

Він і вона про секс

КУПИТИ

Про книгу

Книжка написана на основі реальних історій, з якими - як сексолог і психотерапевт - я зіштовхнувся у своїй терапевтичній практиці. Вона не ставить за мету викликання цікавості, сенсацій чи поширення пліток. Через описи проблем, труднощів і розладів у партнерських стосунках, з якими доводилося зустрічатись найчастіше, я хотів показати різницю в поглядах жінок та чоловіків, явні й приховані причини дисонансів у парах, розмаїття реакцій на них. Описані тут історії у випадку інших пар можуть мати зовсім інші розв'язки і вимагати інших методів лікування. Сподіваюсь однак, що книжка допоможе читачам зрозуміти специфіку розбіжності жіночого та чоловічого поглядів, полегшить зав'язування діалогу між партнерами, заохотить до пошуків професійної допомоги

Книжка написана на основі реальних історій, з якими – як сексолог і психотерапевт – я зіштовхнувся у своїй терапевтичній практиці. Вона не ставить за мету викликання цікавості, сенсацій чи поширення пліток. Через описи проблем, труднощів і розладів у партнерських стосунках, з якими доводилося зустрічатись найчастіше, я хотів показати різницю в поглядах жінок та чоловіків, явні й приховані причини дисонансів у парах, розмаїття реакцій на них. Описані тут історії у випадку інших пар можуть мати зовсім інші розв'язки і вимагати інших методів лікування. Сподіваюсь однак, що книжка допоможе читачам зрозуміти специфіку розбіжності жіночого та чоловічого поглядів, полегшить зав'язування діалогу між партнерами, заохотить до пошуків професійної допомоги.

Збігнєв Лев-Старовіч



Видавництво "Книги – XXI"

Вона і Він про СЕКС



Збігнєв Лев-Старовіч

Збігнєв Лев-Старовіч

Вона і Він
про СЕКС

Збігнєв Лев-Старовіч

Вона і Він
про СЕКС

Чернівці
Книги – XXI
2011

ААЕ 88.373
Ç-414

Переклад Оксани Пендерецької
Редактор Олександр Бойченко

З-414

Збігнев Лев-Старовіч

Вона і Він про СЕКС. – Чернівці: Книги – XXI, 2011. – 320 с.

ISBN 978-617-614-007-8

Книжка написана на основі реальних історій, з якими – як сексолог і психотерапевт – я зіштовхнувся у своїй терапевтичній практиці. Вона не ставить за мету викликання цікавості, сенсацій чи поширення пліток. Через описи проблем, труднощів і розладів у партнерських стосунках, з якими доводилося зустрічатись найчастіше, я хотів показати різницю в поглядах жінок та чоловіків, явні й приховані причини дисонансів у парах, розмаїття реакцій на них. Описані тут історії у випадку інших пар можуть мати зовсім інші розв'язки і вимагати інших методів лікування. Сподіваюсь однак, що книжка допоможе читачам зрозуміти специфіку розбіжності жіночого та чоловічого поглядів, полегшить зав'язування діалогу між партнерами, заохотить до пошуків професійної допомоги.

Збігнев Лев-Старовіч

Усі права застережено. Відтворювати будь-яку частину цього видання у будь-якій формі та в будь-який спосіб, у тому числі електронно, без письмової згоди правовласників заборонено.

Copyright © by Zbigniew Lew-Starowicz, Warszawa 2007
Copyright © by Bertelsmann Media sp. z o.o., Warszawa 2007
© Книги – XXI, 2011
© Оксана Пендерецька, переклад з польської, 2010

*Дружині Дануті
за терпіння і турботу, виявлені
під час моєї роботи над книгою.
Весі й Теодорові Гриневським
за міцну дружбу.*

ВСТУП

Ця книжка написана на основі реальних історій, з якими я зіткнувся у терапевтичній практиці сексолога і психотерапевта. Її метою не є породження цікавості, сенсації чи поширення пліток. Через описи найбільш поширених проблем, труднощів і розладів у партнерських стосунках я хотів показати різницю між чоловічим і жіночим кутами зору, явні й приховані причини суперечностей у шлюбі, розмаїтість реакцій на них.

Зі зрозумілих причин особисті дані пацієнтів були змінені. Особи, що звертаються по допомогу, розраховують на дотримання конфіденційності, збереження професійної таємниці. Часто трапляється, що вони не вказують справжніх прізвищ. Це можна зрозуміти. Наголошую на цьому тому, що не один читач може в описаній історії впізнати себе. Поза сумнівом, власні проблеми ми зазвичай трактуємо як неповторні чи виняткові. Проте запевняю читачів, що кожна з описаних тут історій зустрічається у багатьох можливих варіантах.

Існує багато публікацій, присвячених психології статевих відмінностей, терапії пар, сексуальним розладам. Я не вважаю, що запропонована мною праця є унікальною і подає цілком відмінний від інших погляд. Ну, хіба з невеликими винятками. Імовірно, не один читач вирішить, що автор руйнує усталені погляди і переконання. Це очевидно. Книжку не можна

сприймати як «путівник життя» для всіх. Описані тут історії у випадку інших пар можуть мати зовсім інші причини, розв'язання, методи лікування. Маю однак надію, що читання допоможе зрозуміти специфіку відмінності жіночого і чоловічого поглядів, полегшить встановлення діалогу між партнерами, спонукає до пошуків фахової допомоги.

Я дуже вдячний своїм пацієнтам. Головним чином завдяки їм поставали всі мої книжки. Тішуся, що допоміг багатьом людям і сім'ям. Не приховую, що в мене були невдачі, я припускався помилок, які донині живуть у мені. Проте найбільше задоволення в моєму професійному житті я отримую саме від роботи з пацієнтами. Це вони допомогли мені пізнати складні людські долі. Я дуже вдячний їм за довіру, щирість, співпрацю. Вони є не лише героями, а й авторами цієї книжки.

Збігнев Лев-Старовіч



УНИКАННЯ СЕКСУ

Партнери, що уникають сексу

У кабінетах терапевтів з'являється дедалі більше жінок, занепокоєних тим, що їхні партнери уникають сексуальних контактів. Жінки почуваються приниженими відсутністю реакції на їхню поведінку, сповнену заохочення й спокушання. Згодом вони перестають цього домагатись. Відсутність сексуального життя розтягується на місяці і навіть на роки! Спроби завести розмову на цю тему найчастіше не знаходять відгуку в партнера, або викликають в нього роздратування чи неприховану злість. Про що може думати жінка в подібній ситуації? Більшість має однакові підозри: я перестала йому подобатись, у нього є коханка, він захворів і приховує це, можливо, він – гей.

У випадку підозри «я перестала йому подобатись» багато жінок намагаються це перевірити, наприклад, ставлячи прямі запитання, спостерігаючи за реакцією партнера на їхню голизу, еротичну білизну (куплену в секс-шопі) чи на їхніх привабливих знайомих.

Якщо підозри стосуються роману, багато жінок починають грати в слідчого, переглядаючи електронне листування, sms-и, одяг, щоденник, портмоне. Нечисленні вдаються до пошуків допомоги у професійних детективів і

вистежування партнера. Викриття коханки прояснює справу, але за відсутності підтвердження такої підозри з'являється інша, одна з наведених вище.

Припущення, що він хворий і приховує це, схиляє декотрих жінок шукати поради у фахівця. Вони сподіваються, що на підставі опису стану здоров'я і поведінки партнера терапевт зможе розпізнати існування якоїсь хвороби. Багато хто з чоловіків не думає про те, що може існувати зв'язок між підвищеним тиском, діабетом, депресією, прийомом ліків, стилем життя (дефіцит руху, паління, зловживання алкоголем, переважання жирної їжі в раціоні), професійними стресами і сексуальними розладами. Розмова фахівця з партнеркою чоловіка може привести до встановлення такого зв'язку і навіть до виявлення у нього захворювання.

А що ж у випадку, коли партнер цілком здоровий, але не має сексуального потягу? Підозри спрямовуються в інший бік. Від певного часу все більше жінок підозрюють, що партнер, можливо, гей. Такого висновку вони доходять на підставі інформації з медіа, розмов із подругами та інтерпретації деяких поведінкових проявів партнера: він ніколи не бував сексуально збудженим, не виявляв особливого зацікавлення лубоцями і жінками, рідко мав потяг до сексу (причому від початку шлюбу), не оцінює привабливості жінок на екрані, надає перевагу чоловічому товариству. Деякі прямо заявляють про таку підозру під час розмови з партнером і схильні надінтерпретувати його реакції. Дурнуватої посмішки, мовчання, знизування плечима, траскання дверима досить, щоби підозра переросла у впевненість.

Частина жінок не може схилити партнера відвідати фахівця. Відмова від такого візиту розцінюється як підтвердження однієї з наведених підозр. У випадку, коли партнер нарешті дає себе вмовити, з'являється надія, що причина його поведінки буде нарешті виявлена. Багато жінок думають: «Краще довідатись про найгірше, ніж не знати нічого».

Пари, що звертаються до терапевта, зайшовши в кабінет, поведуться досить характерно. Жінка сідає ближче і починає розмову. Її партнер, як правило, займає віддалене місце і має

невдоволеній вираз обличчя. Деякі чоловіки в такій ситуації говорять прямо: «Я прийшов на її прохання, мені особисто це не треба» або «Не знаю, для чого я тут» тощо. Причина такої поведінки проста: чоловік реагує амбіційно, а скарги партнерки розцінює як приниження його чоловічої гідності або й кпини. Завдання терапевта полягає в нейтралізації такої напруги і досягненні співпраці з партнером жінки. Це збільшує шанси зрозуміти істинні причини уникання сексу чоловіком. Нижче я наведу кілька типових прикладів.

Більші сексуальні потреби партнерки

Анні 36 років, а її чоловікові Пйотрові – 37. Їхній зв'язок триває 5 років, з них 3 – у шлюбі. Вони познайомились на прийнятті у його приятеля, і між ними «заіскрило» з першого погляду.

Анна розповіла, що до знайомства з Пйотром у неї було троє партнерів. З першим познайомилась на першому курсі. Вона виховувалась у маленькому містечку, де всі все знали. Батьки ставились до неї суворо і контролювали. Поселившись у гуртожитку, вона відчула звільнення від батьківського нагляду. Подруги хвалилися своїми пригодами і сексуальним досвідом, Анна була незайманою і комплексувала з цього приводу. Вона не відчувала сексуальних потреб. Її перший партнер, товариш по навчанню, був відомим бабієм, користувався успіхом, його любили за чарівну посмішку, життєрадісність, безтурботність, вміння розважати товариство і добре танцювати. Він поклав на Анну око і справив на неї враження. Цнота була для неї тягарем, тому вона не мала нічого проти сексу з ним. Розраховувала на те, що такий досвідчений і милий приятель допоможе їй стати жінкою. І він допоміг. Правда, задоволення вона не отримала, але завдяки умілості коханця дефлорація пройшла легко, практично безболісно. Вона не вдавала, що кохає його, після того першого разу вони залишились друзями і не мали потім сексуальних контактів. Другий партнер, з яким вона

познайомилась на третьому році навчання, виявився непорозумінням. Вона була закохана і думала, що він теж її кохає. За чотири місяці дійшло до першого сексуального контакту. Партнер без жодних вступних пестоців «взяв мене, як здобич». Повне розчарування. До того ж він мав до неї претензії, що вона не вмє кохатись і лежить, як колода. Вона відчула відразу. Розірвала знайомство, а партнер навіть не намагався її втримати. Знову закохалася на останньому курсі в тридцятидворічного чоловіка, який щойно розлучився. Вони познайомились на іменинах у її подруги. Партнер був великим шанувальником кіно і цікавим співрозмовником. Вони часто ходили разом у кіно. З часом він почав усе більше ревнувати, що ставало для неї нестерпним. Коли розпочалися сексуальні стосунки, виявилось, що у партнера передчасна еякуляція. Він кінчав відразу після початку акту. За кілька місяців ситуація не змінилась. Не допомагали ні часті зносини, ні вживання вина перед сексом, ні спроби повторювати статеві акти один за другим. Вона, щоправда, отримувала оргазми під час стимуляції клітора, але сексуальні стосунки її розчаровували. Запропонувала йому піти до спеціаліста. Він рішуче відмовив. Чаша терпіння переповнилась. Вона вже мала досить його агресивності, ревності, невдалого сексу, образ. Вони розійшлися.

Зв'язок з Пйотром виявився зовсім інакшим, ніж попередні. Пйотр був не лише ніжним і досвідченим коханцем, але й дуже розумним, працьовитим, хазяйновитим. Мав гарно обладнане помешкання. Саме з ним вона вперше відчула сексуальне задоволення під час зносин. Вагінальні оргазми були для неї відкриттям. Вона навіть не сподівалась, що секс може бути настільки хвилюючим. Завдяки Пйотрові вона відчула сексуальне пробудження. Вони почали жити разом. Просто іділія. Пйотр мав суцільні чесноти: привабливий фізично, розумово і в ролі коханця, чудовий організатор буденного життя. Вони зважились на дитину. Народилась дочка. Єдине, що насторожувало, це його великі амбіції. Йому хотілося бути найкращим у всьому. Зрештою, він досягав великих успіхів у приватній фірмі.

Після народження дитини сексуальні потреби Анни зросли. Якщо до вагітності їй вистачало 3-4 контактів щотижня, то після пологів вона хотіла і могла кохатися щодня. Оргазмів досягала завжди під час зносин, і вони були багаторазовими, інтенсивними («я розчинялася в них»). Вона була задоволена партнером, собою, дитиною, сексом і життям загалом. Проблема виникла через два роки після народження доньки. Пйотр щораз рідше хотів сексу. Зносини стали рідкістю, найчастіше – раз на місяць. Спочатку вона думала, що перестала бути для нього привабливою або що він стомлений працею. Умови їхнього життя були гарні: велике помешкання, хатня помічниця, високий рівень добробуту. Анна не працювала. Завжди була дуже доглянута. Її непокоїло, що секс траплявся все рідше і врешті зовсім припинився. Пйотр не хотів розмовляти на цю тему. Допізна працював за комп'ютером, залагоджував справи фірми. Коли йшов спати, цілував її надобранічно і повертався спиною до неї. Знаючи стиль його життя, існування коханки вона виключила. Єдине, що спадало їй на думку, це те, що вона перестала йому подобатись. Однак цьому суперечили інші його вчинки: наприклад, пишання з приводу того, що вона подобається чоловікам, висловлювання у колі друзів, що її привабливість зросла після народження дитини. Одне не узгоджувалося з іншим. Врешті вона вирішила, що відсутність сексу протягом півроку – це вже занадто, щоб вважатися чимось нормальним. Запропонувала йому піти до спеціаліста. Він не заперечував, але попередив, що сам не відчуває такої потреби, бо здоровий і нормальний.

Пйотр у присутності дружини відверто ніяковів. Складалося враження, що його мучить почуття провини. Анна відчула його зніяковіння і швидко запропонувала, щоби чоловіки залишились наодинці. Вийшла до почекальні.

На запитання, чи він знає, чому виникла необхідність цього візиту, Пйотр відповів ствердно і заявив, що причиною є відсутність сексуального життя, «а для дружини це дуже важливо». Однак він не зміг відповісти, чому так відбувається,

і не мав з цього приводу жодних гіпотез. Коли скресла перша крига, він розговорився. З його розповіді випливало, що він – справжня людина успіху: виховувався в щасливій родині, був найкращим від початкової школи до закінчення вищого навчального закладу, отримав роботу в престижній фірмі і швидко зробив кар'єру, посівши високу посаду, але не відчувається змученим працею. Сексуальне життя розпочав у 19 років з приятелькою. Від початку воно було вдалим. До знайомства з дружиною мав кілька короткочасних зв'язків і два, що тривали по 2-3 роки. Секс завжди був вдалим. Причини розриву були прозаїчними: він завжди на перше місце ставив здобуття кваліфікації і професійну кар'єру. Партнерки цього не терпіли. Високий рівень добробуту в родинному домі, допомога батьків і праця у відомій фірмі забезпечили йому гідне матеріальне становище. Він ніколи не мусив перейматися грошми. Здоровий. Веде правильний спосіб життя: не палить, раціонально харчується, займається спортом.

Познайомившись з Анною, він закохався в неї. Вона подобалась йому фізично й інтелектуально. Оцінює її як дуже привабливу, жіночну, ніжну, прекрасну дружину, матір і коханку. Мимохіть обмовився: «Нічого поганого про неї я не можу сказати». Він вважає свій шлюб черговим життєвим успіхом. Задля встановлення причин проблеми він заявив про свою готовність пройти всі можливі обстеження. Виявився абсолютно здоровим. Проте й надалі не з'ясованою залишалась причина уникання сексу з дружиною. Він відчуває до неї потяг і бажання. Має потребу в сексі й час від часу мастурбує. Ніколи не зраджував Анну. Не мав труднощів у бесіді на тему сексу. Говорив про свої сексуальні уподобання (вони виявились ідентичними зі смаками Анни). Не втомлений працею, не потерпає від депресії чи неврозу.

Переломним моментом у роботі з Пйотром стала досить проста методика: лежачи на кушетці із заплющеними очима, він повинен був відтворити розвиток стосунків з Анною від самого початку до нині. Погодився на дослідження, яке підтвердило, що вона завжди була для нього привабливою

жінкою, спокусливою, коханою і захопливою. Несподіванкою (приємною) виявився той факт, що Анна саме з ним почала відчувати оргазм під час зносин, причому дуже інтенсивний. Попередні партнерки не сягали «таких вершин». Це було для нього ще одним доказом того, що він – людина успіху.

Мова тіла Пйотра зазнала змін, коли він почав розповідати про секс після пологів. Змінився вираз обличчя, тіло стало напруженим. Виявилось, що сексуальне пробудження Анни, пов'язане з потребою щоденного сексу, викликало в нього сильне відчуття загрози. Справді, Пйотр є сексуально здоровим і здатним на кілька зносин на тиждень, але все ж не щодня. Вперше в житті він не був людиною успіху. Відмова від сексуальних контактів мала характер захисного механізму. Сексуальні потреби Анни виявились більшими за його власні, тому виникла загроза, що він буде не на висоті.

Допомога, надана цій парі, складалася з двох фаз. У першій ми обговорили з Пйотром його ставлення до «людини успіху в Я», імператив першості в усьому, зокрема і в сексуальному житті. У другій фазі допомога полягала в опрацюванні оптимальної для обох моделі сексуальних стосунків. Подружжя дійшло висновку, що прийнятними для них будуть 2-3 контакти на тиждень у формі сексуальної учти. Анна після пологів була переконана, що партнер зрадіє виявам щоденної потреби в сексі, адже у багатьох жінок після пологів сексуальне бажання зменшується. Але це не було пов'язано з необхідністю щоденних сексуальних стосунків. Вона не відчувала обов'язковості, а лише потенційну здатність. Подружжя досягло повного порозуміння в цій справі і відновило сексуальне життя, яке приносить обоєм задоволення. Можна бути певним, що вони ще довго насолоджуватимуться ним.

Аутоеротизм партнера

Подружнє життя Моніки і Януша триває три роки. Моніка прийшла з проханням про допомогу, оскільки протягом останніх двох років сексуальні контакти ставали щораз

рідшими, зазвичай вони трапляються раз чи два рази на місяць. Її це дивує, тому що Януш завжди мав значні сексуальні потреби, більші, ніж вона, і ця зміна почала її непокоїти.

Моніці 31 рік. Її психосексуальний розвиток можна вважати типовим: вона виховувалась у повній родині, батьки були успішною подружньою парою. Має брата, старшого на 4 роки. Стосунки між ними гарні. Перші місячні у Моніки були в 12 років. Вона завжди подобалася собі як жінка. Здобула економічну освіту, працює в маленькій фірмі, непогано заробляє. Сексуальне життя розпочала в 21 рік. Партнером був знайомий по навчанню. Вдалий зв'язок тривав 3 роки. Вона отримувала задоволення від сексу, досягала оргазмів під час стимуляції клітора і рідше – під час статевого акту. Стосунки розпались, коли партнер виїхав на навчання до США: «Відстань і нечасті зустрічі зробили своє, поступово ми віддалились одне від одного». До чоловіка в неї був ще один партнер, «але, крім доброго сексу, все інше не складалось». Він був вічним парубком, життя сприймав як гру, покинув навчання, заробляв у підозрілий спосіб. Врешті-решт вона вирішила, що він не підходить на роль супутника життя. З Янушем познайомилась на роботі. Вони сподобались одне одному. Подальший розвиток подій був типовим: щораз частіші побачення, взаємна закоханість, вдалий секс. Він мав багато переваг: розумний, красивий, привабливий, добрий коханець. Моніка вважає, що її сексуальний темперамент завжди був поміркований. Їй вистачало сексу кілька разів на тиждень, «але якщо Януш хотів частіше, я йому не відмовляла». За її відчуттями, потреби Януша були великими, більшими, ніж її, але він ніколи не змущував її до сексу. Вони зрозуміли, що є гарною парою, і ніщо не перешкоджає їм одружитись. Їхні родини цілковито підтримали цю думку і допомогли купити помешкання. Обое відчували, що пасують одне одному, були подружжям партнерського типу. Вони вирішили, що зважаться на дитину за кілька років. Від сексуального життя отримували задоволення. Янушеві дуже подобався оральний секс. Моніка не мала упреждень, але воліла, щоб саме він збуджував її в

такий спосіб. Випробували всі можливі пози й обрали кілька найбільш приємних для себе. Після року спільного життя Януш усе частіше не мав бажання займатись сексом: «Це відбувалось поступово, спочатку раз на тиждень, пізніше раз на два тижні, нарешті щораз рідше». Перше відчуття Моніки було таке, що вона набридла йому. Вона не мала жодних підстав підозрювати існування коханки. Януш також не хворий. Не перевтомлюється на роботі, він домосід, захоплений Інтернетом. Її сексуальні провокації (еротична білизна, оральні пестощі) на нього діяли, але реагував він без ентузіазму. Коли вона говорила, що набридла йому, він заперечував і тоді ініціював сексуальні стосунки. Проте вона почувалася приниженою, змушуючи його до сексу. За останній місяць вони тільки один раз займалися сексом, повернувшись із кіно; фільм містив еротичні сцени. Вона зрозуміла, що його збудили вони, а не потреба сексу з нею. Розмови з чоловіком не клеїлись, він просто відмахувався від неї. Вирішила звернутись по допомогу, «бо якщо так і далі буде, то наш шлюб може розпастиись». Вважає, що це ненормально, коли тридцятидворічний чоловік має такі малі потреби. Припущення що вона йому набридла, все більше не давали Моніці спокою. Вона стурбована майбутнім їхніх стосунків. Чоловік спочатку не хотів іти до терапевта. Говорив, що він стовідсотково здоровий і не потребує допомоги, але якщо для неї це так важливо, то він підкориться.

Увійшовши до кабінету, Моніка запитала Януша, яке місце він обирає? Він сказав, що, оскільки не має ніяких проблем, то сяде далі. Моніка сіла ближче до терапевта. Висловила своє переконання, що це ненормально, «щоби чоловік у такому віці мав такі малі сексуальні потреби. Не вірю в це. Я переконана, що набридла чоловікові, але він не хоче сказати мені правду, може, скаже вам». Януш почервонів і уникав дивитися в очі. Присунув своє крісло до крісла Моніки, взяв її за руку і тримав. Він сказав: «Я справді дуже кохаю дружину і вважаю, що вона сексуальна, вона подобається мені, як і на початку, але я почуваюсь дедалі більше стомленим роботою». В цю мить Моніка вирвала руку і з неприємною злістю

сказала: «Ти втомлений? Чим? Я роблю всю хатню роботу, закупи, навіть дрібний ремонт. Це мене праця стомлює, бо в мене вимогливий шеф. Ти ж займаєшся тільки різними паперами протягом кількох годин, потім сидиш в Інтернеті до кінця робочого дня, а потім вдома також, причому допізна. Чи знаєте ви, що навіть у вихідні мій чоловік не може відірватися від Інтернету? Сидить у своїй кімнаті, як зачарований. Він став залежним. Все в Інтернеті цікавить його більше за дружину. Я вже цього не витримую». Вона розплакалась. Януш скидався на побитого пса, почав її гладити і заспокоювати. Відчуваючи провину й каяття, він погодився на наступну розмову іншим разом.

Подружжя прийшло удвох, але Моніка заявила, що Януш повинен залишитись із терапевтом наодинці і пішла на каву. Януш став більш відкритим до розмови. Сказав, що для нього важливо зберегти шлюб, що він емоційно прив'язаний до дружини, «але я вперше у сексолога, і мені не вдасться говорити про свій секс». Однак виявилось, що вдасться.

Януш з дитинства був сповненим енергії, навіть збудливим. Одинак, розпаньканий мамою. Батько практично не був вдома, часто їздив по роботі. Януш завжди мав успіх у жінок. Красивий, спортивний, усміхнений, майстерний жартівник. Мастурбувати почав, коли йому було 15 років, і робив це майже щодня. Перший сексуальний контакт відбувся на 17-му році життя, зініційований приятелькою в літньому таборі. Його сексуальні стосунки з жінками завжди мали подібний характер: він легко зав'язував знайомства з охочими до сексу жінками, часто – з їхньої ініціативи. Стосунки тривали кілька тижнів, але було також немало одноразових пригод. Лише один зв'язок тривав півтора роки: «Я закохався у приятельку з навчання. Вона була незаймана, не погоджувалась на дошлюбний секс». Спроби спокусити її закінчились невдачею. Януш був по-справжньому в неї закоханий, але не думав про одруження «і тому ми розлучились». Із задоволенням в голосі він додав: «Вона, певно, дотепер незаймана, бо не знайшла нікого». Він знає про це від спільних знайомих. Моніка «була моїм першим і досі єдиним справжнім коханням». Він вважає

її привабливою, жіночною, працьовитою, спиритною, гарною коханкою, «хоч завжди мав більші за неї сексуальні потреби».

На запитання, чому згодом у пари з'явилась проблема із сексом, Януш не хотів відповідати. Потирав чоло, ніс, відводив погляд. Я допоміг йому здолати опір. Він ствердив, що не має іншої жінки, не закохався, здоровий і сексуально спроможний, дружина надалі йому подобається і викликає в нього фізичний потяг. Після покашлювань і чухання голови він зізнався: «Мушу сказати правду, а ви це напевне зрозумієте. Зрештою, ви сексолог і вам відомі такі справи».

Виявилось, що Януша найбільше збуджує секс у мережі. Кілька разів на тиждень він мастурбує, переглядаючи порнографію. Його дружина ніколи про це не здогадувалась, «бо ніколи мене не накрила, а я вмію маскуватись». Така форма сексу подобається йому, бо «постійно бачу щось інше, повільно вдовольняю себе, зосереджуюсь на собі, ніхто так не знає моїх чутливих місць, як я сам, у мене є свої способи збудження, і тоді я почуваюсь дуже добре». Секс із дружиною є дійсно вдалим, але менш привабливим, «бо я мушу зосереджуватись на ній, збуджувати більше її, а не себе. Я знаю, що вона не відмовляє мені, але відчуваю, що збудження мого пеніса не є для неї аж такою втіхою». Янушу стосунках зі своїми партнерками віддавав перевагу швидкому сексові. «Натрапляв якраз на таких, яким це було до смаку». Він докладно змалював, у чому його суть. Дружині ніколи цього не пропонував, бо «вона мені не в'яжеться з таким сексом». З подальшої бесіди випливало, що у Януша існує стосовно жінок так званий комплекс мадонни і грішниці, тобто поділ жінок на легковажних, які надаються до швидкого сексу, і справжніх, порядних, якими треба зайнятися в ліжку.

Допомога, надана в цьому випадку, була такою: Януш отримав домашнє завдання, яке полягало у поступовому обмеженні мастурбаційної активності і розмовах з дружиною, спрямованих на те, щоб зрозуміти її реакцію на різні варіанти сексу. Виявилось, що Моніка не має нічого проти швидкого сексу вряди-годи, якщо тільки він матиме з його боку спонтанний характер. Януш насправді просто не знав

сексуальності Моніки. Адже вона також не мала нічого проти, щоби він увів її в курс справи стосовно своїх смаків щодо збудження члена. Це не було для неї неприємним чи важким для виконання. Вона проте нічого не довідалась про його мастурбацію. Тому що Моніка належить до того типу жінок, які спокійно ставляться до мастурбації у молодого чоловіка або – епізодично – у самотнього чи позбавленого можливості вести сексуальне життя, наприклад, у зв'язку із хворобою партнерки, натомість мастурбацію чоловіка, на якого в спальні чекає охоча до сексу партнерка, розцінюють як хлоп'яцтво, тогочасне з чоловічою незрілістю.

Сексуальні стосунки подружжя вдалось налагодити.

Виклична гігієна партнерки

Маріоля, зайшовши до кабінету, сказала, що в почекальні сидить її партнер, і вона дуже просить поговорити з ним: «Може, вам вдасться витиснути з нього, про що йому йдеться». Виявилось, що два місяці тому партнер зігнував її пестощі й сказав, що не кохатиметься з нею більше. Не хотів розмовляти на цю тему, не пояснив причини рішення. Коли наступного дня вона намагалась його задобрити і схилити до сексу, він встав і пішов спати до іншої кімнати. Відтоді він спить окремо, а вона не розуміє його поведінки.

Їхній зв'язок триває рівно рік. Вони познайомились під час навчання працівників великої фірми, працюють в одному місті, але у різних районах. Вже під час першої розмови сподобались одне одному, «ми почувались так, ніби знайомі багато років». За два дні приземлилися в ліжку, і це було прекрасно. Через місяць знайомства він запропонував, щоби вона оселилась у нього. Погодилась. Партнер мав трикімнатне помешкання. Їм було дуже добре разом. Не сварилися. Після роботи разом робили покупки, готували їжу, ходили в кіно або до театру, дивились телевізор і кохалися кілька разів на тиждень. Вона вважала, що сексуально вони підходять одне одному. Завжди досягала оргазму. Думала, що Кароль

задоволений їхніми стосунками. Його рішення вразило її. Вона не знала, про що йому йдеться. Коли запропонувала йому разом звернутися до сексолога, він без заперечень погодився, але попередив, що кожен з них заходитиме окремо. Розповівши все, вона вийшла і попросила партнера зайти до кабінету.

Кароль, 29 років, банківський працівник, ретельно і традиційно вдягнений, впевнено зайшов до кабінету. Сів близько, заявив, що небагато може сказати, «але добре, що дійшло до цього візиту». Почав він із підтвердження, що справді прийняв рішення припинити статеві стосунки і спить в іншій кімнаті. Причина такого рішення проста: відразу після сексу партнерка негайно йде до лазнички і довго купається. Повертаючись до спальні, дозволяє себе обіймати й цілувати, але не хоче жодних пестошів. Її походи до лазнички сильно його нервували. Він намагався розмовляти з нею на цю тему, але вона сказала, що це нормально: після сексу вона мусить викупатись, і завжди так робила. Він вирішив, що подальші розмови не мають сенсу. Для нього поведінка партнерки означала, що вона відчувається брудною, а потреба в чистоті є для неї важливішою за можливість побути разом після близькості. Його попередні партнерки так не поводитися, після сексу пригорталися і тільки за деякий час ішли до лазнички. Часто після повернення відбувався повторний статевий акт. Для нього не надто важливим був «біс», але поведінка Маріолі почала його дратувати. Він додав, що вона дійсно є педантичною, але без гіпертрофії. Менше з тим, він не може прийняти її викличної поведінки.

Довелось знову поговорити з його партнеркою. Кароль не хотів, щоби це відбулося в його присутності, але уповноважив мене передати їй зміст нашої розмови. Вони помінялися місцями. Маріоля була здивована. Вона пригадала собі розмови з Каролем на цю тему, але не думала, що для нього це така велика проблема. Не заперечувала проти ширшого обговорення цього питання.

Маріоля, 28 років, приваблива і дуже доглянута жінка, повідомила, що виховувалась у сім'ї, де дуже дбали про

чистоту і порядок. Їй це прищепили також. Всюди, куди б не потрапила (кімната в гуртожитку, на роботі, власне помешкання), вона насамперед прибирала. Не любить місячних і в цей період звертає ще більше уваги на гігієну. Їй неприємні запахи, пов'язані з сексуальним життям, «соки і сім'я», тому після закінчення статевого акту вона мусить «цього позбутися». Її завжди дивувало, що Кароль не відчуває в цьому потреби.

Я запропонував, щоби надалі в розмові взяли участь обоє партнерів. Кароль не мав нічого проти. Вони почали говорити про свої відчуття. Маріолу найбільше вразило те, що партнер сприймає її поведінку настільки особисто і почувається тоді так, «ніби є для неї брудним», що секс є для нього приємним з усією його фізіологією. Вона не знала, що його збуджує не лише її голизна, але й відповідні запахи, «соки». Під час розмови вдалося дійти до порозуміння. Вони домовились, що купатимуться разом, але за деякий час після завершення близькості.

Небезпечні зізнання

Ева, 36 років, відома своєю творчістю, двічі розлучена, познайомилась із третім чоловіком на VIP-прийнятті. Обоє відчували те, що називається стрілою Амура, тобто палке кохання з першого погляду. Захоплення було таким сильним, що вони весь вечір провели разом, розмовляючи про різні речі і танцюючи до світанку. За тиждень стали коханцями. Едвард уже кілька років був розлучений, мав розкішне і дуже зручне помешкання. Вирішили зустрічатися у нього. Через три місяці зрозуміли, що не можуть одне без одного жити, а ще за три місяці вирішили одружитися. Шлюб не був гучним, не хотілося розголосу в медіа. У шлюбну подорож поїхали на Кариби. Відчували, що в них багато спільного: схожі родини, зацікавлення, риси характеру, сексуальний темперамент, форми проведення дозвілля, ставлення до грошей, політичні погляди, кулінарні смаки і навіть поведінка

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література

[Близькі чужинці](#)

[Про що ми говоримо,
коли говоримо про
любов](#)

[Позбудься звички бути
собою.. Зміни власне
мислення](#)

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ