



8. 10. Як говорити про сексуальність у кабінеті психотерапевта

Сексуальність — це кімната з тонкими шторами.

Уяви, що сексуальність — це затишна кімната в домі твоєї душі. Там світло й ніжно, але вікна завішані прозорими шторами сором'язливості, страху, недоказаності.

Говорити про неї — це ніби зняти штори, впустити трохи сонця. Спершу засліплює, трохи лячно, але згодом видно, які в кімнаті гарні деталі, як там насправді тепло та безпечно. Терапевтичний кабінет — це простір, де можна потроху розсувати ці штори. Повільно. У власному темпі.

Сексуальність — це не лише про тіло, а й про інтимність буття, про доторки до своєї вразливості, про глибоке «Я» у стосунках з іншим. Але як про це говорити, коли навіть слово *секс* іноді застряє у горлі?

Тема сексуальності часто сповнена соромом, замовчуванням, але вона потребує обговорень. Терапевт може навчити клієнта говорити про бажання, межі, фантазії. Пезешкіан розглядав сексуальність як одну з фундаментальних сфер людського життя, яка може бути джерелом як радості, так і конфліктів. Створення безпечного та відкритого простору для обговорення сексуальних питань є ключовим завданням терапевта.

«Людину слід розуміти як біопсихосоціальну єдність, де тілесні, емоційні, соціальні та духовні аспекти тісно взаємопов'язані. Сексуальність є важливою складовою цієї цілісності, і її не можна ігнорувати в терапевтичному процесі» [180].

Розмови про сексуальність у кабінеті є природною частиною дослідження клієнта та його проблем. Терапевт має підходити до цієї теми з розумінням її багатогранності й впливу на інші сфери життя.

«Багато проблем у стосунках виникають через брак відкритого та чесного спілкування, особливо щодо інтимних питань. Створення простору, де клієнт може вільно говорити про свої сексуальні переживання та потреби, є важливим кроком до їхнього розв'язання» [177].

9. 4. Все про оргазм

Оргазм — не лише фізіологічна реакція, а й енергетичне явище. Його ступінь напряму пов'язаний з рівнями довіри, відкритості та присутності. Можна виокремити кілька рівнів інтимного контакту:

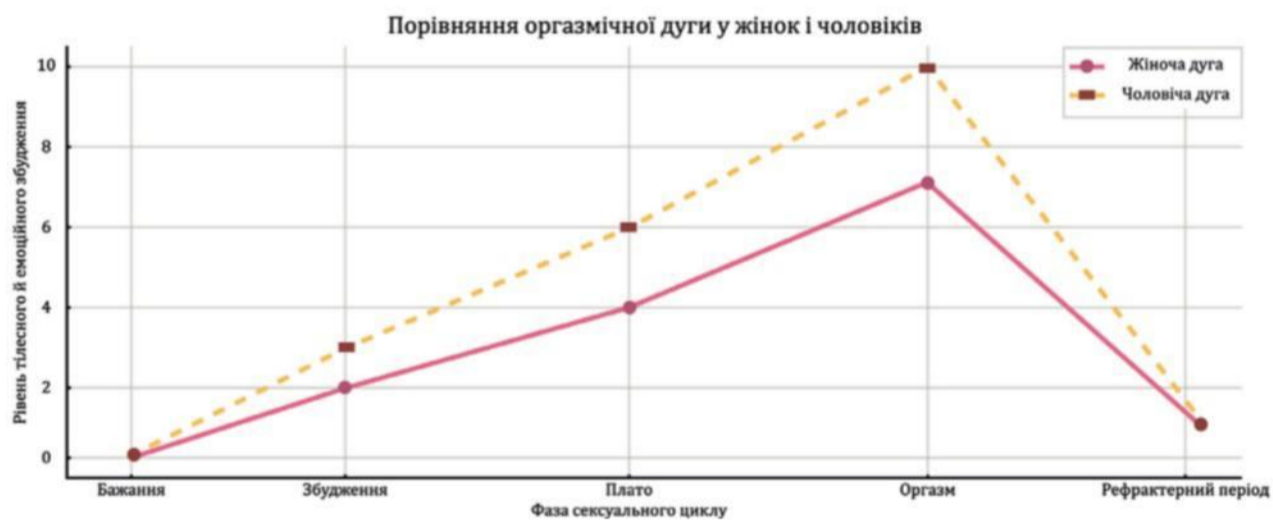
- ✓ **Механічний** — фокус на досягненні фізичного задоволення.
- ✓ **Емоційний** — де важлива не лише участь тіла, а й наявність почуттів, зокрема прив'язаності й ніжності.
- ✓ **Трансцендентний** — коли секс стає простором містичного досвіду, втрати контролю та переживання тотальної єдності.

426

Частина IV. Сексуальність як шлях до глибинної близькості

«Оргазм — це момент, коли все з'єднується: тіло не соромиться, душа не тікає, свідомість не опирається», — клієнтка після терапевтичного прориву.

Оргазмічна дуга: шлях тіла і душі



Оргазмічна дуга — це послідовність переживань, через які проходять наше тіло і психіка під час інтимної близькості: від моменту збудження до розслаблення. Вона включає не лише фізіологічні реакції, а й емоційний досвід — довіру, прийняття, здатність дозволити собі насолоду.

◇ У чоловіків цей процес зазвичай лінійний: збудження виникає швидко, зростає, завершується оргазмом, і далі настає фаза відновлення, коли повторне збудження неможливе.

◇ У жінок оргазмічна дуга складніша за чоловічу. Вона може розгортатися поступово, хвилеподібно, залежати від атмосфери довіри, психологічної безпеки та сприйняття себе. Жінка може відчувати кілька піків або навіть без оргазму отримати глибоке задоволення від близькості.

427

Але інколи ця дуга «обривається»: збудження виникає, та щось заважає йому розвинутися. Це може бути сором, страх, внутрішня напруга чи відсутність безпеки. І тоді замість радості настає розчарування або відчувається порожнеча.

Саме тому в темі сексуальності важливо розглядати не лише техніку, а й щось суттєвіше. Оргазмічна дуга — це історія про довіру до себе, контакт зі своїм тілом, здатність бути в близькості й дозволяти собі відчувати.

Робота з цим процесом у терапії є шляхом повернення до власної чуттєвості й свободи у стосунках.

Як уже зазначалося, оргазмічна дуга — це не лише про момент оргазму, а й про весь шлях: від перших відчуттів збудження до розслаблення й близькості. На кожному етапі можуть виникати бар'єри — тілесні, емоційні чи ментальні.

1. Фаза збудження

Тілесний аспект:

Тіло починає «відгукуватися»: з'являється тепло, легке тремтіння, або пульсація. У жінок — зволоження, у чоловіків — ерекція. Але буває так, що тіло не реагує або збудження відчувається без бажання.

- Когнітивні бар'єри:
 - ✓ «Я мушу збудитися швидко»;
 - ✓ «Зі мною щось не так»;
 - ✓ «Я не заслуговую на насолоду».
- Емоційні бар'єри:
 - страх бути побаченим/-ою;
 - сором за тіло чи бажання;
 - сумнів у праві на задоволення.

Історія з практики:

Альона, 35 років, секретарка. У шлюбі 6 років, виховує двох дітей. Вона зізнається, що відчуває збудження тільки після келиха вина. Без алкоголю тіло наче мовчить. В дитинстві Альона постійно чула: «Гарна дівчинка не повинна нічого хотіти». У терапії виявилось, що сором і заборони закарбувалися в

тілі у вигляді затиску в грудях. Через дихальні та тілесно-орієнтовані вправи вона вчилася відчувати маленькі сигнали тіла й поступово знімати цей внутрішній блок.

Завдання терапії: відновити в людини контакт із тілом, допомогти їй помітити перші сигнали збудження й прибрати сором, що гальмує цей процес.

2. Фаза плато

Тілесний аспект:

Це стадія підтримання й посилення збудження. Тут важливо, щоб стимуляція продовжувалась, а людина не «вилітала» у контроль чи надмірні думки.

- Когнітивні бар'єри:
 - ✓ «Я зараз втрачу контроль»;
 - ✓ «Я маю смішний вигляд»;
 - ✓ «Я мушу відповідати очікуванням».
- Емоційні бар'єри:
 - страх віддатися відчуттям;
 - тривога;
 - відчуття небезпеки від надто сильного задоволення.

Історія з практики:

Ігор, 42 роки, архітектор. У стосунках понад 10 років. Каже, що близькість приносить задоволення, але оргазму з партнеркою майже не буває. «У голові постійно рояться думки, чи все правильно, чи гарний вигляд я маю», — ділиться він. Саме в момент піку його мозок «забирає керування», і тіло зупиняє процес. На сесіях ми працювали з тим, щоб повертати увагу до тіла через дихання та розслаблення.

Це навчило Ігоря довіряти власним відчуттям, а не контролювати їх.

Завдання терапії: навчитися відпускати контроль, підвищувати терпимість до сильних відчуттів, працювати з тривогою, знімати м'язове напруження в області таза й живота.

3. Оргазм

Тілесний аспект:

Кульмінація — пік напруження і розрядка. Але не всі здатні пройти цю точку: хтось застрягає на плато, а хтось відчуває оргазм без глибокого задоволення.

- Когнітивні бар'єри:
 - «Не можна видавати звуки»;
 - «Не можна показувати, що мені добре»;
 - «Я недостатньо збуджений/-а для оргазму».
- Емоційні бар'єри:
 - ✓ страх бути вразливим/-ою;
 - ✓ сором за прояви;
 - ✓ відчуття, що задоволення треба заслужити.

Історія з практики:

Марина, 29 років, дизайнерка — неодружена, у тривалих стосунках — зізнається: «Я роками імітую оргазм. Інакше він образиться». Насправді вона ніколи не відчувала справжнього вивільнення. У роботі ми почали з того, щоб назвати речі своїми іменами. Потім Марина вчилася дозволяти собі бути справжньою, навіть якщо це виглядає недосконало. Вона почала розмовляти з партнером відвертіше й відкривати новий досвід, де є місце щирості, а не спектаклю.

Завдання терапії: допомогти відпустити контроль, дозволити собі прояв, знизити тиск очікувань і внутрішньої критики, подолати тілесний сором.

4. Розрядка і розслаблення

Тілесний аспект:

Це завершення дуги, коли тіло відпочиває й виходить зі збудження. Але іноді після сексу люди відчують тривогу, порожнечу чи навіть роздратування.

Когнітивні бар'єри:

- ✓ «Я мушу бути ідеальним/-ою партнером/-кою»;
- ✓ «Він/вона подумає, що я слабка/-ий»;

сті позитивної психотерапії Пезешкіана його можна розглядати як кульмінацію гармонійної інтеграції чотирьох базових сфер життя: тіла, досягнень, стосунків і сенсу. Це не тільки точка розрядки, а й феномен зустрічі з собою.

Тіло: коли фізіологія танцює

Оргазм — це тілесний феномен: скорочення м'язів, ендорфіновий вибух, викид окситоцину. Але важливо і те, *що* відбувається з тілом, і те, *яким* тіло в цей момент відчувається — прийнятим, бажаним, цілісним. Сфера тіла у Пезешкіана стосується саме цієї здатності до насолоди без вини.

Гумор:

Жінка говорить: «Я вмію імітувати оргазм йому».
Терапевт: «А собі?»

Стосунки: коли двоє стають одним простором

Пезешкіан бачив інтимність як простір довіри: без неї не буде справжньої тілесної насолоди. Оргазм на рівні стосунків — це результат глибокої безпеки, в якій можлива вразливість. Це не «розчинення в іншому», а синхронізація *Я* та *Ти* у стані *Ми*.

Притка

Учень запитав майстра: «Що таке оргазм?»
— Це коли тиша між двома гучніша за будь-який крик.

Досягнення: не мета, а відпущення

У сфері досягнень оргазм парадоксальний: чим більше ми його хочемо, тим менше шансів його відчути. Психосексуальна тривожність, що виражається питаннями на зразок «Чи я достатній?», «Чи правильно я це роблю?», блокує задоволення. У Пезешкіана це прояв так званого *конфлікту самовизначення*, коли успіх важливіший за справжність.

Клієнт: «Я думав, оргазм — це коли я все правильно зробив. А він відбувся, коли я вперше нічого не намагався досягти».

Сенс: сакральна мить

Духовна сфера у позитивній психотерапії — це вимір сенсу. Оргазм тут — не просто відчуття, а й дотик до трансцендентного. Стан, коли зникає *Я* як окреме, і виникає відчуття єдності з чимось більшим. Це може бути Бог, любов, простір, Всесвіт — кому що ближче.

Метафора: оргазм — це коли *Я* перестає бути точкою і перетворюється на хвилю.

Вправа

«Оргазм за межами тіла»

Уяви, що оргазм — це не лише тілесне відчуття.

Який він для тебе:

- у кольорі;
 - у музиці;
 - у русі;
 - у слові чи молитві?
- 1) Згадай з партнером/-кою момент, коли ви були живими: вільними, смішними тощо. Чи був це оргазм?
 - 2) Чи можна жити так, як оргазмується: вільно, чуттєво, з прийняттям?

Підсумок: від кульмінації до інтеграції

Оргазм — це не лише вершина сексуального акту, а й психофізична репрезентація цілісності:

- тіло розслабляється;
- душа не боїться;
- серце нічого не контролює;
- сенс не тисне, а вивільняється.