



*Чувственность  
и сексуальность*

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ  
**ЛИЗ БУРБО**

*Серия*  
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ  
**ЛИЗ БУРБО**

**ЧУВСТВЕННОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

*Серия*  
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО



«СОФИЯ»

2011

УДК 615.851  
ББК 88.2  
Б91

*Перевод с французского М. Чеботарева*

**Бурбо Лиз**  
Б91 Чувственность и сексуальность / Перев. с фр. —  
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 192 с.  
ISBN 978-5-91250-877-6

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

Для всех достигших совершеннолетия читателей.

УДК 615.851  
ББК 88.2

Copyright © Lise Bourbeau 1993

Гостевая книга автора, в которой вы можете  
оставить свои комментарии о любой ее книге  
на своем родном языке:

<<http://users3.smartgb.com/g/g.php?a=s&i=g35-73974-1a&tl=12>>

ISBN 978-5-91250-877-6 © «София», 2009  
© ООО Издательство «София», 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	16
Предисловие .....	17

### **Часть 1. ЧУВСТВЕННОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

Я стараюсь не показывать мужу, как сильно я его люблю, потому что боюсь почувствовать себя униженной .....	19
Я всегда очень внимательна к своему партнеру, а он относится ко мне с пренебрежением .....	20
Почему я никогда не отваживаюсь проявить инициативу в постели с мужем? .....	22
В чем разница между чувственностью и сексуальностью? .....	22
Почему в подростковом возрасте так сильно стремление соблазнить? .....	23
Что делать мужчине, если он боится сексуальных отношений? .....	23
Как я могу проявить свою сексуальность, если живу один и до сих пор не нашел свою любовь? .....	24
Когда мы с мужем хотим заняться любовью, должны ли мы просить нашего пятилетнего сына, чтобы он не выходил из своей комнаты? .....	25
Различия между ребенком, появившимся в результате настоящего духовного единения, и ребенком — плодом простого стремления получить сексуальное удовлетворение .....	26
Как эротические сцены в телевизионных программах влияют на детей? .....	26
Моему сыну 14 лет, и он буквально помешан на порнографии .....	27
Что можно сказать подростку, который увидел, как его родители занимаются любовью? .....	28

Что вы думаете о сексуальных табу, которые существуют в разных религиях? .....	29
Как избавиться от воспоминаний, которые мешают получать удовольствие от секса? .....	30
Как лучше всего дать понять моей девушке, что я хочу заняться с ней любовью? .....	30
О родителях, которые расхаживают нагишом на глазах у своих детей .....	31
Мне не нравится, когда мужчина любит мое тело больше, чем меня .....	32
Можно ли сублимировать сексуальную энергию в творческую? .....	33
Я хочу встречаться с мужчиной, но не готова заниматься любовью .....	33
Мне нравится заниматься любовью, но я никогда не достигаю оргазма .....	34
Мой партнер не хочет притрагиваться к моему телу, когда мы занимаемся любовью .....	35
Об алкоголизме, проституции и потере сексуальной ориентации .....	36
Мне трудно расслабиться, когда я занимаюсь любовью с мужем .....	38
Как можно заниматься сексом с мужем после того, как он меня избил и унизил? .....	39
Объясните, что такое интимность .....	40
Как только деньги закончились, сразу же появились проблемы в сексуальной сфере .....	41
Когда мы с мужем занимаемся любовью, он просит меня делать то, что мне делать не нравится .....	42
Правда ли, что стимуляция G-точки усиливает удовольствие от секса? .....	42
Достаточно ли физического влечения для того, чтобы вступить в брак? .....	43
Почему мы занимаемся любовью? .....	43
Как вы относитесь к тантрическому сексу? .....	44

Есть ли правда в утверждении, что люди, которые не ведут половую жизнь, компенсируют ее какой-нибудь другой деятельностью .....	44
Я разведена, у меня двое детей-подростков. Что мне им говорить, когда я встречаюсь не с их родным отцом, а с другими мужчинами? .....	45
Мне кажется, что во время полового акта человек скорее теряет, чем пополняет свою энергию .....	46
У меня очень много сексуальной энергии .....	46
Мой шестилетний сын постоянно старается притронуться к моим половым органам .....	47
Может ли быть нормальным в сексуальном плане человек, который в детстве не получал достаточно любви и заботы? .....	48
Правда ли, что у женщин больше проблем в сексуальной сфере, чем у мужчин? .....	49
В сексе участвует не только физическое, но и эмоциональное и ментальное тела человека .....	49
Могут ли страхи одного человека передаваться другому, когда они занимаются любовью? .....	50
Не могли бы вы посоветовать мне, как стать более чувственной? .....	50
Моя девушка предпочитает заниматься любовью в абсолютной темноте .....	51
Я плачу во время оргазма .....	52
Как вы относитесь к оральному сексу? .....	53
Во время полового акта у меня пропадает эрекция .....	53
Один из нас хочет заняться любовью, а другой отказывает, потому что нет настроения .....	54
Муж предлагает познакомиться с другой парой и время от времени меняться партнерами .....	55
В каком возрасте подростки могут начинать половую жизнь? .....	56
Если человек больше не интересуется сексом, должен ли он позволить своему партнеру удовлетворять половое влечение с кем-нибудь другим? .....	57

Мой муж не в состоянии удовлетворить меня из-за преждевременной эякуляции .....	58
Фантазии моего мужа иногда выводят меня из себя. Должна ли я всегда принимать его игры? .....	59
Сейчас я хочу отказаться от своего решения подавить в себе сексуальность и вернуться к нормальной жизни .....	60
Я узнала, что муж мне изменяет, и меня влечет к нему еще сильнее, но он больше не хочет меня .....	60
О людях, которые сознательно отказываются от половой жизни .....	61
Можно ли позволить подросткам заниматься любовью в родительском доме? .....	62
Мне 66 лет, и у меня проблемы с эрекцией и эякуляцией .....	63
Как объяснить, что мой партнер чувствует во время эякуляции не удовольствие, а боль? .....	63
Почему во время полового акта дарит себя жен- щина, а мужчина только принимает этот дар? .....	64
Иногда во время полового акта я выхожу в астрал. Нормально ли это? .....	64
Я беспокоюсь, нормальные ли у нас сексуальные отношения .....	65
После кормления грудью сыновей мне неприятно, когда муж прикасается к моей груди .....	66
Мой парень думает только о себе, когда мы занимаемся любовью .....	66
Верно ли, что с помощью секса можно сохранить брак, который оказался на грани распада? .....	67
Моему мужу всегда удается склонить меня к сексу, даже если у меня нет никакого желания .....	68
Мой муж больше не хочет заниматься со мной любовью, потому что я поправилась .....	68
Мы с мужем часто смотрим порнофильм перед тем, как заняться любовью. Это плохо? .....	69
Я не способна переживать сильные эмоции. Может ли это повлиять на мои сексуальные отношения с будущим мужем? .....	70

Какими должны быть гармоничные сексуальные отношения? .....	71
Должна ли я смириться с тем, что муж мне изменяет? ...	72
Нужно ли отказываться заниматься любовью во время месячных? .....	73
Мой муж поддерживает дружеские отношения с женщиной, которая была у него до меня .....	74
Некоторым мужчинам нравится заниматься любовью в одной и той же манере, в одних и тех же позах. Почему? .....	75

## **Часть 2. ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ**

Когда мой партнер меня не хочет, внутри меня словно образуется пустота .....	76
Мое тело хочет заниматься любовью, но разум говорит нет .....	77
Мы с мужем не занимаемся любовью уже четыре года ..	77
Что делать, когда один партнер хочет заниматься любовью, а другой нет? .....	79
Может ли фригидность быть следствием стресса и сильных отрицательных эмоций? .....	80
После рождения дочери у меня пропало желание заниматься любовью с мужем .....	81
У меня пропал интерес к сексу. Как его вернуть? .....	82
Не могли бы вы объяснить, что следует считать сексуальной фантазией? .....	84
У меня почему-то нет и никогда не было желания заниматься любовью с мужем .....	85
Моему мужу нравятся сексуальные женщины, и потребность в сексе у него гораздо больше, чем у меня .....	86
После 25 лет совместной жизни меня больше не влечет к мужу .....	87
Последнее время меня влечет к мужу все меньше .....	88
Я играю в нашей семье роль мужчины и занимаюсь буквально всем, и я не могу почувствовать себя женщиной рядом с мужем .....	89



Почему со временем супруги охлаждаются друг к другу? ..	89
Почему и чем женская сексуальность отличается от мужской? .....	90
Во время полового акта мое влагалище не увлажняется, даже если я стараюсь возбудиться .....	91
Я не хочу заниматься любовью с женой-алкого- личкой и от этого чувствую себя виноватым .....	92
Могут ли люди жить вместе и любить друг друга, не имея при этом сексуальных отношений? .....	93
Помогают ли проблемы в сексуальной сфере выявить вредные верования? .....	94

### **Часть 3. ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ВЕРНОСТЬ**

Мужчина, которого я люблю, до сих пор тяжело переживает свой недавний развод и боится серьезных отношений .....	96
Я тяжело переживала развод родителей и ненавидела отца за его распутное поведение .....	97
Мужчина, с которым я работаю в одной компании, хочет переспать со мной, но без каких-либо обязательств .....	98
Должна ли я хранить верность мужу, если его либидо становится все слабее и слабее? .....	99
Я больше не боюсь того, что муж мне изменит, но он по-прежнему может так поступить .....	100
Должны ли супружеские отношения предполагать верность? .....	101
Разве не нормально связывать с супружескими отношениями какие-то ожидания, рассчитывать на внимание, заботу и нежность супруга? .....	102
Я замужем, но меня влечет к другому мужчине .....	103
У меня есть муж, и я счастлива с ним, но за мной постоянно увиваются мужчины .....	104
Мне кажется, что мой парень встречается с другой девушкой .....	105
Могут ли супруги жить счастливо, не храня верность друг другу? .....	106

Я — бисексуал. Сейчас я предпочитаю секс с мужчинами, но очень надеюсь найти женщину, которая станет любовью всей моей жизни .....	107
Я изменила мужу три раза .....	107
Мой муж страдает от импотенции и преждевременной эякуляции, но не хочет лечиться .....	109
Почему мне попадаются только неверные и лживые мужчины? .....	110
Я люблю мужа и довольна нашей супружеской жизнью, но меня очень влечет к мужчине, с которым я работаю в одной компании .....	110
Как мне найти хорошего и верного мужа, если я сама так же ревнива и мнительна, как моя мать? ..	111
Мой муж страстно поцеловал мою подругу .....	112
Можно ли иметь гармоничные сексуальные отношения с человеком, которого не любишь по-настоящему? .....	113
После смерти мужа я стала встречаться с одним из его старых друзей. Он ничего не говорит жене, так как боится скандала .....	114
Почему мужчины изменяют чаще, чем женщины? .....	115

#### **Часть 4. ЭДИПОВ КОМПЛЕКС**

Как узнать, сформировался ли эдипов комплекс у моей восьмилетней племянницы-сироты? .....	116
Объясните, что такое эдипов комплекс .....	116
Если я изолирую свою дочь от мужа, сформируется ли у нее эдипов комплекс? .....	119
Как будет развиваться мальчик, который после развода родителей живет вдвоем с матерью? .....	120
Как избавиться от эдипова комплекса, если человек, по отношению к которому он сформировался, скончался? .....	121
Я выросла без отца и теперь испытываю трудности в сексуальных отношениях с мужем .....	122
Как узнать, избавилась ли я от эдипова комплекса и как он влияет на мою сексуальность? .....	123
Мои дети никогда не ложились в кровать между мною и мужем .....	123

Женщина ревнует мужа к маленькой дочери .....	124
Моя семилетняя дочь часто ласкает мою грудь .....	125
Связан ли эдипов комплекс с тем, что сегодня подростки начинают половую жизнь гораздо раньше, чем еще каких-то лет десять назад? .....	126
Может ли маленький мальчик влюбиться не в мать, а в отца? .....	126
По отношению к кому у меня сформировался эдипов комплекс — к матери или к отцу? .....	127
Наш трехлетний сын приходит к нам в спальню по три-четыре раза за ночь .....	127
Не вырастут ли мои два сына гомосексуалистами, если в доме не будет женщины? .....	129

## **ЧАСТЬ 5. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ**

Я — гомосексуалист и боюсь, что никогда не почувствую, что такое нормальные любовные отношения .....	130
Что вы думаете об обществах и движениях, которые отстаивают права гомосексуалистов? .....	131
Я боюсь не понравиться, особенно физически, мужчине, который нравится мне .....	131
Юноша, который потерял отца и вынужден был взять на себя обязанности главы семьи и кормильца, стал гомосексуалистом .....	132
Что мне сделать, чтобы моя мать относилась к моей сексуальной ориентации с большей терпимостью? ..	133
Как мне снова почувствовать себя красивой, если недавно я обнаружила, что меня влечет к женщинам, а не к мужчинам? .....	133
Год назад мой 52-летний муж признался мне в том, что иногда его влечет к мужчинам .....	134
Я буквально разрываюсь между мужем и женщиной, к которой я испытываю очень сильное физическое влечение .....	136
Как мужчины становятся гомосексуалистами, а женщины — лесбиянками? .....	136

Как гомосексуализм влияет на духовное развитие в этой и последующих жизнях? .....	140
Кто такие транссексуалы? .....	140
Отец шестилетнего мальчика боится проявлять к нему нежность из страха, что тот вырастет гомосексуалистом .....	141
Не кажется ли вам, что гомосексуализм — это тупик, в котором человек перестает развиваться духовно? .....	142

## **Часть 6. ИНЦЕСТ И ИЗНАСИЛОВАНИЕ**

Почему инцест так распространен? .....	143
В чем разница между инцестом и педофилией? .....	144
Психологический портрет мужчины, склонного к инцесту .....	145
Симптомы у девочки, которая стала жертвой инцеста .....	146
Психологический портрет девочки, которая стала жертвой инцеста .....	147
Психологический портрет женщины, муж которой склонен к инцесту .....	148
Если у ребенка наблюдаются все симптомы жертвы инцеста, значит ли это, что он действительно стал жертвой? .....	149
Как мне избавиться от душевной травмы, связанной с инцестом? .....	150
Когда мне было пятнадцать, друг нашей семьи попытался меня изнасиловать .....	151
Как простить за инцест отца, если он уже умер? .....	152
Как примириться с тем, что множество детей становятся жертвами сексуального принуждения? ..	153
В детстве меня не раз насиловали, но мать всегда говорила, что я сама во всем виновата .....	154
В чем разница между инцестом, изнасилованием и сексуальным принуждением? .....	155
Что придется пережить ребенку, который появился на свет в результате преступной сексуальной связи отца и дочери? .....	155

Моя дочь недавно призналась мне, что ее бабушка не раз прикасалась к ней, когда она была еще ребенком ..	156
Я недавно с удивлением узнала, что очень многие среди мужчин-наркоманов были жертвами сексуального насилия .....	157
Способна ли женщина полюбить мужчину, если в прошлом она не раз становилась жертвой насилия? .....	158
Моя внучка призналась мне и своей матери, что ее отец часто прикасается к ее половым органам .....	160
Когда мне было двенадцать, меня совратил родной отец .....	161
Почему сексуальные отношения между отцом и дочерью считаются такими постыдными? .....	162
Может ли мужчина, склонный к инцесту, стать насильником? .....	162
Помогает ли молитва избавиться от душевной травмы, связанной с инцестом? .....	163
Двое девочек-подростков обвиняют отца в инцесте, но все это абсолютная ложь .....	163
Почему так мало говорят об инцесте между матерью и сыном? .....	165
Мне кажется, что отец совершал по отношению ко мне какие-то сексуальные действия, когда я была совсем маленькой .....	166
В прошлом мой отец совершал сексуальные действия по отношению ко мне, а теперь у него появились те же намерения в отношении моей шестимесячной дочери .....	167

## **Часть 7. БОЛЕЗНИ И РАССТРОЙСТВ**

Я так часто занимался сексом, что растратил все силы и теперь у меня практически не бывает эрекции ....	168
Так ли грозен СПИД, как принято считать? .....	169
Если у женщины во время менопаузы проявляются неприятные симптомы, значит ли это, что она не до конца реализовала свою сексуальность? .....	172

Секрет, который выделяется из моего влагалища, когда я занимаюсь любовью .....	174
После развода я начал чувствовать боль в простате, быстро устаю .....	174
Можно ли использовать сексуальную энергию для исцеления? .....	176
Верно ли, что диабет влияет на силу полового влечения? .....	176
Что такое генитальный герпес? .....	177
Заразны ли венерические болезни? .....	178
Некоторые занимаются любовью с больными СПИДом и не заражаются .....	179
О людях, которые заразились СПИДом во время переливания крови .....	179
Я постоянно страдаю от инфекций и раздражения влагалища, причем без видимых причин .....	180
Во время месячных я всегда страдаю от сильной боли .....	181
Влияет ли операция по удалению матки на сексуальность? .....	182
Связан ли мой хронический вагинит с тем, что я не чувствую желания заниматься любовью с мужем? .....	184
Однажды во время полового акта я получил травму и с тех пор не получаю от секса никакого удовольствия .....	185
С каждым годом венерических болезней становится все больше. О чем это говорит? .....	186
<b>Заключение</b> .....	187

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

чувством покинутости, предательством, унижением и несправедливостью.

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

Все ответы, которые вы прочитаете в этой книге, основаны на жизненной философии, которую я преподаю в учебном центре «*Слушай свое тело*». Мой подход к сексуальным проблемам основан на идее, что каждый человек несет абсолютную ответственность за свою жизнь, поэтому вам будет нелегко принять некоторые мои ответы. Я считаю, что духовный аспект играет в сексуальности гораздо большую роль, чем физический.

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

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

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

Удачи вам!

*С любовью, Лиз Бурбо*



## Часть 1

### ЧУВСТВЕННОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

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

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

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

Постарайтесь также понять, что ваш супруг может проявлять свою любовь по-своему, не обязательно точно так же, как это делаете вы. Если же вы не замечаете вообще никаких проявлений любви с его стороны, поговорите с ним об этом. Объясните ему,

что вы его очень любите и поэтому чувствуете себя униженной из-за того, что он никак не проявляет свою любовь к вам. Поймите, что любить кого-то по-настоящему — значит дать этому человеку право быть непохожим на вас.

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

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

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

Человек может отказаться выполнять желания другого человека не потому, что он эгоист, а потому, что знает пределы своих возможностей и уважает собственные интересы.

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

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

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

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

Узнайте у него, как он воспринимает ваше внимание.

Не кажется ли оно ему чрезмерным?

Нравится ли ему ваше внимание?

Может быть, он чувствует себя неловко оттого, что просто не способен уделять вам столько же внимания, сколько вы уделяете ему?

В принципе, он и не обязан это делать.

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

## *Как вы относитесь к тантрическому сексу?*

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

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

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

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

Гораздо чаще половые отношения между супругами прекращаются по инициативе одного из них, и тогда второй неизбежно начинает чувствовать сексуальную неудовлетворенность. Если же, к примеру, пожилой человек живет один и больше не чувствует потребности в сексе, отсутствие половых отношений вряд ли скажется на остальных сферах его жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

Этот метод включает в себя несколько этапов.

### *Этап 1*

Точно определите характер проблемы и ваше отношение к ней.

### *Этап 2*

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

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

(Возможно, она мешает вам что-либо **иметь**, что-либо **делать** или кем-то **быть**. Важнее всего определить, кем она мешает вам **быть**. Ответ на этот вопрос поможет вам обнаружить истинную потребность вашей личности, заблокированную той частью вас,

которая считает, что удовлетворение этой потребности создаст какую-то неприятную ситуацию.)

### *Этап 3*

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

Пример: «Что плохого может произойти, если я позволю себе чувствовать себя комфортно?» Ответ: «Я стану другим, окружающие начнут мне завидовать!»

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

### *Этап 4*

Выявив вредное верование, спросите себя: «Реально ли это верование? Хочу ли я жить с ним и дальше?»

Пример: «Верите ли вы в то, что если вы позволите себе чувствовать себя комфортно, то станете другим

*человеком? И что другие начнут вам завидовать? И что вы не будете знать, как вести себя с завистниками?»*

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

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

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

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

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

Удачи!