

## Сексуальные игры

Говорить на тему секса непросто – ведь о нем очень много написано. Однако чаще всего произведения относятся к одному из двух полюсов – либо к технике секса, где главной задачей партнеров является получение/доставление удовольствия, либо к духовной его стороне, где главное – любовь и отношения, а секс прилагается к этому, как гвоздь к крышке гроба. И редко исследуются сексуальные отношения зрелой пары. Ведь одно дело – случайная разовая встреча, другое – совместная жизнь в течение долгого времени. У живущих вместе людей возникает множество сложностей в сексуальной сфере. Как сохранить сексуальное влечение? Как пройти между Сциллой угасания интереса к партнеру и Харибдой соблазнов? Что делать, если сексуальный очаг догорает и над котлом былой кипящей любви вьется лишь легкий парок?

На эти вопросы нет единственно правильного ответа. Кто-то читает гляцевые журналы, раздающие советы мужчинам и женщинам. Кто-то в одиночку спасает тонущий корабль сексуальных страстей. А кто-то говорит: это нормально... любовь длится три года... секс – это не главное, были бы отношения... Мы, люди XXI века, умеем себя успокоить.

Мой опыт работы с клиентами и супружескими парами привел меня к пониманию многих сложностей, лежащих в основе сексуальных проблем и дисгармоний – но не у одного человека, а в паре. Я настаиваю именно на этом, совместном определении всех проблем. Ведь зачастую один партнер говорит – я не виноват/виновата, у меня все О'К, это все он/она... На поверку оказывается, что когда-то все было в порядке – и лишь со временем что-то изменилось, потом нарушилось, потом достигло нынешнего, критического состояния. И тогда один партнер – обычно женщина – обращается к психологу и говорит: помогите! Но говорит тихонько, шепчет, потому что о сексе не принято говорить громко и вслух... А проблема общая – ведь она возникла в результате контакта именно этого мужчины с именно этой женщиной, и поэтому разбираться лучше сообща.

Майя, красавица, длинноногая блондинка, несколько сессий жалуется на все – скуку, бессмысленность жизни, угасание интереса к работе и отдыху – и, кроме прочего, на измены мужа. Мое ухо цепляется за ее тон – она рассказывает об изменах так же, как говорит о том, что ее не радует новая одежда. Я решаю исследовать эту область.

Итак, они живут вместе 9 лет, детей пока нет. Муж зарабатывает деньги, Майя работает в свое удовольствие и занимается своей внешностью и здоровьем. Удивительно, думаю я, как такой красавице может изменять муж? Расспрашиваю о первых годах совместной жизни – кажется, там все в порядке. Муж – первый сексуальный партнер, достаточно техничный и иногда вызывающий у Майи интерес и возбуждение – обычно тогда, когда он приезжает из командировки. Если они живут все время вместе, и ни муж, ни Майя никуда не уходят и не ездят, она начинает чувствовать раздражение. У Майи появляется ощущение, что она живет со скучным, никчемным, никому не интересным мужчиной. Это слово – никому – и стало ключевым в нашей работе. Выяснилось, что к первой измене мужа подтолкнула сама Майя. К ней приехала подруга, переживающая разрыв с любимым. Майя несколько раз сказала мужу, чтобы тот ее поддержал и пожалел, а также намекнула подруге, что ее муж – просто мачо в постели. Через неделю муж признался Майе, что они с подругой были сексуально близки. Подруга уехала, Майя проплакалась, ощущая себя несчастной, брошенной – но при этом она была возбуждена! Полгода у них с мужем был потрясающий секс. Во время занятий сексом Майя постоянно расспрашивала

мужа о подруге – как, сколько раз, что он чувствовал, как она стонала... И важно было то, что она, Майя, лучше подруги – ведь он с ней! А потом воспоминания стерлись, интерес угас... Майя стала избегать близости, перестала возбуждаться, начала обвинять мужа... Но вот случилось чудо – муж на целый месяц уехал в командировку в Москву! Ежедневно Майя писала ему длинные послания в аське. Их львиную долю составляли фантазии о том, что муж ей изменяет и как именно он это делает. Угадайте, что рассказал Майе муж, когда вернулся? Правильно, о своей связи с московской коллегой. Этих ощущений хватило на три месяца. И пошло, и поехало... Теперь Майя говорит, что у них открытый брак, что она демократичная жена и разрешает мужу многое. Но все как-то скучно, вяло...

Предлагаю Майе рассказать мне о сексуальных фантазиях. В одной из этих фантазий Майя – одна из наложниц в гареме. Султан выбирает ее и нескольких других девушек для занятий любовью... Он овладевает Майей, а в это время другие девушки целуют ее, гладят, смотрят на нее и восхищаются ее божественным телом... Когда Майя рассказывает мне об этом, ее глаза загораются, она краснеет и выглядит по-настоящему включенной – в первый раз за несколько встреч...

Эта история могла бы послужить образцом для написания аналитической статьи о подавленном гомосексуальном влечении или о злокачественном нарциссизме... Я могла бы долго анализировать детство Майи, ее отношения с матерью и отцом для понимания того, что произошло и почему Майя такая, как она есть. Но у меня стояла другая задача – помочь Майе изменить то, что ее больше всего угнетает – скуку и рутину в сексуальной жизни.

Как это сделать? Непросто... И здесь на помощь приходит понимание логики нашего развития. Три основных вида деятельности, в рамках которых проходит развитие человека – это игра, учеба и труд. В детстве мы играем, в школе и институте учимся, а потом работаем всю оставшуюся жизнь. Некоторые люди всю жизнь учатся – а умные к тому же используют чужой опыт для избегания типичных ошибок (дураки же, как известно, учатся на собственных) . Учиться и работать не зазорно – хотя и к учебе отношение не однозначное, иногда на взрослых студентов искоса поглядывают и члены семьи, и преподаватели... А вот играть взрослым людям вроде как не пристало – делу время, потехе час, а у серьезных людей полно дел... Но именно в игре дети растут и развиваются - за счет действий в придуманных, мнимых ситуациях, за счет замещения одних предметов на другие... Именно в игре формируется самооценка ребенка, его мышление. Он усваивает правила и нормы поведения, учится строить отношения с другими людьми, оценивать себя, соотнося с остальными участниками игры... В ролевых играх у каждого есть определенная роль, предписывающая вести себя тем или иным образом. Эта роль – как костюмчик в гардеробе: может, и не часто одеваешь, но он есть. Игра – это уникальный способ проиграть в безопасной ситуации прошлое и будущее... Но взрослые люди не играют.

Они просто становятся компьютерно зависимыми, алкоголиками, сексоголиками и наркоманами.

Они просиживают все время на работе, изображая «большого злого босса» или «соблазнительную сексуальную секретаршу».

Они не берут на себя ответственность, потому что не выросли.

А не выросли, потому что **НЕ НАИГРАЛИСЬ!**

Именно поэтому я начала разрабатывать концепцию сексуальных игр в качестве прикладной психотехнологии семейной психотерапии. В основе этой концепции лежит принцип системности – нет правых и виноватых, есть пара, которая живет именно таким образом, и наша задача – найти оптимальный способ сделать их жизнь более счастливой и гармоничной.

Самый первый тезис, на который я опираюсь – это понимание подавленных потребностей в паре. Вернемся к Майе. Чего хочет Майя от своего мужа? Какие ее потребности не удовлетворены? Очевидно, что Майя хочет восхищения; она хочет, чтобы ее видели другие (и поэтому в их постели всегда оказывается виртуальный «третий»); она хочет выигрывать конкуренцию (в ее фантазии султан выбирает Майю из всех женщин)... И, значит, наша задача – придумать сексуальную игру, в которой Майя бы могла удовлетворить свои потребности.

Я изложила Майе свои идеи и свое понимание ситуации, а также предложила обсудить все с мужем и прийти на следующую встречу вместе. Муж колебался две недели, но, похоже, любопытство оказалось сильнее. И, когда, наконец, они пришли вместе, началась самая сложная часть работы...

Муж – Владимир – понятия не имел, что чувствует и чего хочет его жена. Он дорожит браком и отношениями, но понимает, что в этих отношениях есть что-то неправильное. Когда заходит речь об его изменах, он искренне сговорит, что Майя постоянно подталкивает его к этому – не прямо, но косвенно... Ему отвратительно рассказывать все новые и новые подробности о сексе с другими женщинами – иначе Майечка не возбуждается... Какое-то время уходит на диагностику, на прояснение отношений, на заключение соглашения между нами. В итоге супруги получают предписание – сыграть Майину фантазию в реальности.

Они пришли через неделю, окрыленные. Оказалось, что пара творчески подошла к заданию. Муж купил несколько плакатов обнаженных красавиц. Когда он пришел вечером домой, то заперся в комнате, а потом вышел и предупредил Майю, что через час султан будет выбирать себе женщину на ночь и что ей нужно подготовиться. Через час он вышел из комнаты в Майином ярком халате и привезенном из Египта мусульманском головном уборе. Они, смеясь, рассказывали, как муж ощупывал Майю, потом прикрыл платком ее лицо и повел в комнату. Там он поставил ее возле стены со свеженаклеенными плакатами, долго «выбирал», и, наконец, «выбрал» Майю. Смущаясь, она сказала, что в этот момент горела от возбуждения... Их ночь была чудесной, они много смеялись, потому что муж периодически говорил дурашливым «грузинским» голосом: «Эй, красавиц, слышь, если не будешь меня ублажать – выганю и вазму дрюгой дженщин!» Периодически он обращался к плакатам: «Гюльчитай, ты следующая!» В эту ночь Майя не мучила мужа расспросами о других женщинах – они были рядом. А потом были еще игры, и в этих играх она была Другой – не Майей, а московской любовницей, случайной попутчицей в поезде, продавщицей в магазине...

Этот эпизод – только одна иллюстрация. Проблемы Майи глубоки и болезненны, но они с мужем получили важный опыт. Они были вместе, они говорили друг с другом прямо о том, что их возбуждает, они смеялись и экспериментировали. И им было хорошо – потому что секс – не работа. Секс – это игра.

Можно ли использовать эту технологию в паре без помощи психолога? Я думаю, что можно. Что для этого нужно сделать?

**Шаг 1:** пара должна признать наличие проблем. Чаще всего бывает, что один супруг не доволен, а второй отмахивается или, как страус, прячет голову «в песок». Тот супруг, который является «носителем недовольства», должен выбрать время и предложить обсудить сексуальную жизнь. Лучше всего использовать прямое обращение: «Я хочу поговорить с тобой о...», «Мне важно обсудить наши сексуальные отношения».

Вначале необходимо снять напряжение и отказаться от обвинений в адрес партнера. За все, что происходит в паре, отвечают двое. Поэтому желательно рассказать партнеру, за что вы его любите, цените, и почему вы хотите поговорить с ним на такую деликатную тему. «Я дорожу нашими отношениями, ты – хороший муж. Я уважаю тебя за...»

Далее необходимо сообщить о том, как вы видите сложившуюся ситуацию, не обвиняя при этом партнера. Неправильным будет сказать: «Ты меня не хочешь», «Ты отказываешь мне в близости», «Ты слишком часто давишь на меня и требуешь секса, невзирая на мое нежелание». Нужно описать то, что происходит, системно – не как ваше недовольство партнером, а как состояние вашей пары. Что толку ругать колесо, когда автомобиль не едет – лучше его чинить, потому что не работает вся система в целом, а не только колесо. Например: «Наши сексуальные отношения последнее время стали редкими. В них нет того огня, который был раньше. Мы стали отдаляться друг от друга и перестали...» Или «В нашей сексуальной жизни много насилия и агрессии...»

Важно, чтобы партнер разделял вашу точку зрения. Может статься, что он скажет: «Да нет, все в порядке». Тогда попробуйте опираться на факты и донести до него то, что вас беспокоит.

Если партнер начнет обвинять вас, попробуйте, сохраняя спокойствие, сказать ему, что никто не виноват – так сложилось, и вы как раз предлагаете ему попробовать все исправить. Если партнер соглашается с вами, можно двигаться дальше.

**Шаг 2:** пара должна обсудить, как каждый из них видит сложившуюся ситуацию. Здесь главное – начать говорить о проблеме и попробовать услышать партнера. Хорошо, если в паре супруги смогут использовать метафоры. Например: «Наша сексуальная жизнь – как котопес. Они не могут друг без друга, но постоянно спорят» - и тогда, возможно проблема пары – это борьба за власть. Или «Наша сексуальная жизнь – пустыня. В ней почти ничего не растет, все в ожидании дождя... И все же в пустыне есть оазис...» Возможно, этой паре не хватает жизненной энергии, витальности. «Наш секс – как ежик: его гладишь, а он колется» - похоже, в паре сложности с выражением любви и агрессии, а постель – не лучшее место для битвы.

Если, конечно, это не специально срежиссированная война. Например, Катя и Вадим были очень воспитанными и деликатными – и в жизни, и в постели. Их отношения были приторно-слащавыми, а недовольство выражалось лишь в пассивной агрессии (они «забывали» что-нибудь важное, о чем просил другой; эстетично язвили и т.п.). На вопрос: «Почему вы прямо не говорите друг другу о недовольстве?» эта рафинированная парочка кривилась. Однажды Катя сказала: «Отношения выясняют только простые необразованные люди». Не имея целью их «исцеление» от снобизма, я попыталась объяснить паре, как от подавления и сдерживания агрессии страдает их сексуальная жизнь. В ходе работы постепенно родилась игра «Пастух Василий и его жена доярка Зина». Играя этих персонажей, Катя и Вадим могли прямо выражать агрессию. Например, в роли Зины Катя могла кричать на своего мужа, бить его пластмассовым ведром и даже использовать ненормативную лексику. Вадим в роли Василия имел возможность проигрывать свою злость к Катиным отказам и избеганиям близости. Пара со смехом

рассказывала, как Вадим сурово говорил: «Голова у тебя болит? Так на что мне твоя голова, поворачивайся и давай, работай...» Не буду приводить все то, что они, наконец, сумели выразить друг другу – но теперь им не нужна эта игра, Они научились прямо говорить о своем недовольстве – и о своей любви. Ведь любовь невозможно выражать, когда удержано много обиды и злости – камень на сердце придавливает все остальные чувства.

**Шаг 3:** Каждый должен осознать, чего ему не хватает в сексуальных отношениях, а, точнее, какие потребности нуждаются в удовлетворении. Это потребности либо в получении чего-то (любви, внимания, нежности, заботы, признания, похвалы), либо в выражении чего-то (смотри выше – плюс недовольства, обиды и др.). Иногда есть потребность в экспериментировании, получении нового опыта, приближении друг к другу – или удалении друг от друга... И тогда паре важно решить – готова ли она говорить об этом напрямую или нужна специальная, игровая среда?

**Шаг 4.** Если потребности осознаны, пара готова работать дальше, важно придумать форму сексуальной игры. При этом можно использовать все богатство от русских народных сказок до шедевров мирового кино.

Так, супружеская пара, в которой у жены возникала сильная ревность к мужу-профессору, была заинтересована в изменении отношений. Отношения за 24 года супружества стали скучными и рутинными, и их разнообразили только скандалы супруги о якобы не прекращающихся похождениях мужа со студентками. Жена ревновала его к молодым девушкам – при этом тиранила дома и контролировала каждый шаг. Сексуальный интерес мужа в этой ситуации стремился к нулю, он всячески избегал близости, потому что это был единственный способ взять реванш за те унижения, которым его подвергала жена. Параллельно с супружеской терапией была создана сексуальная игра «Пересдача экзамена». В отличие от обычной ситуации, в которой жена требовала близости, контролировала ее качество и подвергала анализу и «оценке», в игре «контрольный пакет» принадлежал мужу. Ему было предписано в те дни, когда он сочтет это нужным, за 30 минут сообщить жене, что у нее пересдача экзамена. Жене надлежало явиться в кабинет с ручкой и бумагой, быть скромной, послушной и полностью войти в роль студентки. Так как за годы профессор наслушался от жены различных фантазий о том, как он «принимает» экзамен, почва была подготовлена. Он «искал шпаргалки» в разных местах, требовал от жены «отблагодарить по девичьи» за хорошую оценку, отправлял ее на следующую пересдачу... И при этом каждый раз они занимались сексом.

Удивительно, но благодаря таким играм раскрывается творческий потенциал пары. Часто, фантазируя о чем-то, люди боятся поделиться этим с партнером. В сексуальных играх возможно все! Вы можете перевоплотиться в кого угодно – Синюю Бороду и его жену, Шрека и Фиону, Красную Шапочку и Серого Волка...

**Шаг 5:** Обсуждение. Важно не просто поиграть – важно выйти из роли и обсудить полученный опыт. Как себя чувствовали партнеры? Какие моменты были наиболее возбуждающими? Удалось ли в игре выразить или получить то, что раньше не удавалось? И, главное – как этот опыт перенести в повседневную жизнь?

Конечно, сексуальные игры – не панацея для всех проблем в отношениях пары. Но именно сексуальные игры позволяют человеку, будучи в образе, стать тем, кем он боится быть в реальности – нежным, скандальным, грубым, податливым... Ведь когда сексуальные отношения пары костенеют – из них уходит жизнь.

А, как известно, «вся наша жизнь – игра».

Так что, пока живы, – играйте!

**Наталья Олифирович**

Опубликовано на сайте: 22 февраля 2010, 9199 просмотров

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ