

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

СЕКС В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Введение	11
В чем ошибся Карнеги	12
Причины сексуальных проблем — в нашем подсознании.	14
Самая больная заноза человечества.	20
Сексуальный субстрат общества	23
Есть ли секс в России?	25
Преобразовывать свою жизнь, а не общество	27
Что такое трансформация сексуальности	27
Интимность и табу — близнецы-братья?	30
Почему и как общество закладывает в наше подсознание антисексуальную программу	33
Наш внутренний цензор.	35
Был ли секс на Руси	36
Как формируется сексуальная мораль	40
СМИ о сексе. Ни строчки позитива.	43
Есть ли альтернатива проституции	45
«Таблетки против секса»	49
Почему в современном обществе невозможна сексуальная гармония в браке.	52
В информации ли дело?	54
В сексе нравится то, что возбуждает	56

Что такое сексуальная проблема.	60
Делу — время, потехе — час.	61
Главная особенность сексуального подсознания	63
Основной метод трансформации сексуальности	66
Взаимосвязь речи и подсознания.	67

Часть II

ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Секс как игра взрослых людей.	75
Характер сексуальной игры	76
Чему стоит поучиться у садомазохистов	79
Что же делать с извращениями?	83
Суть сексуальной игры	86
Приступаем к практическим занятиям.	86
Трансформация сексуальности и современные школы секса.	87
Сексуальная верность и измена	88
Трансформация сексуальности и диапазон сексуальной приемлемости	94
Самоудовлетворение как метод трансформации сексуальности.	115
Практические упражнения.	119
Сексуальные фантазии как метод трансформации сексуальности.	123
Практические упражнения.	134
Этот неуловимый оргазм	137
Трансформация сексуальности и порнография.	150

Муж не хочет секса.	154
Как управлять чувством сексуального возбуждения.	164
Трансформация сексуальности и нецензурная лексика.	171
Практические упражнения.	175
Учимся разговаривать с партнером.	179

Часть III

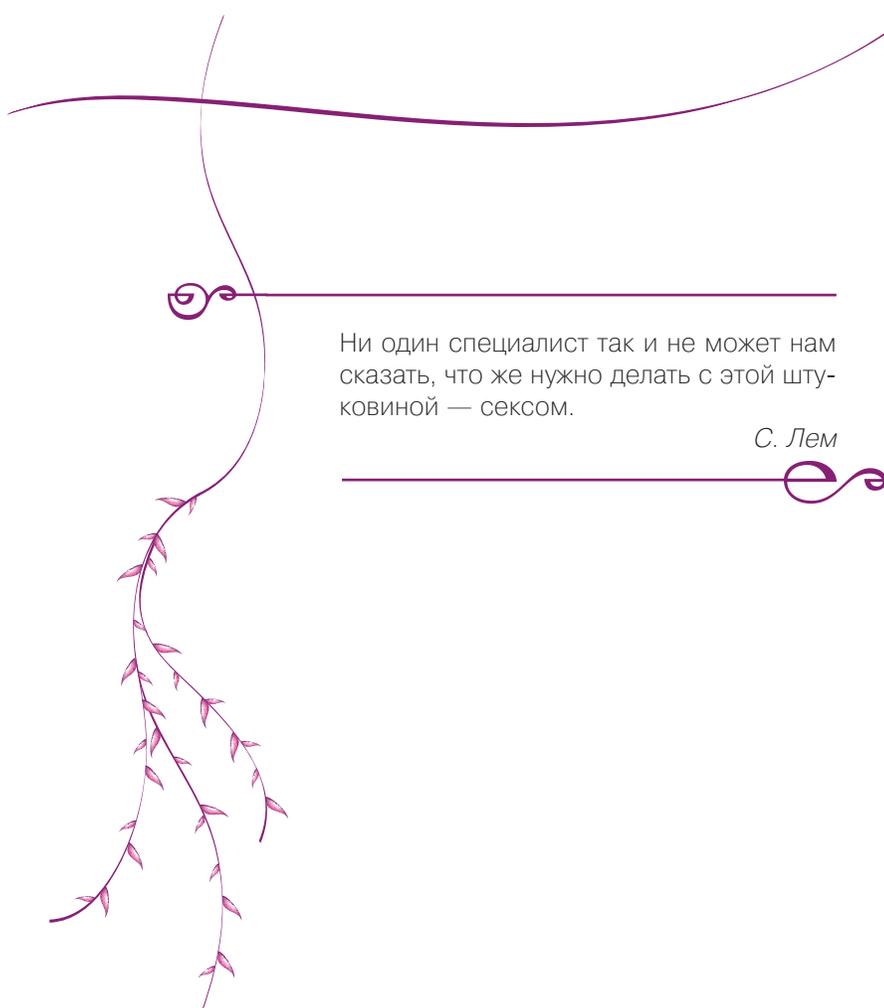
ВИРТУАЛЬНАЯ ШКОЛА СЕКСУАЛЬНОЙ ГАРМОНИИ

Школа.	196
Приложение	
Тема 1. Общие вопросы.	200
Тема 2. Возбуждающие факторы.	203
Тема 3. Мануальный секс	205
Тема 4. Анальный секс.	206
Тема 5. Оральный секс. Куннилинг и минет	207
Тема 6. Измена.	210
Тема 7. Муж не хочет секса.	215
Тема 8. Муж хочет много секса	216
Тема 9. Оргазм	217
Тема 10. Свинг	220
Тема 11. Муж хочет девственницу	222
Тема 12. Сексуальные фантазии	225
Тема 13. Тайные желания	227
Тема 14. Анкета	228



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 назвали *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 приарить 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 общий 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 недостаёт в нём, он уже не вполне мужчина. И когда вы начинаете чувствовать, что вы уже не совсем мужчина, вы идёте не в том направлении — больше и больше трудностей будет возникать перед вами. Вы начнёте бояться, вы потеряете доверие. А женщина продолжает стараться понять, удовлетворила ли она мужчину. Если она чувствует, что мужчина не удовлетворён, 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 извращён.



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 бóльшие 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. Тимощук 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 ТДР.

— Представляешь, — говорит она мужу. —

Час 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 больная заноza 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 хаотичные 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.

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 порождены хаосом в сексуальной сфере. Это тот сексуальный субстрат, в котором формируется наше сексуальное под-сознание.

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

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

- Инцест
- Сексуальные оргии
- Нудизм
- Свингеры
- Стриптиз
- Инвективная лексика¹
- 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, принятые 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 Президенте по правам ребенка П. Астахов решительно

¹ Инвективная лексика (от англ. *invective* — брань, ругательства) — оскорбительная, ненормативная лексика, унижающая честь и достоинство другого лица. — *Примеч. ред.*

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 возвращают добропорядочных 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 затащить 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 подобны 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 услышали 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 удовольствие 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. Может 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. А вась 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 информации 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.

У большинства супругов имеются проблемы в общении на тему секса.



Они не решаются говорить о своих сокровенных, т. е. интимных, желаниях, не могут сказать своему партнеру о том, что их не устраивает в сексуальных отношениях, что не нравится. В чем причина этих страхов? Тоже в интимности темы? Здесь имеются и другие объяснения, о которых мы поговорим подробнее чуть позже. Может быть, именно эти проявления и вынуждают нас прятаться за термином «интимно»...

Мы не хотим, не можем или боимся говорить об истинных причинах, не позволяющих нам открыто обсуждать сексуальные отношения, и поэтому, словно страусы, прячемся за слово «интимный». И потому на уровне сознания так важно принять решение, что интимность сексуальной области, которая считается естественной, не что иное, как прикрытие определенных страхов, от которых нужно избавляться, а не прятаться за фиговым листком с надписью «Интимно».

Почему и как общество закладывает в наше подсознание антисексуальную программу

Человеческое общество так устроено, что не может обходиться без писаных и неписаных законов, обычаев, норм, им самим же и установленных. При этом неизвестно, какие правила человеческого общежития соблюдаются более тщательно — писанные или неписанные.

В сексуальной сфере нет никаких официально установленных и письменно оформленных норм и законов. Но они существуют на бытовом уровне, и каждый сам выбирает из множества установок те, которые ему больше нравятся. Поскольку эти правила нам никто не навязывает и никто не заставляет нас им следовать, то мы считаем их уже не просто нормами, а своими убеждениями. А менять убеждения ой как трудно. К тому же еще

нужно прийти к такому решению. Но это просто необходимо сделать, если вы хотите изменить свою жизнь кардинальным образом. А чтобы вы могли сами принять решение, давайте рассмотрим, как формируются взгляды и убеждения в сексуальной сфере.

У каждого человека имеются свои сексуальные желания. И это не создавало бы никаких проблем, если бы можно было самостоятельно их удовлетворять. Но в tomto и дело, что для удовлетворения сексуальных потребностей требуется партнер (для мужчин это, кстати, является одним из основных мотивов для вступления в брак). А вот это уже порождает сложности, поскольку теперь эти желания следует согласовывать с партнером.

И все бы ничего, если бы общество с самого детства не внушало нам, что секс — дело не очень хорошее, хотя и допустимое в некоторых формах. А есть и очень плохие формы и проявления, которые являются постыдными, глупыми, смешными, ненормальными и даже извращенными.



Мы превратились в таких смертельных врагов секса, что христиане говорят, будто Иисус рожден вовсе без секса. Как это возможно, чтобы Иисус был рожден благодаря сексу, благодаря первородному греху? Как мог Иисус родиться благодаря сексу? Кто угодно рождается от секса, но только не Иисус. Именно потому, что секс так опасен, христиане утверждают, что Иисус был рожден от Святого Духа; у Иисуса не было отца, полового сношения не произошло. Он был рожден из женского лона, не встретившись с противоположным полом. Зачем эта бессмыслица?

Но оставим Иисуса и христиан. Вы сами. Если только вы допустите мысль о том, что ваш отец время от времени, должно быть, занимается любовью с вашей матерью, вы почувствуете неловкость. Как же вас родили? Вы ведь не внебрачный ребенок. Но сама мысль о вашем отце, занимающемся любовью с вашей

матерью, — все это представляется таким уродливым. Это кажется вам таким безобразным, что вы не можете представить себе вашего отца, делающего это. Другие, возможно, и делают это, но ваш отец! Невозможно!

Ошо

Поэтому мы вынуждены продвигаться в этом направлении, словно по узенькой тропинке среди болота, опасаясь быть затянутыми в трясину, если сделаем неверный шаг.

О каком уж удовлетворении здесь может идти речь и тем более о сексуальной гармонии в целом? Тут хотя бы кусочек удовольствия отхватить, уж не до жиру.

Наш внутренний цензор

Так уж воспитало нас общество, что мы сами становимся собственными цензорами в сексуальной сфере. Такую бы добросовестность да в какой-нибудь другой области!

И вот к сексуальным желаниям мы подходим с такой огромнейшей нравственной лупой и рассматриваем их на предмет соответствия нормам коммунистической, религиозной или какой-нибудь иной морали, причем даже в отношениях с любимым человеком.

Так что же за цензор сидит в голове у каждого из нас, как он туда проник и что с ним можно сделать? Если мы с ним смирился, то он не позволит нам в полной степени наслаждаться одной из самых прекрасных способностей нашего тела и души, а значит, и создать сексуальную гармонию в своей семейной жизни. Если же вы все-таки настроены создать эту гармонию, то цензор должен быть изгнан из головы раз и навсегда.

Но враг очень коварен, и просто так его не выкурить. Поэтому его нужно сначала изучить, понять: как возник

этот вирус и почему он заражает всех, не делая исключений. И когда мы узнаем его природу, тогда, возможно, решим, как с ним бороться.

А начал формироваться этот вирус много веков или даже тысячелетий назад, и в истоках его появления в большинстве культур была религия. При всем различии вероисповеданий, большинство из них сходились во мнении, что секс — это что-то не очень хорошее и, говоря церковным языком, греховное. Все религии стремились по мере своих сил ввести как можно больше ограничений в эту сферу. Другой вопрос, как это у них получалось. Вот давайте его мы и рассмотрим.

Был ли секс на Руси

Когда-то мне казалось, что секса на Руси не было. Ну какой секс может быть в стране крепостного права, того же рабства? Каким сексом могут заниматься эти забитые, униженные и оскорбленные люди (про высшие классы пока не будем говорить, о них речь отдельно)? Вероятно, это самый примитивный секс, который и сексом-то назвать нельзя, а только словом, распространенным в народе, которое и напечатать нельзя. Но так можно было бы рассуждать, опираясь лишь на логическое мышление, а правды, думал я, нам все равно не узнать. Но оказалось, что не все так безнадежно — кое-какие свидетельства об этой сфере найти все-таки можно. И такие свидетельства я обнаружил в книге «А се грехи злые, смертные...» («Ладомир», 1999). Оказывается, в средневековой Руси в помощь священникам для проведения исповеди были составлены специальные опросники. Прелюбопытные документы! Ну вот, пожалуйста.