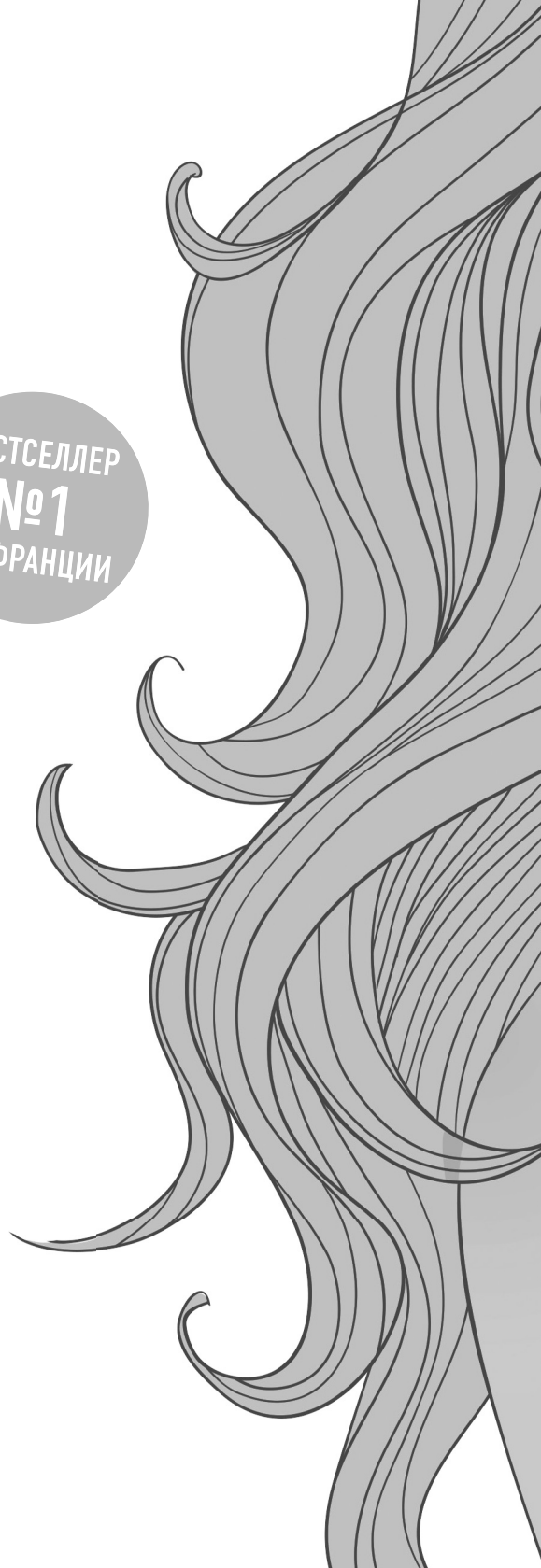


БЕСТСЕЛЛЕР
№1
ВО ФРАНЦИИ



ДОКТОР ДАНИЭЛА ФЛОМЕНБОМ

желанная женщина желающая женщина

как раскрыть свою сексуальность

БОМБОРАTM

Москва 2024

УДК 392.61
ББК 57.01
Ф73

Danièle Flaumenbaum
FEMME DESIREE, FEMME DESIRANTE

Copyright © 2006, 2011, 2017, Editions Payot & Rivages

Фломенбом, Даниэла.

Ф73 Желанная женщина, желающая женщина : как раскрыть свою сексуальность / доктор Даниэла Фломенбом ; [перевод с французского Ю.М. Аревкиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-04-112881-4

Об этом не принято говорить, но... Большинство женщин не получают удовольствия от секса. Они любят своих мужчин, крепкие стабильные отношения, любят чувствовать себя желанными, но не сам секс. Почему?

Врач-гинеколог Даниэла Фломенбом, опираясь на свой тридцатилетний опыт, объясняет, как формируется женская сексуальность, как мать и весь женский род влияют на либидо женщины. Рассказывает о психосоматике женских болезней. Автор наглядно разбирает проблемы своих пациенток и путь обретения ими сексуальной гармонии. Используя знания в психологии, гинекологии и китайской медицине, Даниэла дает практические советы о том, как разобраться в себе, понять истинные причины неудовлетворенности и начать по-настоящему наслаждаться сексом, ведь наше тело создано для этого.

УДК 392.61
ББК 57.01

© Аревкина Ю.М., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-112881-4

Содержание

ВВЕДЕНИЕ / 9

Глава 1

МЫ ЛЮБИМ МУЖЧИН ТАК ЖЕ, КАК ЛЮБИМ НАШИХ МАТЕРЕЙ

- Первый объект любви / 27*
- Любить как дитя / 28*
- Женщина и мать во мне / 31*
- Почему мы регрессируем, когда любим? / 33*
- В материнской любви нет сексуального подтекста / 35*

Глава 2

РАБОТА ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ: ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ

- Циркуляция сексуальных энергий / 41*
- Роль матки в сексуальном наслаждении / 49*
- Клитор, гимен и влагалище / 51*
- Матка, маточные трубы и яичники / 57*
- Гормональная регуляция / 62*
- Малый таз, бедра и промежность / 63*
- Грудь и грудное вскармливание / 68*
- Изменения и трансформации женского тела / 69*
- Мобилизация сексуальной энергии / 71*

Женщина желанная, женщина желающая

Глава 3

ОГНЕННАЯ СТЕНА: РЕЦИДИВИРУЮЩИЕ БОЛЕЗНИ

- Болезнь острая, болезнь рецидивирующая / 77*
В поисках истоков / 80
*Половые органы в огне, заблокированная
сексуальность / 85*
Китайская медицина / 90
*Разорвать связь
с рецидивом / 92*
Заниматься любовью / 94
*Сообщить половым органам об их функции
получения удовольствия / 96*
В нас есть жизнь / 99

Глава 4

ФОРМИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ДЕВОЧКИ И ЕЕ ДЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ ПОСЛЕ СМЕРТИ МАТЕРИ

- У нас будет девочка / 105*
Родившийся ребенок как магнит-катализатор / 109
Сила имени и фамилии / 110
Грудное вскармливание / 114
*Формирование сексуальной идентичности
девочки / 118*
Период диады / 122
Правда о ее происхождении / 126
Быть признанной / 129
Отцовское призвание и разница полов / 131
*Расскажите ей, что однажды она
встретит мужчину / 138*
Интимная жизнь родителей / 140

Содержание

Где же я была раньше? / 142
Бездонный колодец и падение в депрессию / 145
В поисках смысла и возрождения / 150

Глава 5

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ДРЕВА

Болезненные менструации / 157
«Призрачные» патологии / 166
Предменструальный синдром / 168
Гинекологические заболевания и их происхождение / 171
Симптомы патологий, связанных с наследственной отягощенностью / 174
Стерильность и невынашивание беременности / 176
Нежелательные беременности / 177
Как важно знать свою генеалогию / 179
Важность геносоциограммы / 182
Лечение / 187

Глава 6

ЖЕЛАНИЕ

Особо тяжелое социальное и культурное наследие / 195
Первый переломный момент: женщины думают (1945) / 196
Второй переломный момент: ограничение рождаемости (1965) / 197
Третий переломный момент: сексуальная революция / 199
Полноценное родительство / 201
Все так же недооцененная сексуальность / 202
Желание: сила, которая делает встречу возможной / 203

Женщина желанная, женщина желающая

- Когда желание подавляется / 205
Неинвагинированное тело / 211
Как выйти из трансгенерационного повторения? / 212
Мужское желание идет из полового члена,
женское из сердца, из груди / 218
Женщины и их желание: «парящие головы» / 221
Но что же такое желание? / 222

Глава 7

ЧТО ТАКОЕ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?

- Брачные игры / 228
Создание общего пространства: прелюдия / 230
Стимуляция груди / 234
Клииторальная фиксация сексуальности / 235
Желанная и горячая желанием / 237
Пользуйтесь тем, чего у вас нет / 242
Взаимопроникновение полов / 244
Создание фаллоса / 245
Чувствовать матку и поддерживать огонь / 246
Быть всем для себя
и другого / 248
Вернуть дар речи / 249
Маршруты сексуальной энергии / 251
Целостность и выход за границы своего «я» / 252
Проецировать себя в тело партнера / 253
Резонирующие энергии: наслаждение / 253
Что такое оргазм? / 255
После близости: завершение путешествия / 260

БЛАГОДАРНОСТЬ / 262

БИБЛИОГРАФИЯ / 263



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 путешест-

Женщина желанная, женщина желающая



**Наш мозг и тело
находятся
во взаимодействии
и должны ладить
друг с другом.**



виями, 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 всё. 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 спутни-

цей мужчины. Я даже не предполагала, какую колоссальную работу над собой придется проделать 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 насладиться 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 сексуальным раскре-

Женщина желанная, женщина желающая

пощением 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 проблемы 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 не-

достаточно. 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 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 Дольто². 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

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.*

² Françoise Dolto, *La Sexualité féminine*, Paris, Gallimard, 1996, с. 154.

Женщина желанная, женщина желающая

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.

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 приспособливается ко всем возрастным изменениям. Путешествовать —

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

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 достижения. 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.