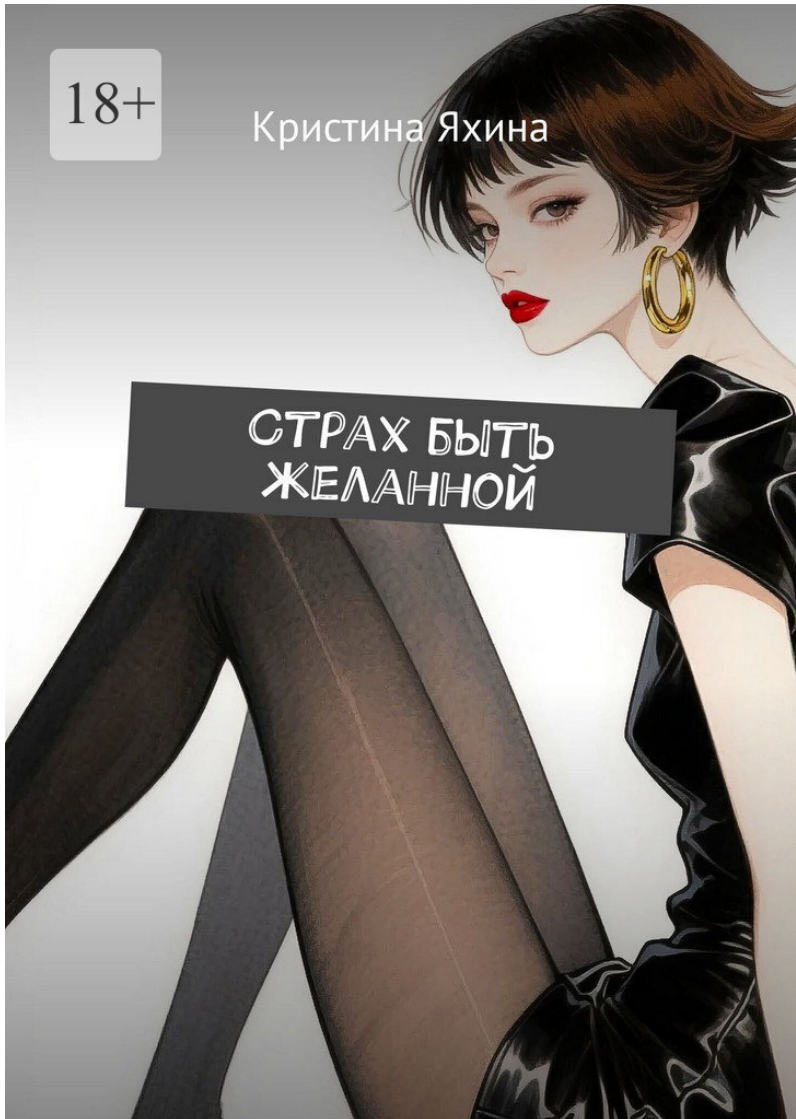


18+

Кристина Яхина

СТРАХ БЫТЬ
ЖЕЛАННОЙ



Кристина Яхина

Страх быть желанной

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73115623

ISBN 9785006898417

Аннотация

Женщина может быть успешной, умной, яркой – но в интимной жизни будто стоит знак «Стоп». Как только появляется страсть – включается чувство вины, стыда или тревоги. У кого-то это ощущается как «плохое предчувствие», кто-то начинает сразу же искать «подвох» (чего это он обратил на меня внимание?!), кто-то, вроде бы, ничего не думает, но как бы одергивает себя и запрещает наслаждаться чувствами.

Содержание

Страх быть желанной	5
Введение	9
Психологические корни страха	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Страх быть желанной

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2026

ISBN 978-5-0068-9841-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Страх быть желанной

Женщина может быть успешной, умной, яркой – но в интимной жизни будто стоит знак «Стоп».

Как только появляется страсть – включается чувство вины, стыда или тревоги. У кого-то это ощущается как «плохое предчувствие», кто-то начинает сразу же искать «подвох» (чего это он обратил на меня внимание?!), кто-то, вроде бы, ничего не думает, но как бы одергивает себя и запрещает наслаждаться чувствами...

Чаще всего корни таких страхов уходят в прошлое:

– Строгое воспитание в семье, где, например, осуждалось вызывающее поведение женщины (читай, если женщина привлекала мужское внимание, значит, вела себя вызывающе).

– Убеждения (тоже часто из детства, обычно мамы/бабушки такое говорят), мол, «всем мужчинам только одно и нужно – поиграется и бросит», а значит сексуальность воспринималась как угроза (мол, если красивая, то кто-нибудь воспользуется).

– Травматические отношения, где что-то такое случилось. Допустим, мужчина оказался несерьезным/бросил/ушел к другой/обманул... Тогда у женщины может возникнуть подсознательная уверенность в том, что если появится другой мужчина, то он поступит также.

При этом, женщина не всегда прямо отказывается от отношений. Наоборот, вполне может стремиться к ним, но при этом будут определенные симптомы, мешающие ей действительно получать удовольствие не только от этих отношений (даже если с партнером все в порядке), но и от жизни в целом, например,

– Трудности с расслаблением в сексе. Может быть холодность, требуется очень длительная прелюдия и то не всегда удается «завестись».

– Полное или частичное отсутствие оргазмов (например, при мастурбации оргазм наступает, а в постели с партнером – нет, и никакие его старания не помогают).

– Постоянное ощущение, что «надо соответствовать», неуверенность и сомнения в партнере.

– Зависимость удовольствия от оценки партнёра. Условно говоря, похвалил – будет оргазм. Не похвалил – всё, никак-

го настроения на целую неделю

Что можно посоветовать, если заметили у себя один или несколько признаков таких вот внутренних блоков:

Во-первых, посмотрите в сторону телесно-ориентированных практик (к ним относятся йога, дыхание, танцы) – они возвращают контакт с телом, помогают в расслаблении и налаживании психологического баланса.

Во-вторых, обратите внимание на то, насколько у вас с партнером откровенные (или нет) разговоры, насколько вы доверяете друг другу в интимном плане, все ли можете обсудить. И если не все, то подумайте и проанализируйте, почему так. Не нужно сразу ему об этом говорить и тем более – обвинять. Просто сядьте и поговорите сами с собой. Вас могут удивить те ответы, которые вы себе дадите...

И, в третьих, рассмотрите возможность обращения к психологу или коучу. иногда несколько сеансов помогают убрать то, что не поддавалось годами... Только предварительно поищите отзывы о специалисте, а то бывает, что обещают «горы золотые», а по факту и не знают, как это называется...



Введение

Быть желанной – это не просто получать комплименты или пристальное внимание со стороны других. Это глубинное ощущение, что твоё присутствие вызывает отклик, что твоя сущность, твоя энергия, твоя телесность вызывают у другого человека живой интерес, стремление приблизиться, остаться рядом. Желанность – это не внешняя оценка, а внутреннее переживание: чувство, что ты достойна близости, прикосновения, восхищения, заботы. Это не требует подтверждения извне – оно опирается на устойчивое внутреннее знание: «Меня можно хотеть – и это безопасно».

И всё же для многих женщин это знание оказывается недоступным. Вместо чувства достоинства приходит напряжение, тревога, внутреннее сопротивление. Возникает страх желанности – не страх одиночества, а именно страх быть замеченной, признанной, и особенно – желанной. Этот страх проявляется по-разному: одни женщины инстинктивно избегают ситуаций, где могут оказаться в центре внимания; другие, напротив, демонстрируют яркость, но держат внутреннюю дистанцию, не позволяя никому приблизиться по-настоящему; третьи отвергают комплименты, принижая себя, будто желанность – это ошибка, которую нужно немедленно исправить. Такой страх коренится не в скромности

и не в отсутствии уверенности – он гораздо глубже и связан с фундаментальными убеждениями о себе, о безопасности, о цене близости.

Этот страх оказывает разрушительное влияние на личную жизнь. Женщина может выбирать партнёров, которые не проявляют к ней настоящего интереса, чтобы избежать переживания собственной желанности – ведь в отношениях с равнодушным человеком нет угрозы «быть слишком желанной». Или, наоборот, впадает в хаотичные связи, где желание существует, но лишено уважения и глубины, – таким образом она словно проверяет: «Если я позволю себе быть желанной, меня обязательно предадут, используют, отвергнут». В обоих случаях интимность становится опасной территорией, а не пространством для роста и близости.

Самооценка в таких условиях становится хрупкой и зависимой от внешних реакций. Женщина не чувствует своей ценности изнутри – она постоянно ищет подтверждения, но, получив его, не верит: «Он говорит это, потому что не знает меня настоящую». Или, наоборот, считает, что внимание к ней – временная иллюзия, которая вот-вот рассеется, как только её «настоящее лицо» будет раскрыто. Так возникает порочный круг: чем сильнее страх желанности, тем труднее принять себя достойной любви, а чем ниже самооценка, тем сильнее страх, что желают не её, а образ, который легко раз-

рушить.

Психологические корни страха

Страх желанности не возникает на пустом месте. Он формируется в процессе жизни – с самого детства, под влиянием близких, общества, личного опыта. Его корни лежат в глубоких слоях психики, где складывается внутренний образ себя: «Кто я? Достойна ли я любви? Безопасно ли быть собой?»

Один из ключевых механизмов – это формирование внутреннего образа себя, или так называемого «Я-концепции». Если в детстве ребёнок слышал, что он «слишком много», «слишком громкий», «слишком требовательный» – особенно если такие замечания исходили от близких, чья любовь была условной и зависела от «хорошего поведения», – он усваивает: «Мои потребности – это обуза, моё присутствие – это риск». Позже, во взрослом возрасте, желанность воспринимается как угроза: если меня захотят, мне придётся быть «на виду», а это значит – быть уязвимой, а уязвимость в таком внутреннем мире равна опасности.

Перфекционизм – ещё один мощный двигатель страха. Женщина, воспитанная в убеждении, что её ценность зависит от безупречности – внешней, поведенческой, моральной, – боится, что желанность обнажит её «недостатки». Она думает: «Пока я контролирую образ, пока я идеальна – ме-

ня могут хотеть. Но если он увидит, как я плачу, злюсь, устаю, сомневаюсь – он исчезнет». Такой перфекционизм – не стремление к росту, а защита от отвержения. Он превращает желанность из дара в испытание: каждый взгляд, каждый комплимент становятся тестом, который нужно пройти, иначе – позор и одиночество.

Детские травмы, особенно связанные с нарушением границ, играют решающую роль. Если в раннем возрасте внимание к телу ребёнка было грубым, сексуализированным, вторгающимся или, наоборот, полным отвержения и игнорирования, то в сознании закрепляется убеждение: «Моё тело – это источник опасности или стыда». Желанность во взрослом возрасте тогда воспринимается как повторение травмы: «Если меня захотят, меня снова нарушат». Даже если текущий партнёр добр, уважителен и терпелив, тело помнит – и реагирует защитным напряжением, отстранённостью, страхом.

Семейные отношения также закладывают основу. Если в семье мать не получала поддержки от отца, если её желанность была проигнорирована, высмеяна или использована, дочь бессознательно усваивает: «Быть желанной – значит страдать. Любовь – это ловушка». Или, если родители сами испытывали страх близости и передавали это через холодность, чрезмерный контроль или эмоциональную отстранён-

ность, ребёнок учится, что любовь – это не радость, а риск потери контроля.

Наконец, социальные установки и стереотипы многократно усиливают внутренние конфликты. Культура постоянно посылает противоречивые сигналы: с одной стороны, женщина должна быть привлекательной, желанной, «женственной»; с другой – её желанность немедленно сексуализируется, обесценивается, превращается в повод для осуждения. «Если ты слишком яркая – ты кокетка. Если слишком скромная – ты скучна. Если тебя хотят – ты виновата. Если тебя не хотят – ты никчёмна». Такие парадоксы создают внутренний тупик: как бы женщина ни вела себя, она оказывается виноватой. Это порождает глубокое недоверие к собственному опыту и к реакциям других.

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.