

Проблема аноргазмии

Велента Татьяна

«Есть столько оргазмов, сколько звезд на небе».

Марго Ананд

«Я никогда не испытывала оргазм... Чувствую себя из-за этого неполноценной женщиной», «Я не уверена, что испытываю оргазм... Как это должно быть?», «Я не всегда могу испытать оргазм со своим партнером. Это нормально?», «Я достигаю оргазма только при мастурбации, а с моим партнером никогда. Кто в этом виноват: он или я?». . . Перечень вопросов и обращений за терапией, связанных с проблемой аноргазмии можно еще долго продолжать.

Тема оргазма часто вызывает много вопросов о нормальности и полноценности, а также страха, тревоги, смущения, стыда. И это не удивительно, поскольку традиционно принято считать оргазм признаком сексуальной полноценности, хорошего сексуального акта, кульминацией и пиком сексуального удовольствия, а проблему аноргазмии исключительно женской, что не является таковым, поскольку у мужчин также могут быть подобные трудности.

Многочисленные любовные романы, эротические и порнофильмы, в которых можно найти описания знойных оргазмов, побуждают человека искать особенные сексуальные (оргазмические) переживания. Но как только он бросается в этот поиск, делает оргазм целью каждого сексуального акта, «он пускает в ход энергию, восполнить которую часто бывает трудно» [2]. И тогда мысли об оргазме отнимают все силы, делая нередко невозможным его переживание.

Современная культура, стимулирующая мужчин и женщин на поиск успеха, стремление быть на высоте, добиться результата, стала источником интроекта «оргазм важен в любовных отношениях, и нужно его испытывать каждый раз». Мир сегодня наполнен призывами быть активными, продуктивными, знаменитыми, богатыми, яркими, сексуальными. . . Реклама и средства массовой информации, порождающие данные ценности, создают поле, в котором человек заражается идеей поиска совершенства. Это состояние, уже напоминающее невроз навязчивости, может привести к тревоге, блокирующей сексуальную реакцию и в целом доступ к удовольствию. В какой-то мере сегодня об аноргазмии можно говорить как о метафоре, отражающей неспособность людей получать удовольствие в жизни – не только от секса, а от любых вещей. Доминирование мотивации достижения и ценностей, связанных с результатом, приводит к бесконечному самооцениванию и к тому, что любое действие побуждает искать в нем смысл и взвешивать его на предмет значимости и соответствия приближению к конкретной цели. Иными словами, обладаем ли мы необходимыми качествами? Является ли то, что мы сейчас делаем полезным, выгодным, продвигающим нас к совершенству? Отсюда, прогрессирующая сегодня трудность испытывать удовольствие, которое как раз связано с возможностью остановиться, отдаться текущему моменту (процессу) и перейти от когнитивной оценки к чувственному восприятию мира и себя в нем.

Брижитт Мартель (Brigitte Martel) в своей книге «Сексуальность, любовь и гештальт» [2] говорит о том, что тревога, приводящая к сексуальным трудностям, возникает у мужчин в результате столкновения социального интроекта «у настоящего мужчины каждый раз должна быть эрекция» и мысли о том, что «у меня может ничего не получиться, я рискую оказаться не на высоте». Для женщин эти фразы звучат приблизительно так: «настоящая женщина должна иметь оргазм каждый раз» и «я его не достигну». Столкновение этих двух идей, актуализирующихся при контакте с партнером, может вызывать тревогу и способствовать возникновению проблем с эрекцией и оргазмом.

Светлана – деловая женщина, преуспевающий юрист, замужем 4 года, рассказывает, что у нее есть трудности в сексуальной сфере. Она говорит, что испытывает сексуальное желание, возбуждение, но никогда не достигает оргазма со своим мужем, ей это удается только при мастурбации. Светлане кажется, что она неполноценная женщина и недостаточно сексуальна.

Я предлагаю Светлане рассказать о том, кто такая «полноценная женщина». Она отвечает: «Это женщина, которая следит за собой, привлекает и возбуждает мужчин и во время секса каждый раз испытывает оргазм и не один... А у меня ничего не получается с мужем. И мне стыдно ему в этом признаться. Я имитирую оргазм каждый раз, когда мы занимаемся сексом, но хочу его испытывать по-настоящему».

Я прошу описать какую-нибудь типичную ситуацию ее интимных отношений с мужем. Светлана после некоторой паузы говорит, что ей трудно это делать, и она смущена тем, что никогда не думала о том, как они с мужем занимаются сексом. «Я даже не знаю, что он обо всем этом думает, мы никогда с ним не разговаривали о наших сексуальных отношениях...». Я говорю Светлане, что так происходит потому, что во время секса она сосредоточена только на своем оргазме и больше ничего не замечает, и прошу вспомнить какие-нибудь ситуации отношений с мужем, которые ей приносят удовольствие. Светлана начинает рассказывать, используя красивые метафоры. Ее описания звучат очень поэтично. Я говорю ей о своем восхищении ее манерой так красиво говорить об интимном. Эти описания помогают Светлане расслабиться и перестать смотреть на себя как на машину, которая должна выдать результат, и увидеть, что в отношениях с мужем есть много приятного... Еще некоторое время мы говорим о литературных способностях Светланы. Она читает мне свои стихи, и мы обе в этот момент переживаем много приятных чувств...

У Светланы ситуационная аноргазмия, обусловленная существующим у нее интроектом: «полноценная женщина должна каждый раз иметь оргазм и не один». Данная фраза во время сексуального акта становится источником напряжения, побуждая клиентку думать о том, что она должна испытать оргазм, и тревоги его не достичь. Светлана оказывается поглощенной этими мыслями. При этом все вокруг перестает существовать, в том числе и ее партнер. Однако чем напряженней она думает об оргазме, тем недостижимей он становится. Осознание этого – первый и важный шаг в терапии, связанный с реконструкцией представлений клиентки о признаках полноценности женщины,

среди которых – наличие оргазма во время каждого сексуального акта. Впереди еще большая работа с тревогой, порождаемой желанием быть всегда на высоте, добиваться успеха. И то, что нам удалось проделать на этой сессии, будет ресурсом в дальнейшей работе, помогая научиться «смаковать» процесс, а не слепо стремиться к результату, а также оставаться в этом процессе с партнером и получать совместное удовольствие.

В психотерапии нередко используется выражение «прорабатывать сексуальность» (как прорабатывать горе, потерю и т.п.) что подчеркивает необходимость большой осторожности и деликатности в работе с данной сферой. Личная история клиентов может быть нагружена страданием и травматизмом. В ней порой скрывается столько «подводных камней», что погружение оказывается болезненным...

Сексуальные травмы (насилие, инцест), негативный сексуальный опыт подавляют сексуальность, блокируют тело и связывают секс с определенными эмоциональными переживаниями, которые в дальнейшем могут выступать регуляторами сексуальной реакции человека [3]. Обычно они вызывают блок на стадии плато, предшествующей оргазму.

Оргазм напоминает временную потерю границ, растворение, слияние с окружающим миром, партнером. Подобному состоянию можно отдаться при достаточно крепком чувстве безопасности и доверия миру, частью которого является и партнер, возможности отпустить контроль и сохранить физическую и эмоциональную открытость во время сексуального акта. При наличии сексуальной травмы данная способность снижается (или вовсе исчезает), поскольку травматический опыт говорит о том, что секс – это опасно, больно, унижительно, грязно и т.д. И когда человек оказывается в потенциально сексуальной ситуации вместо того, чтобы отдаться, доверится партнеру и погрузится в волны любовной игры, в которой весь окружающий мир с его событиями настоящего и прошлого уходит далеко в фон, тело блокируется скованностью и мышечным напряжением. А сексуальная реакция прерывается сильными негативными чувствами, среди которых страх, стыд, вина, а также презрение, отвращение, злость, ненависть к насильнику.

Анна – женщина 35 лет, в разводе, рассказывает в группе про свои отношения с мужчинами и ее сексуальную проблему. В 19 лет Анна познакомилась со своим будущим мужем и через неделю согласилась выйти за него замуж. В браке была 3 года, родила дочь. Развелась с мужем из-за того, что он ее ударил. После развода у Анны было много мужчин, но замуж она больше не вышла. Ни с одним из мужчин, а их со слов клиентки было «под сотню», Анна ни разу не испытала оргазм, как и во время мастурбации. Секс ей доставляет определенное удовольствие, но достичь оргазма не удается... Это важное обстоятельство для диагностики сексуальной проблемы клиентки, исключаящее фригидность – более глобальную дисфункцию, включающую также отсутствие желания и неспособность к сексуальному возбуждению.

Когда я смотрю на Анну, на то, как она рассказывает о своей проблеме, я вижу очень привлекательную, ухоженную женщину. Но одновременно я замечаю в ней и много мужского: в жестах, манере говорить... Анна выглядит сильной,

жесткой и несколько грубой, возникают мысли о том, что она из тех женщин, которые «коня на скаку остановят, в горящую избу войдут»...

Я делюсь с Анной своими ощущениями от контакта с ней. Она тут же отвечает: «Мне пришлось в жизни всего добиваться самой. Я просто вынуждена была стать сильной, чтобы не погибнуть или не начать пить, как моя мать, когда отец нас бросил. В своей семье, для дочери, я и мать и отец одновременно». Я спрашиваю, а как же ее мужчины?

«Все мои мужчины получали от меня много поддержки, я умела их превознести, стать им другом, многие просто с ума по мне сходили, считали меня идеальной женщиной, ну и, конечно, они мне всегда материально помогали... А какой с них еще толк, пусть хоть помогают. У меня всегда получалось взять от них то, что я хочу. Они даже не замечали моих манипуляций и того, как оказывались у меня под каблуком. Я никогда ничего напрямую не просила, но всегда могла сделать так, что они мне это сами приносили и еще упрашивали взять... А я их меняла как перчатки. Я могу, как превознести, так и очень опустить мужчину, могу его просто уничтожить...».

Когда я слушаю рассказ Анны об отношениях с мужчинами, у меня возникают мысли о ее большой злости к ним и метафора: «в постели с врагом». Я делюсь с ней этими ощущениями и спрашиваю, что она по этому поводу думает?

Анна выглядит растерянной, говорит, что любит мужчин, они ей всегда помогали в жизни, но вот в постели она не может полностью расслабиться и каждый раз испытывает страх, что мужчина причинит ей боль. Я прошу Анну повторить фразу: «Я боюсь, что мужчины причинят мне боль», глядя на людей в группе и обращаясь к каждому из них. В этом эксперименте важно то, что в группе есть мужчины, которые смотрят на нее, и к которым Анна может обратиться, исследуя свой страх, что мужчины опасны и могут причинить боль. Некоторое время она смотрит на группу, произнося свою фразу. Она меняется, когда встречается взглядом с мужчиной, на какое-то время замирает, ее глаза увлажняются, и, сдерживая слезы, Анна рассказывает о том, как в 15 лет, будучи девственницей, она была изнасилована молодым человеком, лет 30, с которым она познакомилась на дискотеке. Он пригласил ее в гости и начал приставать и предлагать заняться сексом. Девушка стала сопротивляться, после чего он ее избил и изнасиловал. Анна запомнила сильный испуг и боль. Она только под утро смогла убежать от насильника. Мать Анны предпочла закрыть на все глаза, не поднимать шум, и больше никогда к этой теме не возвращалась. «Если бы она хоть как-то отреагировала, хоть бы денег взяла с этого подонка, мне было бы легче, я понимала бы, что за меня заступились, что я не безразлична...».

После рассказа Анна с яростью произносит: «Но теперь я точно могу постоять за себя, ни один подонок больше не сможет меня тронуть!.. Ни меня, ни моего ребенка!»

Я поддерживаю ее, говорю, что возможно, сейчас, когда она стала взрослой и сильной и может за себя постоять, ей есть что сказать мужчине, который над ней надругался. Анна начинает говорить сквозь зубы низким, холодным

голосом, она оскорбляет, унижает насильника... Это продолжается несколько минут, после чего Анна замолкает, смотрит на группу и говорит спокойно и тихо: «Кажется, мне больше нечего ему сказать. Я хочу закончить». Я соглашаюсь, понимая, что она уже проделала большую работу.

Анна никогда не вспоминала эту травму, ей казалось, что она обо всем забыла, и «уже не болит». Ее работа была очень глубокой. Анна поняла, что до сих пор испытывает сильную агрессию по отношению к мужчине, который ее изнасиловал и причинил боль. Эту агрессию она дефлектировала, и направила на весь мужской мир, специфическим образом выстраивая отношения с мужчинами: манипулируя ими, используя, затем бросая и «меняя как перчатки». А пережитые во время насилия страх и боль, останавливают ее сексуальную реакцию на стадии плато, делая невозможным достижение оргазма. Все мужчины в ее жизни в буквальном смысле расплачиваются за совершенное над ней насилие. Получая от них материальную поддержку, Анна делает то, что в свое время, по ее мнению, не сделать ее мать: «не взяла деньги с этого подонка».

У Анны первичная аноргазмия, обусловленная сексуальной травмой. Данная работа в группе актуализировала переживания, связанные с травматическим опытом, однако это только начало пути избавления от его последствий. Чтобы приобрести возможность полностью отдаваться в сексе, Анна должна освободиться от ненависти к насильнику и научиться доверять мужчинам, а также женщинам (учитывая, что в ее истории ей пришлось остаться одной со своей болью, без поддержки матери). В работе с Анной важно будет исследовать то, как травматическое событие влияет на актуальные отношения: между Анной и мной, между Анной и группой, между Анной и мужчинами в ее жизни, между Анной и ее дочерью. Важно, чтобы она позволила себе быть иногда слабой и смогла попросить о помощи и поддержке, не манипулируя, а также принять эту помощь, не отвергая затем человека.

И работа в группе в этом случае очень ресурсна: Анна может увидеть, как другие участники обходятся с поддержкой, а гетерогенность группы дает возможность получить новый опыт отношений и с мужчинами и с женщинами.

Мнение о том, что говорить о своей сексуальности в группе очень трудно, как правило, обусловлено беспокойством: «Что обо мне подумают?», «Я не нормальный» и т.д. Поэтому многие предпочитают интимную атмосферу, чтобы касаться данной темы. Однако в групповой работе существует много ресурсных моментов, дающих ей преимущество. Как это ни странно, интимность кабинета вызывает больше страха говорить о своей сексуальности (особенно в случае гетеросексуальной пары терапевт – клиент), чем группа. Выражать агрессивные импульсы, или говорить о сексуальных желаниях по отношению к кому-то легче в группе, поскольку она создает защиту. В группе быстрее и легче можно справиться со стыдом и ощущением, что «я не нормальный или хуже, чем у меня быть не может, или я один имею серьезную проблему». А также проверить свои убеждения, как, например, в случае Светланы фразу «полноценная женщина каждый раз испытывает оргазм» и увидеть, что она не разделяется всеми присутствующими.

Марго Ананд в своей книге «Сексуальный экстаз» говорит о том, что «есть столько оргазмов, сколько звезд на небе»... [1]. Очень красивая фраза, с которой я впервые встретилась в книге Брижитт Мартель [2] и которая привела меня к первоисточнику. Она вдохновляет меня в работе с сексуальностью клиента и побуждает каждый раз помогать увидеть это звездное небо и открыть для себя его красоту.

Литература

1. Anand M. L'extase sexuelle. Guy Tredaniel, Paris, 1992.
2. Martel B. Sexualité, amour et Gestalt. Dunod, Paris, 2004.
3. Resnick S. Somatic-Experiential Sex therapy: A Body-Centered Gestalt Approach to Sexual Concerns / Gestalt Review, 8 (1), 2004: P. 40 – 64.