

серия

КУЛЬТУРА СЕКСА. ОБ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ
НАУЧНО И ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ

Даниэла Фломенбом

ЖЕЛАННАЯ ЖЕНЩИНА, ЖЕЛАЮЩАЯ ЖЕНЩИНА

**КАК РАСКРЫТЬ СВОЮ
СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

УДК 392.61
ББК 57.01
Ф73

Danièle Flaumenbaum
FEMME DESIREE, FEMME DESIRANTE
Copyright © 2006, 2011, 2017,
Editions Payot & Rivages Published by arrangement
with SAS Lester Literary Agency & Associates

Фломенбом, Даниэла.
Ф73 Желанная женщина, желающая женщи-
на : как раскрыть свою сексуальность / Да-
ниэла Фломенбом ; [перевод с французского
Ю. М. Аревкиной]. – Москва : Эксмо, 2025. –
256 с. – (Культура секса. Об интимной жизни
научно и по-человечески).

ISBN 978-5-04-219093-3

Что влияет на женское сексуальное удовлетворение? Почему женщины намного реже мужчин получают удовольствие от секса? На эти и множество других вопросов отвечает в своей книге врач-гинеколог с 35-летним стажем, специалист по психоанализу и китайской медицине Даниэла Фломенбом.

Книга объясняет, как родительское воспитание влияет на становление будущей сексуальной жизни женщины, как знание своего гинекологического древа может упростить процесс принятия своей сексуальности и не повторять ошибок прошлых поколений. И, наконец, как, забыв о своих страхах и запретах, почувствовать возбуждение и в полной мере получить удовольствие от секса. Ведь, по мнению автора, секс – это возвышенный процесс, переход в другое измерение, он помогает нам расти и познавать мир за границами своего «я». Даниэла Фломенбом делится своими знаниями, опытом и дает практические советы для того, чтобы женщинам было проще понять истинную причину неудовлетворенности и наконец «открыться и впустить в себя».

УДК 392.61
ББК 57.01

© Аревкина Ю.М., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025
ISBN 978-5-04-219093-3

Содержание

Введение	9
----------------	---

Глава 1

МЫ ЛЮБИМ МУЖЧИН ТАК ЖЕ, КАК ЛЮБИМ НАШИХ МАТЕРЕЙ

Первый объект любви	24
Любить как дитя	26
Женщина и мать во мне	29
Почему мы регрессируем, когда любим?	30
В материнской любви нет сексуального подтекста	32

Глава 2

РАБОТА ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ: ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ

Циркуляция сексуальных энергий	39
Роль матки в сексуальном наслаждении	46
Клитор, гимен и влагалище	49
Матка, маточные трубы и яичники	54
Гормональная регуляция	58
Малый таз, бедра и промежность	60
Грудь и грудное вскармливание	64
Изменения и трансформации женского тела	65
Мобилизация сексуальной энергии	67

Глава 3

ОГНЕННАЯ СТЕНА:
РЕЦИДИВИРУЮЩИЕ БОЛЕЗНИ

Болезнь острая, болезнь рецидивирующая	73
В поисках истоков	76
Половые органы в огне, заблокированная сексуальность	80
Китайская медицина	85
Разорвать связь с рецидивом	86
Заниматься любовью	88
Сообщить половым органам об их функции получения удовольствия	90
В нас есть жизнь	94

Глава 4

ФОРМИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ
ИДЕНТИЧНОСТИ ДЕВОЧКИ И ЕЕ ДЕСТРУКТИВИЗАЦИЯ
ПОСЛЕ СМЕРТИ МАТЕРИ

У нас будет девочка	99
Родившийся ребенок как магнит-катализатор	102
Сила имени и фамилии	104
Грудное вскармливание	107
Формирование сексуальной идентичности девочки	111
Период диады	114
Правда о ее происхождении	119
Быть признанной	122
Отцовское призвание и разница полов	124
Расскажите ей, что однажды она встретит мужчину	130
Интимная жизнь родителей	132
Где же я была раньше?	133
Бездонный колодец и падение в депрессию	137
В поисках смысла и возрождения	141

Глава 5

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ДРЕВА

Болезненные менструации	147
«Призрачные» патологии	155
Предменструальный синдром	157
Гинекологические заболевания и их происхождение	159
Симптомы патологий, связанных с наследственной отягощенностью	162
Стерильность и невынашивание беременности	164
Нежелательные беременности	165
Как важно знать свою генеалогию	167
Важность геносоциограммы	170
Лечение	175

Глава 6

ЖЕЛАНИЕ

Особо тяжелое социальное и культурное наследие	183
Первый переломный момент: женщины думают (1945)	184
Второй переломный момент: ограничение рождаемости (1965)	185
Третий переломный момент: сексуальная революция	186
Полноценное родительство	189
Все так же недооцененная сексуальность	190
Желание: сила, которая делает встречу возможной	191
Когда желание подавляется	193
Неинвагинированное тело	198
Как выйти из трансгенерационного повторения?	199
Мужское желание идет из полового члена, женское из сердца, из груди	204
Женщины и их желание: «парящие головы»	207
Но что же такое желание?	208

Глава 7

ЧТО ТАКОЕ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?

Брачные игры	214
Создание общего пространства: прелюдия	216
Стимуляция груди	220
Клиторальная фиксация сексуальности	221
Желанная и горящая желанием	223
Пользуйтесь тем, чего у вас нет	227
Взаимопроникновение полов	229
Создание фаллоса	230
Чувствовать матку и поддерживать огонь	231
Быть всем для себя и другого	233
Вернуть дар речи	234
Маршруты сексуальной энергии	236
Целостность и выход за границы своего «я»	237
Проецировать себя в тело партнера	238
Резонирующие энергии: наслаждение	238
Что такое оргазм?	240
После близости: завершение путешествия	244
Благодарность	246
Библиография	247

Введение

Я, самая младшая в нашей семье, родилась во время войны. Моим сестрам на тот момент исполнилось 15 и 11 лет. Нашим родителям, польским евреям, скрывавшимся в свободной зоне на юге Франции, стало известно, что беременных женщин и матерей с детьми до года не будут депортировать в лагеря. Отец, в трехлетнем возрасте потерявший мать, тревожился о жене и дочерях. Мама оплакивала собственную мать, только что умершую и беззаветно любимую. Так вышло, что мое появление на свет стало спасением для нашей семьи — лучом надежды во мраке творящегося вокруг безумия. Если добавить ко всему сказанному, что моя бабушка по материнской линии была акушеркой, становится понятно, почему мне на долю выпало стать гинекологом и продолжить дело той, кого я никогда не видела и чье имя ношу. Так я, увлекавшаяся естествознанием, иностранными языками и путешествиями, оказалась на факультете медицины, ровным счетом ничего в ней не понимая.

Медицинское образование давалось мучительно. Учебные программы были слишком сложны. Казалось, невозможно проглотить и переварить такое количество информации. Необходимо было знать все. Создавалось ощущение, что жизнь проходит мимо. Однако у меня появились друзья и среди них тот, кто станет моим первым мужем. Вместе мы сражались за медицину, в которой пациент будет восприниматься не как абстрактная единица, но как личность, наделенная эмоциями, чувствами и с уникальной историей.

Для меня лечить женщин означало дать им возможность познать себя: **наш мозг и тело находятся во взаимодействии и должны ладить друг с другом**, даже если кажется, что это не очень-то и получается. Представительницы моего поколения видели, как их родители страдают от внутренней изоляции, когда каждый заперт в своем мире и не способен ни заговорить, ни понять другого. Они стремились к более свободной жизни, к тому, чтобы стать родственной душой и верной спутницей мужчины. Я даже не предполагала, какую колоссальную работу над собой придется проделывать в этой связи.

После двенадцати лет гинекологической практики, в течение которых были развод, первые шаги в психоанализе и знакомство с отцом моих детей, я обратилась к изучению китайской медицины и иглоукалывания. Они открыли для меня понятие энергетики и китайскую сексологию.

Жители Древнего Китая не только описали пути циркуляции сексуальной энергии, но и объяснили, почему сексуальная активность так важна для поддержания жизни, душевного здоровья и предупреждения болезней. Женщина-гинеколог, искавшая, как связать тело и разум, была ошеломлена...

Большинство моих пациенток жаловались, что их сексуальная жизнь далека от желаемой. Они хотели получать удовольствие от своих ощущений, уметь контролировать их и обмениваться с партнером. Это позволило бы им в полной мере наслаждаться возрождающей силой любовного взаимодействия.

Моя профессиональная деятельность началась в 1971 году. Несмотря на трудности в личной жизни, я, как почти все женщины моего поколения, считала, что любые проблемы с сексуальнымкрепощением можно решить с помощью таблеток. Мне казалось очевидным, что женщины, чье право работать совсем недавно признали официально, могут обрести счастье не только в материнстве.

Женщины страдали от подавляющих и запрещающих сексуальность жестких рамок, привычных для наших родителей, бабушек и дедушек. Но перед нами открылась новая жизнь. После наступления эры свободы нравов сменилось два поколения, и многое радикально изменилось. Однако женщины 20, 30, 40 и 60 лет все так же обращаются ко мне, испытывая серьезные про-

блемы в интимной жизни. Отношения между мужчинами и женщинами по-прежнему полны недопонимания, отнимающего силы и ведущего к жизненным трагедиям.

Почему о раскрытии сексуальности, теме уже социально приемлемой и ставшей частью нашей жизни, все еще так сложно говорить открыто и без стеснения? Почему тело не может почувствовать возбуждение или испытать всю полноту удовольствия от акта любви?

Однако тело на это способно: моральных запретов больше нет, и, в сущности, оно хочет именно этого. На самом деле, чтобы чувствовать себя раскованно, одного желания и отсутствия запретов недостаточно. Интимное не следует автоматически из социального. Телесная любовь, как и все функции и ценности, сопряженные с телом, но не принадлежащие ему, связана с переживаниями раннего детства, формирующими нас и встраивающимися в клеточную информационную память в виде импринтов¹.

Маленькая девочка мечтает стать «мамой», только если ее маме материнство приносило радость. Процесс взросления должен проходить с осознанием того, что в будущем сексуальная

¹ И м п р и н т, импринтинг – в этологии и психологии специфическая форма обучения; закрепление в памяти признаков объектов при формировании или коррекции врожденных поведенческих актов. – *Прим. пер.*

жизнь принесет удовольствие и придаст сил. «Если женщина счастлива быть матерью и иметь дочь, то для девочки все складывается наилучшим образом, в дальнейшем у нее не возникнет проблем с проявлением женственности и половой идентичностью», — писала Франсуаза Дольто¹. В противном случае маленькие девочки развиваются в соответствии со старой моделью, где социальные и семейные нормы приличия подразумевают не только запрет на демонстрацию, обсуждение и упоминание телесных удовольствий, но даже полный отказ от них. Однако подобное замалчивание и запрет на самовыражение блокируют естественность. Из них произрастают неудовлетворенность, смятение, стыд и страх превращения в женщину. Молодая девушка вступает во взрослую жизнь с багажом, унаследованным от своей семьи.

Мне выпала возможность познать счастье в материнстве и работе, но я не знала ничего о сексуальности. Понятия секса, его магии и силы не существовало в моей семье. Это не было частью семейного наследия. Моей сексуальной идентичности не существовало. Вернее, будучи включенной в мое тело, она оставалась для меня загадкой. Этому не было названия, и как это работает, я не понимала.

¹ Françoise Dolto, *La Sexualité féminine*, Paris, Gallimard, 1996, с. 154.

В сущности, для женщины заниматься любовью — это не только отдаться и довериться любимому мужчине, но и уметь открыться и принять его в себя, в свой разум, сердце и сексуальную жизнь. Это настоящее путешествие, ведущее всех, кого оно влечет, к познанию истинной ценности себя и партнера. Так, Адриан, герой Маргерит Юрсенар, в конце подобного странствия переходит от любви к телу к любви к человеку¹. Для кого-то другого это будет обратный процесс: от любви к человеку — к любви к телу.

Сексуальность — это привилегия взрослой жизни. Она проявляется в подростковом возрасте, эволюционирует в течение жизни и приспосабливается ко всем возрастным изменениям. Путешествовать — значит попрощаться с известным и отправиться навстречу неизведанному. С обретением сексуальности привычная обстановка меняется в пользу новых пейзажей, цветов, ароматов, музыки и наречий. Необходимо время, чтобы увидеть и встроить в себя всю красоту окружающего мира, чтобы стать сильнее, обогатиться и найти свое истинное «я». Наслаждение от этого путешествия так велико именно потому, что оно является неотъемлемой частью самой жизни. Но получить его можно, только наметив соответствующие цели и задачи и соблюдая правила их дости-

¹ Маргерит Юрсенар. Воспоминания Адриана. — Париж: Галлимар, колл. «Фолио», 1977.

жения. В противном случае есть риск не заметить нечто восхитительное, заблудиться или вообще впасть в ступор от окружающего нового мира. Или, как часто и происходит, вовсе не решиться на это.

Сказать «да» и впустить сексуальность в свою жизнь — значит сказать «да» этому путешествию и сопряженным с ним открытиям. Мой жизненный опыт женщины и гинеколога показал мне, что подавляющее большинство женщин по-прежнему не готовы встать на путь познания своей сексуальности: они все еще находятся в плену ложных убеждений и невежества.

Вплоть до появления послевоенного поколения подобные путешествия считались чем-то недостойным, их не поощряли, вернее сказать, запрещали. Запрет был снят где-то в 1965 году, после популяризации контрацепции. Отныне общество признало равное с мужчинами право женщин на их собственную сексуальную жизнь. Однако их представления о ней по-прежнему остаются довольно безрадостными. Женщины согласны иметь сексуальную жизнь, но совершенно инертны: боль и болезни, составляющие трагическое наследие представительниц их семей, преследуют и замещают собственные желания. В 1960-х годах Жорж Брассенс пел, что «95 % женщин подышают со скуки, целуясь». Эта цифра полностью соответствовала реальности того времени. Сегодня я бы сказала, что их чуть меньше, чем... 85 %.