он не осознает и пока не готов видеть.

Если вы попали на второй уровень, то вам необходимо начать работать со своими страхами, научиться относиться к себе и своим эмоциям с уважением. Что поможет вам чувствовать себя более уверенно? Что сможет вас поддержать? Найдите это и стремитесь к этому. Если ваши страхи относительно секса дали о себе знать, запаситесь терпением и принятием. Признайтесь себе, что вам страшно или стыдно, или что ваше тело или нервная система хранит память о тех или иных шоковых ситуациях. Терпение и понимание начинаются с мягкого отношения к себе, а уважение — с того, что вы постепенно открываетесь перед партнером и рассказываете ему о том, что с вами происходит.