



Елена Малахова

ПРАВО НА СЕКС

О чем говорят с сексологом

Елена Малахова

**Право на секс. О чем
говорят с сексологом**

«Издательские решения»

Малахова Е. В.

Право на секс. О чем говорят с сексологом / Е. В. Малахова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966167-8

В книге рассказывается о случаях, с которыми реальные люди обращаются к врачу-сексологу. Реальные истории публикуются с согласия клиентов. Книга будет интересна мужчинам и женщинам, имеющим проблемы в сексе и взаимопонимании. А также молодым специалистам, консультирующим клиентов в сфере сексуального здоровья и отношений. В книге приведены некоторые методики, используемые в терапии сексуальных расстройств, которые при желании можно применять самостоятельно.

ISBN 978-5-44-966167-8

© Малахова Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Отзывы о книге	7
Предисловие	8
Не могу простить измену	10
Помогите лишиться девственности	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Право на секс О чем говорят с сексологом

Елена Викторовна Малахова

© Елена Викторовна Малахова, 2019

ISBN 978-5-4496-6167-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Хочу выразить свою благодарность Юлии и Василию, Екатерине и Матвею, Ульяне и Евгению, а также другим клиентам, которые пожелали быть неназванными. Катарине и Александру, Дмитрию Карпушеву за фотографии к книге. Редактору Екатерине Климовой. Павлу Букову, моему супервизору Виталию Данилову. А также моему верному спутнику Александру Малахову за веру в мои способности, поддержку и участие.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Врач-сексолог Елена Малахова, член Профессионального объединения врачей-сексологов России, активно занимается просветительской работой, развенчивая мифы населения об интимной жизни. В своей работе использует самые современные методы медицинской сексологии и психотерапии. Рекомендую эту книгу всем, кто хочет улучшить свою сексуальную жизнь. А также тем, кто интересуется современной сексологией. Удачи, коллега!

Евгений Кульгавчук, Президент Профессионального объединения врачей-сексологов, врач-сексолог, врач-психотерапевт

Крылатая фраза «В СССР секса нет» была произнесена в 1986 году. Прошло уже более 30 лет, но тема секса остается в нашей стране табуированной. Интимная жизнь потому и называется интимной, что не предполагает вмешательство посторонних. И многие люди не готовы делиться самым сокровенным даже со специалистом. Их останавливает чувство стыда и опасения, что сексолог будет задавать неудобные вопросы или, что еще хуже, осуждать.

Автор книги, сексолог Елена Малахова, рассказывает реальные истории своих клиентов (с их согласия, разумеется). Поводы для обращения к специалисту у этих людей были самые разные – от вагинизма до порнозависимости, от снижения либидо до промискуитета. И методы лечения, предложенные доктором, тоже варьировались – от сеансов гипноза и психотерапевтических сессий до домашних заданий и применения медикаментов. Несомненная ценность этой книги в том, что она дает нам уверенность в том, что любые, даже самые серьезные проблемы в сексуальной сфере могут быть успешно решены. Все, что для этого нужно – готовность к работе над собой и решимость обратиться к врачу-сексологу.

Екатерина Климова, редактор журнала «Наша психология»

Предисловие

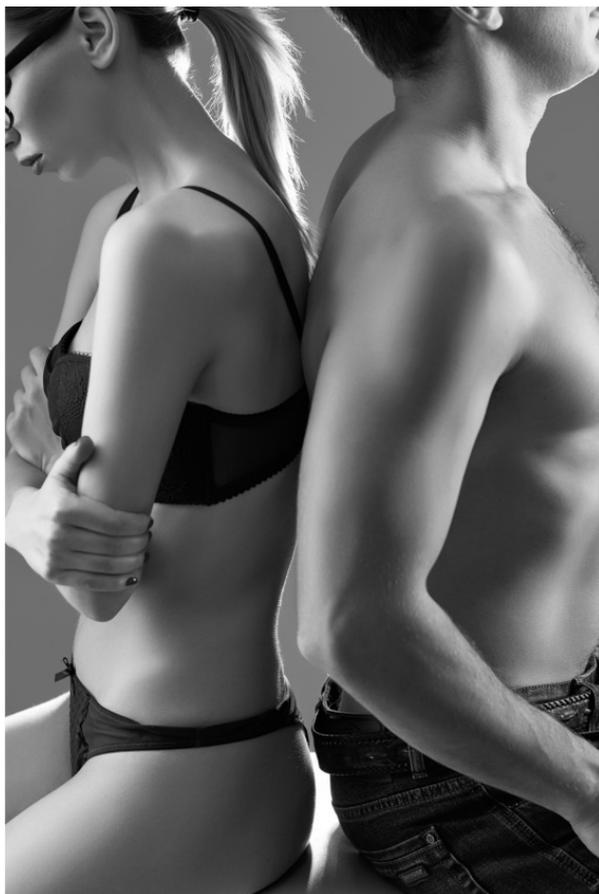
Психотерапия – это метод психоэмоционального взросления. На самом деле 90% пациентов врачей-сексологов имеют не сексуальные проблемы, а личностные. Это понятно и объяснимо. Сексуальность – это лишь часть личности, а сексуальное здоровье – часть психического здоровья. Поэтому сексуальные проблемы не существуют в отрыве от проблем психоэмоциональных. Эти проблемы проявляются в виде симптомов незрелости личности, застревания ее в глубоких, детских стадиях развития. На ранних стадиях личность и психика получила свои травмы, которые не дали ей возможности вырасти. Не дали ей возможности сформировать зрелую сексуальность. Поэтому настоящий сексолог – это прежде всего психотерапевт.

Многие психику ассоциируют с душой, но душа – понятие абстрактное, сакрально-религиозное, эзотерическое. А медицина – это точная наука, накопившая базу эмпирически доказанных знаний, что есть и чего нет. Поэтому в своей практике я применяю термин «психика» и не употребляю слово «душа».

Сексуальное здоровье – одна из признаваемых медициной составляющих состояния здоровья человека. Современное определение сексуального здоровья было сформулировано в рамках проводившихся в 2002 году под эгидой Всемирной Организации Здравоохранения технических консультаций по вопросам сексуального здоровья.

Википедия определяет сексуальное здоровье не просто как отсутствие болезни, а как состояние соматического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия в отношении сексуальности. «Сексуальное здоровье предполагает позитивное и уважительное отношение к сексуальности и половым отношениям, возможность безопасно вести половую жизнь, приносящую удовлетворение, отсутствие принуждения, дискриминации и насилия. Достижение и поддержание сексуального здоровья связывается с реализацией присущих людям сексуальных прав».

Инстинкт самосохранения и сексуальный инстинкт взаимосвязаны и друг без друга существовать не могут. Если не проработан инстинкт самосохранения: границы не защищены, человек не умеет отстаивать свое мнение, ни о какой здоровой сексуальности не может идти речь. Такой человек свою сексуальность будет прятать или облекать в девиантные формы. Моя задача – улучшить психическое здоровье человека, помочь ему развиваться и дорасти до зрелой сексуальности. И в своей книге я и буду рассказывать об этой взаимосвязи – сексологии и психотерапии.



Не могу простить измену

Вячеслав говорил быстро, отрывисто. Он сразу перехватил инициативу в беседе. Моментальная реакция, аналитический склад ума, высокий интеллект. «Наверное, он занимает руководящую должность», – подумала я. Так свободно, уверенно и с ноткой агрессии себя ведут финансово независимые люди. Деньги дают им свободу, и в то же время позволяют дистанцироваться от других. «Достигаторы» по натуре, они осознанно или импульсивно выбирают отношения с деньгами. И это понятно – с деньгами отношения строить куда проще. Тогда как в человеческом общении они зачастую терпят фиаско.

– Да, Вячеслав, я работаю с темой измен. Прежде всего я психотерапевт, сексология – одно из направлений, в которых я специализируюсь. И потом, человеческая сексуальность неотделима от психики. Страдает личность – страдает сексуальность. Психическая ткань едина. Мы не можем «лечить» что-то одно, психотерапевт работает с личностью.

– Понял. Тем лучше. Тогда я начну?

Я молча киваю.

– Сегодня пришел я один, но очень надеюсь убедить жену и вытащить ее из «болота», в котором она живет. И вы сможете поработать с ней. Скажу прямо – со мной все в порядке, проблема в ней. Я тащу этот брак на себе, надеясь, что она очнется. Но... сильно в этом сомневаюсь. Приход к вам – это последняя попытка что-то изменить. Если проблема не решится, я буду разводиться.

– Вы можете рассказать, в чем именно заключается проблема?

– Мы женаты три года, и проблема была всегда. Она хороший человек, заботливая мать и жена. Но как любовница – полный провал. Я не скрывал с самого начала наших отношений, что секс для меня важен. Это не первоочередное, но очень важно!

Вячеслав выделил голосом последнее предложение.

– В первый раз с ней испытал разочарование. Даже не смог толком скрыть его. Она расстроилась. Надо сказать, я искушенный любовник. В прошлом у меня было много женщин, самых разных мастей, форм и так далее. Но ни в одной я не видел своей жены. Анна понравилась мне сразу – скромная, спокойная, деликатная, прекрасная хозяйка, хороша собой... Я ее сразу заметил, когда она пришла работать ко мне в фирму. Я, как полагается порядочному мужчине, решил не торопить события. Присмотреться, узнать получше, дать ей время привыкнуть ко мне. И когда спустя два месяца случился секс – это был пшик и ничего больше. Неужели все скромные, сдержанные девушки фригидны? Может, в этом моя главная ошибка?

– Вячеслав, что вы имеете в виду, называя вашу жену фригидной?

– Ах, психологи! Как вы любите уходить от прямого ответа! Ну, хорошо. Пусть будет по-вашему. Фригидная – как бревно в постели: ты что-то делаешь – и непонятно, нравится ей это или нет. Анна не проявляет инициативы, зажата, все, как описано в бульварных газетах: секс по праздникам, в миссионерской позе, в темноте, под одеялом. Ее долго надо готовить. Да, вспомнил, ее любимое выражение – «Женщину нужно готовить с утра, если хочешь получить секс к вечеру». К моим предложениям разнообразить интимную жизнь относится негативно. Прямо не отказывает, но говорит, что устала – у плиты целый день стояла. Предложил помощницу нанять – благо, возможность есть, но она отказывается. Или вот ребенок не спит, говорит, надо побыть с ним. Последний раз вообще край уже – я пришел поздно с работы, было совещание. Она положила сына к нам в кровать, а мне места нет. «Он не может уснуть в постели». Ему 5 лет, не маленький уже. Я предложил ей: «Давай, мол, возьму ребенка, попробую его уложить, сказку почитаю». «Нет, ему лучше тут».

Такая ситуация типична для семей, где есть проблемы во взаимоотношениях между супругами. Анна избегает секса с мужем, в их паре нет близости. Строить отношения с Вячеславом она не может или не хочет (пока причина непонятна). Поэтому выход – строить отношения с ребенком. Если проблема не решается и пара сохраняет брак, мать «дружит с ребенком против отца», ловко им манипулирует, дистанция между супругами растет. Мужчина, оставаясь в семье, или спивается, и / или становится импотентом, или заводит любовницу. Сейчас кажется, что Вячеслав ни при чем, проблема в жене. Но так не бывает.

– Я многое могу понять и люблю нашего ребенка, но он не маленький. Так что там про скромных женщин, они все фригидные? – Вячеслав улыбается.

– У вас хорошая память, – я улыбаюсь в ответ. – Нет, не все. И я бы пока не утверждала, что ваша жена фригидная.

– Вот это вы меня сильно удивили. А что тогда?

– Не готова ответить. Мы можем перебирать варианты, заниматься гаданием. Я предлагаю пригласить ее на консультацию. Приходите в следующий раз вместе.

– Понял, попробую. Но у меня есть еще, что вам рассказать. Думаю, это важно для общей картины.

– Конечно, Вячеслав. У нас еще осталось время.

– Есть некоторые моменты, о которых я бы не хотел говорить при ней.

Пауза. Я молчу. Вячеслав мнется, собирается с мыслями. И хотя я прошу клиентов говорить все, что приходит в голову, и быть открытыми, обычно это удается им не сразу. Нужно время, чтобы человек почувствовал себя в безопасности и стал доверять. Это абсолютно нормальная защитная реакция, ведь говорить о личном, да еще и о проблемном тяжело. Поэтому я не тороплю.

– Вы же понимаете... я не железный. До брака вел активную жизнь... Женщины разбаловали меня своим вниманием. Я выбирал, с кем провести ночь, а с кем поехать в выходные за город. Анна другая, она не состязалась. Просто приходила на работу, была приветлива. Когда я начал за ней ухаживать, было непонятно, нравлюсь я ей или нет. Такое деланое равнодушие провоцировало меня. Хотелось покорить ее, заинтересовать, обратить на себя внимание. Вначале она смущалась, краснела, вела себя застенчиво. Потом стала открываться, понемногу рассказывала о себе. У меня создалось впечатление, что в ее семье тема секса не обсуждалась. Ее родители тоже закрытые люди, непонятно, есть у них секс сейчас или нет. Мать – научный сотрудник, много времени проводит в институте. Отец – инженер. Вы поймите, я так подробно рассказываю, потому что мне кажется, здесь важна любая деталь. Я бы очень хотел наладить отношения с женой. Я люблю ее. Но продолжать жить так, как мы живем сейчас, я не могу. Мне плохо в этих отношениях. Почему я, здоровый мужчина, должен отказываться от радостей жизни? На дворе 21-й век, а она считает, что оральный секс – это извращение. Вот вы как думаете?

– Современная сексология считает, что оральные ласки не являются извращением, они вполне естественны в отношениях пары. Другое дело, что каждая пара сама определяет диапазон приемлемости в сексе.

– Анна не соглашается. Говорит, что это не эстетично.

– Для вас принципиален этот момент в сексе с женой?

– Знаете, если бы секс был живым, настоящим, я мог бы и не настаивать. А так я голодаю... Одной мастурбацией не проживешь! Я хочу вам кое-что рассказать, вы же не будете меня осуждать?

Вячеслав смотрит на меня.

– А почему я должна вас осуждать?

– Ну, вдруг. У вас же есть своя личная позиция?

– Моя личная позиция остается за дверью этого кабинета. Здесь важно то, что думаете и чувствуете вы.

– Я немного лукавил, не все вам рассказал. Как я уже сказал, я не железный. Тем более, на работе у меня много женщин в подчинении, и вот они, в отличие от моей жены, смотрят на меня с восхищением. Есть одна... так получилось, что после заседания я задержался на работе. Маша зашла ко мне в кабинет что-то спросить, я предложил ей кофе. Обстановка располагала к интимному общению. У нее такие ноги! Короткая юбка и длинные ноги в черных колготках. Рубашка наглухо застегнута, одежда строгая, по дресс-коду. Но ноги и грудь – этого не скрыть. И такой томный, влекущий взгляд. И представьте себе, когда дома жена ломается, последний раз секс был, дайте вспомнить... три месяца назад. Опять это ее привычное – ой, здесь не нравится, тут не дави, там щекотно, это я не могу, а это слишком... А здесь такая женщина, теплая, податливая, смотрит на меня с восхищением. Разве можно устоять? Мы занимались сексом прямо там, в кабинете, несколько раз. Каждый раз она кончала. Когда я вошел в нее, ее тело было разгоряченным, она извивалась подо мной, стонала. Настоящая сексуальная фурия! В общем, все произошло... Я решил так – семья есть семья, у нас ребенок, раз жена не хочет секса, я найду его. Вы спросите, чувствовал ли я себя виноватым? Да, поначалу было дело... Так бы и продолжалась наша связь. Маша каждый вечер приходила ко мне в кабинет. Я отрывался по полной, как будто вернулся в молодость. Доктор, вы не представляете, как мне было хорошо. Эта женщина – вулкан. Но я не относился к этому серьезно. Вне секса мы несовместимы. Меня возбуждают импульсивные женщины, но жить с ними – увольте. И потом, я жену люблю. Это могло бы еще какое-то время продолжаться, но однажды жена нашла переписку в телефоне...

Лицо Вячеслава стало серьезным.

– Со мной не разговаривает. Плачет, ребенка берет с собой в кровать. В общем, холодная война. Я сразу же отношения с Машей разорвал. Мне этого не надо, хочу быть с женой. Но теперь не знаю, что получится. Выходит, теперь у нее есть козырь в рукаве: измена – веская причина отказывать мне в сексе. Сложная ситуация... Я человек решительный, не хочу зря тратить время. Жизнь одна. Да, я виноват. Перед ней повинулся. Попытался объяснить причину своего поступка, но жена закрывается. От разговора уходит, еще и ребенка настраивает, что папа плохой. Вот такая ситуация. В общем, я настроен идти до конца. Будь что будет. Если не получится, я хотя бы попытаюсь. Пусть находит себе импотента и живет с ним. Может, у нас с ней несовместимость?

– Пока рано об этом говорить, давайте вернемся к этому вопросу позже, когда у меня будет вся информация.

– Хорошо.

– Итак, Вячеслав, супруга фактически отказывает вам в близости. Как вы думаете, с чем это может быть связано?

– Кроме примера родителей в голову ничего не приходит.

– Вы пытались решить проблему самостоятельно?

– Чтобы она давала?

– Можно и так сказать, – я улыбаюсь.

– Да.

– Расскажите о способах?

– Да способ один, собственно. Проявлял настойчивость – по-другому я не умею. Действия – вот мой конек.

– Я бы сказала, активные действия, – я снова улыбаюсь.

– Да, я такой! – говорит Вячеслав с гордостью и улыбается.

– А поговорить пробовали?
– Не выходит... она закрывается, начинает плакать.
– Вячеслав, давайте резюмировать. Время консультации подходит к концу. Чего вы хотите?

– Решить проблему.

– Я понимаю. Как именно вы хотите решить проблему?

– Чтобы вы что-нибудь сделали с моей женой. Я хочу наладить отношения с ней и секс.

– Что произойдет, если отношения наладятся, а секс нет?

Вячеслав порывисто вздохнул.

– Будет развод...

– У человека должна быть своя внутренняя мотивация к терапии. Если супруга не захочет сотрудничать, я не смогу ей помочь. «Сделать что-то с моей женой» – это не работает. «Сделать с кем-то» – поместить клиента в пассивную позицию. А когда клиент пассивен, результата не будет. Бывают случаи, когда ко мне обращаются люди в тяжелом психоэмоциональном состоянии – я помогаю им пережить кризис и выйти из него. Но даже в таких ситуациях человек должен хотя бы немножечко попытаться помочь себе сам. Вы понимаете, о чем я говорю?

Вячеслав слушал меня, отвернувшись.

– Кажется, да.

– Поэтому я предлагаю пригласить супругу. Если не получается, приходите сами, мы продолжим работать с вашим запросом.

•••

– Елена, мы пришли!

Вячеслав заглядывает в кабинет, открывает дверь и пропускает женщину небольшого роста с бледным лицом. Помогает ей раздеться, она осматривается. Наши взгляды встречаются, мы здороваемся. Когда церемония знакомства завершается, повисает неловкая пауза. Я какое-то время молчу. Тем самым я даю возможность паре заполнить пространство собой и начать беседу. Этого не происходит.

– Вячеслав, Анна, как вы думаете, мы можем начать беседу втроем или вам было бы комфортнее поговорить со мной наедине?

– Я не против. Аня, ты как?

Вячеслав с тревогой смотрит на жену. Анна начинает тихо плакать с открытыми глазами, как маленький ребенок. Ее подбородок дергается, она сдерживает всхлипы. Мне становится ее жалко. Я передаю ей салфетку. Женщина тихо благодарит.

– Хотите мы поговорим наедине, а Вячеслава сейчас выгоним? – полушутя-полусерьезно говорю я.

Она слабо улыбается сквозь слезы и начинает плакать еще сильнее. Ее плечи вздрагивают.

Клиенты часто плачут на консультации – и мужчины, и женщины. Мужчины сдержанно и скупно, отвернув лицо. У женщин это могут быть бурные рыдания или жгучие душасщие слезы. Такой тихий плач трогает меня больше всего.

Наконец, Анна отвечает:

– Я хочу поговорить наедине.

Я смотрю на Вячеслава и молча указываю ему на дверь.

– Идите, мы вас пригласим.

Он молча уходит. Анна приходит в себя, перестает плакать.

– Теперь поговорим?

Анна молча кивает.

– Анна, я вам сочувствую. Я предполагаю, что для того, чтобы прийти сюда, вам потребовалось все ваше мужество. Я хочу, чтобы вы поняли, я не враг вам.

- Я так и не думаю... Я не знаю, что сказать.
Она говорит тихим, слабым голосом.
- Вы разрешите мне задать вам некоторые вопросы?
– Да.
– Если вы почувствуете, что не хотите отвечать на них или вам трудно, просто скажите об этом. Хорошо?
– Да.
– Вы заплакали, когда Вячеслав обратился к вам. Что произошло?
Анна заволновалась, глаза увлажнились, но она смогла сдержаться.
– Мне трудно находиться с ним в одной комнате. Когда он пытается разговаривать со мной, мне хочется плакать.
– Что вы чувствуете, когда вам хочется плакать?
– Обиду... и еще жалось к себе. Он подлец!
Анна снова пытается удержать слезы.
– Анна, позвольте этому выйти. Слезы приносят облегчение. Не сдерживайте себя.
– Дать вам воды, чая?
– Воды, пожалуйста.
Еще минуту она плачет, потом успокаивается.
– Как вы?
– Спасибо, мне немного легче. Я правда не знаю, что сказать. Он, наверное, вам уже что-то рассказал? Я пока не понимаю своей роли здесь. Мне больно это переживать. Конечно, наша жизнь была далека от идеала. Но чтобы так подло поступить?! Неужели секс может быть такой ценностью? Ведь все так живут!

Типичное заблуждение людей, имеющих проблемы в сексе. Конечно, я не стала оспаривать ее убеждение, особенно когда она в таком состоянии. Все так не живут! Действительно, людей, удовлетворенных качеством секса, меньше, чем неудовлетворенных. Но, опираясь на свой многолетний опыт и опыт работы коллег, я наблюдаю тенденцию повышения значимости сексуальной сферы – как для мужчин, так и для женщин. Эта тенденция проявляется в том, что стало больше обращений (в том числе со стороны женщин): обращаются не только с проблемами в сексе, но и с целью улучшить и так неплохую сексуальную жизнь. Люди понимают, что качество отношений во многом зависит от качества секса. Женщины хотят быть сексуально привлекательными для своих мужчин и не хотят, чтобы им изменяли. Мужчины обращают большое внимание на разнообразные способы удовлетворения своих женщин. И все это происходит внутри семьи. Изменять становится «немодным». Современное поколение стремится реализовать свои сексуальные аппетиты с постоянным партнером. Осознанно выбирая человека, с которым приятно и комфортно жить.

- А как же наши отношения, наш ребенок? Я думала, что это главное. И что же, выходит, что секс разрушил наш брак?
Казалось, Анна говорит сама с собой.
– А эта женщина? Чем она лучше? Тем, что ноги раздвигать научилась? И если я не могу это делать, значит, я ущербная? Выходит, так?
Анна снова начала плакать.
– Анна, я вижу, как вам больно. Я могу вам чем-то помочь?
– Побудьте со мной еще немного... Я не хочу выходить к нему.

Анна говорила и говорила, плакала. Я слушала ее молча и иногда что-то ей отвечала. Потом она посмотрела на часы.

– Время закончилось?

– Да. Как вы?

– Стало немного легче, спасибо, что отнесли ко мне по-доброму.

Ее глаза опять наполнились слезами, она опустила голову.

– Анна, вам нужна помощь. Я бы не оставляла вас в таком состоянии.

– Мне надо подумать. Спасибо за все!

На следующий день Анна позвонила и назначила консультацию. Мы продолжили с ней работать, Вячеславу я рекомендовала своего коллегу. Но он отказался от терапии.

•••

Стук в дверь.

– Можно?

Анна заглядывает в кабинет, нерешительно мнетя у порога.

– Да, конечно, заходите.

Она проходит, медленно в задумчивости снимает пальто. Присаживается на краешек стула и молча смотрит в одну точку. Взгляд отсутствующий.

– Анна, как вы?

Анна вздрагивает. Поворачивается ко мне. Смотрит несколько секунд на меня, будто не понимает, что происходит и где она находится.

– Извините, я плохо сплю последнее время – мысли не дают покоя. Трудно сосредоточиться.

Голос тихий, медленный. Опускает голову, рассматривает свои руки.

– А можно воды?

– Да, конечно.

Я встаю, наливаю воды, передаю ей стакан. Она берет его, я замечаю, что ее руки дрожат. Помогаю ей поставить стакан на столик.

– Мы можем начать?

– Да, пожалуй, – ее голос звучит тихо и равнодушно.

– Мне кажется, вы встревожены.

– Да, мне нехорошо... Все изменилось, я не понимаю, что теперь делать, как быть с этим... человеком.

– Мне очень жаль.

Анна поднимает голову, на некоторое время ее взгляд проясняется, потом опять становится отсутствующим.

– Попросила маму забрать ребенка... Не могу с ним сейчас находиться, не хочу, чтобы он видел меня в таком состоянии... Дома находиться мучительно...

Начинает плакать, потом останавливает себя.

– Этот человек... мне больно сейчас, не могу...

Рыдания усиливаются, слезы льются по щекам, стекают на платье. Я вижу, в каком она состоянии, и понимаю, что надо что-то делать. Диалог пока невозможен, надо использовать методы «скорой психологической помощи». Сажусь к ней ближе, беру ее за руку.

– Анна, просто послушайте меня. Послушайте и попробуйте идти за мной, следовать за моим голосом. Слезы приносят облегчение, вместе с ними выходят эмоции, которые переполняют вас. Как река во время сезона дождей, когда вода выходит из берегов. Река неспокойна в начале своего движения, она подчиняется своему импульсу, бурлит, клокочет в водоворотах, ищет возможность излить свое напряжение и освободиться. Вот так, очень хорошо... И сейчас просто позвольте происходить тому, что может и должно происходить... Вдох и выдох, снова чуть глубже вдох и медленнее выдох. Грудь теснится от переживаний, позвольте с дыха-

нием освободиться и освободить себя от этой тяжести... Чуть позже, когда облегчение и покой заполнят вас, окутают, как теплое, уютное, обволакивающее одеяло... а может быть, уже сейчас... Глаза закрываются, вот, очень хорошо... И там, внутри себя... вы можете отправиться в гипнотическое путешествие, далеко-далеко отсюда... Чтобы отыскать особенное место, в котором вам было комфортно и хорошо, место, где вы чувствовали себя в безопасности. Куда, кроме вас, никто не сможет попасть, потому что это ваше место...

Я продолжаю импровизировать, произношу гипнотические фразы, подстраиваюсь. В какой-то момент убираю свою руку. Голова Анны откинута на спинку кресла, глаза закрыты, нижняя челюсть немного опускается, дыхание размеренное.

Проходит 20 минут, все это время я продолжаю гипноз. Когда начинаю выводить Анну из этого состояния, она сопротивляется. Не хочет выходить, чуть больше обычного времени мне требуется на выведение.

– Как вы себя чувствуете?

– Странно. Совсем не хочется плакать. Что это было?

– Гипноз.

– Гипноз? Я по-другому это себе представляла...

Все еще не может прийти в себя, осматривается по сторонам. Потом смотрит на меня.

– Мне лучше, это удивительно. А я спала, да? Не помню, что происходило. Я куда-то провалилась, а потом вынырнула.

Я отвечаю на ее вопросы, мы договариваемся о следующей консультации.

•••

– Анна, рада вас видеть! Как вы?

– Вы знаете, странно. Плакать уже не хочется, но я как будто наблюдаю за происходящим в своей жизни со стороны. Вокруг меня что-то происходит, а я отстранена от этого. Будто это не со мной.

– Расскажите об этом подробнее.

– Я не чувствую себя, некоторые эмоции. Нет, они, конечно, есть, но они там (указывает место чуть ниже горла), глубоко. По ночам я, как в оцепенении – и сплю, и не сплю. Утром выдираю себя из постели, тело вялое. Сил не хватает отвезти ребенка в садик. Раньше я справлялась. Встану с утра: надо мужа на работу собрать, ребенка в садик отвезти. Готовила, домом занималась, еще и по магазинам успевала, а сейчас... Стою у кассы и механически улыбаюсь продавцу, а внутри чувствую отчаяние... Мы поговорили с... мужем.

Анна делает остановку, ей трудно произнести последнее слово.

– Это был мучительный для меня разговор. Этот человек, Слава, – она нехотя произносит имя мужа, – уверял меня, что секс с сотрудницей не имеет для него значения, что он готов на все, чтобы сохранить наши отношения, что он любит меня и сына. Что он пытался все наладить, но я не давала ему шанса...

Ее голос становится злым.

– Для него не имеет значения, но для меня имеет!

Анна замолкает, пытается сосредоточиться на своих мыслях. В этот момент машинально поправляет волосы и морщит лоб.

– Анна, я чувствую, что вы растеряны.

Она смотрит сквозь меня, потом во взгляде появляется осмысленность.

– Не могу собраться с мыслями, они будто разбегаются. Что я говорила? Ах, да... Я не знаю, как мне жить дальше и что делать. Наверное, я говорю какими-то штампами и вы это уже слышали от других. Но это то, что со мной происходит сейчас. Как будто есть одна Анна, которая мучительно переживает, и другая Анна – она равнодушна, отстранена и хочет спрятать первую Анну поглубже... Мы столько лет вместе, у нас ребенок, общие родственники. Я не представляю, что это может закончиться, но... Как простить его? – Анна смотрит на меня,

глаза ее наполняются слезами. – И нужно ли это делать? А вдруг это повторится? Как быть с сексом? Этот человек не успокоится. Его эгоистичный характер поздно менять. Так было всегда, что его желания на первом месте, а мои – где-то там. Что он лучше знает, что мне надо. А я не могу ему противостоять. Мне легче согласиться, чем отказать. А вдруг мы не подходим друг другу? Елена, это страшно – признаться себе спустя столько лет, что все было зря.

– Анна, я понимаю вашу тревогу. Мы могли бы обсудить и ответить на все ваши вопросы сейчас, но давайте сначала займемся вашим эмоциональным состоянием. Эмоции управляют вами. Для того чтобы вы смогли принять осознанное решение, как распорядиться своей жизнью, вам необходимо успокоиться.

– Разве это возможно? – Анна горько усмехается.

– Да, конечно.

Анна задумывается.

– Давайте попробуем, я согласна.

– Сначала я немного расскажу вам о методе. Он показал высокую эффективность в работе со стрессовыми переживаниями. К примеру, вам сейчас плохо, потому что негативные эмоции переполняют вас. Эмоции возникают в связи с некоторыми неприятными мыслями, не так ли?

– Да, я вспоминаю кое-что, может, и не надо вспоминать, но это само приходит.

– Вот, сейчас мы с этим и поработаем. То, что вы вспоминаете, вызывает у вас эмоции, да?

– Да, мне становится плохо вот здесь, я начинаю задыхаться, не могу от этого избавиться.

– Видите, Анна, эмоции еще и чувствуются телом. Тело реагирует на стресс и пытается справиться с этим. А мы сейчас поможем ему. Итак, этот метод поможет переработать ваши негативные переживания: мысли, эмоции, ощущения в теле. Давайте начнем?

– Давайте.

– О чем вы вспоминаете, когда начинаете задыхаться?

– Переписка в телефоне, омерзительные подробности их связи.

Лицо Анны превращается в брезгливую гримасу.

– И когда вы вспоминаете переписку, что происходит с вами?

– Учащается дыхание, текут слезы, появляется напряжение в голове. Я начинаю ходить по квартире, если одна – реву в подушку, чтобы соседи не услышали. У нас же такая идеальная жизнь с ним! Как ее можно разрушить?

В голосе Анны слышится раздражение.

– Мне очень жаль, что так произошло.

– И мне...

– Мы можем продолжать?

– Наверно, сегодня я хочу просто поговорить. Мы же можем просто поговорить?

– Да, конечно.

– А когда я буду готова к этому методу, я вам скажу. Я вас не обидела?

– Нет, что вы. Очень хорошо, что вы говорите о своих желаниях. Так и сделаем.

– Спасибо! Мне просто одиноко дома, никто не знает о том, что со мной происходит. И то, что у меня есть вы – очень ценно. Понимаете, я не могу об этом никому рассказать. Родители не поймут, у нас с ними нет взаимопонимания. Подруги только обрадуются, они с завистью смотрят на моего мужа. Поэтому мне хочется, чтобы сегодня вы были рядом – слушали меня и иногда что-то говорили. Я так устала. Наверное, мне нужно было обратиться за помощью раньше. Я думала об этом, но оттягивала этот момент. Начинать что-то новое мне страшно. Сразу думаешь, а вдруг что-то там такое накопалось? И что потом с этим делать? Страшно открыться человеку, довериться ему... Вы меня понимаете?

– Да, понимаю. А если это будет происходить постепенно?

Анна задумывается.

– Мне нравится эта идея. Я не так представляла себе работу со специалистом.

– А какие представления были у вас?

– Что я должна сразу обо всем рассказать. Ох, уже от этой мысли страшно...

– Расскажите о своем страхе, все, что приходит в голову.

– Мне не безопасно, я буду видимой для другого. Мне смогут навредить, и я не смогу защититься.

– Анна, ваши страхи понятны, но не имеют ничего общего с процессом лечения. Во-первых, вы ничего здесь не должны. Во-вторых, в этом кабинете создается безопасное, дружелюбное пространство, где вы можете выражать только то, что хотите. Только то, что готовы обсудить. Если вы к чему-то не готовы, вы можете об этом не говорить. Если вы не хотите обсуждать какую-то тему, я уважаю ваше решение, мы ее не обсуждаем пока. Я понимаю, что вы, может быть, еще не привыкли ко мне, недостаточно меня узнали. Но постепенно скованность пройдет, вы почувствуете себя увереннее и комфортнее. Безусловно, чем более вы будете открыты со мной, тем эффективнее будет протекать процесс. Я готова двигаться в вашем темпе.

– Это неожиданно для меня. Я представляла процесс совсем иначе.

– Специалист представлялся вам садистом или насильником, цель которого – поиздеваться над вами. Получить информацию, а потом использовать ее против вас. Я права?

Глаза Анны наполнились слезами. Она замолчала. В пространстве между нами было много тревоги и напряжения. Ее тревоги и моего напряжения, потому что я пока не понимала, что происходит.

– Что сейчас происходит?

Снова молчание и слезы.

– Я вас чем-то обидела?

Анна отрицательно кивает головой.

– Вы не все знаете о моей жизни.

Ее голос срывается от плача, она давится слезами.

– Мне жаль, что мои слова так расстроили вас.

– Дело не в вас.

– Вы хотите это обсудить сейчас?

– Нет.

– Чем я могу вам помочь?

– Я не знаю. Расскажите мне что-нибудь, как в тот раз.

– Устраивайтесь поудобнее. Сегодня мы с вами отправимся в одно увлекательное путешествие. В мир, где фантазия автора встречается с фантазиями других. А отправимся мы туда на облаке, молочном пушистом облаке, на которое так приятно опереться, так приятно облокотиться. Облако цвета вашей любимой подушки или одеяла. Такое же мягкое и комфортное. И вы можете наблюдать за этим облаком со стороны. А можете просто позволить ему плавно перемещать себя в пространстве. И какое же это удовольствие – плавное скольжение в потоке молочной белизны...

Анна быстро погрузилась в гипноз. Вторая гипнотическая сессия показала, что Анна может погружаться глубоко и получать от процесса удовольствие. Все-таки она доверяла мне, если позволяла сопровождать ее в гипнозе. После ее ухода я задумалась. Есть что-то в ее истории, что пока мне не известно. Это ее сильно тревожит, а значит, нуждается в переработке. Просто не нужно спешить, она сама расскажет, когда будет готова.

...

Проходит пять консультаций, прежде чем Анна решается на полную откровенность. Все это время мы работаем с ее переживаниями, связанными с изменой мужа. Она больше вовлекается в терапевтический процесс, становится активнее, начинает все больше использовать меня и терапию как ресурс. Эмоциональное состояние клиентки становится стабильным. Она

еще не знает, хочет ли остаться с мужем. Они продолжают жить вместе, вести общее хозяйство и воспитывать ребенка.

– Спасибо за ваше терпение. Сегодня я готова рассказать. Я всегда была хорошей, домашней, правильной девочкой – так меня воспитала мама. «Учеба превыше всего – это твоя главная обязанность!» – говорила она мне. Я, конечно, хотела быть хорошей дочерью и с мамой не спорила. К тому же это было и невозможно. Папа в семье не имел права голоса. У них с мамой были странные отношения. Это я поняла уже позже, когда выросла и уехала поступать в институт. Они никогда не кричали друг на друга, не ссорились, все было «в рамках приличия», но было ощущение, что каждый жил своей собственной жизнью. Однажды я подумала – а занимались ли они вообще сексом после моего появления? В общем, их отношения для меня остаются загадкой. Мама – она очень любила меня и все делала, чтобы оградить меня от воображаемой опасности. Мои сверстники уже сами возвращались домой из школы, а меня каждый вечер встречал отец. Было даже неловко перед ребятами. Помню, как однажды уроки закончились раньше и все разошлись по домам. Папа должен был меня забрать только через час. Мне было страшно ждать в опустевшем здании школы. Позвонить ему я не могла, тогда еще не было сотовых телефонов. И я решила пойти домой сама. В семь лет я знала правила светофора, школа была недалеко от дома. Я шла с ощущением, что вот сейчас меня похвалят – я же молодец, справилась. Но когда пришла домой, мать стала кричать на меня: «Как ты могла? Ты что, хочешь, чтобы у меня стало плохо с сердцем? Сейчас я накажу тебя, чтобы впредь слушалась!» Я испугалась и спряталась в своей комнате за шторами. Думала, может, она передумает. Но она не передумала. Принесла ремень и приказала мне протянуть руки. А потом била по ним и приговаривала: «Чтобы больше такого не было, чтобы больше такого никогда не было, плохая девочка». Когда все закончилось, она ушла. Отец сидел в соседней комнате и читал газету.

– Что вы чувствуете сейчас?

– Гнев и обиду. В тот момент я поняла, что нельзя доверять родителям, что мне надо стать невидимой. А когда будет возможность – уйти из дома. А пока придется терпеть.

– Что происходило дальше?

– Я играла роль незаметного, удобного ребенка. Хорошо училась, в школе вела себя тихо, друзей в гости не приводила, сама тоже ни к кому не ходила. Маму это устраивало, а папе было все равно. Он казался мне равнодушным. Когда мама что-то ему говорила сделать – он выполнял, когда не говорила – сидел и читал газету. Его постоянно надо было стимулировать. По вечерам мы проводили время вместе, но я все больше молчала. Моя инициатива не получала одобрения, отец меня не слышал, мать затыкала рот словами: «Тебе рано еще рассуждать на такие темы». В эти моменты я испытывала тихое бешенство, но сдерживалась. В 17 лет я сделала последнюю попытку отвоевать свободу. За мной ухаживал молодой человек, мы встречались уже больше года. Родители знали об этом: папе было все равно, а мама принимала со скрипом. Ей нечего было ему предъявить. Он казался идеальным. Познакомился с моими родителями, выдержал мамин допрос с пристрастием, провожал меня домой. Нам хотелось узнать друг друга поближе. И я решилась на авантюру – уйти к нему на ночь. Это было рискованным предприятием – родители могли заметить мое отсутствие. И тогда я нашла в холодильнике мамино снотворное, прочитала инструкцию и подсыпала им в чай. Папа выпил и уснул. А мама ушла с чашкой в спальню. Я подумала, что она тоже приняла свою «дозу», но... В общем, что было...

Анна рассказывала со смешанным чувством обиды, страха и злорадства. Эмоции сменялись на ее лице. Руки сжимались в кулаки.

– На следующий день меня снова наказали. Мать орала на всю квартиру: «Дочь растет проституткой! Хотела отравить родителей ради квартиры!» Отец читал газету. Затем она крикнула ему: «Ну, сделай же что-нибудь!»

Анна всхлипнула, глаза наполнились слезами.

– Он подошел, медленно и молча стал душить меня своими огромными руками. Я с ненавистью кричала, что он мне больше не отец, что я его презираю, что он ничтожество, он сдавливал мне горло все больше и больше, пока я не стала терять сознание. А в конце несколько раз ударил меня головой об шкаф... Знаете, даже тогда они не сломили меня. Я собрала вещи, чтобы уйти из дома. Но мать подкараулила меня. Пришлось ждать еще пять лет, чтобы стать свободной.

– Анна, мне жаль, что с вами так обращались родители.

Анна быстро дышала, прижимала бумажный платок к мокрым глазам.

– Мне тоже жаль.

– Вырваться из этого ада – ваша победа. Вы смогли это сделать!

– Точно, это был ад. С молодым человеком мы расстались. Уже по моей инициативе – чувства прошли. Но я еще кое-что вам не рассказала.

Анна смотрит на меня, видно, что она на что-то решается.

– У нас же еще есть время?

– Да.

– Самый неприятный эпизод в моей жизни. И мне трудно начать.

– Анна, как считаете, может быть, вам будет легче рассказать об этом на следующей консультации? Я чувствую, у вас сейчас много чувств. Как думаете?

– Нет, я хочу сейчас. Мне уже сейчас страшно, ждать еще неделю я не смогу.

– Я готова вас поддержать, что бы вы ни рассказали.

Анна смотрит на меня, задумывается, потом продолжает.

– Жить с родителями было невозможно – они не слышали меня. Чем старше я становилась, тем яснее понимала, что их мнение – это всего лишь одна из возможных позиций. Есть другие люди, которые думают иначе, есть другая, свободная жизнь. Все это мне было нельзя. Ситуация становилась абсурдной настолько, что в 19 лет мне нужно было возвращаться домой в 22.00. Пойти на дискотеку или в гости к подруге – только с позволения мамы. И то ее надо было уговаривать неделю. Сначала она всегда не разрешала. Что бы я ни предлагала, она говорила: «Нет, это не надо, нет, это не подойдет тебе. А зачем это нужно?» Шанс уехать из дома подвернулся случайно. Для отличников была возможность перевода в Москву. Тогда я поняла – вот он, мой счастливый случай. Родители узнали об этом, когда уже были куплены билеты. Мать пыталась устроить скандал, но ей не удалось. Отец впервые с интересом посмотрел на меня. Как думаете, он мог мне завидовать? Это было бы забавно. Впрочем, мне было все равно. Через неделю я уехала, и началась свободная жизнь, о которой я так мечтала. Реальность меня разочаровала. Оказалось, я ничего толком не умела. Не умела о себе позаботиться, не умела общаться с людьми, не умела говорить «нет» людям, которые притесняли меня. Всему приходилось учиться.

– У вас получалось?

– Не всегда. Но это была настоящая жизнь, с ее прелестями и сложностями. Большой город пугал меня так, что дух захватывало. Я свободна, вне «зоны доступа» родителей. Мама первое время звонила каждый день. Ее тревоги, контроль – меня это больше не волновало. Все было хорошо какое-то время, пока... Пока к нам в группу не перевели студента. Он сразу мне не понравился. Было в нем что-то пугающее и отталкивающее. Ребята сторонился, на лекциях сидел отдельно. Так же молча выходил курить, тоже один. Однажды он подошел ко мне и предложил встречаться. Сказал, что наблюдал за мной и я ему понравилась. Я отказалась. Он был очень неприятный: гнилые зубы, лысеющий. Он раскладывал свои редкие волосы на пробор, поплевав на руки, – омерзительное зрелище. Добавьте к тому рябое лицо, большие уши и черную грязь под ногтями. Когда я ему отказала, его лицо скривилось в омерзительную улыбку. Он дотронулся своими грязными, липкими руками до моего лица и поинтересовался причи-

ной отказа. Мой ответ его не убедил, он самодовольно заявил: «Когда узнаешь меня лучше, изменишь свое мнение».

Анна снова остановилась.

– Сейчас, нужно собраться с мыслями. Скоро уже конец.

– Я вас не тороплю.

– С этого дня он не давал мне прохода. Ходил за мной, как тень. Приносил какие-то нелепые цветы или плюшевых игрушек, писал открытки с ошибками. Все подарки я ему возвращала. Но он будто не понимал, что он мне не нравится. В группе надо мной посмеивались. Девчонки говорили, что я нашла себе уродца и из нас получится прекрасная пара. Но мне было не смешно. Время шло, он продолжал приставать ко мне.

Однажды мои соседки по комнате уехали. Я осталась одна. Точно помню, что заперла дверь и ушла в душ. Когда я вернулась, он уже был в комнате. Я до сих пор не понимаю, как так вышло. Видимо, он это давно задумал. Набросился на меня... Помню его липкие, грязные руки и гнилые зубы. Я закрывала глаза, когда... Потом он ушел. Сказал, что если я кому-нибудь расскажу, он выложит в Сеть видео. Не знаю, снимал ли он происходящее, но я была так напугана, что поверила ему. Самое неприятное, что он все время, что мы учились вместе, тихо посмеивался надо мной. Смотрел на меня во время лекций и делал неприличные жесты. Присылал смс-ки. Мог дотронуться до меня в толпе, когда никто не видел.

– Анна, мне очень жаль. Я сопереживаю вам.

– Да, спасибо. Думаю, надо что-то сделать. Я не обращалась за помощью. Никто не знал об этом. Когда стало совсем плохо, я сходила к психиатру, он выписал таблетки. Я не хотела встречаться с мужчинами. Если бы не настойчивость моего будущего мужа, я бы была одна. После того случая мне больно заниматься сексом, муж не знает об этом и не понимает, что происходит. Я не хочу ему об этом говорить. Мне приходилось заниматься с ним сексом. Каждый акт – как насилие. Сейчас я уже не хочу секса. Влечения нет вообще. Даже мастурбировать не хочу.

– Анна, спасибо за откровенность. Эту тему мы не можем пропустить. С ней необходимо работать.

– Я готова.

– Мы можем начать прямо сейчас.

– Нет, да и к тому же время закончилось.

Анна смотрит на часы.

– Да, я знаю. У меня есть свободный час. Если хотите, мы можем им воспользоваться.

– Спасибо, но нет. Мне нужно морально подготовиться. Давайте не будем торопиться.

– Да, конечно.

Мы договорились о следующей консультации. В назначенное время Анна не пришла. Я звонила ей, но она не брала трубку. Бывает, что в работе со сложными травмами человек начинает прятаться и регрессировать. Он уже дошел до какого-то уровня, а идти дальше страшно или не хватает сил. Через три недели Анна позвонила и записалась на консультацию. Когда она пришла, я не стала ее упрекать, потому что прекрасно понимала, что происходит. К тому же мне было ее искренне жаль.

•••

Выдержки из гипнотической сессии.

– Когда ко мне приходят воспоминания об этом, мне становится плохо.

– И как вы знаете, что вам становится плохо, когда вам становится плохо?

– Не могу дышать, вот здесь, – Анна показывает на грудь, – будто что-то тяжелое наваливается.

– И когда будто что-то тяжелое наваливается, что происходит дальше?

– Сердце стучит, хочет выпрыгнуть из груди.

– И когда сердце стучит, хочет выпрыгнуть из груди – хочет выпрыгнуть из груди, как что?

Молчание, Анна задумывается.

– Как кровь из сосуда, который лопается.

– И что еще об этом?

– Это не кровь, это черный гной. Он медленно выдавливается через стенки сосуда и заполняет все внутри меня.

– И когда черный гной выдавливается и заполняет все внутри меня, что дальше?

– Он стекает вниз, к животу.

– Что еще об этом?

– Гной заполняет живот и ниже, он густой, как деготь.

– Что происходит дальше?

– Он заполняет, медленно стекая внутрь, капля за каплей, но не вытекает наружу.

Голос Анны становится прерывистым, дыхание учащается.

– Что происходит дальше?

– Его все больше, я чувствую боль внутри живота. Это как яд, он отравляет меня... Я больше не могу.

Анна сжимает руками подлокотники кресла, ее пальцы белеют. Она открывает глаза, смотрит на меня испуганно и тревожно.

– Я больше не могу, хватит. Не могу это переносить.

– Да, конечно. Мы останавливаемся. Можете рассказать, что происходило?

– Я увидела его лицо близко-близко перед своим, все происходило как будто сейчас. Я помню все, каждую мелочь.

– Анна, я понимаю ваши чувства. Но поверьте, имеет большой смысл сейчас этот травматичный опыт переработать. Вам станет легче.

Анна в нетерпении отмахивается и морщит лицо.

– Нет, не надо, пожалуйста. Я не могу это выносить. Мне плохо.

– Я могу предложить вам другой метод по работе с травмой?

– Нет, хватит методов. Мы можем просто поговорить про это?

– Да, конечно.

•••

Тут я поняла, что продолжать работу в гипнозе с ее травмой невозможно из-за ее сильного сопротивления. Так бывает, что клиент отвергает методы, которые специалист рекомендует в работе с его проблемой. Хотя мы, специалисты, знаем, что именно этот метод мог бы замечательно помочь. Но клиент не дает согласия. Безусловно, это необходимо учитывать, идти навстречу и искать альтернативные способы решения проблемы. Нужно понимать, что в данной ситуации человек не капризничает, ему действительно сложно воспользоваться предложенным методом.

Я стала работать с ее чувствами по отношению к травме насилия. Постепенно произошли выход и переработка травматического материала. На это потребовалось двадцать консультаций. Первые десять сопровождалась кошмарными сновидениями, которые Анна приносила на терапию. Ей снился насильник, снилось, что он преследует ее. Сны были настолько реалистичные, что ночью она просыпалась с криками и пугала мужа.

В истории Анны мы видим, что в ее семье была контролирующая, тревожная мать и нарциссичный, пассивный, отстраненный отец. У родителей Анны не было душевной близости в отношениях. Мать контролировала и мужа, и дочь. Ее тревога была настолько сильна, что она выливалась ее на девочку. Мать препятствовала естественному развитию дочери, гиперопека и контроль сделали Анну «тепличным растением». Не имея необходимого опыта общения со сверстниками и противоположным полом, Анна попала в группу риска. Именно такие

«тихие», скромные девушки привлекают внимание маньяков. Не сумев противостоять нападкам насильника, она стала его жертвой. Изнасилование еще больше деформировало ее сексуальность. Она закрылась от общения с мужчинами. Вячеслав сам в некотором смысле выступал в роли «насильника», грубо нарушая границы Анны. Он не может или не хочет услышать ее тело, ее потребности. Анна, по понятным причинам, не готова рассказать мужу об изнасиловании. Каждый половой акт для нее сопряжен с болью. Это еще больше отдаляет супругов. Тело, пытаясь избежать дискомфортной ситуации, блокирует сексуальное влечение. У Анны не возникает возбуждения не только в сексе с мужем, но и во время мастурбации. У Вячеслава появляется любовница. Узнав об измене, Анна еще больше травмируется. Ситуация усугубляется.

В работе с Анной я столкнулась с ее глобальным недоверием к миру. Она долгое время проверяла меня. Это выражалось в том, что она выдерживала дистанцию, дозированно рассказывала о себе, на консультациях постоянно наблюдала за моей реакцией. Это происходило, потому что в детстве она не могла доверять своим родителям. Те всяческими способами показывали ей, что она является для них не ценностью, а скорее средством для осуществления их желаний и фантазий. Ее яркая индивидуальность была перемолота жерновами деструктивного родительского сценария. Чтобы отвоевать свободу, ей приходилось прятаться и притворяться.

Первые полгода терапии Анна не могла опереться на меня, не доверяла мне и часто чувствовала себя незащищенной. Она не использовала терапию как ресурс и бессознательно тем самым задерживала восстановление своей психики и сексуальности. Она прощупывала меня, определяя для себя, можно ли мне доверять. Не стану ли я обесценивать ее так же, как ее родители. Когда она почувствовала себя со мной в безопасности, она стала более откровенной и активной. Сама устанавливала правила, границы, брала инициативу в свои руки. Меня это радовало, это было показателем прогресса в терапии.

Моей задачей было стать для Анны «достаточной» матерью, на которую можно было бы положиться. «Достаточная мать» – это та, которая контейнирует, принимает все эмоции ребенка. Мне приходилось поощрять проявления всех ее эмоций, особенно злости. Начав мне доверять, Анна стала бояться потерять меня. Построив впервые доверительные отношения со мной, она почувствовала себя уязвимой. Я стала для нее значимой и ценной. А это пугает.

На смену страху пришла злость. Спустя полтора года нашей совместной работы началось самое интересное. Анна стала меня обесценивать. На одном из сеансов она стала предъявлять мне претензии, что мы работаем так долго, а ситуация в ее жизни не меняется. Хотя факты говорили обратное: мы проработали ее сексуальную травму, отношения с мужем сохранились и начали развиваться, детские травмы были отреагированы. В голосе Анны слышались нотки раздражения и агрессии в мою сторону, и это меня радовало. Это были признаки роста личности. Наконец-то «маленькая девочка» стала превращаться в зрелую женщину. Когда я обратила ее внимание, что она предъявляет мне претензии, я увидела в ее глазах страх. Она боялась меня потерять. Мы обсудили с Анной, что то, что происходит – совершенно естественно. Что это один из этапов терапии, через который она сейчас проходит. Недовольство как способ выстраивания со мной границ – хороший знак. Это значит, что она уже умеет прямо высказывать свои желания. Чего не было в ее браке с мужем, чего не было в ее родительской семье. Закрепив этот опыт со мной в терапии, она сможет реализовать его с Вячеславом. Уметь выстраивать границы с таким активным мужчиной, как Вячеслав, – жизненно необходимый навык.

Анна стала систематически критиковать меня. Поводом для выражения ее злости могли быть разные ситуации. На одном сеансе я отвернулась, чтобы положить еженедельник на стол. Она заметила это и обвинила меня в том, что я невнимательна к ней. Что я игнорирую ее потребности и она мне неинтересна. В другой раз она раскритиковала мой внешний вид. После визита к косметологу мне нельзя было неделю краситься. Анна заявила, что я не подготовилась к консультации, «ведь вы же сексолог, вы должны быть всегда на высоте». Подняв и проанализировав эту ситуацию, я узнала о том, что мать Анны игнорировала свою внешность: не брила

ноги, носила короткие юбки летом, так что ее черные, длинные волосы обращали на себя внимание. Анна шла с ней рядом, замечала взгляды окружающих, ей было стыдно за мать. А один мужчина как-то сделал ее матери замечание. Мать Анны агрессивно ему ответила и как ни в чем не бывало пошла дальше. Косметикой мать Анны тоже не пользовалась. После этих фактов я окончательно поняла, что Анна выливает на меня злость, которая предназначалась ее асексуальной матери. Мы остановились на ее детском сценарии – отношениях с матерью. После его проработки мы перешли с агрессии на возвращение в ней природной сексуальности.

Анна стала исследовать свою сексуальность. Много на этой неизведанной территории ее пугало. Вначале робко, со смущением, а потом все более вовлеченно она стала заново собирать свою сексуальность. С помощью психотерапии и сексологии я стала учить ее любоваться своим нагим телом, подолгу рассматривать его перед зеркалом. Любовно изучая каждый изгиб своей фигуры. Я давала ей соответствующие задания. На консультациях она, краснея, сообщала о своих успехах. Я стала прививать ей сексуальный вкус, умение быть соблазнительной, привлекательной прежде всего для себя. Она приносила на консультацию кружевное нижнее белье, и мы посвящали сеанс выбору наилучшего фасона, который мог бы подчеркнуть соблазнительность ее форм. Это очень важный этап – научиться быть избирательной в своей сексуальности. Мы не можем быть всеядны. У каждого из нас есть любимое блюдо. Так и с сексуальностью. Женщина вначале выбирает себе трусики, в которых она может чувствовать себя комфортно и соблазнительно, а затем мужчину, с которым будет сексуально раскрепощенной.

Чем агрессивнее, стервознее, сексуальнее становилась Анна, тем заметнее растворялась ее травма. У нее стало появляться сексуальное влечение. Вначале к трусикам, которые она с таким удовольствием примеряла. Затем к собственному телу. Однажды она рассказала, как во время любования своим телом в прозрачном боди она запустила руку между ног и стала себя ласкать. Глядя на себя в большое зеркало в ванной, она одновременно испытывала наслаждение и удивление тем, что она это может. И восхищение собственной смелостью. С помощью техник секстерапии она стала учиться мастурбировать, с любовью и нежностью относиться к своим половым органам, искать и находить эрогенные зоны. Анна была послушной ученицей. Она приходила и с гордостью сообщала о своих достижениях. О восхищенных взглядах, которые бросал на нее муж.

Мы возвратились к гипнозу и стали формировать образ мужчины, который подходит Анне. На этот раз сопротивления с ее стороны не было. Вначале она описала образ идеального мужчины, который ее волновал. Он, кстати, был очень похож на ее мужа. В гипнозе мы начали формировать и развивать контакт с этим мужчиной – чего бы она от него хотела. Каждый раз она уходила от меня в состоянии сильного возбуждения. Во время сеансов я буквально «накачивала» ее сексуальными эмоциями, передавая их через гипнотический текст. Клиентка хорошо работала с образами и ощущениями и могла живо представить то, что я ей говорила, ассоциировать это с собой. К концу сеанса ее щеки покраснели, Анна сообщала мне, что ее трусики опять мокрые.

В качестве домашнего задания я предлагала ей описывать и проговаривать свои сексуальные желания мужу. Подробно, смакуя каждую деталь, одновременно показывая на себе, чего бы она хотела, чтобы он с ней сделал. Муж начал возбуждаться, и она наконец-то стала использовать его руки, язык и фаллос для своего удовольствия. Ей больше не требовались мои наставления, ее фантазию было не остановить. Какое-то время мы еще продолжали работу для закрепления результата. Анна окончательно переродилась. Ее сексуальность стала для нее ресурсом и источником бесконечного наслаждения. Она ставила мужа перед собой на колени и, обнажившись, дразнила его. А потом, вдоволь наигравшись, заставляла его делать ей куннилингус. Муж живо отзывался на инициативу Анны. У них начался настоящий конфетно-букетный период. Она больше не боялась повторения измены. Потому что для Вячеслава она стала самой роскошной любовницей.

Благодаря психотерапии у Анны появилась возможность сочинять сексуальные сказки и реализовывать их с мужем. Она буквально источала сексуальность, ею открыто восхищались мужчины.



Помогите лишиться девственности

Я ехала в такси и была уже на полпути к аэропорту, как услышала телефонный звонок. Номер был незнакомым, мужчина сбивчивым голосом уточнял, туда ли он попал. «Да, я Елена Малахова». Он попросил о консультации по скайпу, на что я сказала, что это будет возможно после моего возвращения через две недели. Собеседник разочарованно произнес: «Нам очень нужно, у нас критическая ситуация, просим помощи».

«Хорошо, я подумаю, пока не знаю, какой интернет будет в отеле. Напишу вам».

Я ехала не на отдых. В Турции я собиралась проводить семинар на международном курсе красоты. Так что одной консультацией больше, одной меньше...

•••

На экране я увидела молодых людей лет 30, которые смущенно мялись и не знали, с чего начать разговор.

Первым заговорил мужчина.

– Мы нашли вас в интернете, искали именно сексолога. До этого мы уже пытались решать нашу проблему и обращались к психологу. Но особого результата это не принесло. Нас больше спрашивали о детстве и отношениях с родителями. Испытав разочарование, мы полгода выждали, но проблема не решалась сама.

Иван говорил медленно, тихим голосом, тщательно выбирая слова. Иногда он краснел и опускал глаза, иногда его голос дрожал. Чувствовалось, что он сильно волнуется. Когда нужно было назвать вещи своими именами – секс, член и прочее, он на какое-то время останавливался и после запинки продолжал.

– Расскажите о вашей проблеме.

– Мы в браке три года и никак не можем начать половую жизнь. Мы до сих пор девственники. Анфиса боится секса. А я не знаю, что с этим делать.

– Я правильно понимаю, что дефлорации не было?

– Да, Иван не смог войти в меня. Мое влагалище сильно сжимается и не пускает Ивана.

– Вы знаете, что с вами?

– Да, теперь уже знаем. Мы прочитали об этом в интернете. У Анфисы вагинизм.

– Рассказать подробнее о вагинизме?

– Да.

– Вагинизм – это непроизвольный спазм мышц влагалища, промежности, а в тяжелой степени и ануса. Это сексуальный невроз или психосоматика. Вагинизм может быть связан с травмирующими событиями, например с изнасилованием. Но поскольку Анфиса была девственницей, мы это можем исключить. Также бывает, что родительская семья негативно относится к сексу и всячески это отношение транслирует вовне. Могут приводиться в пример рассказы об изнасиловании, о том, почему секс – это плохо, что это больно и так далее.

– Когда мне было 15 лет, мама показала нам с сестрой фильм о групповом изнасиловании и сказала: «Вот что будет, если вы будете заниматься сексом». Меня этот фильм шокировал.

Анфиса смущалась, но пыталась это скрыть: говорила быстро, малоэмоционально, правильно формулируя предложения. Ей было трудно, неловко обсуждать такую щепетильную тему.

– Вот, мы уже и переходим к причинам вагинизма. Про маму мы поговорим на индивидуальной консультации с вами, Анфиса. У нас будет время для этого. Вагинизм, как любой невроз, влияет на поведение женщины. В данном случае на ее сексуальное поведение. Женщина боится секса и начинает его избегать. Есть такое?

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.