

Д-Р ДАНИЕЛ
ФЛОМЕНБОМ

Жената –
Желана
и Желаетца



серии „познай себе си“

ПРЕДГОВОР

Сексуалността е неделима и напълно естествена част от нашия живот, но в същото време и тема, свързана с много неразбиране, предразсъдъци и табута, липсва адекватно сексуално образование. А и далеч не всички майки обсъждат със своите дъщери теми като менструален цикъл, сексуална близост, контрацепция, бременност, раждане, кърмене, менопауза...

А всъщност майката наистина може да помогне на дъщеря си и да предотврати много проблеми, ако самата тя се чувства добре в своето тяло и разговаря искрено с детето си, ако подготвя подрастващото момиче за промените, които ѝ предстоят и отговаря на всички негови въпроси. Трябва да научим момичетата да усещат връзката си с природата на своето тяло, за да могат да разгърнат своята женственост и сексуалност. Трябва да им помогнем да преодолеят задръжките и страховете, насаждани от предишни поколения, които могат да доведат до различни заболявания, отчуждаване от партньора и непълноценен сексуален живот.

Живеем във време на огромно количество достъпна информация, но все още много теми, свързани със сексуалността, са забулени в мъгла или създават напълно нереалистични и подвеждащи представи. Именно затова книгата на д-р Даниел Фломенбом е много ценна. Тя разглежда сексуалността от различни гледни точки – анатомична, емоционална, енергийна. Половите ни органи не са мръсни или срамни – те са изключително сложно и хармонично устроени, така че да се допълват, да ни носят удоволствие, здраве и да дават живот.

И всеки етап от нашата женственост е удивителен.

Нашата култура не придава особено значение на менструалния цикъл и често момичетата встъпват в него неподготвени, и дори по-лошо, възприемат го като нещо нечисто. А всъщност цикълът е израз на това, че се намираме във фертилната фаза от живота си. В тялото ни има сезони и при всеки цикъл нашата матка се променя, обновява се, подготвя се за новия живот. И се пречиства, ако при този цикъл не е настъпила бременност. Това се повтаря по време на всеки цикъл до менопаузата.

В много традиционни култури жените са се събирали, за да празнуват първата менструация. В съвременния свят момичетата много често остават сами със своите нови усещания и въпроси и изживяват първия цикъл като нещо плашещо и дори отвратително.

Що се отнася до първия сексуален опит, той също често е свързан с много стрес и притеснения поради

липсата на информация и задръжките около тази тема пречат на младите хора свободно да говорят помежду си и с близките си. За съжаление огромен процент от жените и занаяпред остават неудовлетворени от сексуалния си живот. Изпитват разочарование, тъга, гняв, срам или вина и дори не могат открито да споделят това с партньора си. Причините понякога са банални и могат да се решат само с един разговор, друг път са много дълбоки и се изисква много работа, за да се преодолеят.

Бременността и раждането също са тясно свързани с нашата сексуалност. По време на раждането, за да може то да протече безпроблемно, жената отделя хормона окситоцин, или така нареченият „хормон на любовта“. Това е същият хормон, който отговаря за сексуалното удоволствие и се отделя в големи количества по време на оргазъм. Също като сексуалната близост, раждането е съкровен и интимен процес, който изисква спокойствие, усамотение, приглушени светлини и много любов. Като акушерка много често наблюдавам как стари травми и блокажи пречат на процеса на раждането. Често ми се е случвало да започне да напредва, след като успеем да открием тези дълбоки емоционални причини. За съжаление не винаги можем да ги излекуваме за толкова кратко време, затова би трябвало да се започне много по-рано.

Вярвам, че майката може да изгради хармонична връзка с детето си само ако и връзката между двамата

партньори е пълноценна. Можем да бъдем щастливи майки само ако сме щастливи и като жени.

Последният период на женствеността е прекрасното пътешествие в менопаузата. Много жени я свързват с тъжни чувства, увяхване и остаряване, но всъщност това е периодът, когато се превръщаме в мъдри жени и нашата женственост може да се разгърне по неповторим и сияен начин.

Трябва да се грижим за нашето скъпоценно тяло и да даваме любов на себе си във всеки етап от неговия път. Да разбираме и приемаме промените, които се случват, и да бъдем нежни към самите нас. Изживявайки себе си пълноценно като жена във всеки период от живота си, можем да постигнем истинско щастие и удовлетворение.

Другият важен момент в книгата е анализът на връзката между различните заболявания (миоми, цистити, упорити гъбични инфекции, инконтиненция и други) и нашите емоции и начин на живот. Като гинеколог и акупунктурист д-р Фломенбом обяснява как много проблеми възникват поради това, че сексуалната енергия не може свободно да циркулира в тялото. Не е достатъчно да премахнем симптомите с помощта на медикаменти, това е само временна мярка. Необходим е холистичен подход към болестта, който включва промяна на начина на живот, лечение на старите травми и освобождаване от родовите програми.

Тази книга ще ви даде по-дълбоко разбиране на физическите и емоционалните аспекти на сексуалността, ще ви помогне да откриете корените на различни проблеми и да изградите пълноценна връзка на взаимно допълване с вашия партньор. Ще откриете много нови подробности за себе си и ще можете истински да се радвате на това, че сте жена, независимо от етапа от вашия живот в момента. Защото да бъдеш жена, е благословия.

Пожелавам на всяка от нас да изживее това щастие – да бъде желана и желаеща.

Олга Дукат, акушерка

ВЪВЕДЕНИЕ

Родена съм по време на войната. Бях най-малката от три сестри. Другите ми две сестри са съответно с единадесет и с петнадесет години по-големи от мен. Родителите ми, полски евреи, намират убежище в свободната зона в южната част на Франция. До тях достигат слухове, че бременни жени и деца под една година нямало да бъдат депортирани в лагерите. Баща ми, който е загубил майка си, когато е бил само на три години, искал на всяка цена да спаси жена си и дъщерите си. Майка ми тогава била в траур, защото наскоро била загубила своята майка, към която изпитвала дълбока обич. Така че аз съм се родила, за да спася майка си и моите сестри – като животворен лъч сред човешката лудост. И като добавя, че моята баба по майчина линия е била акушерка, става ясно защо професията на гинеколог се превърна в моя съдба. Така продължих традицията, без да познавам жената, чието име нося. Аз, която обичах природните науки, езиците и пътешествията, се озовах в медицинския факултет, без да разбирам нищо от тази наука.

За мен обучението по медицина се оказа трудно. Програмата беше твърде натоварена. Поглъщах цялата тази маса от информация, без да имам време да я осмисля. А трябваше да знаем всичко. Понякога имах чувството, че съм объркала живота си. Но си създадох приятели и един от тях беше първият ми съпруг. В споровете с колегите отстоявах позицията за една медицина, в която пациентът не бива да бъде възприеман като пореден номер, а като индивид, надарен с емоции, чувства и лична история.

Да лекувам жените, за мен означаваше да ги накарам да вникнат във факта, че имат мозък и тяло, които са свързани и които би трябвало да се разбират добре, макар да изглежда че не функционират по един и същ начин. Жените от моето поколение виждаха родителите си да страдат от прекалена затвореност, всеки в своя свят, неспособни да разговарят и да разбират другия. Ако можеха да усетят алтер егото на мъжете и да се превърнат в техни спътници в живота, несъмнено биха изпитвали и повече радост. Не подозирах колко много работа в личностен план предполага всичко това.

След дванадесетгодишна практика като гинеколог, по време на която се разведох, направих първите си стъпки в психоанализата и срещнах бащата на моите деца, а китайската медицина и изучаването на акупунктура ми отвориха очите за понятието „енергия“, откривайки пред мен тайните на китайската сексология.