

18+

For Her

*Для Неё

@ValentinasWildWorld

Все ли ты знаешь о себе?

@ValentinasWildWorld

For Her

«Издательские решения»

@ValentinasWildWorld

For Her / @ValentinasWildWorld — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-533362-9

Эта книга — наблюдения и переживания, накопленные за жизнь, встречи и работа с женщинами, девушками, девочками, которые привели к выводу, что независимо от состояния, возраста и положения необходимо обладать духовной и душевной силой, чтобы идти вперед, преодолевая испытания, время от времени возникающие в жизни каждой. Сила женщины берет свое начало во внимании к своей душе и природе. Женщина — это энергия. Здесь ты научишься ей управлять. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-00-533362-9

© @ValentinasWildWorld

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Как все началось	9
Введение	11
Девочкой быть хорошо?	14
Юбка или шорты	16
Куклы или бокс	19
Короткие или длинные	21
Женщиной быть хорошо?	24
Месячные	26
С кем спать	29
Оргазм? Что это?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

For Her

@ValentinasWildWorld

© @ValentinasWildWorld, 2021

ISBN 978-5-0053-3362-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

За время написания книги мне удалось своими размышлениями и призывами к рассуждению привнести изменения в жизни окружающих меня женщин. И я этому несказанно рада. Я психолог, арт-терапевт. Я веду практики рисования для женщин. Расслабляющие или для глубокого погружения в себя.

Это так здорово видеть, как крошечный огонек появляется в сердцах и глазах и, пусть с недоверием в начале, и сомнениях в собственных силах, но разгорается в фейерверк волшебства и преобразования. Это счастье для меня.

Я выражаю искреннюю благодарность этим женщинам, что доверились мне. Что участвовали в обсуждениях и не были равнодушными. Мы все на пути к познанию себя и идем дружным строем, держа за руки.

Книга «Для Нее» является первой частью трилогии. Ее будут дополнять еще две части «Для Него» и «Для Них».

Книга «Для Нее» зародилась задолго до того, как я села ее писать. Это был путь длинной в три поколения женщин, которые воспитывали меня в традициях моей страны нашего культурного и социального слоя. Я не была простым ребенком, послушным да, но не простым. С раннего детства я оценивала окружающий мир и задавала неудобные вопросы и ежедневно сталкивалась с непониманием, порицанием и критикой за свободомыслие. Меня воспитывали послушной, помогающей девочкой, которая должна была уметь вести хозяйство, присматривать за младшими, владеть рукоделием и всегда выглядеть опрятно. В школе и на улице необходимо было соблюдать правила удобные обществу, и я не раз получала выговор за несоблюдение.

Ну и конечно же я боялась быть изнасилованной, каждый божий день я опасалась этого, что в конечном итоге выработало у меня поведение потенциальной жертвы, и я не раз попадала в неприятности с мужчинами странных наклонностей.

Ничего критичного... Но ощущение постоянного страха за свою целостность – о боже, как это изматывает. Все силы уходили на это, и ничего не оставалось просто чтобы жить и радоваться своей жизни.

Я ничего не знала о здоровых взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, когда вышла во взрослую жизнь. Родители были в разводе с моих восьми лет. В нескольких первых неудачных отношениях я искала таких же эмоционально закрытых парней как мой недоступный папа. В конечном счете, разозлившись на себя, вовсе разорвала отношения с семьей и сменила город проживания в 5 часах лета от них. Первый раз я собралась замуж за парня, который был обозлен на мир так же, как и я, и, слава богу, ничего из этого не вышло.

Образование психолога сделало свое дело – я поняла, что очень многое предстоит поменять в своем внутреннем мире и процесс начался... Долго, со скрежетом и литрами слез.

Несколько лет осмыслений своей занятости, и роли профессии в моей жизни прошли через русло материнства и замужества, которые усложнили вопрос еще в несколько раз.

Депрессия, алкоголизм, все возможные срывы, желание уйти в паломничество, бросить все. Лишний вес, бессонница, агрессия – малая часть того, чем я могу похвастаться.

Литература помогала мало, потому что мое умонастроение не пропускало здравые мысли в мой мозг. Но лед тронулся.

Спасибо мужу, который все это время менялся и депрессовал вместе со мной. Опираясь друг на друга, мы ковыляли по – тихоньку подальше от этого болота.

Психологические тренинги, медитации, тета – хиллинг, йога, випассана, веганство. Тонны литературы по поводу и без.

Звучит так, как будто мне 50, но нет, мне 32, и я безумно горжусь собой. За то, что смогла взять себя в руки и осознать, что это моя жизнь, и я уже даровала другую, и нет времени тонуть в бездне своих предрассудков, установок. Пора двигаться к осознанию своей роли в этой жизни.

Это началось давно и идет уже целую вечность, и конца, и края этому не видать, но я счастлива быть на этом пути и вместе с единомышленниками наращивать наш строй. Строй женщин, которые обрели себя, которые слой за слоем сбрасывают с себя обиды, тревоги, скандалы. Избавляются от гнетущих установок семьи, культуры и религии и начинают, наконец, жить своей собственной жизнью.

Наблюдения и переживания, накопленные за жизнь, встречи с женщинами, девушками, девочками привели меня к выводу, что независимо от состояния, возраста и положения необходимо обладать духовной и душевной силой, чтобы идти вперед, преодолевая испытания, время от времени возникающие в жизни каждой.

Моя сила не в опыте или в статусе, а в намерении – собраться с силой для процесса движения и достижения. Особенно это необходимо для начинающих свой путь, и я буду рада помочь хотя бы одной.

Я глубоко убеждена, что сила женщины берет свое начало во внимании к своей душе и природе. Наша душа нуждается в питании. Она постоянно подвергается сомнению, несправедливости, а значит, мы теряем веру в себя.

И на нашем пути становления мы оглядываемся назад и берем силу из нашего прошлого, чтобы отметить то, что мы из него вышли, освободились и пошли дальше. Мы не взываем к богу, чтобы он решил наши проблемы, мы практикуем осознанность, ежедневную, ежеминутную. Мы не уходим в дебри эзотерики, не задурманиваем себе голову знаниями, которые способны запутать еще больше.

Мы помним, что женщина – это энергия, каждое сказанное слово – это воплощение энергии. Оно имеет силу.

А теперь благодарности:

Спасибо всем изученным мною авторам, за то, что несете правду в массы. Без вас я не смогла бы сформулировать и половины.

Спасибо моей маме.

Спасибо моим бабушкам.

Спасибо мужу и дочери. Вы мое счастье.

Спасибо Нуре @nurgul.marts и Амине @amy_mashukova за поддержку даже тогда, когда я не просила.

Спасибо @mariya_happiness_coach, я бы не смогла завершить дело без тебя.

Спасибо @korol_yoga за то, что познакомила меня с настоящей йогой.

Спасибо @balancedbeingnow за глубокие сессии Тета – Хиллинга, которые сподвигли меня написать эту книгу.

Спасибо @onewomanstory за глубокий женский ретрит, который познакомил меня с недостающей частью себя.

Спасибо @anastasia_breathup за танцы в темноте и женские круги.

Спасибо @gulnara.isais за знакомство с родом.

Спасибо @evgenia_mishchenko за курс по глубинной сексуальности.

Спасибо @institutimaton за психологическое образование.

Спасибо www.dhamma.org в Рас аль Кхайм, (Объединённые Арабские Эмираты) за глубокую практику Випассаны.

Спасибо @by_kimy за фото.

Спасибо моим клиентам, которые доверились мне.

Спасибо вам всем, кого не перечислила здесь, я о вас все равно помню.

Знания, собранные в этой книге, не принадлежат только мне. Что-то я изучала, что-то испытывала на себе и рассказала, многие женщины поделились своим опытом. В конечном счете эта книга не принадлежит мне, это не роман и не детектив, собственного сочинения.

Моей идеей было донести до женщин суть нашего существования в этом мире, и мне это удалось. Прочитав эту книгу, ты больше не будешь сомневаться. Будешь точно знать, что делать. Это ценно. Это моя энергия для тебя. Мой порыв.

Посылаю тебе всю силу женского единения, @valentinaswildworld

Как все началось

*Посвящается Варваре... Ты вдохновила меня посмотреть на женский мир под другим углом и помогла мне встать на истинный путь в вопросах моего самопознания.
С любовью, мама.*

Мне исполнилось 25 через месяц, как родилась моя дочь. С возраста, как она начала самовыражаться, стало понятно, что она противница всего «женского».

Я быстро поняла, что, несмотря на мои усилия, мне не удалось убедить ее, что быть девочкой «хорошо». Фактически, я сама начала задаваться вопросом, что в этом такого хорошего.

Что делает девочек особенными?

Чтобы ответить на этот вопрос, я вспоминала свое детство в России. Я ходила в школу для девочек, где нас учили носить платья, красиво выглядеть, убирать в доме, шить и готовить... В основном это все навыки, которые позволили бы нам стать «хорошими женами» в дальнейшей жизни.

Можете представить мое удивление, когда Варя в 5 лет объявила, что не собирается выходить замуж и заводить детей.

Моя маленькая дочь заставила меня переосмыслить все, что я когда-либо знала о девочках.

Если не выходить замуж и не рожать детей – то, в чем тогда суть? И смысл женской жизни?

К тому времени я порядком подустала. Я устала от роли матери, хозяйки и жены. Я чувствовала пустоту.

Работа, друзья, психологи – ничто и никто не утешал меня; я не видела выхода.

В чем была причина этой пустоты? На первый взгляд, у меня было все: красивый дом в Дубае, любящий муж, очаровательная, остроумная дочь и даже кошка и собака, которые действительно ладили! Но все же сохранялось чувство отстраненности и одиночества. Несколько месяцев друзья и семья указывали на мою депрессию и, я, наконец, проснулась. Мне нужно было выйти из этого состояния. Что довело меня до такой депрессии? Почему я была так недовольна? Почему у меня не было энергии? И где взять немного энергии?!

Итак, поиски начались.

После пяти лет неустанных исследований, психологии, самоисследования и претворения теории в жизнь я обнаружила, что мужчины и женщины получают энергию из разных источников. Эта информация была ключом к открытию истинного – дикого женского мира, к которому я, на самом деле, принадлежала.

Мой маленький передатчик привел меня в мир моей дикости.

Дикость – это понимание своей первоначальной сути, когда ты чувствуешь инстинкты, как животное. Знаешь, как жить.

У всех нас внутри есть маленький передатчик, называй его как хочешь, душа, интуиция, имя не имеет значения.

Подобно тому, как мы не можем видеть или касаться своего сердца, но мы знаем, что оно там, этот невидимый передатчик живет внутри каждого из нас.

Мы все сталкивались с этим хотя бы раз в жизни. Как и радио, передатчик можно настраивать на разные частоты. Представь женщин на FM и мужчин на AM волнах.

Ты можешь найти свою личную настройку энергии, настроившись на разные станции. Я знаю, звучит немного безумно! Но не волнуйся, в этой книге я поделюсь с тобой своим путешествием и объясню все различные способы найти твою собственную частоту.

Моим первым шагом было исследование. Я прочитала ту литературу о женщинах, которую могла достать. Я изучала женщин от их поведения на кухне, до феминизма третьей волны и все, что между этим.

Ты можешь найти обработанный мной список источников в конце книги.

Затем, я проанализировала культурные особенности женщин разных стран. Чем больше я узнавала, тем яснее становилось, что женщин веками вводили в заблуждение. Мы потеряли свои инстинкты.

Это была теория, и, наконец-то, пришло время познакомиться с настоящими женщинами. Я потратила время на интервьюирование представительниц всех слоев общества (имена которых изменены в этой книге).

Несмотря на религиозные и исторические различия, истории этих женщин еще раз подтвердили, что все мы сталкиваемся с одними и теми же проблемами:

– Как во всем многообразии мира быть самой собой?

– Как быть в гармонии с окружением и наслаждаться своими биологическими и психологическими особенностями?

Мы понимаем свои обязанности, но разучились желать.

Эта книга – лучшее и самое полезное на мой взгляд, из всей собранной мной информации. Она раскрывает проблемы, с которыми сталкиваются женщины, возможно, даже не осознавая, и предлагает решения.

Эта книга – мое личное мнение на то, что происходит с того момента как нас одомашнили для жизни в пещере и, заканчивая сегодняшним днем, когда мы можем работать на равных с мужчинами и голосовать.

Давайте стряхнем с себя шелуху социальных правил и воспитания прошлых поколений.

Эта книга предназначена для того, чтобы ты читала главу за главой и погружалась в каждый сценарий. Дойди до конца, попробуй что-нибудь новое, выдохни, успокойся, закрой книгу и передай ее следующей женщине.

Введение

ЖЕНЩИНА

Женский род

Лицо, противоположное мужчине по полу.

Первое определение в интернете.

Вот и все, вот и все.

Противоположное, значит другое? А в чем разница?

Более подробный поиск откроет еще определения, которые указывают на различия, но со строжайшими сносками, чтобы не оскорбить современных читательниц. Феминистки добились своего, теперь мы почти ничем не отличаемся от мужчин.

И ты можешь найти веб-сайты, на которых утверждается, что репродуктивные органы мужчин и женщин и их способность иметь детей не имеют значения.

После этих объяснений остается вопрос – что же ОТЛИЧАЕТ нас от мужчин? Если это не определяется нашими биологическими различиями? Если бы не наша матка, то что определяет женщину?

На протяжении веков общество четко определяло *гендерную*¹ роль женщин. Однако, научные исследования сегодняшнего дня не смогли определить абсолютной разницы между гендерной ролью мужчины и женщины. На самом деле, исследования показывают, что сходств гораздо больше, чем различий.

Различия, обнаруженных в ходе исследований таковы. Мужчины показали более высокие математические способности, пространственное восприятие и уровень агрессии. Но опять же, чтобы не обидеть, наше современное общество говорит нам, что такие качества больше не имеют значения.

Согласно гендерным стереотипам, женщины чаще бывают пассивными, зависимыми, эмоциональными и заботливыми. Мы не должны быть агрессивными или решительными...

*Саманта Джонс здесь плачет*².

Но это сейчас. Что тогда было раньше?

Чтобы помочь понять, давай немного перемотаем назад.

Социальное положение женщины в обществе варьируется в зависимости от культуры и религии. Однако мужское превосходство остается общей нитью.

История показывает нам, что конечная цель женщины – иметь и воспитывать детей. Ее жизненные цели – в семье. Эта цель привела к поколениям, защищающих девственность девочек, подготовки их к браку и выполнения бесконечных домашних обязанностей.

История объясняет это тем, что при появлении детей жизненные цели у женщин находятся внутри семьи.

Феминистические течения добились своего, сегодня женщины могут делать практически все что захотят. И женщин от мужчин в популярных источниках стараются сегодня не отличать, но ведь мы **не одинаковы**. Если сегодня различия между нами почти стерты, то происходило много лет назад?

¹ Гендерная роль – совокупность социальных норм, определяющих, какие виды поведения считаются допустимыми, подходящими или желательными для человека в зависимости от его гендерной принадлежности, то есть принадлежности к женщинам, мужчинам или другому гендеру.

² Sex in the city, OST serial.

По древнегреческой мифологии первая женщина – Пандора, была ниспослана людям в наказание за похищение Прометеем для них огня. Она открыла из любопытства ларец (названный ящиком Пандоры), из которого по земле распространились все несчастья и беды.

По еврейской мифологии – Лилит – расставшись с Адамом, стала ночным демоном, убивающим младенцев, и издевалась над спящими мужчинами. Ну и историю с Евой ты тоже знаешь.

Как тебе такое начало?

Древние философы не были добры. Сократ отзывался о женщине, как о принадлежащей исключительно дому, в самом ограниченном смысле слова.

Аристотель считал женщину ошибкой природы. Лучшим ее украшением считалось молчание. Древние греки были одни из первых, кто разделил женщин на три категории: для утех, для поддержания рода и для духовных бесед. Очевидно, что в том обществе одна женщина не могла ни совместить, ни удовлетворить все три потребности.

Византия была первой сторонницей запираания своих женщин по домам. Рождение мальчика было большей удачей в семье, чем рождение девочки.

Девочек ограничивали в образовании. Да и как успеть выучиться, если возможен ранний брак, с 7 лет?

Бездетность в браке – позор для женщины. Из Византии, так же, произошло мнение, что женщина более подвержена своим сексуальным желаниям. Вводилось правило покрытия тела одеждой и даже отказ от гигиены, как попытка содержать свой образ невинным.

Что там дальше? Ну конечно же 11- 13 век с представлениями о женщине, как о ведьме и последующие сжигания на костре, в следствие которых сложились средневековые устои, как в Европе так и России – предполагающие продолжение заточения женщин дома на их «розовой» половине.

Нахождение взаперти было единственно правильным женским поведением, вследствие чего в литературе возникло множество течений с образами злой жены, которая лукава, льстива, колдунья, змея и прочее.

Потому что в это же время муж являлся грозой дома. Рукоприкладство, насилие с мужской стороны и, как следствие умерщвление мужа – единственный вариант для женщины остаться со средствами к существованию или спокойно вернуться в отчий дом.

Потом в Европе женщинам среднего класса разрешили немного позаниматься ремеслом и участвовать в развитии промышленности, работая на заводах, но только до 17 века, где опять всех заперли по домам.

Высшее же сословие чуть вкусило период рыцарства с культом «Прекрасной дамы и судами любви», но скатилось, все равно, до грубого домогательства, а, вследствие, и запретом выходить из дома.

Конец 17 века можно радостно отметить первыми выступлениями в честь равноправия и преобразования положения женщин, а потом еще раз, только в начале 19 века. Наверное, потому что правохранительные органы тоже получили толчок к развитию, и жить стало немного безопасней.

Эти же века отмечаются взлетом количества женских трудов в науке и писательстве. Но опять же не везде, в соответствии с религиозными канонами общества.

His story? Her story...

На сегодняшний день по – прежнему имеет место трудовая дискриминация – «стеклянный потолок» – специальные ограничения для карьерного роста женщин, формальное или неформальное лишение доступа к определенным высокооплачиваемым профессиям, т. е. более низкая оплата труда и прочее.

В начале 21 века, по статистике, две – трети из всего числа необразованных людей – составляли женщины. Большинство детей не посещающих школу – девочки.

Образовательная литература для школьников и студентов по всему миру остаётся симбиозом традиций политического строя стран и в ней нет места для Женщины.

Жизнь простого человека не легла в основу историй повседневности, поэтому в ней нет и Женской составляющей.

Ведь история материнства, семейного воспитания, традиций, – считаются слишком этнографическими сюжетами и частностями по сравнению с событийной политической историей.

Историками считается, что исследования социологов, психологов, медиков могут иметь конкретный практический выхлоп, а знание деталей женской истории *ничем не может помочь* современным социальным педагогам и воспитателям с учителями.

Прошло еще немного времени, чтобы женская половина населения почти в каждой стране смогла вздохнуть с облегчением и начать работать, любить друг друга, боксировать и вести политически игры.

Но давайте взглянем по – подробнее, что это такое – наша свобода выбора сегодня, чем она нам обернулась.

Главное, **на что нам стоит обратить внимание**, это на *общественный строй* современного общества, где место для женщины обозначено но не наделено смыслом.

На установки, которые нам прививали с детства на всех уровнях, начиная с принтов на детских платьях, программы школы, мультфильмов.

На то, как многовековая *женская* история отложилась в нашем ДНК, и влияет на жизнь сегодняшнего дня.

На то, что *религия и национальность*, на самом деле, не являются различиями, а, скорее, объединяют наши проблемы.

Я призываю: *Посмотри вокруг через фильтр навязанных мнений и попробуй ощутить себя саму.*

Девочкой быть хорошо?

*«Сама виновата»
«Подай – принеси»
«Готовь лучшее для братьев и хозяина дома»
«Не доверяй мужчинам»
«Никому не верь кроме бога»
«Слушайся»
«Помогай»
«У тебя нет своего мнения»*

Первый укол неожиданного разочарования – УЗИ показало девочку.... «Ну, думаю, моему наследнику придется подождать до следующего раза», – вздыхают без энтузиазма будущие отцы.

Давным-давно, до эры ультразвука, пол ребенка определялся по удлинению живота женщины. Живот в форме огурца, конечно, указывал на мальчика. Таким образом, часто друзья и семья с уверенностью ждали появления в семье нового мужчину, но, сталкивались с разочарованием появления маленькой девочки.

Сразу отступлюсь, что это не ода против мужчин. Это реалии рождения и ожидания, в которых формировалась психика наших родителей и частично наша.

Почему мальчикам рады чаще? Потому что мужчины долгое время были выше по положению. Появление наследника говорило о преемственности, продолжении рода.

Папы знают, что делать с мальчиками. Они просто повторяют то, что делал их собственный отец. А мамам хочется пап порадовать.

Сегодня даже неопытные папы могут инстинктивно научить своих сыновей «быть мужчиной», заниматься спортом, строить что – то, бриться, ухаживать за собой. А как насчет девочек?

С самого первого дня даже менять девочке подгузник отцу может быть неудобно. Для многих отцов женская гигиена – это другой мир, в который они никогда не входят. Эта дистанция, установленная при рождении, не позволяет отцу построить такую же связь с дочерью, как и с сыном.

В лучшем сценарии разумные родители находят подход и приспосабливаются, к времени препровождения равном для каждого ребенка, независимо от пола, воспитывают без оценочно, не испытывают ожиданий.

Т. е. они не испытывали ожидания рождения девочки или мальчика. Они принимали ребенка такого, как он есть. Любили и давали внимание. Папа мог играть с дочкой в куклы и не считать это тратой времени. Мама поддерживала спортивный интерес сына.

Или, наоборот, даже если куклы для сына и спорт для дочки. Понимаешь, о чем я?

Сколько таких семей ты знаешь?

Твои родители нашли с тобой этот баланс? Какими были твои бабушка и дедушка?

Скорее всего, в 9 случаях из 10 ответственность за девочек лежит на маме, а за мальчиков – на папе. В результате чего многие девочки остаются без внимания отца, а иногда, и без его уважения к дочери.

Наши родители, как и мы, являются продуктом воспитания их родителей. Даже имея лучшие намерения, некоторые идеи, которым нас научили родители, сковали нас и создали предубеждения в нашем сознании, которые мы неосознанно передаем нашим собственным детям.

Девочки входят в мир НЕ с чистого листа, а с раскрашенного в розовый цвет в день их рождения. Их воспитывают в мире контролируемой мобильности и послушания.

Ты можешь подумать, что эти правила предназначены для «защиты» молодых женщин, а это – просто «мир, в котором мы живем».

Найди минутку, чтобы поразмышлять об ограничениях и стереотипах твоего собственного общества.

Как они влияли на тебя на каждом этапе взросления?

Действительно подумай об этом.

Хорошие девочки всегда говорят спасибо...

Юбка или шорты

Прохожие восхищаются «таким красивым мальчиком» – малышом, который на самом деле девочка.

Мамы во всем мире готовы зайти так далеко, что покрасят коляски в розовый цвет, чтобы их драгоценные девочки никогда не принимались за мальчиков.

Нам не нравится, когда наших девочек называют мальчиками. Мы одеваем их в специальную одежду, чтобы доказать, что перед вами девочка.

Уже в первые месяцы своей жизни девочки носят вычурные платья и бантики, из-за которых ползать и учиться ходить становится неудобно.

Мы выводим на детскую площадку маленьких девочек в белых носках и туфельках, красивых платьях и украшениях.

Волосы отражены, распущены или с миллионами заколочек, ногти (а иногда и глаза) накрашены.

Приоритет внешнему виду наших девочек заставляет нас забыть о свободе, необходимой им для передвижения, об играх, об исследовании и развитии моторики.

«Новые вещи нельзя пачкать»

«Все должно быть украшено стразами или блестками, вышивкой»

«В сандалики обязательно надевать белые носки и их нельзя испачкать»

Девочки должны быть нарядными и красивыми, а если они к этому не стремятся, то это странные девочки.

Сильное давление на соблюдение дисциплины, правил поведения, внешности. Для многих девочек все это оказывается невероятно сложным и потом они, как правило, оборачиваются подростками, идущими против системы, в прямом смысле этого слова.

Эмма: «Мои подруги в детстве часто разглядывали меня с удивлением, потому что я выходила гулять в шортах, футболке и кроссовках, а они в длинных платьях принцесс, с расшитыми сумочками и кучей заколочек на голове. Я слышала, что они думали, будто у моей семьи нет денег мне все это купить. А мне это просто не нравилось.»

Многие девочки из-за ограничений «Ты девочка» начинают неосознанно прибегать к линии поведения мальчика, потому что, по их мнению, на мальчиков не распространяется столько запретов. Мальчики более свободны, им разрешено больше. И вот – «привет Пацанки».

Это один из вариантов антагонизма к «натуральной женственности».

Другой возможный сценарий развития неприязни к женственности – это поведение пап. И о папах, конечно, хочется сказать отдельно...

Папы часто бывают счастливее, имея дочерей-пацанок. Это как бы девочки, но с мальчиковыми интересами и мальчиковыми моделями поведения. Им хочется получить больше внимания от отца.

Что произойдет, если отец выказывает одобрение своей дочери только тогда, когда она «играет роль мальчика»?

Т. е. он рад только если она играет с ним в футбол или отыгрывает алфавит, или может ударить задирающего ее мальчика.

Она устанавливает подсознательную связь с тем, что «играть роль мальчика» означает получать больше внимания отца.

Какой в таких случаях выбор у девочки? У нее его нет – будет продолжать играть роль «пацанки», у которой есть мужские хобби и интересы, потому что она не знает ничего лучшего.

Часто бывает, отцы проводят больше времени на работе, они могут быть недоступны или отсутствовать в жизни ребенка. Это отсутствие также определяет зависимость дочери от эмоционально недоступных мужчин в будущем.

Дай пять Фрейду.

Эта девочка превращается в женщину, которая чувствует себя непривлекательной для мужчин или пытается выглядеть или вести себя как мужчина. Она уже много лет не понимает первопричину своего поведения. И часто папа был нечаянно виноват.

Тут же, конечно, можно задать вопрос и о мамах.

Какой была твоя мама?

Была ли она женственной?

Мечтала ли о сыне?

Она позволяла носить красивые вещи или считала их непрактичными?

Она одевала тебя в юбки или шорты?

Мама с недоразвитой «натуральной женственностью» так же могут внести свой вклад. Агрессивно высказываясь на счет всего красивого, милого и изящного. За первый опыт макияжа, например. За первый вопрос «Я красивая?»

Девочка может столкнуться с негативной реакцией, которую запомнит на всю жизнь.

Оглянись. Подумай о женщинах в окружении, которые выглядят более мужественно. Может, у них короткие волосы, они не любят макияж, и всегда в джинсах и футболках. Я могу гарантировать, что в детстве на женское поведение было какое-то табу. Яркий макияж, короткая юбка и желание понравиться получили выговор.

«Носи юбки и платья, это красиво, но никто не должен видеть твои трусики – это неприлично.»

В чем тебе удобно было ходить в детстве? Можешь вспомнить?

Я обожала шорты и лучше, чтобы они были посвободнее, чтобы удобно было лазить по деревьям. Нравилось ли это моей маме и бабушке? Нееееет. Я только и слышала – «Ты же девочка, ты должна быть чистой, аккуратной, опрятно расчесанной».

Ну что плохого в том, что девочки носят свободные шорты или карабкаются по деревьям?

Кто ввел правило, согласно которому девочки должны носить розовое?

Кто сказал, что девочкам следует аккуратно причесываться? Кто сказал, что девочкам следует прокалывать уши? Почему девочки должны носить «красивую» одежду, чтобы просто поиграть на улице? Почему девочки не могут одеваться супергероями, пиратами или кем-то еще, кем они хотят быть?

Оливия: «На детской площадке, где дети бегали как ненормальные, только одна девочка сидела и смотрела на всех, но в игре не участвовала. Проходя мимо, я спросила, почему она одна и не играет, она ответила, что ей нельзя пачкать одежду...»

Анита: «Когда я была маленькой, я все время играла в лесу с ребятами или на ближайшей стройке. Понятно дело, мои вещи были ужасно грязными от этих прогулок, и я знала, что мне влетит. Поэтому, я их тихую выбрасывала в мусорку возле дома и делала вид, что не могу найти. Мама тоже не могла, и наказать меня было вроде тоже не за что.»

Девочкам часто просто не разрешают бегать, прыгать, лазить, сдирать коленки, пачкать одежду и прочее. От этого их одежда становится грязной, а волосы растрепанными. Это не «Девчачье поведение».

Анна: «Когда мне было 3 года я испачкала свои колготки на улице, и папа заставил меня их стирать руками с мылом, чтобы было не повадно. Я стерла пальцы в кровь. Но навсегда запомнила, что лучше просто ходить по горкам, чем лазить по ним на коленках.»

Вы можете сказать, что у родителей есть основания беспокоиться о чистоте детской одежды – одежда дорогая, а небрежно одетые дети отражают неудачи их родителей.

Все верно, и мы здесь не для того, чтобы их осуждать. А для того, чтобы разложить фундамент базы воспитания по кирпичикам и понять.

Понять, что происходило, и какие фразы, события легли в нашу основу.

Вспомни свое детство.

Может быть, ты была сорванцом, и тебе было все равно, во что были одеты твои друзья, потому что они были такими же свободолюбивыми мальчишками и девчонками, как и ты – которые не возражали против ободранных колен или рваной одежды.

Может быть, ты маленькая леди, которая нервничала даже при мысли о распушенной нити или мятом платье.

Может быть, ты наслаждалась восхищением других. Может быть, тебя смутила заляпанная травой пацанка со спутанными волосами, бегающая кругами вокруг тебя на детской площадке.

Может, ты не была ни одной из этих примеров.

Возможно, твоя жизнь была сбалансирована, и тебе нравилось, как твои родители одевали тебя.

Возможно, у тебя была свобода выбора.

Куклы или бокс

Вспомни себя в 10 лет? Какая у тебя была мечта в детстве? Что тебя вдохновляло? Какие герои? Встречала ли ты работающих женщин? Какие профессии имели женщины в твоём окружении?

Как бы ты описала свое окружение? Дома? В школе? В кругу друзей? Какие детские переживания легли в основу твоих желаний и будущих мечт?

София: «Когда я была маленькой, в моем окружении не было женщин, которые водят машину. Вообще ни одной. Как-то само по себе предполагалось, что машину водят только мужчины. Папа, брат, дядя, дедушка, кто угодно, но не женщины... И это было такое удивление, когда я, в студенчестве уже, услышала от одногруппницы, что она может меня подвезти и села за руль своего авто. Я гладела на нее всю дорогу и думала, а что так можно было? Я тоже могла научиться? Почему я об этом не знала?»

Так же как София, приходилось ли тебе сталкиваться с профессиями, которые «принадлежат мужчинам»?

Говорили ли тебе, что космонавты, стритрейсеры, мотоциклисты – что это исключительно мужская работа. Что то, что опасно или сложно физически – это не для тебя? «Выбери то, что по проще, поближе к дому, к семье, не высовывайся».

Селена: «Когда мне было лет 6, дедушка смастерил для меня автомат и револьвер из дерева, это были мои любимые игрушки, все мальчишки хотели со мной дружить.»

А что на счет тебя? Допускала ли ты мысль о том, что хочешь стать военным снайпером?

Или ты хотела бы быть моделью с обложки, и стать такой же изящной и хрупкой. Ты боялась волейбольных матчей в классе физкультуры или ты всегда «первый игрок на поле»?

Елена: «Меня жутко нервируют мальчишки на детских площадках. Носятся, как угорелые, постоянно дерутся, воюют. То ли дело моя дочь, сидит тихо спокойно, никого не трогает. Может три часа просидеть с куклами и никуда не встать. Так гораздо лучше.»

Если ты мама, то наверняка сталкивалась с ситуациями, когда твой двухлетний сын или дочь водит маленькую коляску и думала: «Как мило!»

Однако твоему мужу может показаться, что, когда его сын играет с «девичьими» игрушками, это менее мило, чем для тебя.

Позволяешь ли ты выбирать игрушки своему ребенку самому? Беспокоит ли тебя мнение окружающих о том, во что играет твой ребенок?

А твоя мама позволяла тебе решать, во что играть?

Беспокоило ли ее общественное мнение?

Что ты предпочитала, куклу или бокс?

Вышивку или конструктор?

Современные родители, рождённые в самом конце 20 века, являясь потомками своих родителей, привнесли в жизни детей много предрассудков о том, как правильно, что правильно и конечно же – что об этом подумают окружающие...

О, этот культ общественного мнения.

Девочек ограничивают в играх и игрушках, досуге, и поведении, конечно. Девочкам положено лепить куличики, играть в кухни и Барби. Удел мальчиков – это конструкторы, мечи

и пистолеты. Но кто это сказал? Чья дочь станет хуже от того, что бежит по улице с боевым криком и саблей в руке?

Кэрол: «Она прекрасно ладит с мальчишками. Не позволяет называть ее принцессой, потому что считает, что они глупые. Ей ближе образы пиратов или разбойниц. Она больше любит брюки, чем платья с рюшами. Даже если она идет в школу опрятная, в юбке или платье, к концу дня она вся грязная и растрепанная, потому что носилась с мальчишками в догонялки. У нее огненный бунтарский характер, а мои подружки постоянно говорят: „У тебя дочь растет неженственной, что-то с ней не то“.»

Мия: «Помню, как пришла в гости к подруге, а в ее комнате за столом сидят куклы за чаепитием из детского сервиза. Он был фарфоровый, наверное, из 35 предметов, честное слово, с имитацией чайных пакетиков и пластиковых пирожных... Я смотрела и думала, как в это вообще можно играть весело? Неловким движением можно все разбить, я хотела поскорей уйти оттуда.»

Я видела много девочек возраста 8—12 лет, которые уже сполна отходили на художественную гимнастику и фигурное катание и синхронное плавание... Кроме демонстрации того, что они умеют, на фоне своих друзей им выделиться больше нечем, потому что ставка на развитие девчачьих навыков затмило природную свободу и самость. Они забыли про свой характер, про свою уникальность.

Их уже поглотила игра в «женскость»...

Итак... Скажи...

Согласна ли ты с тем, что девочки должны выполнять всю работу по дому?

Воспитывали ли тебя в строгости выполнения домашней работы? Если ты не справлялась с работой по дому, запрещали ли тебе играть или заниматься творчеством?

Требовали ли от тебя не просто послушания, а беспрекословного повиновения?

Лучшее качество девочек – это покорность?

Правда ли, что с рождения девочкам запрещается проявлять свои эмоции? Непозволительно смеяться, оголяя зубы. Плакать, роняя слезы.

Нельзя быстро ходить, тем более бегать. Громко говорить, тем более кричать?

Думаешь ли ты, что девочки не имеют права привлекать к себе всеобщее внимание?

Запрещается ли девочкам петь и танцевать на публике? Хорошо ли поощрять артистичность?

Можно ли петь громко, широко открыв рот?

Запрещается ли девочкам проявлять физическую силу?

Имеют ли девочки права заниматься боевыми искусствами и брать в руки оружие. Когда девочек бьют, имеют ли они право стонать и жаловаться на боль?

Зачем я задаю все эти вопросы? Для того, чтобы пролить свет на установки, фразы и стереотипы, которые уже заложены в тебе, и, допустим, ты их не осознаешь, а может беспрекословно в них веришь.

И в том, и в другом случае, они давят на картину твоего мира многотонным грузом соответствия ожиданиям общества, начиная с родителей, заканчивая боссом и спутником жизни.

Просто посмотри, вспомни это...

Короткие или длинные

В любой девочке может жить демон, которого нельзя выпускать на свободу... – японская мудрость.

Почему всех так волнуют наши волосы?

Кто-то из святых писал, что женщине стыдно быть остриженной, и привел сравнение: непокрытая голова, по его мнению, такой же срам, как короткие волосы. И раньше это было действительно так. Утверждали, что женщина со стрижкой считалась у евреев падшей.

«Зачем ты постриглась?!» – возмущенный вопрос, который ты точно услышишь, если решишь отрезать волосы, длиной ниже плеч.

Считается, что длинные волосы – это так по – женски, а короткие стрижки – больше про мужчин и для мужчин. Поэтому девочкам короткие волосы носить нельзя, и точка.

Сколько взрослых женщин не может решиться на стрижку, благодаря этим стереотипам?

Мы не хотим привлекать лишнего внимания, особенно работая в людной компании.

Так встроено в нашу культуру: длинные волосы, особенно если слегка вьются = женственность.

Короткие волосы, особенно с «ежиком» = мужественность. Это визуальные коды, которые мы считываем, не задумываясь.

По сути, волосы, их длина, цвет и форма стрижки – это визуальное сообщение.

Поэтому, когда нам говорят, что «короткие стрижки девочкам нельзя», что «короткие волосы – это неправильно, это несексуально, некрасиво и глупо», то, по сути, нам просто запрещают быть «не сексуальной», «некрасивой». Нам не советуют, как лучше, а приказывают повиноваться стереотипам общества, потому что мы женщины.

Ария: «Зачем ты это сделала? Подстричься было ошибкой», – постоянно говорили мне знакомые парни. Но я отвечала: «Честно говоря, мне плевать, что вы думаете!» Я никогда не чувствовала себя такой уверенной в себе, как с короткой стрижкой». Конечно, единственные, кому это нравится, – только мои подруги.»

Именно поэтому первый вопрос, который задают девушке, сделавшей себе суперкороткую стрижку – «А муж (парень, мама) разрешил?». Будто пытаешься уточнить, а ты точно нормальная? Кто-то одобряет твое поведение? Как будто на этот поступок кто-то непременно должен дать свое разрешение.

У кого в детстве не путались волосы? Нет таких.

Любая девочка скажет, что это кошмар – вычесывать свои длинные локоны, особенно после душа, или лечь с мокрыми волосами спать, и потом никакой кондиционер для волос не поможет расчесаться. Ведь выход очевиден – состригите. Ходить с короткими волосами гораздо проще и удобнее, особенно в детстве. Но нет. Ты помнишь хоть одну девочку младшего возраста с волосами короче мочки ушей? Только если у нее были вши.

Почему? Потому что ты девочка – а у девочки должны быть волосы длиннее, чем у мальчика.

Нэля: «Что делать с ребенком? Ей 5 лет, и она хочет волосы длиной „до попы“. При этом волосы очень тонкие и висят „соплями“. Каждый раз, когда собираемся в садик, устраивает скандал по поводу прически, хочет красивые и длинные, но мне это неудобно. Столько времени тратить на уход и мытье... поэтому стрижу под каре ее хотя бы раз в полгода...»

Зое: «Моя мама постоянно критикует мою дочь за жидкие волосы, в духе „а вот у меня была коса в руку толщиной, непонятно, в кого такие жидкие волосы у ребенка“. Доводит до слез и не понимает, что такие комментарии неуместны.»

Элла: «Что я только со своими волосами не делала – и в радугу красила и стригла, и отращивала, и крутила, и ежиком ставила. Женственно может выглядеть абсолютно любая длина и цвет. И неженственно тоже. Все это – очень про внутреннее состояние»

Диана: «Вот, что я поняла – я только сейчас присвоила себя себе. Сначала ты родительский ребенок, потом ты становишься еще чей-то... все время кто-то указывает, как выглядеть и что носить, если не явно, то украдкой, типо взглядом дают понять, что выбор мой -так себе»...

Бедные мы, наши мамы и наши дочери.

Трансляции с правилами о том, как выглядеть, во что играть, как одеваться, льются ото- всюду.

Весь мультипликационный международный мир с раннего детства показывает визуаль- ные ряды, где девочки борются за свое существование и собственный голос.

Русалочка – должна была слушаться отца в вопросах любви и любознательности.

Мулан – должны были казнить за мужское поведение.

Рапунцель сослали в башню за королевскую кровь.

Золушка была слишком хороша, чтобы жить нормальной жизнью.

Венди должна была срочно повзрослеть из-за привязанности к сказкам.

Белль должна была выйти за нелюбимого, в итоге влюбилась в чудовище.

Моана – хотела плыть за горизонт, но ей запрещали.

В «Зверополисе» заяка не могла стать полицейской.

Дори была осмеяна за забывчивость и легкость.

Храбрая сердцем – бунтовала из-за навязанной женитьбы.

Повсюду ограничения и попытки выхода из них. Неудивительно, что феминизм стал так популярен.

Сколько напряженных девочек и уже повзрослевших женщин я вижу сегодня, чьи замо- рочки начались с того дня, как им сказали, что их удел играть в сервиз и плюшевых медвежат.

Сегодня они отчаянно лупят боксёрскую грушу или ушли в скалолазание.

Водят огромные джипы. Матерятся, как сапожники и пытаются заткнуть за пояс любого проходящего мимо мужчину.

Они смогли осознать свою самость, свою дикую непокорную личность и даже немного ее гипертрофировали.

Но, они стали относиться с агрессией к женственности как таковой. Потому, что жен- ственность ассоциируется со слабостью. А слабые женщины вызывают презрение.

Женственность была слишком навязана и предложена, как единственный вариант разви- тия личности. И, естественно, нам это не по вкусу.

Есть и другой вариант развития событий – агрессивная женственность. Блондинистая, яростная, напыщенная, от которой подташнивает.

Этакие Барби, которые не могут ручку с пола поднять без посторонней помощи. Они носят преимущественно розовое. Они притворяются неосведомленным. Или не притворяются.

Крайность в самовыражении, в котором нет баланса. Ими считается, что женщиной можно быть только так. Что проявлять сильные стороны своей личности нельзя и неуместно. Потому что, тогда им придется играть другую роль в обществе и своей семье.

Это тоже ловушка, берущая свое начало из детства. С воспитания стереотипами, о том, как ПРАВИЛЬНО должна вести себя девочка.

Женщиной быть хорошо?

«Рассчитывай только на себя», – учили многих из нас наши мамы. У них была сложная жизнь, тяжелая работа, тяжелые взаимоотношения с мужчинами... Их позиция была понятна, но что делать нам? Что хорошего в том, чтобы рассчитывать только на себя? Надо ли принимать такую позицию?

Недоверие к миру... недоверие к мужчинам... отсутствие друзей и близких привязанностей – это только некоторые кирпичики последствий, которые плотно легли в фундамент жизни.

С самого детства мы слышим об ожиданиях общества и семьи от нас. Включая все перечисленное выше, красной нитью проходит **обязательное замужество и продолжение рода**.

Начиная с игр в пупсиков и заканчивая бесконечными комментариями: «Какая невеста будущая красивая! Кому же такое счастье достанется?» Или наоборот «Кто ж тебя замуж такую возьмет, с таким характером?» ... и прочее...

Часто девочка – старшая сестра... и в семье к ней относятся как ко взрослой, которая наравне с родителями должна помогать и заботиться об окружающих – ведь это ее прямая обязанность. «Тренируйся – репетируй», «Тебя это ждет в будущем», – с мудрым посылом говорят ей взрослые.

И девочка формирует представление о жизни, как об очень тяжелом пути, а ведь она еще ребенок, и, может быть, не наигралась в игрушки.

Готовка и уборка стоят у нее в приоритете.

С самого детства ее упрекают за своеволие и неподчинение, ведь она должна помогать... и тут два варианта: она может продолжать в том же духе всю свою жизнь, просто перейдя в семью мужа и отработывая там свою «карму» или сбежать из семьи при первой возможности и откладывать формирование своей семьи максимально долго.

Такая установка «на хозяйственность и ответственность» может, так же, напрочь отбить желание в будущем иметь детей...

Ноша не по возрасту, повышенная ответственность, природная расположенность к заботе и помощи могут сыграть злую шутку в формировании личности женщины.

Благодаря такому воспитанию, в голове у девочки складывается мнение о будущей жизни.

Что здоровье половых органов нужно хранить для будущей способности рожать.

Что рожать больно, но нужно.

Что детей надо много.

Так правильно. Это путь к счастью.

Что, когда она подрастет – начнет встречаться с мальчиками. Начнет заниматься сексом.

Но существует двойственность стандартов девственности. Одно из направлений воспитания говорит, что девственность есть, она хороша и ее надо хранить для будущего мужа, который будет один на всю жизнь.

Второе – что мир непостоянен и, разумеется, сексуальная жизнь начнется до замужества. Сама по себе. У тебя будет какой-то сексуальный опыт.

Как правильно, – никто не знает.

Потом замужество, как венец и цель жизни.

Говорят, это очень важно, без замужества никуда, и там куча прочих правил, как вести себя с мужем и что от него ожидать. Но опять же, особо никто не объясняет. Время придет – и ты сама все поймешь.

С этими мыслями девочка идет по свету, растет и ждет. И именно здесь уже и появляются страхи и переживания о том, как оно все дальше будет, начиная с первых влюбленностей в младших классах... А он уже тот самый? Мы поженимся и будем жить долго и счастливо?

Мы живем в современном мире, но так часто слышатся фразы:

«Замуж выйдешь и забудешь про работу, надо будет детей воспитывать».

«Зачем учиться – главное замуж выйти».

Или наоборот: *«Учись – мужчины предпочитают умных женщин»...*

Стереотипное ожидание будущей роли девочки различается в зависимости от национальности, религии. Но принцип остается один – **«Ты будущий организатор новой ячейки общества. Твой будущий муж – глава твоей семьи, но все будет на тебе, и ты должна все это на себе тащить. А хочешь работать и быть профессионалом, твое дело, но ты должна все успевать, иначе о тебе плохо подумают».**

Какой бы образ своего будущего ты ни выбрала – в нем все равно в центре будешь НЕ ТЫ, а мужчина и его положительная или отрицательная роль в твоей жизни.

Во многих культурах вместе с социальными революциями/преобразованиями ушла сама *традиция воспитания девочки – женщины.*

Месячные

Общаясь со многими женщинами, я пришла к ужасающему выводу о том, что большая часть девушек, рожденных в 90е, знают минимум о гигиене критических дней.

Те, кто был рожден до – вообще никогда и ничего не обсуждали с мамами на эту тему. Это было почти под запретом во многих семьях.

Тема критических дней была табуирована. Девушки должны были сами узнать обо всем что необходимо, и как правило от случайных людей.

Совершенно странным образом мамы и бабушки отказывались оказать поддержку девушкам в понимании взросления своего организма. Линия преемственности была разорвана.

Или, преемственность была, и информация была передана, но в ключе только будущих обязанностей. Ведь если начать разговаривать о гигиене – придется говорить и о половой системе... а там и о сексе.... А это табу во многих слоях общества...

Вместе с тем, в современных европейских государствах детям с детства рассказывают и показывают акт соития мужчины и женщины.... Это можно назвать просвещением, но речь об этом заходит в призме будущего полового акта, как *предполагаемого будущего*.

Это совсем не то, что посвящение в женщины, половая система которых предназначена не только для секса и рождения....

Это не отдельное образование для девушек, чтобы они понимали и принимали свое тело, как полноценный сосуд, за которым необходимо ухаживать. Который необходимо уважать.

Лили: «Так сложилось, что девочек в моей стране с детства готовят к будущему замужеству. Нам много рассказывают и гигиене критических дней и о сексе. Но информация сводится к тому, как ублажить будущего мужа. Нас обучают техникам специальных массажей, специальным танцам, готовке, ведению конфликтов с мужчиной и прочее. Но никто не говорит, как самой быть удовлетворенной в браке. После замужества семья практически отказывается от дочерей. На любые проблемы нам отвечают: Ты замужем, и точка. Это ваши дела. Решай сама, ведь мы тебя учили.»

Те, кто рожден в начале 21 века, активно обсуждают и даже борются с общественностью за право иметь месячные, но пока тщетно.

Это конечно дико, что природная особенность, дарующая нам возможность продолжения рода, никем не обсуждается, скрывается и, более того, чаще считается постыдной неудобной и выступает поводом чувствовать себя неловко.

Период, начиная с первого дня и до момента, когда цикл стабилизируется и станет предсказуемым, может длиться годами. И все это время девочки максимально уязвимы.

Понимание того, что месячные происходят у всех женщин, не приносит «новенькой» успокоения. Настроение скачет, мамы забывают, что такое менструальный синдром и не суют дочери коробку печенья в момент, когда она готова убивать.

Никто не рассказывает про специальное белье, которое должно быть удобным хорошо стираться.

Никто не рассказывает про одежду, в которой протечки будут незаметны.

Не говорят, что нельзя резко вставать, перегреваться или охлаждаться.

Что лучше избегать физической работы и нельзя качать пресс.

Что спать лучше на боку, что матрас надо предохранить специальной непромокаемой защитой.

Что кровь застирывают сразу и холодной водой.

Что есть обезболивающие медикаменты, но с ними нужно быть осторожной, потому что могут повлечь, в том числе, и зависимость.

И наконец, что все это проходит, уже потом не так болит и не так хочется плакать. Главное стараться находится в хорошем настроении и не скатываться в депрессию.

Мамы так же забывают, что физиология у всех разная и не всегда наследственная и, что помощь и поддержка необходимы, так же, как и поход к гинекологу, чтобы удостовериться, что развитие происходит нормально.

Что врача надо посещать систематически, хотя бы раз в год. Ходить для поддержания собственного здоровья, а не только во время проблем.

Ну и, конечно же, инструкции на случай непредвиденных ситуаций в школе, на дополнительных занятиях, в гостях.

Так много историй от женщин, которые испытали проблемы неосведомлённости и отсутствие поддержки общества.

Светлана: «Мы всегда ожидали прихода женских дней с подругами, но с родителями это было обсуждать запрещено. И в первый день я побежала к подруге советоваться, что делать, как складывать тряпочки, с мамой мы никогда так и не разговаривали об этом.»

Анна: «Когда мне было 13 лет, я ехала в автобусе с занятий и поняла, что прокладка не справляется, как будто прорвало. Кровь потекла по ногам так быстро, что я застыла на месте и не могла пошевелиться. Мальчишки, сидящие на креслах рядом, увидели мое положение и стали хихикать. Я готова была потерять сознание о того, как мне было плохо. Никто из взрослых женщин рядом не помог мне.»

Стелла: «Месячные начались в 9, и пока я не использовала почти все простынки, родители ни о чем не догадывались. За обильность выделений на меня смотрели как на неудобную, с осуждением.»

Кристина: «Уже в студенчестве я решила остаться у подруги ночевать, и она предложила лечь спать вместе на одну кровать. Ближе к вечеру, уже ложась, я увидела, что вся простынь в пятнах крови повсюду, я была в ужасе... Выяснилось, что ей никто не рассказал про правила гигиены и она так живет уже несколько лет, с таким бельем»...

Отдельно хочется отметить взаимоотношения с мужской половиной семьи, с папами и братьями. Стоит ли говорить, что половое созревание должно сопровождаться поздравлением, инициацией и уважением к взрослению личности?

Стоит так же поговорить о том, что месячные – предвестники полового взросления и, сексуальные отношения внутри семьи не предполагаются самой природой, чтобы дать здоровое потомство.

Что, отныне, стоит держать дистанцию от братьев и папы и отчима. Не спать вместе. Становиться взрослой девушкой со своей приватной территорией и приватной гигиеной.

Мужчины крайне теряются по той же причине неосведомлённости, и для них, так же, как и для других детей, (если в семье есть еще дети) стоит провести лекцию, почему нельзя ломиться в ванну когда дочь закрыта там слишком долго, закрывать глаза на гигиенические проколы, относиться с уважением и пониманием.

Отсутствие информационной адекватной поддержки в нашем обществе (рекламу прокладок я не имею в виду) порождает мифы на предмет женских периодических дней.

Нас считают истеричками и неадекватными из-за них...

Над нами подшучивают из-за них.

Многие женщины до сих пор не знают, что цикл надо отслеживать, чем тампоны отличаются от прокладок, что цикл привязан к лунным суткам. Болеют молочницей годами и пьют само назначенные от нее препараты.

Образование мужчин тоже женская задача, чтобы не приходилось скрывать свое настроение, чтобы, наоборот, не испытывая проблем, не бороться с мифами о предменструальном синдроме, чтобы не заниматься сексом в те дни, когда это не положено и противоречит нашему самочувствию и настроению, а главное, не испытывать по этому поводу чувство вины.

С кем спать

Вопрос, берущий свое начало в подростковом возрасте, когда девственность – это уже клеймо.

Нам уже сказали, что сексуальную жизнь надо начинать, но зачем, не сказали. С кем? – под вопросом, потому что ранняя любовь тоже обесценена обществом.

«Ну что там у вас может быть серьезного?»

«Вы же такие маленькие еще.»

Т. е. для секса уже повзрослели, а для истинных чувств еще нет? Где подвох?

С каких пор стало нормально заниматься сексом с человеком, который не вызывает чувств «быть с ним вместе и навсегда»?

Вот, что мы хорошо усваиваем с самого начала, как только вступили в юношеский возраст..., звучит это примерно так:

«Секс с тобой все равно случится, он должен случиться, но будь осторожна – этот парень не навсегда и поэтому беременеть от него тоже нельзя, потому что будут проблемы.»

СЕКС без любви – это нормально.

А нормально ли?

Беременеть нельзя, потому что это легкомысленно. ... а сексом заниматься с человеком, к которому не испытываешь феноменальных чувств или хотя бы сильной симпатии, – не легкомысленно?

Елена: «Я влюблялась в детстве много раз и в юношестве тоже... сходила с ума по разным мальчишкам. Но только один из них стал настаивать на близости, я была у него уже не первая.»

Ханна: «Мне было понятно, что первый парень не очень – то хороши для будущей жизни. Я собиралась учиться дальше и переезжать в другой город и в итоге разорвала отношения сама...»

Какое мнение у тебя?

Ты **ЗА** опыт или первая любовь **навски**?

Кристина: «Мы с моим мужем с колледжа вместе, и были первыми друг у друга. Сейчас нам обоим по 55, и других партнеров у нас не было... но и оргазма у меня особо не было... как- то не пришлось за все это время нормально поговорить, а сейчас, с возрастом, как- то уже и не хочется.»

Сексуальное воспитание по всему миру на сегодняшний день приписывается либо церкви, либо лекциям гинеколога о строении тела и противозачаточных.

Церковь настаивает на девственности, врачи на работе с последствиями.

Я рассуждаю о массе девушек, вроде меня, которые с приходом месячных поняли, что что-то началось. Но что? – не понятно, не известно и спросить не у кого.

Поиск информации из журналов, лекций старших подруг, эротических фильмов... приводит к искаженным ответам, маловероятным.

Отдельно хочется сказать про индустрию порно, если вдруг кто-то почерпнул свои знания о половой жизни непосредственно оттуда.

На всякий случай: порнография не имеет ничего общего с действительностью. Ну, это если ты вдруг не знаешь.

Порноиндустрия понаставила нам палок в колеса своими образами сексуальности и поведением в постели, и она скупа и на фантазию. Женская же сексуальная фантазия не знает границ и уходит далеко за пределы стюардесс и спасателей...

Если бы порно снимали женщины, там бы точно было больше интриги.

Полное отсутствие волос на теле, кроме головы. Формы и размеры...

Это ведь столько нервов пытаться выглядеть как на картинке во время случайного секса.

Выписывать в ежедневнике специальные дни для эпиляции тела и лица, чтобы через несколько дней, но не раньше и не позже, быть готовой во все оружие.

Есть щетина – нет щетины, есть ли воспаление, покраснение? А ведь это все начинается чуть ли не с 16 лет...

Причем, мужчины тоже сбиты с толку.

Не раз слышала от подруг, как мужчины возмущаются растительностью подмышек и области бикини. А сами? Ходят лысыми, нет? Далеко не всегда.

Хотя, знаю и тех мужчин, что считают себя непривлекательными с небритыми ногами... бедолаги.

Обслуживание половых органов, плата за стрижку, покраску, бритье, татуаж – это отдельная статья женского бюджета.

Подумай только, чтобы вести половую жизнь и соответствовать ожиданиям общества, которое в обычное время наши бикини и не видит даже.

Мы должны всегда быть на чеку, соответствовать.

А ведь, на самом деле, мы себя чувствуем хорошо и в лохматости.

Часто, первый опыт бритья наступает где-то в 16, то есть совсем рано, но остановиться уже невозможно.

Кто – то из подруг начинает нас поучать, что пора бы обнулиться и нас затягивает в этот бесконечный процесс, который с каждым бритьем только ухудшается.

Химические смыватели волос, болючие выдиратели и апофеозом становится токовая терапия. Все дороже и все беспощаднее...

За что нам все это, девочки?

Ева: «Моя одноклассница была максимальной натуральной блондинкой. Волосы на ее ногах были едва различимы, но все-таки они были. Ее мама настаивала не трогать их никогда, иначе они начнут чернеть, и тогда уже придется удалять каждый день. Но сверстницы не унимались. критиковали ее постоянно ...за волосатость, как таковую.

Этап подготовки к близости прошел.

А дальше **Первый секс.**

И больно, и печально.

Родители разделились на две армии, первые хотят знать все и обо всем, чтобы можно было контролировать. Вторые ничего не хотят знать, и ждут, когда все произойдет само собой без их смущенного участия.

Я не поддерживаю ни тех, ни других.

Потому что, первое, что должны говорить родители своим дочерям, что она не обязана ни с кем спать, до тех пор, пока не поймет, что готова.

А для этого нужно время и взросление. Даже если до 30 лет, кому какое дело?

Вступление в половую близость – вещь интимная, и точно не должна происходить под воздействием чужих взглядов.

Проблема в том, что никому не должно быть дела. Друзья не должны подначивать, родители должны поддерживать, чтобы тема девственности не была осуждена.

Девушек не должно преследовать ощущение, что «ты какая-то не такая, если к 17 годам у тебя нет сексуального опыта в виде трех, хотя бы, парней. Ну ладно, один, но точно должен быть.»

Ведь навязанный стереотип о важности сексуального опыта, это то, что толкает девушек на крайности. Они, как с цепи срываются и у них уже человек пятнадцать в бывших. Они пытаются быть круче, чем парни.

Первый секс обесценен, а за ним и все последующие.

Я не пуританка, нет.

Просто вспомните всех своих партнеров? Ну, наверняка же, среди них не все были достойными?

А первый опыт мог бы быть и поромантичнее.

Шерон: «Мой первый раз был праздничным. С шариками и тортом. Я плакала все три часа, которые он пытался в меня войти, потому что было жутко больно....бедный парень)))) я любила его, но сейчас, глядя назад, понимаю, что не было нормальной теоретической поддержки, чтобы объяснить, зачем мы это делаем. Я абсолютно не получала удовольствия и уклонялась от близости в последствии. Чувствовала себя в ловушке.»

Ася: «Мой первый раз был с парнем, что стал моим мужем, потому что я забеременела с первого раза. Стоит ли говорить, что мы развелись, и наша сексуальная жизнь была так себе, и он мне постоянно изменял.»

Анна: «Я специально выбрала себе для первого раза мужчину возраста отца, чтобы был опытный. Мы спали где – то около полугода, по утрам перед школьными уроками. Оргазму он меня научил, но, сразу было понятно, что мы не будем вместе, и это не будущий муж и не отец моих детей... Не знаю, правильно ли относится к сексу столь прагматично.»

«Вот ты вырастешь и станешь прыгать в койку с кем попало, просто чтоб не обижались – не смей» Phoebe's song.

OST serial Friends.

Оргазм? Что это?

Для того, чтобы забеременеть и родить здоровое потомство, самкам млекопитающих (к коим принадлежит человек) оргазм не нужен. Почему, все же, женщина научилась его испытывать? Возможно, из-за развития духовности и осознанности человечества. А может для того, чтобы именно оргазмические ощущения указали женщине на правильность выбора отца для своих детей.

Знаешь ли ты, что 60% женщин не испытывает оргазм?...³

При чем, не по медицинским факторам, а потому, что не знают как...

Знаешь ли то, что женщины по большей части испытывают оргазм только при оральном сексе?

А ведь не каждый мужчина подписывается на куннилингус, особенно малознакомый...

Ирина: «Я в принципе думаю, что получить оргазм можно только при куннилингусе. Но новые партнеры не всегда иницируют оральный секс. Поэтому, у меня есть лучший друг, с которым мы в свободных отношениях, и именно с ним оргазм мне обеспечен. А про то, что оргазм можно получить во время полового акта я вообще не знала...»

Клише, стандарт, который выдвигает социум – **женщина Должна испытывать оргазм**, это ни сколько ее право, сколько обязанность. Стонущая, раздирающая ногтями спину мужчине....

Как получить оргазм современной женщине?

С помощью игрушек, или продвинутых партнеров, но что делать тем, кто уже замужем, например, а счастья все нет? Не будешь же прятать от мужа латексное розовое чудо, которое точно обидит его размером.

И женщины часто симулируют оргазм. В попытке соответствовать ожиданиям в семейной жизни и, в равной степени, жизни одиночной.

Печальная правда жизни.

Всем хочется яркой ночи, и мы готовы кричать до хрипоты чтобы увидеть партнёра еще хотя бы раз, произвести впечатление, быть «горячей штучкой».

Кристалл: «Мужчина будет страдать, поэтому я подыграю немножко, мне не сложно...»

Шая: «Я всегда симулирую оргазм с новыми партнерами, вдруг кто – то подумает обо мне, что я фригидна или, что у меня какие-то проблемы...»

О, это слово – **Фригидность**.⁴

В наш век бесконечных требований к женщинам, мы особенно чувствительны к демонстрации своих уязвимых мест. Ведь мы хотим быть суперженщинами. Для всех и по всем параметрам. А если нет, можно немного подыграть.

В идеале мужчина, хочет доставить наслаждение женщине, и не получает радость от реализации своей сексуальной энергии если она не продемонстрировала оргазм. **Если не кричала, значит было плохо.**

³ <https://www.nbcnews.com/better/lifestyle>

⁴ Фригидность – полное отсутствие интереса к сексу. Возбуждение не наступает даже в откровенные моменты. У некоторых проявляются болезненные ощущения после полового акта или во время него.

Он начинает думать, что он какой-то не такой, но чаще, что **она какая – то не такая**. По этой же причине мужчина может искать подтверждение своих способностей на стороне. Там, где сексуальная энергия бурлит и стонет.

Представляете женскую жизнь без оргазма? Если да, то печально слышать.

Существует статистика, что женщина до 25 лет испытывает оргазм случайно и очень редко.

А еще бытует мнение, что полноценный оргазм женщина может получить только после родов..., все побежали рожать!

Т. е. в рассвете того возраста, когда все влюбляются занимаются сексом и женятся, у нас нет никаких ориентиров, что с нами происходит, должно ли происходить. мало что объясняют в семьях и образовательных учреждениях. Даже гинекологи мало, что знают об этом...

«У моей вагины депрессия.»

Помните бедное лицо Шарлотты из «Секса в большом городе», когда она позволила себе посмотреть на себя в зеркало ТАМ, ознакомились, так сказать, поближе.

Современная молодая женщина чувствует смущение от недостатка информации о собственном теле, не может обсудить это с партнером, потому что тоже смущается или чувствует, что тема табуирована, спит, допустим, с пятью молодыми людьми, иногда испытывает клиторальный оргазм уже понятным образом.

А ведь есть еще и остальные виды оргазма:

Ставь галочку, если знаешь о них.

- Клиторальный
- Вагинальный
- Оргазм точки Джи
- Маточный

Названия здесь подразумевает зону воздействия. Т. е. в зависимости от позы и размера полового члена и подвижности тазовых суставов самой женщины, могут стимулироваться разные зоны, и разрядка происходит в одной из них.

А иногда они случаются все вместе, переходят от одного к другому и могут длиться по несколько минут, и это не магия, а знания о своем теле... Никаких чудес.

Молодые женщины часто выходят замуж НЕ по принципу сексуальной совместимости. Живут с мужем, рожают от него детей и понимают, что **обязаны с ним спать** до старости.

«Во – веки веков, Аминь.»

Но, при этом абсолютно не понимают – Зачем?

Потому что оргазм она не испытывает. Она мужа своего **НЕ хочет**.

Джен: «Стыдно признаться, но я обожаю свои критически дни. Это время, когда я официально свободна от секса с мужем, и могу не думать об этом. Я свободна в выборе одежды и белья, знаю, что он не подойдет ко мне в эти дни. Чувствую себя лучше, чем когда-либо. Секс мне не интересен. Он для меня как работа по дому. Не очень нравится, но надо.»

Мужчины в этом плане проще и примитивнее. У них тоже недостаток информации, если, конечно, не было хорошей учительницы или откровенных партнеров. Штук так 10 хотя бы.

И муж (среднестатистический) привык и думает, что все «ок», – они же об этом не говорили. Кричит – значит все хорошо, не возмущается значит хорошо, Голова не болит – отлично вообще. Какие проблемы?

Женщина не может подойти к мужу спустя 5 лет и сказать, что ее вообще-то, **все это** все время не устраивало, она симулировала. Это подрывает доверие в отношениях. Это сложный разговор. Стеснительный разговор.

Ведь даже если муж послушает и в час икс попробует делать что – то по-другому, будет в упор смотреть, типа: «Ну че? Так нормально? А так лучше?» Никакой романтики....

А самое главное, что женщина ответить не может, потому что не знает, что ей надо сделать, или, что должен сделать партнер, чтобы она испытала то самое чувство....

В таких парах напряжение растет и начинается холодность, нежелание в первую очередь женщиной, и муж уходит искать секс на стороне, или жена идет изменять и получает оргазм на стороне просто потому, что стала старше или партнер опытней.

И что получается? С этим спать, а с тем детей растить, или еще какой –нибудь вариант? Помогите!!!

Или другое... из – за постоянных симуляций оргазма не происходит той самой энергетической эйфории от взаимодействия партнеров, обмен, который в том числе, насыщает мужчину, наполняет его. Он чувствует фальшь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.