

# **СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

FRÉDÉRIQUE GRUYER

# **DU BONHEUR SEXUEL**

Enrichir sa vie sexuelle  
avec la psychosexologie

**Фредерика Грюйер**

О счастье физической любви:  
**Как обогатить свою  
сексуальную жизнь**



 **ЭТЕРНА**  
ПАЛИМПСЕСТ  
Москва, 2014

УДК 613.8  
ББК 88.37  
Г92

*Frédérique Gruyer. Du bonheur sexuel.  
Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2000*

**Грюйер, Фредерика**

Г92 О счастье физической любви: Как обогатить свою сексуальную жизнь / Пер. с фр. А. М. Григорьева. — М.: Этерна, 2014. — 208 с. — (Современная психология).

ISBN 978-5-480-00212-6

Автор книги, известный французский психотерапевт Фредерика Грюйер, в своей работе развивает мысль о том, что в противовес сексу «широкого потребления» любовный акт — это величайшее счастье жизни. Он необходим для поддержания нашего общего равновесия, потому что занятие любовью есть одно из немногих средств узнать и проявить свои чувства.

**УДК 613.8  
ББК 88.37**

© Éditions Robert Laffont, S.A.,  
Paris, 2000  
© А. М. Григорьев, перевод, 2014  
© Палимпсест, 2014  
© ООО «Издательство «Этерна»,  
оформление, 2014

ISBN 978-5-480-00212-6

Когда встречает объект своего  
счастья, он не смеется, когда его  
теряет, то не расстается со смехом.

*Чуан-цзы*



# ВВЕДЕНИЕ

Эта книга, которая должна была быть забавной при разговоре об ужасающих вещах и серьезной для самых счастливых людей, задумывалась в виде обращения к молодым от имени психотерапевта, много нающего о сексе и делящегося своими мыслями о нем.

Вначале я написала несколько писем юному «незнайке», встреченному весной при экзотических обстоятельствах, по поводу «Камасутры» и извращений, но мне вскоре захотелось приступить к другим темам, в том числе и к теме счастья, которым наделяет физическая любовь.

Прежде всего требовалось развить мысль о том, что в противовес сексу широкого потребления любовный акт является величайшим счастьем жизни. Он необходим для поддержания нашего общего равновесия — во всяком случае, для большинства из нас, кто не вовлечен в духовную жизнь, — потому что занятие любовью есть одно из наилучших средств выразить свои чувства. В терапевтическом плане плотская любовь относится к одному из сильнейших инструментов «ремонта» детского травматизма, случаи которого встречаются намного чаще, чем нам представляется.

Большинству людей не удастся обрести счастье с самого начала своей сексуальной жизни, потому что оно является завершением работы над самим собой, над нашей чувственной историей, иногда сексуально восходящей к детству, как на психическом, так и на физическом уровне. Любовное желание<sup>1</sup> — требовательный диктатор. В какой-то мере его надо заслужить. Оно нечто иное, чем неожиданный порыв, внезапная любовь, которые всегда более или менее сродни чуду.

Работая над книгой, я обнаружила, что для лечения сексуальных расстройств при раскрытии основных областей блокировки, а это необходимо в моей работе, мной были использованы три разные взаимодополняющие техники.

Прежде всего я взяла на вооружение психотерапию, направленную на лечение травм, которую разрабатывала десять лет, работая с жертвами сексуального насилия<sup>2</sup>.

Затем так называемый эриксоновский гипноз, по имени его создателя, крупного американского психотерапевта Милтона Эриксона, служащий для повторного запуска заблокированных или анестезированных эмоций и изменения надуманного отношения к сексуальной жизни, к примеру в случае фригидности или преждевременной эякуляции.

И наконец, «дао искусства любви», которое обеспечивает незаменимое обучение мастерству эякуляции, гармонизируя и углубляя эротический опыт мужчин и женщин. Эта техника рождена философией отношения к партнеру на основе уважения и внима-

---

<sup>1</sup> Я понимаю под этим желание физической любви, сопровождающееся чувством влюбленности.

<sup>2</sup> На эту тему можно прочесть книгу *La Violence impensable*, Nathan, 1991.



ния к его наслаждению, что, вероятно, и является путем к достижению любовного экстаза.

Эти различные подходы, похоже заимствованные из древних времен, показались мне после написания книги удивительно эффективным сочетанием методов, обеспечивающих расцвет личности. Закончив работу, я поняла, что создала основу нового терапевтического подхода, названного мною психосексологией.

Нужно ли новое название? Думаю, да, в той мере, что моя практика показала — забудем об исключениях, — что психоаналитики и психотерапевты не заходят слишком далеко в конкретном лечении сексуальных расстройств, оставляя главную проблему физической любви сексологией.

Со своей стороны, сексологи претендуют на разблокирование сексуальности, не занимаясь чувственным контекстом, и заявляют, если они реалисты, что психика не их область работы. Но следует признать, что основной эрогенной зоной является психика, и прежде всего подсознание. По размышлению, мне показалось, что пора установить тесные связи между психотерапией и сексологией. Книга «О счастье физической любви» должна стать первой, посвященной психосексологии.

Я буду говорить о таких замалчиваемых вещах, как желание и наслаждение, а потом затрону самые насильственные аспекты сексуальной жизни, причиняющие сильнейшие травмы, поговорю о гипнозе, привилегированном методе лечения расстройств сексуальности, и, наконец, об извечной китайской мудрости, которой мы обязаны искусству любви в соответствии с дао.

Обсудив серьезные вопросы, а именно теоретическую часть, надеюсь, позволю вам и посмеяться! Что

касается меня, книга временами казалась мне крайне забавной!

*NB. Все имена в этой книге, кроме моего, вымышлены.*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	7
<b>Часть первая. О ФИЗИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ</b> .....	11
1. Желание .....	13
2. О женском удовольствии .....	40
3. Женщины-фонтаны .....	67
<b>Часть вторая. ТРАВМАТИЗМ</b> .....	81
1. Гипноз .....	83
2. Травмы .....	112
3. Интердикты .....	125
4. Изнасилование .....	133
5. Гомо- и бисексуализм .....	141
<b>Часть третья. ОТКЛОНЕНИЯ ЖЕЛАНИЯ</b> .....	151
1. О «Камасутре» .....	153
2. О порнографии .....	167
3. Извращения .....	177
<b>Заключение. О СЧАСТЬЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ:</b> ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ ПО ДАО .....	183
1. Искусство любить по дао .....	185
<b>Библиография</b> .....	203

*Практическое издание*  
*Серия «Современная психология»*

**ГРЮЙЕР ФРЕДЕРИКА**

**О СЧАСТЬЕ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ**

**КАК ОБОГАТИТЬ**  
**СВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ**

Перевод с французского *А. М. Григорьева*

Ведущий редактор серии *канд. пед. наук Е. Г. Розанова*  
Дизайн обложки: *А. П. Зарубин*  
Корректоры *О. В. Круподер, В. А. Нэй*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 16.08.2013 г.  
Формат 60×90/16. Гарнитура «CharterC».  
Печ. л. 13,0. Тираж 1500 экз.  
Заказ №

**ООО «Издательство «Этерна»**  
115477, г. Москва, Кантемировская ул., д. 59а  
Тел./факс 755-81-23

E-mail: [info@eterna-izdat.ru](mailto:info@eterna-izdat.ru)  
[www.eterna-izdat.ru](http://www.eterna-izdat.ru)