



Марк Мидов

Трансформация сексуальности,

или

Философия
гармоничного
секса

Научитесь относиться к сексу
как к игре взрослых людей,
и у вас исчезнет почва для
сексуальных проблем



Марк Мидов

Трансформация

сексуальности, или Философия

гармоничного секса

erub предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22098593
Издательская группа «Весь»; 2016
ISBN 978-5-9573-3120-9

Аннотация

Гармоничные сексуальные отношения дарят счастье, удовольствие и взаимное удовлетворение. Однако бывают ситуации, когда интимная сфера перестает радовать, и тогда гармония и любовь в паре ставятся под удар. По мнению автора, многие проблемы в семейной жизни можно решить, если изменить свое отношение к ее интимной сфере. Сделать это можно, усвоив простую идею: «Секс – это игра взрослых людей!» Но как это утверждение реализовать в своей жизни и избавиться от сексуальных проблем? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной книге. Издание адресовано всем, кто хотел бы, чтобы его сексуальная жизнь была наполнена гармонией, а не проблемами, чтобы она дарила радость и наслаждение и стала прочным фундаментом семейного счастья.

Содержание

Часть I. Секс в нашей жизни	7
Введение	8
В чем ошибся Карнеги	10
Причины сексуальных проблем – в нашем подсознании	14
Самая больная заноза человечества	22
Сексуальный субстрат общества	27
Есть ли секс в России?	31
Преобразовывать свою жизнь, а не общество	33
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Марк Мидов
Трансформация
сексуальности,
или Философия
гармоничного секса

© ИГ «Весь», 2016.

* * *



Часть I

**СЕКС
В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

Часть I. Секс в нашей жизни

*Ни один специалист так и не может нам
сказать, что же нужно делать с этой штуковиной
– сексом.*

С. Лем

Введение

Скажите, вы удовлетворены своей сексуальной жизнью? Может, вы считаете, что я вторгаюсь в вашу интимную область? И это действительно так. Более того, я хочу заявить, что чаще всего отношение к сексуальной сфере как к интимной и порождает большинство сексуальных проблем. Вы можете придерживаться этого общепринятого мнения об интимности сексуальных отношений, но тогда никого не вините (в частности, своего партнера) в своей сексуальной неудовлетворенности.

Кстати, по мнению некоторых ученых, не удовлетворены своей сексуальной жизнью около 80 % взрослого населения. Так что слухи о том, что секс доставляет удовольствие, несколько преувеличены. Далеко не всем, и далеко не всегда.

И «благодарить» за такую ситуацию, за нашу сексуальную неудовлетворенность мы должны только общество, которое наполняет наше подсознание таким содержанием, что ни о какой нормальной сексуальной жизни и речи быть не может.

А к чему ведет сексуальная неудовлетворенность? Об этом писал еще 80 лет назад в своей книге «Как заводить друзей» небезызвестный Дейл Карнеги. Он приводил мнения разных специалистов, которые в один голос уверяли, что 90 % разводов происходят из-за сексуальных проблем. Скажите, зачем Карнеги понадобилось приводить в своей книге

мнение конкурентов? Ведь сам он этой областью не занимался. Вероятно, он хотел быть до конца объективным и честным.

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для тех, кто хотел бы, чтобы его сексуальная жизнь была наполнена гармонией, а не проблемами, чтобы она дарила радость и наслаждение и стала прочным фундаментом семейного счастья.

Эта книга станет для вас практическим инструментом для создания сексуальной гармонии, который мы называли *трансформацией сексуальности*. Суть этого метода сводится к преобразованию, или трансформации, своего сексуального подсознания. Этот метод позволит заменить негативное содержание вашего подсознания, которое формирует современное общество, на позитивное, являющееся необходимым условием для создания сексуальной гармонии.

В чем ошибся Карнеги

В 1936 году была издана книга Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Думаю, это издание не нуждается в рекомендациях. Есть в этой книге раздел, который Карнеги назвал «Семь правил, соблюдение которых позволяет сделать вашу семейную жизнь более счастливой». Я хочу остановиться на седьмом правиле, которое звучит так: не будьте неграмотны в вопросах супружеских отношений.

Сам Карнеги не занимался изучением сексуальных отношений и поэтому счел необходимым привести мнение авторитетных специалистов из этой области.

Давайте будем помнить, что шел 1936 год, и до сексуальной революции в США было еще лет 30.

Цитаты, которые приводит Карнеги, стоят того, чтобы процитировать их еще раз. Они не только точно отражают суть явлений и проблем в супружеских отношениях, но актуальны и сейчас. Хотя официальное общество оставило эти мнения, изложенные в книге, без внимания. И даже теперь, пожиная плоды многочисленных издержек в сексуальной сфере, социум так и не желает задумываться над истинными причинами этих проблем.

Вот мнение одного из специалистов:



Только очень предубежденный и самоуверенный психиатр, – говорит доктор Гамильтон, – может утверждать, что большинство супружеских неурядиц не является результатом сексуальной дисгармонии. Во всяком случае, неурядицы, возникающие из-за других затруднений, очень и очень часто игнорировались бы, если бы сами сексуальные отношения были удовлетворительными.



Карнеги приводит мнение еще нескольких авторитетных лиц, которые ставят сексуальные проблемы на первое место в ряду причин, вызывающих разрушение семьи.

И восклицает:




Так не прискорбно ли, что сейчас, в XX столетии, когда мы имеем в своем распоряжении большое количество соответствующей литературы и когда мы являемся людьми образованными, браки расторгаются, и жизнь людей калечится из-за нашего невежества в


отношении этого самого основного и естественного инстинкта?



А в конце данной главы он формулирует седьмое правило:



«Прочтите хорошую книгу о сексуальной стороне супружеской жизни».



Значит, в США и тогда уже было достаточно книг о сексуальных отношениях? Просто люди почему-то не хотят читать эту литературу, поэтому пребывают в невежестве в этой области, хотя это многим портит жизнь, а то и разрушает семьи.

Другое дело СССР, в котором на протяжении всей его истории такой литературы вообще не было. И вполне можно было делать выводы по поводу сексуального невежества и его пагубного влияния на семейную жизнь.

Спрашивается, зачем понадобилось Д. Карнеги пиарить

своих конкурентов? Если 90 % разводов происходит из-за сексуальных проблем, то, следовательно, сексуальным отношениям и нужно уделять основное внимание, а не тому, о чем говорит старина Дейл.

Видимо, для Карнеги истина была дороже собственных амбиций. И мы с полным основанием можем доверять его выводу о приоритете сексуальных отношений, который остается неизменным и в наши дни.

Сейчас, с появлением Интернета, люди получили вообще неограниченный доступ к информации о сексе, однако сексуальная жизнь большинства остается неудовлетворительной и все так же разрушает множество семей.

Так, может, дело вовсе не в невежестве, не в каких-то знаниях в сексуальной сфере? Может быть, собака зарыта в другой области?

Причины сексуальных проблем – в нашем подсознании

Сдается мне, что причина проблем в сексуальной сфере скрывается не в области сознания, к которой относятся знания, а в подсознании, которым человек почти не управляет. Скорее наше подсознание во многом управляет нашими поступками и нашей жизнью в целом. Во всяком случае, нашей сексуальной жизнью.

Именно в подсознании собраны все наши желания, чувства, эмоции. В том числе и различные страхи.

Ваше сознание говорит вам, что нужно, или что можно, или чего нельзя делать. Но чаще всего окончательное решение принимает ваше подсознание. Если оно скажет: «Хочу», «Мне нравится», – вы будете это делать. Если же оно говорит: «Не хочу», – ваше сознание будет пытаться подвести под это нежелание какие-то объективные доводы, оправдания, объяснения. Если уж деваться совсем некуда, тогда придется делать через «не хочу».

К примеру, исполнение супружеского долга. Не хочет женщина секса. Но надо: супружеский долг, будь он неладен. Хотя женщине легче исполнить этот долг, поскольку нужно всего лишь отдаться мужу. И можно даже изобразить оргазм,

чтобы побыстрее покончить со всем этим, а заодно и доставить удовольствие благоверному. Вон как сладко захрапел, паразит.

А вот мужчина исполнить супружеский долг ну никак не способен. Главный инструмент для исполнения супружеских обязанностей будет не в рабочем состоянии. Его поднимает не чувство долга, а чувство желания. Точнее, чувство сексуального возбуждения. А чувство скрыто в подсознании мужчины, и он сам почти не способен управлять своим возбуждением. Ну разве что с помощью сексуальных фантазий, о которых мы подробнее поговорим ниже.

Карнеги советует почитать хорошую книгу о сексе. Но представьте: женщина читает в такой книге, что мужчину можно возбудить, воздействуя на его фантазии. Однако как узнать, о чем его фантазии. Сможет ли мужчина сказать, что во время секса с ней ему нужно фантазировать о сексе с ее сестрой, с соседкой или с сотрудницей на работе? А если он скажет ей об этом, то захочет ли жена подыграть ему в этом? Даже если она прочитала, что поступать нужно именно так.

Думаю, не нужно говорить, какие чувства могут появиться (и обязательно появятся), если партнер скажет, что фантазирует о ком-то другом. Вот тут на первый план и выходят эмоции, которые будут управлять вашим поведением. То есть управлять вашим поведением будет ваше подсознание, а не сознание.

Данный пример – это не какой-то частный случай. Это об-

ций принцип, который лежит в основе сексуальных отношений. Если подсознание не дает зеленый свет в виде положительных эмоций, вы не будете совершать действий, которые считаете нужными.

Вот поэтому знания в сексуальной сфере почти ничего не решают. А может, даже мешают, по крайней мере, в том виде, в каком они существуют сейчас. Давайте прислушаемся к мнению Ошо:



Запад создал для себя проблему: мужчина должен удовлетворить женщину, а женщина должна удовлетворить мужчину. Теперь оба в беспокойстве. Итак, мужчина старается понять, удовлетворил ли он женщину. Если она не удовлетворена, что-то недостает в нем, он уже не вполне мужчина. И когда вы начинаете чувствовать, что вы уже не совсем мужчина, вы идете не в том направлении – больше и больше трудностей будет возникать перед вами. Вы начнете бояться, вы потеряете доверие. А женщина продолжает стараться понять, удовлетворила ли она мужчину. Если она чувствует, что мужчина не удовлетворен, или если она чувствует, что мужчина не достигает этого экстаза, который проповедуется сейчас по всему миру, она ощущает, что что-то теряется в ней. Теперь оба становятся беспокойными, и прекрасный акт любви



Все представления о сексе в современном мире перевернуты.

С одной стороны, общество до сих пор выступает против секса, а с другой – знания вроде бы и доступны, но только порождают еще бо́льшие проблемы.

К примеру, написаны сотни книг на тему женского оргазма. Но помогают ли они в решении проблем в этой сфере или только увеличивают?

Опять обратимся к Ошо:



Все виды животных испытывают оргазм... от самого маленького до огромного слона, и никто не беспокоится, потому что они не читают никаких Мастерсов и Джонсонов.



Но если вы решите, что Ошо был против изучения сексуальной науки, то будете неправы. В другом месте он говорит: «Ни в одном медицинском колледже секс не преподается как отдельный предмет. Такой необъятный, сильный предмет и до сих пор не преподается».

И тут нет никакого противоречия. Вопрос в том, с каких позиций изучать секс? Какую роль играет физиология, какую – духовные, философские аспекты?

Сам Ошо так относился к сексу:



Секс – это ваше творение, это подарок Бога. Это радость! Это божественный дар наслаждаться и праздновать. Это участие в великом празднике, которым и является существование. Везде, где есть красота, присутствует секс. Кто сказал вам, что секс – это грязь? Вся жизнь существует через секс, вся жизнь вырастает из него. Никакой обязанности, никакого долга, никакого обязательства в этом. Секс должен быть полон игры и молитвы.



И, возможно, именно такое восприятие секса Ошо и его

проповеди об этом и сделали его врагом номер один для сильных мира сего. Он был тем, кем несколько позже стал для Запада Бел Ладан, террорист номер один.

Религиовед А. С. Тимошук и историк И. В. Федотова отмечают, что «призыв к полной свободе, дополненный весьма либеральными взглядами на брак и сексуальные взаимоотношения, вызвал общественное негодование во всем мире и, возможно, сыграл свою зловещую роль».

Я еще не раз обращусь к мнению Ошо по разным аспектам сексуальности, а пока продолжим данную тему.

Если вы сможете общаться со своим партнером совершенно откровенно, то, уверяю вас, вам не потребуются никакие книжные знания. Вы понимаете, что нужно вам. Ваш партнер понимает, что нужно ему. Осталось только откровенно сказать об этих желаниях друг другу и с удовольствием исполнить эти желания.

А вот в книгах *именно* про вашего партнера ничего не написано. В них говорят о том, что может нравиться тем или иным людям. Но то, что нравится одному, может вызывать отвращение у другого.

Анекдот эпохи развитого социализма

Жена возвращается из командировки в ГДР.

– Представляешь, – говорит она мужу. – Нас даже на стриптиз водили.

– И как, – спрашивает муж. – Это в самом деле гадость,

как нам говорят?

— А вот я тебе сейчас покажу, — говорит жена. Включает медленную музыку, создает интимный свет и начинает медленно раздеваться. Муж смотрел-смотрел, а потом произнес:

— Прав был парторг, действительно гадость!

Чтобы построить гармоничные сексуальные отношения с партнером, вам нужны не особые знания техники и психологии секса, а такое состояние подсознания, когда вы можете общаться со своим партнером совершенно свободно.

Надо, чтобы в вашем подсознании не было никаких страхов и других негативных эмоций относительно всего, что связано с сексом. Но этого нельзя добиться с помощью тех средств, которые нацелены на восприятие вашего сознания, т. е. информации в любом виде.

Для этого потребуется практическая работа по изменению подсознания по специальной методике, которая и предлагается вашему вниманию в данной книге и которую я назвал *трансформацией сексуальности*.

Данная книга сама по себе относится к информационному продукту, который обращен к вашему сознанию. И, общаясь с вашим сознанием, я могу еще раз повторить, что данная книга как источник информации будет совершенно

бесполезна, даже если вы выучите ее наизусть. Ваше подсознание о содержании этой книги не узнает, и тем более не изменится.

Только если вы будете использовать изложенную методику *практически*, вы сможете повлиять на свое подсознание. А эта методика совершенно нетрудная. Кому-то даже она может показаться настолько простой, что сложно поверить, что возможен какой-то результат. Но он будет неизбежен, как это произошло с Рут Диксон, которая описала свой опыт работы со словом *fuck* и о котором вы узнаете в одной из глав.

Но прежде чем мы начнем говорить о сути трансформации сексуальности, давайте рассмотрим, каким образом человечество погрязло в пучине острейших социальных проблем, связанных с сексуальностью. Чтобы лечить болезнь, необходимо поставить точный диагноз. Чем с вами мы сейчас и займемся.

Самая большая заноза человечества

Существует мнение, что миром правят деньги и секс. То, что светом правят деньги, известно давно. А вот роль секса стала возрастать, пожалуй, только с середины XX века. И теперь его важность мы можем увидеть даже наглядно и в конкретных цифрах.

Если вы разбираетесь немного в Интернете, то можете найти статистику, отображающую, сколько людей интересуется темой секса и какими именно вопросами. Количество запросов на сексуальную тематику превышает все остальные в десятки раз. Так что утверждение, что миром правит секс, имеет вполне документальное подтверждение.

Но вот что интересно. На тему денег написаны миллионы книг и, начиная с античных времен, существует множество научных знаний о том, как вести прибыльное хозяйство, развивать экономику, банковское дело и т. д. и т. п.

Но вот область секса до сих пор не породила собственной науки.



Стоит обратить внимание на тот факт, что, вступив в XXI век, сексология продолжает одиноко скитаться

среди различных научных отделений колледжей и университетов, не находя себе пристанища в качестве самостоятельной научной дисциплины.

Р. Крукс, К. Бауэр. «Наша сексуальность»



Область сексуальных отношений развивается по каким-то своим стихийным законам.

В предыдущую историческую эпоху было вполне достаточно существования официальных и неофициальных регламентирующих установок, жестких ограничений, чтобы свести влияние сексуальной сферы в жизни общества к минимуму.

В XX веке прежние рамки и ограничения стали постепенно разваливаться. Но социум не позаботился о том, чтобы эту область, как и все прочие, интегрировать в рамки современной культуры. Общество просто самоустранилось от каких-либо осознанных и целенаправленных действий, позволив сексуальной сфере развиваться совершенно свободно.

Польский писатель Станислав Лем писал в одной из своих статей 20 лет назад:



Пусть мы сегодня и не знаем, как быть с сексом, но культура, вольно эволюционирующая на беспривязном, так сказать, содержании, сама как-нибудь разберется с этим, органично включит его в новую, саморазвивающуюся и самообновляющуюся целостность.

Прекрасная интеллектуальная утопия! Увы, культура – это не деревяшка, которую можно воткнуть в землю и молчаливо созерцать в надежде, что рано или поздно она зазеленеет. Даже если мы не станем ничего делать с культурой сознательно и целенаправленно, под влиянием аксиологических или эмпирических подходов, – побочные продукты цивилизационного ускорения все равно будут день и ночь бомбардировать ее. Воздерживаться от целенаправленных действий – значит просто не помогать плывущему на льдине и не мешать ему: может, течение прибьет его к спасительному берегу, может – нет; может, льдина разломается, может – уцелеет; может, он утонет, а может – спасется. Сегодня результаты разумного воздержания от действий, невмешательства в ход культурных процессов выглядят именно так.



С тех пор в отношении общества к сексуальной сфере ничего не изменилось. В нем продолжают господствовать хаос

тичные процессы, порождающие массу острых социальных и личных проблем.

Взять хотя бы сложности, связанные с проституцией. Сколько копий ломается по всему миру по поводу ее легализации. А это означает, что в современном обществе люди так и не могут прийти к единому мнению о ее роли и месте в социуме. Но проституция ли, возникшая вместе с появлением государства, в этом виновата? Не является ли такое неопределенное отношение к ней, порождающее массу острых социальных проблем, следствием того, что общество не желает заниматься сексуальной сферой в целом?

А не желает заниматься потому, что до самого последнего времени социум был настроен против секса. Невозможно вчерашнего врага сразу превратить в друга.



До сих пор общество было настолько против секса (религия и церковь – все против него), что оно создало очень глубокую подсознательную ненависть. Вы можете не осознавать ее. Но она проникла в каждую клетку вашего тела, до самого глубинного уровня, потому что веками людей учили быть против секса. Эту ненависть надо отбросить, эту ненависть и осуждение необходимо отбросить, и это возможно отбросить, только если вы

научитесь относиться к сексу с почтением.

Ошо



Так что, дорогие друзья, мы с вами находимся в банке с довольно сомнительной жидкостью, которой пропитываемся с детства, хотим мы того или нет. Но давайте рассмотрим эту среду и подумаем: есть ли от нее какая-то защита?

Сексуальный субстрат общества

Давайте посмотрим на другие явления, которые порождают хаос в сексуальной сфере. Это тот сексуальный субстрат, в котором формируется наше сексуальное подсознание.

Я просто перечислю основные, хорошо известные явления без характеристик, и вы сами можете дать им оценку.

- Порнография
- СПИД и ИППП¹
- Сексуальные маньяки
- Сексуальные преступления
- Сексуальные домогательства
- Педофилы
- Гомосексуализм
- Сокращение малолетних
- Подростковая беременность
- Аборты
- Сексуальные извращения
- Ревность, измены
- Сексуальные скандалы
- Инцест
- Сексуальные оргии
- Нудизм

¹ Инфекции, передающиеся половым путем. — *Примеч. ред.*

- Свингеры
- Стриптиз
- Инвективная лексика²
- Сексуальные проблемы
- Сексуальная неудовлетворенность
- Сексуальное просвещение

Я включил в этот список сексуальное просвещение, поскольку в нашей стране многими оно рассматривается как проявление морального разложения общества, и потому считается, что оно требует однозначного запрета. Если чуть раньше мы говорили о том, что тоталитарный режим Советского Союза накладывал запрет на область сексуальных отношений, то теперь существует уже довольно мощное движение за наложение ограничений на сексуальную сферу, идущее от низов.

Попытки ввести уроки полового воспитания, предпринятые Министерством образования в 1990-х годах, потерпели крах не только потому, что этому воспрепятствовали коммунисты и православная церковь, но и из-за того, что общественность не поддержала эту инициативу. Хотя были и существенные ошибки со стороны самого министерства.

Негативные последствия той попытки оказались столь существенными, что и теперь уполномоченный при Президен-

² Инвективная лексика (от англ. *invective* – брань, ругательства) – оскорбительная, ненормативная лексика, унижающая честь и достоинство другого лица. – *Примеч. ред.*

те по правам ребенка П. Астахов решительно заявляет, что никакого сексуального просвещения в школах России не будет. Вопрос даже не обсуждается. Министерству образования сильно «надавали по голове», и теперь оно даже не заикается на эту тему.

Хотя я тоже против сексуального воспитания в школах. А кто и чему там будет учить детей? Ведь мы, взрослые, пока не можем разобраться в этой сфере. Чему же мы будем учить детей?

В той же статье С. Лема, цитату из которой я приводил выше, говорится:



Исследователи зафиксировали и тщательно изучили каждый момент, каждый элемент полового акта. В ход пошли и электроэнцефалограммы, и вживленные в мозг электроды, и искусственные стеклянные гениталии, подсвечиваемые и снимаемые специальными камерами. Ничего дурного во всем этом не было. Дурно то, что после всех исследований ни один специалист так и не может нам сказать, что же нужно делать с этой штуковиной – сексом.



Двадцать лет прошло с тех пор, но никто так и не знает, что делать «с этой штуковиной». И как мы собираемся учить наших детей?

В США и Западной Европе есть хотя бы научные центры, которые занимаются исследованиями сексуальной области. Самостоятельной науки пока нет, но центры есть. В России же нет ни одного (!) подобного центра.

Есть ли секс в России?

Мы смеялись над фразой «В СССР секса нет». Но не свидетельствует ли отсутствие науки в этой области, что секса в стране действительно как не было, так и нет? Был бы секс – была бы и соответствующая наука. Но у нас секса нет, а есть то, что народ очень точно называет «траханьем», заменив этим термином совсем уж неприемлемое для печати известное слово из нецензурной лексики.

«Траханье» – это уж настолько простое до примитивности дело, что говорить о необходимости создания науки для изучения «траханья» – просто смешно. Представляете: наука трахология?!

Тогда что же сетовать при таком подходе к сексуальной сфере на то, что «нехорошие» проститутки совращают добродетельных граждан? И что эти падшие создания никак не могут понять, что занимаются порочной работой? И не только порочной, но и официально запрещенной. Подробнее на эту интересную тему мы поговорим в отдельной главе.

А кого винить в том, что дети начинают сексуальную жизнь в 12 лет, и хорошо, если без негативных последствий? Где искать крайних в том, что порнография, включая детскую, лезет в Интернете из всех щелей? Кого винить в том, что мужчины не умеют и не хотят удовлетворять даже любимых женщин, а думают лишь о собственном удовольствии,

причем довольно примитивном – на уровне «траханья»? На кого пенять, что гомосексуалисты так и норовят показать себя во всей красе на своих парадах, да и еще и нас с вами за-тащить в свои ряды? (Удивительно: число геев стремительно растет, хотя сами они не размножаются.) И как смириться с тем обстоятельством, что секс с чужим мужем или женой оказывается приятней, чем со своей любимой половинкой?

К сожалению, все эти вопросы адресовать просто некому. И ничего в современном обществе к лучшему не изменится. Во всяком случае, в текущем столетии.

Преобразовывать свою жизнь, а не общество

Нам и не нужно изменять общество. Нам надо, чтобы в нашей личной жизни, и в частности в сексуальной сфере, все было в порядке.

Но чтобы навести этот порядок, необходимо понимать, откуда взялся беспорядок. В нем не виноваты ни вы, ни ваш партнер. Виновато общество, породившее массу неразумных и вредных установок, которые проникли в ваше подсознание без вашего на то согласия.

Вы сможете гармонизировать свою сексуальную жизнь, отношения с постоянным партнером, только коренным образом преобразовав свое сексуальное подсознание.

Что такое трансформация сексуальности

Трансформация сексуальности – это преобразование сексуального подсознания. В настоящий момент все ваши сексуальные установки, эмоции, желания, ощущения находятся в перевернутом состоянии. И в основном сексуальная часть вашего подсознания закрашена черной краской. Мы подоб-

ны огурцам в банке с рассолом, мы пропитаны «маринадом» независимо от нашего желания.

Нет ничего труднее, чем работать со своим подсознанием. На Востоке, где, как нигде, распространены духовные практики, у адептов, использующих различные методы работы с подсознанием, на то, чтобы добиться результата, уходят многие годы. Но мы ставим более скромную задачу, хотя в практическом плане, может быть, даже более существенную. Ведь речь идет о личном счастье, о семье, о детях – когда разводятся родители, то в первую очередь страдают дети. Развод родителей неизбежно отражается на психике ребенка и, соответственно, на его будущей личной жизни. Могут ли вырасти счастливые дети в несчастной семье?

Трансформация сексуальности – это психологический практикум, направленный на преобразование сексуального подсознания. Эти изменения нужны для того, чтобы сформировать необходимую основу для создания гармоничных сексуальных отношений со своим постоянным партнером.

В этой книге вы найдете подробное объяснение тому, почему в современном обществе невозможно создание сексуальной гармонии в отношениях постоянных партнеров, какую роль в этом играет сексуальное подсознание, как оно формируется и что с ним делать. Вы узнаете, каким должно быть сексуальное подсознание для построения гармоничного сексуального союза и каким образом его можно сформировать.

Предварительно я могу сказать, что потребуется заменить негативное содержимое подсознания, которое закладывается современным обществом, на позитивное.

Из данной книги вы узнаете, в чем суть этого позитивного подсознания и какими способами можно его сформировать.

Сразу хочу сказать, что я не собираюсь предлагать каких-то заумных техник и практик, подобных восточным. Напротив, эти методы настолько просты, что вызвали бы критику со стороны тех или иных специалистов: ну нельзя такие вопросы, связанные с подсознанием, решать такими легкими (про некоторые упражнения я пока вообще говорить не буду, чтобы не шокировать ни вас, ни специалистов, которым вдруг попадет в руки данная книга) способами.

Эти методы могут вызвать эмоциональное отторжение, порожденное все тем же подсознанием. И потребуются определенные усилия, чтобы побороть негативные эмоции. Но подробнее об этом чуть ниже.

Поскольку речь идет о трансформации сексуального подсознания, то мы должны иметь четкое представление на уровне сознания, как именно происходит формирование этого подсознания и как оно влияет на практическую жизнь людей.

Чтобы начать работать со своим подсознанием, нужно принять решение на уровне сознания, что вам необходима эта практика.

Тогда эти знания превратятся в какие-то убеждения, а не останутся в виде информации, которая забудется через неделю, а то и раньше. Однако тут нужны даже не знания, а уверенность, которая опять же сформируется на уровне подсознания. Например, вы прочитали какой-то материал, детали забыли, но сохранилась уверенность в правильности выводов. Собственно по такому же принципу формируются и многие другие аспекты подсознания.

Скажем, в детстве вы слышали в компании старших ребят какой-то анекдот об анальном сексе, который вас неприятно поразил. Содержание анекдота со временем вы забудете, но в подсознании сохранится негативное отношение к данному виду секса. Информация породила эмоцию, которая осела в подсознании.

Возможно, в будущем вы встретитесь еще с какой-то негативной информацией на данную тему, которая укрепит данную эмоцию. Информация не задерживается в нашей голове, а вот эмоция обязательно всплывет при соответствующих условиях и будет управлять нашими поступками.

Если это негативная эмоция, то, разумеется, вы будете пытаться уйти от тех поступков, которые порождают такие эмоции. И никакие доводы разума не убедят вас в обратном. Хотя, конечно, можно заставить себя пойти навстречу сексуальным желаниям вашего партнера, которые вам не нравятся. Но вряд ли такое насилие над собой доставит вам удоволь-

ствие и поспособствует гармонизации отношений.

Вот поэтому и нужно убрать весь негативный багаж в сексуальном отсеке вашего подсознания – чтобы он не портил вашу жизнь. Вы должны быть готовы к тому, что придется решительно отказаться от некоторых привычных и незыблемых представлений, которые кажутся естественными, как дважды два четыре.

И начнем мы с одного подобного представления о сексуальной сфере.

Скажите, вы согласны с тем, что сексуальная сфера считается интимной областью? Вам понятен сам термин «интимность»? Для вас лично сексуальная область является интимной?

Интимность и табу – близнецы-братья?

Сексуальную сферу, пожалуй, с полным правом можно назвать табуированной. Эта область была закрытой для обсуждения почти во всех обществах на протяжении последних столетий, даже без какого-либо внятного обоснования. Лишь в XX веке социум попытался обосновать этот запрет с помощью термина «интимность».

Интимный – значит глубоко личный, и, следовательно, об этом не говорят вслух, открыто, публично, с посторонними людьми. Что ж, такой подход вполне логичен. На первый взгляд. А давайте попробуем поразмышлять на эту тему. Мо-

жет быть, мы просто поменяли термин «табу» на определение «интимный», чтобы доказать кому-то, что мы ушли чуть дальше туземцев?

Только «табу должно быть настолько скрытым, что вы даже представить себе не могли, что такое возможно. Табу нужно заложить не в сознание, а в подсознание» (Ошо).

Но, изменив термин, поменяли ли мы содержание? Мы ведь все так же боимся говорить на тему секса и даже не пытаемся. Вы скажете, что эта сфера давно уже открыта и информации выше крыши. Но количество информации неравнозначно открытости темы.

Как-то газета «Моя семья» опубликовала письмо молодой женщины, которая с отвращением писала о том, как какой-то сидевший рядом с ней пожилой мужчина рассматривал сексуальный журнал. Вы можете понять эмоции этой молодой женщины?

Доступ к сексуальной информации сейчас получить не проблема, но это не рекомендуется делать открыто. Это же интимно! Однако будьте благодарны за то, что хотя бы такая возможность появилась – огромная замочная скважина в виде Интернета. Смотри, чего хочешь, сколько угодно и общайся. Глобальная сеть как раз позволяет делать это, не нарушая требования интимности.

Примеров же открытого общения на данную тему совсем мало. Вот один показательный – противоположного свойства.



В 2009 году в Петербурге один уже давненько обосновавшийся в России итальянский режиссер Леонардо ди Капуа решил поставить спектакль под экстравагантным названием «Монологи вагины». Так нашелся же в Петербурге какой-то комитет по нравственности, который обратился к мэру города В. Матвиенко с просьбой отреагировать на такую бестактность – писать на афишах крупными буквами поганое слово «вагина». Хотя, конечно, не само слово поганое. Оно вполне медицинское, но вот то, что оно обозначает, бросает в краску любого порядочного человека. А представьте, что ребенок прочитает это название и спросит у родителей, что оно обозначает? Ужас!!! Валентина Ивановна правильно оценила ситуацию и издала указ или что-то вроде этого, и слово «вагина» стали писать латинскими буквами. Авось дети не прочитают его.



Итак, хотя сам спектакль на данную тему – вроде бы и шаг вперед, но это опять же не полноценное общение, а пассивное восприятие информации. Подобные формы инфор-

мации о сфере секса не способны научить общению на эту тему.

И еще один момент относительно интимности темы. Допустим, что эта самая интимность оправдывает запрет на открытый публичный разговор на данную тему. Но между собой-то супруги могут говорить о личном? Почему же не говорят? – об этом свидетельствуют социологические исследования и данные сексологов.

А как они будут говорить на эту тему, если у них нет никакого опыта? Это только у Ильи Муромца получилось после тридцатилетнего лежания на печи, испив волшебной водицы, стать богатырем. А обычному человеку нужно развивать свои навыки.

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.