

## Від автора

### СЛОВА ПОДЯКИ

**Д**орогі читачі!  
Ви тримаєте в руках мою першу книжку, і я дуже хвилююся. Я писала її на основі своїх онлайн-курсів, які стали великою підтримкою, опорою, натхненням та відкриттям для тисяч жінок.

Тема жіночої сексуальності дуже довгий час перебувала в тіні і практично не обговорювалася відкрито і голосно, хоча це дуже важлива, а іноді й головна, основна, тема не тільки для розуміння та вибудовування стосунків зі своїм партнером, але й для розуміння самих себе, для більшої любові до себе і для усвідомлення того, хто ж ми в цьому світі і як ми з ним взаємодіємо. А головне, для нашого здоров'я. Для фізичного та психічного благополуччя.

Це практично всі основні питання, які люди — всі люди, але жінки особливо, — несуть до психотерапевта, щоб вилікуватися від травм, позбавитися образ і відчути себе трохи вільнішими і навіть щасливішими.

Все своє життя паралельно з медициною я займалася психологією і гештальт-терапією. Багато років я навчалася і продовжую підвищувати кваліфікацію в Московському Гештальт Інституті. Сотні годин особистої терапії, тисячі годин навчальних груп, інтенсиви, конференції, супервізії – все це має величезну і навіть визначальну роль у моєму житті.

Я хочу подякувати за це всім своїм учителям, тренерам, колегам-супервізорам, терапевтам і просто друзям-гештальтистам. Серед вас минає моє життя. Ви наповнюєте його своїми почуттями, думками, відгуками, присутністю та можливістю розділити з вами різні переживання та ідеї.

Окрема велика подяка моїм вчителям – В'ячеславу Тарасову та Олені Тарасовій. Ви навчили мене багато з того, що я зараз знаю та вмю і в психології, і в житті.

Олено, твоя підтримка, повага і турбота допомогли сформуватися моїй зрілій жіночності та сексуальності. Я тобі за це дуже вдячна.

Славо, твій системний погляд на всі процеси, що відбуваються з людиною та в суспільстві, поступово формував і моє об'ємне бачення.

Тепер я цими знаннями та картиною світу з радістю та гордістю ділюся з іншими людьми.

Також я вдячна моєму супервізору Анні Меланьїній. Аню, ти даєш мені багато підтримки і допомагаєш побачити всі задачі із зовсім нового і часто незвичайного для мене погляду.

*Дякую тобі!*

Я вдячна Денису Андрющенку. Ти навчив мене дивитися на багато психологічних завдань через тіло, і це дало мені опору.

Олександрє Молчанове, твій коучинг з написання книг був безцінним. Дякую за те, що був зі мною терплячим та уважним. У нас вийшло.

А також величезна та особлива подяка всім жінкам, які довіряють мені свої історії, звертаються за допомогою, беруть участь у моїх вебінарах та онлайн-курсах. Завдяки вам з'явилася ця книга. Ви безпосередні її учасники, героїні та співавтори.

*Дякую вам!*

## Розділ перший

### «Я ТАК БІЛЬШЕ НЕ ХОЧУ!» ЖІНОЧІ ІСТОРІЇ



#### Ірина

Ірина була цілком успішною жінкою. Закінчила хороший виш, працювала, вийшла заміж за коханого, і декілька років вони з чоловіком були щасливі. Сімейну ідилію зруйнувала перша дитина.

Ірина втомлювалася, недосипала та вечорами валилася з ніг. Їй було не до сексу. Чоловік спочатку брав активну участь у клопотах з дитиною і розумів, що дружина знесилена. Але поступово ставав відстороненим і збайдужілим. На роботі проблеми, теж втомлюється. У вихідні намагався допомогти Ірі, але вони все більше ставали просто батьками і все менше – подружжям.

Поступово секс практично зійшов нанівець. У ті рідкісні вечори, коли Іра все ж таки наважувалася на близькість, їй треба було випити вина, щоб з'явився хоч якийсь драйв.

Секс для неї став болючим, ласки чоловіка майже зовсім не збуджували. Для Іри це були моменти близькості, коли вона відчувала себе ще потрібною

чоловікові і трохи менш самотньою. Але саме бажання швидко зникало.

Впливало все: і страх, що прокинеться дитина, і відчуття, що поряд чужа людина, – адже часу побути спокійно разом, придивитися і зблизитися зовсім не було. Ірі не вистачало, як вона казала, прелюдії перед прелюдією. Щоб довго не мучитися, вона стала говорити, що хоче швидше. Зупиняла чоловіка в процесі оральних пестоців і поспішала закінчити це.

Подруги почали натякати, що настав час зайнятися собою, запрошували на дівич-вечори, у спа, на танцювальні вечірки, які Іра раніше так любила. Але вона не могла залишити малюка на цілий вечір. Їй здавалося, що зараз не на часі. Та їй дозволити собі витрачати гроші чоловіка на няню та розваги не наважувалася. Адже вона зараз у декреті і майже не заробляє.

Все змінила фраза, яку Іра прочитала у листуванні чоловіка з якоюсь жінкою: «Розумієш, — писав він, — я хочу дружину повністю роздягнутою! А не на бігу, злегка приспустивши труси!»

Прочитавши це, Ірина задихнулася від обурення, образи, ревнощів і водночас від ніжності до чоловіка. Адже навіть цій невідомій тітці він писав про неї, про Іру. І про те, що він досі її хоче.