



реджина
томасауэр

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СВЕТИТСЯ ИЗНУТРИ

как найти свой
источник
женской силы
и сексуальности

18+

Реджина Томасауэр
Женщина, которая светится
изнутри. Как найти
свой источник женской
силы и сексуальности
Серия «Мудрость женщины. Книги,
которые подарят энергию и силу»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73856157

*Женщина, которая светится изнутри : как найти свой источник
женской силы и сексуальности / Реджина Томасауэр: Эксмо; Москва;*

2026

ISBN 978-5-04-245736-4

Аннотация

Мудрость женщины поможет:

- проработать наследственные проблемы и разрубить узел родовых несчастий;
- прекратить войну со своим телом и увидеть его таким, какое оно есть: прекрасным, магическим, сексуальным;
- наполнить отношения с партнером радостью, сделать друг друга счастливее;

- произвести настоящий переворот в своей жизни при помощи Силы удовольствия.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	7
Вступление	13
1. Зов богини	22
2. Восстановление контакта с киской	69
Конец ознакомительного фрагмента.	97

Реджина Томасауэр Женщина, которая светится изнутри. Как найти свой источник женской силы и сексуальности

Regena Thomashauer

PUSSY

Copyright © 2016 Regena Thomashauer

© Малышева А.А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Эту книгу я посвящаю женщинам, которые никогда о ней не услышат, никогда даже не смогут представить себе ничего подобного; всем тем, кто сейчас живет в самых темных уголках мира (будь то внешний или внутренний) и даже в самых смелых мечтах не может позволить себе исследовать затрагиваемые на этих страницах темы. Пусть же они ощутят силу нашей любви и верности всему

женскому, которая, подобно эффекту бабочки, перевернет весь мир. Пусть наш яркий свет даже издалека станет для них лучом надежды.

Предисловие

Я поражена глубиной, ироничностью и невероятной мудростью этой книги. Вот уж поистине гениальная работа! И для меня огромная честь быть «вторым пилотом», который поможет ей воспарить над Землей. Я отчетливо слышу голос Реджины, повествующей с каждой страницы о невероятном пути, который проделала ее душа, и ощущаю в нем мощь, способную всколыхнуть всю планету и всех населяющих ее существ.

В современном мире Реджина – одна из самых глубоких и провокационных лидеров общественного мнения. Надеюсь, благодаря этой книге все женщины Земли узнают о ней и ее мыслях и, как и я, получат доступ к заключенным на этих страницах революционным сведениям и методам.

Мое посвящение в волшебство и таинство «Школы женских искусств» началось, когда я стала мамой двух выпускниц колледжа. Я видела, как мои дочери вступают во взрослую жизнь, как они изо дня в день учатся выстраивать отношения друг с другом, с друзьями – и с мужчинами. Не раз мне случалось преподавать в школе. Уже в молодости я читала лекции о некоторых аспектах женской мудрости и о том, как она находит отражение в женской физиологии. После общения с аудиторией и совместного выполнения отдельных упражнений я стала мало-помалу находить связь между фи-

зическим удовольствием и оргазмом и тем, как они влияют на физическое здоровье. Так, во время лекции я попросила студентов подойти к микрофону и рассказать, заметили ли они улучшения в собственном физическом здоровье с начала курса в «Школе женских искусств». Реакция меня просто поразила: очередь желающих выстроилась до самых задних рядов. Но я поразилась еще больше, когда каждая женщина рассказывала, насколько благотворно эта программа отразилась на всех аспектах жизни и как сами они исцелились от разных недугов – от онкологии шейки матки, бесплодия, кист яичников до рака легких и груди. Именно тогда я поняла, что целенаправленное стремление к получению удовольствия не только повышает качество жизни женщины, но может и в прямом смысле спасти ей жизнь.

Взаимосвязь удовольствия и здоровья доказана многочисленными научными исследованиями. Отчасти это объясняется массивной выработкой оксида азота, которая происходит в эндотелиальных выстилках кровеносных сосудов в момент радости, когда мы испытываем удовольствие и экстаз. А оксид азота, в свою очередь, является мощнейшим нейротрансмиттером, отвечающим за баланс всех гормонов, таких как дофамин, серотонин и бета-эндорфин, – тех, что женщины так часто пытаются уравновесить посредством «Прозака», «Паксила» и других средств. Я убеждена, что лекарства потеряют актуальность для большинства женщин, стоит им познать силу эроса и удовольствия и начать применять ее

в повседневной жизни.

Будучи хорошей мамой, а также профессиональным врачом и ученым, я не раз наблюдала за тем, какой переворот в жизни дочерей и других женщин произвела невероятная сила удовольствия. Но потом поняла, что искусство владения собственной киской постигается не через интеллект – это путь тела. И мне тоже следовало стать участницей курса «Школы женских искусств», окунуться в процесс, а не просто наблюдать в стороне, конспектируя все в блокноте. И я погрузилась в него: записалась на курс и стала полноценной сестрой-богиней. Я научилась хвалиться собственными достижениями и хвалить других женщин. Я поняла, как важно присутствие и участие в моей жизни других сестер-богинь – женщин, больше не участвующих в сколачивании банд «дрянных девчонок», столь распространенных в средней школе и являющихся пережитком патриархального строя, от которого большинству не суждено оправиться, если только они не примут осознанное решение изменить собственную модель поведения.

Мы с дочерьми проработали все возможные виды проблемных отношений между матерью и дочерью, унаследованные от предыдущих поколений. Им пришлось научиться видеть во мне женщину, способную тонко чувствовать и желающую жить полноценной жизнью, а не просто мать, у которой лучшие годы позади, а будущее сводится к воспитанию внуков и заботе о других членах семьи. Я направила в «Шко-

ду женских искусств» множество других дам, понимавших, что ключ к женскому здоровью, а также здоровью мужчин и населения планеты, спрятан в источнике силы внутри нас, связь с которым предстоит возобновить.

Но это не все. Я открыла для себя и поразительную способность Реджины улавливать желания женщины задолго до того, как она сама их поймет. Иными словами, Реджина – заклинательница женщин. И если понадобится, она уложит ее на лопатки, только чтобы сломить сопротивление собственным желаниям и удовольствию. В жизни не видела ничего подобного. Невероятное зрелище. Она – бесстрашный воин сестринства и удовольствия. Я тоже не устояла.

Эта работа перевернула мою жизнь. По совету Реджины я занялась танго. Когда она попросила меня исполнить танец на открытии «Сессии мужского мастерства», перед несколькими сотнями женщин и мужчин, я испытывала одновременно радость и страх. Те чувства, что испытали и вы, впервые увидев эту книгу на полке магазина и взяв ее в руки. Это был вызов на дуэль – и кто я такая, чтобы отказаться? Я выступила не раз, не два, а целых три, с каждым годом танцуя все лучше и испытывая все больше удовольствия. С каждым годом я становилась бесстрашнее в своем желании погрузиться в тайны собственного тела и изведать границы удовольствия. И с каждым годом привлекала все более умелых партнеров. Пока наконец не «свершилось» – мой учитель танго Пол согласился выступить со мной. И я всецело

доверилась. Перед самым выходом на сцену он сказал: «Я тебя поймал!» – и я растаяла в его руках, отдавшись танцу моего сердца. С тех пор я танцевала постоянно, каждой частичкой своего тела, включая киску.

Благодаря труду Реджины мои работы стали глубже. Именно она вдохновила меня на написание последнего бестселлера – «Богини никогда не стареют»¹ (*Goddesses Never Age*).

Потому что, по ее словам, когда мы пытаемся восстановить связь с киской, это не значит, что мы собираемся тут же пойти раздавать ее направо и налево. Секс тут вообще ни при чем. Хотя и мог бы. Попытка восстановления контакта на киску заключается в том, чтобы вновь отыскать источник силы, скрытый внутри каждой женщины. Суть в том, чтобы принести рай на землю, – в самую сакральную часть вашего тела и жизни в целом. Я не раз говорила: если хочешь открыть истинную силу, иди в то место, от которого тебя больше всего предостерегали. Оргазм, месячные, схватки и роды, менопауза – в общем, все процессы, в которых участвует киска. Именно в ней и заключена реальная сила. В священном храме вашего лона. Прямо напротив крестца – «священной кости». Той точки, где душа входит в тело.

Поэтому как врач, который всю жизнь помогал женщинам исцелять тело, я призываю вас найти смелость и прочесть эту книгу. Но не просто прочесть: пусть истина проникнет в ва-

¹ Эксмо, 2017.

ше тело, прямо в костный мозг. Пусть эта книга изменит вашу жизнь, как изменила мою. Услышьте ее. Научитесь заново сиять, удивляться, вновь познайте силу эроса и удовольствия. Вспомните, кто вы на самом деле. Богиня.

Доктор Кристиан Нортрон.

Март 2016 г.

Вступление

Киска

Пожалуй, самое неприличное слово в английском языке. Как грубый шлепок по женскому достоинству, чья цель – причинить боль, унижить, заставить женщину чувствовать себя человеком второго сорта. Для мужчин в этом слове тоже хорошего мало – нет более эффективного способа, образно выражаясь, ударить мужика под дых и сообщить, что его репутация летит ко всем чертям, чем назвав его этим словом.

Никто не называет меня так, желая сказать, как я сегодня прекрасна и очаровательна или с каким знанием дела и профессионализмом я справилась с непростой задачей. И все же в слове «киска» заключен глубокий смысл.

Я – мастер слова, этот дар я унаследовала от отца. В одной короткой фразе он мог выразить все, что давно хотел сказать, но для чего не хватало коммуникативных навыков. Каждый вечер он читал нам вслух Библию и так воспитал во мне уважение и благоговение перед силой языка: перед тем, как простое слово, стоящее на своем месте, может послужить толчком к формированию целого движения или философского направления и изменить ход истории.

Любимейшей книгой в жизни был словарь, который мне подарили в средней школе. Я могла часами просиживать, выискивая происхождение любимых слов, открывая за каждым поворотом страницы новые миры. Но вот беда: среди миллионов, заключенных в обложке моей любимой книги, не было ни единого, описывавшего *меня*. Ни единого, указывавшего на мою невероятную чувствительность и переменчивый, непостоянный характер, на неприкрытую женственность, нежность, робость, силу, стремление заявить о себе, добиться, чтобы меня узнали, полюбили, поняли. Ни слова, ни полслова.

А ведь лакуны в культуре говорят о ней не меньше, чем имеющиеся понятия.

Один из примеров неосознанного ограничения, присутствующего в западной культуре, заключается в том, что мы не открываем детям имени источника нашей женской силы. Спросите моих студенток из «Школы женских искусств» – и услышите вереницу эвфемизмов: «Вики», «Куку», «интимное место», «там», «пупка», «пи-ви», «фарфоровая штучка», «имя и адрес», «Венера», «Нуни», «мисс Китти», «кошелечек»... и так далее, до бесконечности. Те, кому велели называть ее нормальным словом, чаще всего говорят «вагина» – употребляют клинический термин, который с физиологической точки зрения некорректен.

Но хуже всего то, что большинству женщин и вовсе запрещали как бы то ни было ее называть.

Без общеупотребимого слова, обозначающего самую нашу женскую суть, мы не имеем доступа и к источнику нашей силы, а следовательно, не можем ей воспользоваться. «Вначале было слово» – с этой фразы начинались наши с отцом пятничные вечера. Без слова нет и начала. Разве можно было говорить о сложной глобальной компьютерной сети, обеспечивающей доступ к сведениям и коммуникациям посредством стандартных технологических протоколов, если бы не было слова «интернет»? И тем не менее культура лишает нас возможности говорить об источнике нашей силы – и, по сути, жизни.

Именно упоминание женской силы отсутствует во всех историях успеха, что мы слышим ежедневно. Именно поэтому Шерил Сэндберг, одна из самых успешных женщин Америки, написала в очерке, опубликованном в журнале «Нью-Йоркер», что всю жизнь чувствовала себя обманщицей, а модный дизайнер Диана фон Фюрстенберг призналась в шоу «Сегодня утром», что каждое утро, просыпаясь, чувствует себя неудачницей. Именно поэтому Гейл Кинг, интервьюировавшая фон Фюрстенберг, ответила, что, просыпаясь, чувствует себя толстой, а Шонда Раймс в книге «Год, когда я всему говорила ДА»² (*Year of Yes*) заметила, что и она, и ее знакомые женщины отмахиваются от комплиментов и не умеют принимать похвалу и одобрение.

Именно поэтому так много студенток последних курсов

² ЭКСМО, 2019.

смирятся с ролью ассистентки, тогда как их коллеги-мужчины руководят собственными классами. Именно поэтому они начинают переговоры о зарплате с суммы вчетверо выше, чем та, которую просим мы; женщины, когда все-таки решаются на переговоры, просят на 30 % ниже, чем мужчины.

Вопрос, почему женщины имеют столь ограниченный доступ к своей силе и так мало возможностей хоть сколько-нибудь разрешить или улучшить сложившуюся ситуацию, давно занимает меня. Наблюдая за миром женщин, я вижу, что огонь будто бы погашен. Мы сами выключены, словно кто-то нажал невидимый выключатель. Лампочка есть, но не горит. И в этом нет ничего удивительного: ведь нас всю жизнь учили выключаться, отворачиваться.

Отворачиваться от бездомного, просящего милостыню. Игнорировать изменения климата, которые каждый ежедневно усугубляет собственными действиями или бездействием. Выключать эмоции. И учил не кто-то – сама культура программирует на подобное поведение лучше всяких слов. Как часто нам велят избегать сильных эмоций, убеждая, что испытывать их стыдно и даже смешно. Как часто нас приучали отгораживаться от всего мало-мальски необычного. Попросту выключать его. И мы выключаем собственную жизненную силу, чувства, чувственность и, как следствие, питающую нас энергию.

Когда мир, в котором мы живем, даже не осознает степе-

ни нетерпимости ко всему, что связано с женщинами, а потому не может сделать шаг вперед и отдать дань почтения пострадавшим от этой нетерпимости и поддержать, — каков выход? Как противостоять невидимой атаке, которая и не думает выходить из сумрака? Как может женщина выдержать столь всеобщее отрицание своего ужасающего положения, не говоря о том, чтобы выйти из ситуации победительницей?

Как найти способ исцелить раны, закалиться и вновь воспрянуть духом в мире, который даже не хочет замечать, что она сломлена?

Как вновь зажечь внутренний огонь, когда тебя систематически отвергали, игнорировали и принижали?

Есть ли во всей этой истории хоть малейший шанс, что жертва превратится в героиню?

Как нам вновь заявить о себе как о священном сосуде, если нас всю жизнь оскверняли, отвергали и пренебрегали?

Лекарство от эпидемии бессилия женщин, которая не лечится даже чрезмерным успехом и не компенсируется высшим образованием, просто: восстановление связи с собственной киской. Ведь это источник всего живого, путь каждой женщины к ее жизненной силе, к ее голосу, к осознанию внутренней мощи. Включая киску, женщина подключается и к своей жизненной силе, и к божественному началу.

Всю жизнь я работала над созданием именно этого пути: затерянной дороги из положения жертвы к ослепительному сиянию. Путь, не зависящий ни от кого и ни от чего, кото-

рый поможет женщине взять власть в свои руки. Когда она сама определяет судьбу, а потом воплощает задуманное, то естественным образом исправляет все, что нарушено в мире. Но первый шаг – самый важный: нужно поладить с собственной киской. Именно так. Нужно включить самую недооцененную, оклеветанную и неизведанную часть себя.

Как основательница «Школы женских искусств», образовательного учреждения для женщин-миллионерш, расположенного в Нью-Йорке, я определила своей миссией и жизненной целью восстановление власти женщины – ее права на собственную киску, начиная с самого права употреблять это слово. Я делаю это посредством собственных курсов, на которых помогаю сотням достичь личностного роста и переродиться. Вместе с ними мы отправляемся в захватывающее путешествие, включающее в себя историческую оценку, чувственное пробуждение, психологическую перенастройку, а также восстановление духовного и физического контакта. Я погружаю студенток во вселенную женских инструментов и искусства, приглашая их стать частью стабильного сообщества тысяч сестер, у которых они могут учиться и на которых смогут положиться, обеспечив себе непрерывный рост и преображение на всю оставшуюся жизнь. «Школа женских искусств» (которую я на протяжении книги будут называть ШЖИ) создана женщинами, для женщин и состоит из женщин. Ее совсем не секретная цель – посвятить каждую студентку в таинство обладания неотъемлемым, неотомимым и

несокрушимым женским духом перед лицом извечных жизненных проблем. Женщины, окончившие наши курсы, вновь обретают связь со своим внутренним источником силы, уверенность в себе, которую прежде и представить не могли, и осознание собственной значимости на земле.

Представьте себе: комната словно искрится от наполняющей ее и бьющей через край энергии сотен женщин, стоящих спина к спине и объединенных чувством сестринства. Кто-то пришел впервые, кто-то за долгие годы уже стал неотъемлемой частью сообщества, и все охвачены моментальной и неразрывной связью. Каждая кнопка невидимой эмоциональной, физической и духовной женской клавиатуры приводится в движение. Вместе мы испытываем безумный гнев, рыдаем над старыми ранами, сливаемся в едином порыве танца, радуясь жизни и возможности наслаждаться ей. Каждая женщина лишь сильнее ощущает собственную суть от присутствия остальных.

Именно это произойдет и с вами при чтении книги. Сильнее, чем когда-либо, вы ощутите присутствие врожденной интуиции, священной женской силы, голоса, который должны услышать все. Я поделюсь несколькими упражнениями, которые использую в своей программе, и вы сможете не только прочесть о возможностях, но и испытать невероятные перемены в самой себе, отрабатывая их вместе со мной.

Примечание

В книге я буду использовать слова «мужчина» и «женщина» исключительно в контексте различия мужской и женской силы в этом мире. Я знаю и люблю всех своих читателей.

Мужская и женская энергии работают во всех типах личности, во всех отношениях и в мире в целом. Большинству столько всего говорили о мужской энергии и так мало о женской – как следствие, в современном мире на индивидуальном и коллективном уровне наблюдается серьезный дисбаланс. Эта книга восстановит ваше внутреннее равновесие.

Независимо от сексуальных предпочтений и гендерной принадлежности в каждом есть мужское и женское начало. Женская сила в большей степени отвечает за желание, мужская – за его формирование. Мужская сила – это скала; женская – волна, разбивающаяся об эту скалу. В отношениях эти роли нередко чередуются. Иногда женщине хочется включить внутреннюю маскулинность, а мужчине – присутствующую в нем женскую энергию.

На страницах книги я искренне постараюсь уделить внимание всем возможным моделям и вариациям. И для ясности буду использовать слова «женщина» и «мужчина» как ориентиры.

Моя цель – помочь вам как можно более четко осознать разницу между мужской и женской видами энергии, в каком бы теле они ни были заключены. Таким образом, каждый сможет в полной мере испытать полярность – и единение – этих двух сил.

Эта книга – мое подношение миру. В ней – результат всего, что я узнала и чем так хотела поделиться с гораздо более широкой аудиторией, чем способны вместить огромные танцевальные залы и театры, где я ежегодно встречаюсь со студентами. Вы сможете проделать тот же путь, что проходит каждая в рамках нашей программы и который является отражением реального жизненного пути женщины.

Центральная мысль этой работы? Угадали: поиск утраченной связи с источником женской силы.

Мы начнем с примирения – каким бы тяжелым ни был этот процесс, он незаменим. Я заставляю каждую студентку вновь найти ту часть ее, которую она так долго искала, но от которой вынуждена была бежать в тень, в царство стыда. Ту часть, которая во всех смыслах этого слова ушла в подполье. Ту, что нельзя называть и обсуждать. Оставленную на произвол судьбы или хуже того – на верную смерть. А как иначе начать процесс примирения, если не с того, с чего началось все сущее, – со слова?

Вначале было Слово.

И это слово, мои дорогие, – «киска».

И в книге я постараюсь сделать так, чтобы оно вновь заняло положенное место и стало наивысшим комплиментом, священной молитвой за все сущее.

1. Зов богини

*Дух долины бессмертен
Имя ему – Таинственная праматерь
Врата Таинственной праматери – это
Начало неба и земли
Она с нами всегда и повсюду
Сколько ни пей из нее, она не иссякнет
Дао дэ Цзин*

Вот уже 40 лет мы с двумя моими любимыми кузинами каждое лето устраиваем женские посиделки. Ханна живет в Колорадо с мужем, сыном и дочерью; а вторая, Грейс, – в Хьюстоне, с мужем и четырьмя девочками.

Когда мы учились в старших классах в Филадельфии, то мечтали о большом будущем. Ханна была скульптором, поэтессой и художницей; Грейс – талантливым фотографом и работала в школьной газете. А я была актрисой.

Мы были свидетельницами жизни друг друга, любили друг друга и поддерживали, как могли. Наша связь чудесным образом не ослабла, даже когда все разлетелось кто куда и в результате диаметрально противоположных жизненных решений и наших детей стали совершенно не похожи одна на другую.

Ханне вечно не везло с мужчинами, она нередко тратила большие деньги, помогая им осуществить мечты и, как след-

ствие, крайне неуверенно чувствовала себя в освоении керамики, фарфора и ведении художественной студии. Несмотря на природный талант к гончарному делу, она стеснялась брать за работу приличную плату: считала, что не заслуживает ее. Наконец она познакомилась с замечательным человеком, владельцем и директором школы выживания для трудных подростков, вышла замуж, у них родились дети, которых они воспитывали на свежем воздухе, – ходили в походы летом, катались на лыжах зимой, сами выращивали натуральную еду.

Грейс пошла другим путем: вышла замуж за богатого владельца трастового фонда, сына нефтяного магната, и попросилась с мечтой стать фоторепортером – ведь теперь у нее четверо детей. Несколько часов в неделю она работала волонтером в Хьюстонском фонде помощи детям, параллельно занимаясь делами родительского комитета. У нее был консервативный брак: все решения принимал муж. Жили они, где он захотел, по воскресеньям ходили в ту церковь, которую он выбрал (хотя Грейс она совсем не нравилась), а кроме того, вступили в загородный клуб, где состояла его семья. На ее плечи легла каждодневная обязанность по воспитанию детей, поскольку муж часто уезжал в командировки и на разные мероприятия вместе с давними членами эксклюзивного общества. Иногда она чувствовала себя племенной кобылой, чьей единственной задачей было рожать наследников.

Обе любимые кузины с любопытством, а иногда критиче-

ски наблюдали за тем, как я основала «Школу женских искусств» и написала три книги. Они танцевали на моей свадьбе, поддерживали после развода, учили быть хорошей матерью. Но ни разу не переступили порог моей школы. Сама мысль о том, чтобы записаться на курс, пугала их и казалась слишком странной. Даже мои визиты к ним в гости порой смущали их. Однажды в очередной приезд к Ханне я решила придумать что-нибудь необычное и составила плейлист на айпode – мы устроили дискотеку на кухне безо всякого повода. Когда я вернулась домой, Ханна позвонила и попросила больше так не делать – дети очень испугались. Похоже, она считала, что мамы должны быть серьезными – никакого веселья и развлечений в меню не предусмотрено.

С грустью наблюдала я за тем, как женщины задвинули собственное сияние и радость в самый дальний угол, поставив на первое место воспитание детей и ведение домашнего хозяйства. И все же мне страстно хотелось завлечь кузин на курсы и показать им, чего я достигла за эти годы; хотелось поделиться своими открытиями и проверить, помогут ли они улучшить их жизнь и облегчить процесс исполнения множества повседневных обязанностей. Это было нелегко: они никак не могли выкроить время, чтобы приехать в Нью-Йорк, – ведь были дети и работа. Но я не отступала и все звала и звала. Как только на горизонте появлялся очередной курс, я принималась звонить и уговаривать.

Наконец, спустя лет 10 уговоров, Ханна согласилась.

Тогда же умер мой отец, и нужно было привести маму на курс, который начинался в ближайшие выходные. Позже мама тоже стала помогать мне вести курсы в ШЖИ. Теперь она «Бабби» Школы (это означает «бабушка» или «старейшина»). Она помогает студенткам, которым нелегко дается усвоение материала, усаживает их к себе на колени, выслушивает истории, через какие тяготы им пришлось пройти, вытирает слезы, а затем отправляет обратно в класс.

Но тогда, много лет назад, я просто позвала маму в Школу, чтобы не оставлять одну. А Ханну попросила прийти и посидеть рядом с ней, поддержать в эти дни. Она тут же согласилась. Любопытно, правда? То есть нашла время, чтобы приехать в «Школу женских искусств», только когда это понадобилось кому-то другому. Для женщин нашей культуры это очень характерно: нелегко согласиться сделать приятное самим себе. Мы не привыкли ставить собственную радость на первое место или тратить деньги на себя. Зато с легкостью принимаем на себя дополнительную ответственность или обязательства. Возможность быть кому-то полезными служит мощнейшей мотивацией. И все же вы и представить себе не можете, как я была рада видеть Ханну в стенах школы! Я ужасно волновалась. Хотите – верьте, хотите – нет, она сразу полюбила ШЖИ. Настолько, что вместе со мной стала уговаривать Грейс присоединиться в следующем семестре, когда она сама решила начать полный курс.

Сбылась моя мечта: обе кухни влились в наши стройные

ряды! Именно эти женщины давно вдохновляли меня своей непоколебимой силой дружбы и смехом, не смолкающим даже в самый темный час. Именно они научили меня ценить и почитать сестринство. В определенной степени именно они подвигли меня на то, чтобы создать это огромное сообщество женщин, любящих и поддерживающих друг друга, – «Школу женских искусств». А теперь я получила уникальную возможность ввести их в тот самый рабочий процесс, который послужил мне источником вдохновения и изменил весь ход моей жизни.

Ханна и Грейс стали вместе посещать курс, но полученные знания каждая применила по-своему. Ханна кинулась в них как в омут с головой – не забыв, впрочем, и о том, что было у нее между ног. Она привела мужа на сеанс для мужчин – и ему понравилось. Дома она отрабатывала новые инструменты женских искусств. Чтобы еще больше усилить ощущение тесной связи с сообществом, она привела всех подружек из Денвера. Ее интимная жизнь с мужем значительно улучшилась. И даже когда его анализы показали рак простаты, она смогла применить полученные на курсах знания и вновь вернуть в семью счастье и здоровый секс. Ханна пошла на серьезные финансовые риски и купила дом своей мечты, а потом провела ремонт и сама его украсила. Ей так понравилось, что в конце концов она нашла помещение и открыла собственный художественный центр, где теперь дает уроки гончарного ремесла. Она приглашает других художников,

которые проводят занятия по живописи и графике, а также сдает помещения студии всем желающим. Это место стало ее новой страстью. Кузина снова поступила в магистратуру, на курс предпринимательства, чтобы научиться управлять им и со временем вывести на новый уровень. Ханна – одна из лучших студенток на курсе, которая вновь обрела голос, страсть и сияние. Теперь танцы на кухне стали привычным делом, а дети тайком радуются за маму. Никогда прежде они с мужем не были так счастливы.

Жизнь Грейс сложилась совершенно иначе. Она не стала отрабатывать владение инструментами и приемами, о которых узнала на курсах, и не хотела принимать поддержку студенток – быстро развивающегося сообщества, которое мы называем «Сестры-богини»³. Они с мужем много лет скрывали его пристрастие к алкоголю – вот и теперь готовы были пожертвовать собственным благополучием, чтобы подстроиться под зависимость. Не раз его выволакивали из загородного клуба, к тому же по неизвестным Грэйс причинам перед ним захлопнулась дверь в семейный бизнес. И все равно она продолжала покрывать его для сохранения семьи. Сам он заявил, что разведется и оставит ее ни с чем, если она попытается обратиться за помощью к специалистам.

Эта привычка к замалчиванию горько аукнулась в следую-

³ Я называю участниц своей программы и женщин, читающих мои книги, Сестрами-богинями, чтобы не забывать о том, что все женщины этой планеты – сестры и все мы божественны. Обращайся с женщиной как с сестрой и богиней – и она отдаст тебе лучшее, что в ней есть (*прим. автора*).

щем поколении. Ее дочь провалила экзамены и в конце концов бросила колледж, после того как ее изнасиловали на свидании, а сама она так и не нашла в себе смелости заявить на того парня или обратиться за психологической помощью. Сгорая от стыда, девушка вернулась домой. Когда мы в последний раз собирались на традиционные посиделки, Грейс призналась: в глубине души понимала, что замалчивать тайну мужа, а затем и дочери, было неправильно, но не хватало духу открыться.

Еще призналась, что ей понравилось в ШЖИ, но муж громко возмущался, когда она записалась на курсы. А все потому, что один выходной в месяц ей приходилось проводить в разъездах, из-за чего она меньше внимания уделяла семье. По всей видимости, он ждал, что она, как прежде, все время будет проводить с ним и ублажать в постели. Когда же этого не случилось, мужчина не понимал, что она задумала. Вместе со своей подругой Шелли Грейс записалась на цикл занятий «Курс на чудеса». После второго занятия Шелли призналась, что не верит во все эти разговоры о важности поиска источника собственной чувственности. По ее мнению, гораздо важнее слушать *сердце*, а не киску. Грейс подумала, что в чем-то подруга права, и хотя ей самой нравилось, кухня решила, что содержимое курса ей не нужно. Гораздо легче забраковать что-то новое, необычное, идущее вразрез с привычным укладом, чем рискнуть и открыто принять совершенно новую точку зрения.

Итак, обе слышали зов Богини. Но каждая – по-своему. Ханна ответила, Грейс переключила на автоответчик.

Теперь и перед тобой стоит выбор. Цель книги – дать тебе все то, чему я учу в рамках программы «Школы женских искусств». Все разработанные и тщательно протестированные мной материалы необходимы, чтобы начать жить так, как ты всегда хотела, и научить не сдаваться и решительно идти вперед по новому пути. Эта книга – результат тридцатилетних самостоятельных изысканий и двадцатилетнего опыта преподавания. Эта программа уже изменила жизни тысяч женщин, в том числе моей кузины Ханны.

Пришел твой черед. Моя дорогая, Богиня зовет. Готова ли *ты* ответить на ее зов?

Зов Богини

Сама я слышала его довольно рано. С тех пор как мне исполнилось шесть, Богиня начала являться ко мне каждую ночь. Она садилась на краешек постели, возле подушки. Я не видела ее отчетливо, но знала: она рядом; так всегда бывает у детей – они просто *знают*.

Поначалу я замирала от страха и не смела даже моргнуть – мне хотелось, чтобы она думала, будто я сплю. Хотелось, чтобы она ушла.

Но со временем страх перед этим ночным призраком рассеялся, и присутствие перестало меня беспокоить. Вместо

этого я начала испытывать неведанные доселе ощущения. Это было невесомое тепло, словно меня изнутри заполняет жидкое золото.

Я лежала не шевелясь, позволяя ей проникнуть в мое сознание. Впуская ее внутрь. Чувствуя ее томление. Помню, как хотелось обнять ее, вселиться в нее, *познать* ее.

Но мы общались без слов, и я не смела на нее взглянуть. Всякий раз, когда поворачивалась, чтобы прямо на нее посмотреть, та растворялась в воздухе.

И все же она пробудила во мне любовь. Не такую, какую испытывают к матери, – но к тем ощущениям, что она во мне вызывала.

Чувственную любовь.

Плотскую любовь.

И глубокое, несомненное благоговение.

В ее присутствии я чувствовала, что сияю.

Теперь твердо знаю это чувство: это было *включение*.

И хотя мне было всего шесть, оно было невероятно мощным, и я поняла, что познала собственную суть. Это ощущение охватило все тело, проникая в каждую клетку, словно волна растопленного сливочного масла, накрывающая горячий маффин. Это чувство было почвой под ногами, моим духом, моей вечностью, моим настоящим. Простым и жизненно важным. Как сияние солнца. Я знала – это самое бесценное чувство на земле.

Полагаю, и вам оно знакомо. Если бы аромат свежееиспе-

ченного хлеба можно было назвать чувством – это было бы оно. Если бы последний теплый денек осени был эмоцией – это был бы он. Ощущение абсолютного и полного присутствия и связи с настоящим. Пьянящий восторг от самой жизни и благодарность за собственное существование. Без цели, просто наслаждение процессом. Нега, какую испытываешь на закате или когда вдыхаешь аромат волос собственного ребенка. Или катаешься на собственной лошади. Или стоишь на берегу океана, ощущая связь с ним. Смеешься. Испытываешь любую форму экстаза.

Вот что такое контакт с Богиней.

Я чувствовала ее молчаливое вожделение. Она жаждала раскрыться мне; чтобы я ее увидела, услышала, почувствовала. В ее присутствии я таяла, совершенно очарованная, готовая на все, только бы угодить. Мне было спокойно, я чувствовала себя на своем месте, по-настоящему собой. Я готова была вечно служить ей и поддерживать это ощущение внутри.

Подобное продолжалось всего пару лет, но произвело на меня неизгладимое впечатление, перевернув мою жизнь. Уже повзрослев, я не раз задавалась вопросом, была ли вся эта история сном или фантазией. Быть может, это своего рода защитная реакция на взросление в среде, где главенствовали патриархально-религиозные ценности, где мужчина занимал центральное положение в обществе, а само общество допускало физическое насилие. Богиня представляла собой

полную антитезу этим явлениям: она вошла в мою жизнь, словно ангел-хранитель и одновременно предмет непрекращающихся философских изысканий. В те годы все, что было связано с мужчинами и «духовностью», ассоциировалось у меня с болью и страданиями. Встречи с Богиней, напротив, были заряжены женской энергетикой: священные таинства, наполненные изысканными ощущениями.

В то время я не видела ничего «изысканного» в том, чтобы быть женщиной. Ни один аспект существования взрослой женской особи не казался мне хоть сколько-нибудь приятным. Совсем не хотелось жить так, как моя мать и другие женщины нашего квартала. Я видела тех, для кого на первом месте были мужья и семьи, которые трудились в поте лица, ходили за покупками, готовили и убিরали, водили микроавтобусы и всячески старались облегчить жизнь другим. Видела женщин, ежедневно приносящих в жертву себя и собственные потребности, ставивших собственное счастье на последнее место. Видела женщин, подчинившихся чужой воле, которым занижали зарплату, опустошенных, мертвых изнутри; наполненных горечью, гневом, досадой, смирившихся с собственным положением. Я видела великое множество женщин, совершенно лишенных жизненной энергии и силы, которая обычно берет начало в умении жить ярко и принимать добро как нечто заслуженное. Видела женщин, чей огонь был приглушен, а то и вовсе погас. Та работа, что предназначалась для них, совсем не вдохновляла.

Именно познакомившись с Богиней, я впервые услышала совсем другой зов. В нем было обещание, вдохновение женской сущью, которая совсем не похожа на то, что я наблюдала вокруг. Это была энергетическая женская суть, какой я никогда не видела прежде, и она не имела никакого отношения к стирке, приготовлению ужина и иным формам служения.

Общение не сводилось к каким-либо *совместным действиям*, а лишь к *присутствию ее рядом со мной*. Казалось, каждая клеточка кожи ожила; внутри будто что-то пробудилось, словно кто-то повернул невидимый рычаг души.

Для меня это было невероятно важно. С раннего детства приходилось терпеть издевательства старшего брата. Когда ребенок становится жертвой физического или словесного насилия, его душа словно покидает тело, стремясь защититься. После случившегося я утратила чувство легкости, безопасности и комфорта – как в окружающем мире, так и внутри. Но это настолько плотно вошло в мою жизнь и быт, что перестало казаться проблемой (лишь много позже оно превратилось в серьезное препятствие). По сути, в моей истории нет ничего уникального – слишком уж много женщин подвергались насилию и скрытым домогательствам, при этом на помощь не стоило и рассчитывать. В книге я расскажу вам свою историю – в надежде на то, что она поможет вам найти собственное предназначение, мое – заключается в том, чтобы рассказывать притчи. А цель – вдохновить, помочь пересмотреть приоритеты и посвятить себя самой глубокой и ра-

нимой части тебя. Указать путь истинный, помочь распрямиться и начать гордиться собой, почувствовать внутреннюю силу и прилив энергии, научить испытывать благодарность за каждый шаг, сделавший тебя такой, какая ты сейчас, позволивший тебе стать самой собой. Чувствовать себя каждый день героиней, легендой. Пусть же мой пример поможет увидеть свою истинную суть, вдохновит и придаст силы идти вперед.

Потому что я – само воплощение сильной женщины.

Я люблю всем своим телом, сердцем и душой.

Я говорю то, что вздумается.

Я совершаю серьезные ошибки – и горжусь этим.

Я испытываю печаль и гнев с одинаковой силой.

Я воплощаю в жизнь свою поэзию и искусство.

Я готова защищать своего ребенка как волчица.

Я рискую жизнью ради того, чтобы жить так, как хочу.

Я легко смеюсь – чаще всего над собой.

Я готова душу продать за ночь экстаза.

Каждый новый день для меня – служение моей Богине и моему Богу каждой клеточкой тела.

Иными словами, я такая же, как ты.

Шпионка на службе у Богини

Помню, как в ту самую пору, когда Богиня начала являться ко мне, я проснулась однажды утром и подошла к окну

своей розовой комнатки. Глядя в окно, вдруг стало понятно – насколько возможно для шестилетнего ребенка, что перестала с нетерпением ждать нового дня. До того момента всегда его ждала, но теперь это чувство покинуло меня. На смену пришло ощущение полнейшей, мертвенной пустоты во всем теле. Ощущение благодати, как полноводная река, наполнявшее меня от рождения, иссякло.

И несмотря на еще нежный возраст, я понимала, что в мире, который отнял у ребенка радость жизни, творится что-то неладное. В нем я испытывала тревогу и чувствовала себя неправильной, сама себе казалась неполноценной – ведь я родилась не мальчиком. В этом мире я могла подвергаться ежедневным издевательствам, которым не видно было конца. Чувство благодати, которое я испытала с появлением Богини, было *истиной*. Знала я и то, что в определенной степени она рассчитывает на меня и на то, что я буду отстаивать эту истину перед всем миром. Шли годы, она уже не приходила, чтобы тихо сесть на краешек постели, – но я чувствовала внутри ее присутствие и отчего-то знала: именно благодаря ей я встала на этот путь. И поклялась, что сделаю все для исправления существующего положения вещей, пока жива.

Никто и ничто не заставит меня сойти с избранного пути. Я искала это ощущение восторга и благоговения, что наполняло меня в присутствии Богини. Мне хотелось испытывать его постоянно. И я видела: это чувство хорошо знакомо детям, но по мере становления подростками и взросления по-

степенно покидает их. И так – повсеместно. Я понимала, что это ошибка человечества, а потому ее можно исправить. И это необходимо во всех аспектах.

Я искала то ощущение, которое – это я тоже знала каким-то непостижимым образом – было одновременно воплощением моей хрупкой человеческой сущности и божественности. Невидимой гранью, отделявшей мое самое и то, что было намного больше и важнее. Благодать, присутствующая в каждом моменте дня, в каждом человеке и каждом камешке, испытывающем безмерную благодарность за возможность жить.

Я решила во что бы то ни стало выяснить, куда испарилась собственная жажда жизни и радость, а вместе с ними – радость стольких знакомых детей. И не только выясню, но и исправлю ситуацию. Интуиция подсказывала, что для этого придется отыскать Богиню и вернуть ее туда, где она должна быть. И еще знала: раз уж она явилась ко мне, значит, именно я должна это сделать.

Я принялась осматривать окрестности – обходить все синагоги в квартале, а их было немало. Может, Богиня приняла новый облик, а все мы – просто консерваторы? Но нет. Ее там не было. По правде говоря, сложно было найти место, менее наполненное тем ощущением восторга, чем синагоги в спальных районах моего детства.

Тогда я стала искать в учреждениях других конфессий. Первым делом – в церквях, и начала с католических, куда

пошла со своей подругой Сюзан О'Хара. Когда я сказала, что хочу вместе с их семьей присутствовать на мессе, ее мама недоверчиво на меня посмотрела. Быть может, заподозрила шпионку, подумала я. И все же разрешила пойти. Мне нравились красивые рясы на священниках, размахивавших кадилом, все убранство было торжественным и возвышенным. Но и там, увы, Богини не оказалось – лишь мрачное неодобрение. Никакой радости.

Отправившись с родителями на лето в Израиль, я решила, что там повезет. К тому моменту мне исполнилось 14, и я испытывала настоящую шпионскую лихорадку! Я обходила мечети и церкви, побывала на Масличной горе и в храме Бахаи, на горе Синай и в Куполе Скалы, в пещере Патриархов и в крепости Масада, в Храме Гроба Господня и на Пути Скорби, в Гефсиманском саду и у Стены Плача. Все это время я не переставала делать пометки в блокнотике, как шпионка Хэрриет. Но повсюду видела одно и то же: старые, пыльные, безжизненные и безрадостные здания, полные скорби и слепой бездушной покорности во имя некоего мстительного и злопамятного Бога. Я искала ее, но не видела ничего священного.

Более того, так называемая Святая земля оказалась опасной для юной блондинки с открытой, ищущей душой. Куда бы я ни пошла, всюду ко мне приставали, похотливо смотрели и без спросу норовили потрогать, унижить, надругаться. Повсюду: на рынке, на улице и, что самое ужасное, – во

многих святых местах.

Тогда я не понимала, с чем связано подобное навязчивое внимание и как от него избавиться. Я в буквальном смысле слова не понимала происходящего, но знала, что так не должно быть. Я не понимала, что короткое платье, белая кожа и светлые волосы были для них вызовом – в общественном бассейне, в гостинице, в автобусе. Всюду, где меня некому было защитить. И никто, казалось, не замечал этого. Хотя все происходило прямо под носом, говорить о подобном не принято. Как и обсуждать становление девушки взрослой женщиной и общее восприятие девушки как объекта для провокации – а не как ребенка, коим я и являлась, – в чужеродной среде. Не было слов, которые могли бы объяснить то ощущение неправильности и неполноценности. Мы не говорили об этом ни с матерью, ни с отцом, ни с братом. Как будто ничего не происходило.

Неудивительно, что и на этот раз наблюдения оказались бесплодны, не дав никаких результатов. Мне так отчаянно хотелось отыскать Богиню – но на Святой земле ее нигде не было. Я совершенно растерялась. Разве можно называть землю «святой», если на ней не было и следа Богини?

В то ужасное лето мы достаточно долго пробыли в Израиле, чтобы я научилась бояться мужчин и не доверять им, обвиняя во всем мою пробуждающуюся женственность. Достаточно долго, чтобы осознать, какую опасность для меня – уже не девочки, но еще не женщины, – представляет окру-

жающий мир.

И я утратила веру, повесила на крючок шпионский плащ, убрала в дальний ящик блокнот и еще сильнее замкнулась в себе, став еще несчастнее. Разумеется, тогда я решила, что Богиня ушла навсегда, став вымершим видом, как птица додо или тираннозавр рекс. Ее истребили, как побочный продукт прогресса. Я знала: шансов найти ее практически нет. Я почти сдалась.

Потерять ее – и вновь обрести

Сразу после окончания колледжа я переехала в Нью-Йорк. Некоторое время гастролировала вместе с труппой местного театра, а в перерывах выступала с «Шекспир и Компания» на «Шекспировском фестивале» в Вайоминге и училась на курсах актерского мастерства. Но, по правде говоря, жизнь плавно приближалась к тупику. Я была актрисой, но не играла; певицей – но не пела; молодой женщиной, которая ни с кем не встречалась и не общалась. Моя вера в людей держалась на волоске. Я работала официанткой и скрывалась ото всех, чьи ожидания не оправдала (и знала об этом).

Я рассталась с замечательным молодым человеком, с которым встречалась в колледже. Он просто слишком сильно меня любил, и мне от этого было неловко – ведь я не видела подобного отношения ни от отца, ни от братьев, и это чув-

ство казалось мне странным. Я знала: если не удалось сохранить отношения даже с таким прекрасным человеком, значит, со мной точно что-то не так. Меня обуревали сомнения. Может быть, я не умею любить? Почему не получается ладить с людьми? И разве я могу выступать на сцене, если не в состоянии даже разобраться в себе как в женщине?

Поэтому, вместо того чтобы принять предложение о совместном выступлении с «Шекспиром и Компанией» на следующий сезон, я отправилась к психологу. Однако, проведя несколько лет на кушетке, я лишь усугубила неуверенность и ненависть к себе, став еще более замкнутой. Наконец решила попрощаться с психологом и заняться самообразованием. Я с головой ушла в греко-римскую мифологию, изучение архетипов и анализ работ Карла Юнга и Джозефа Кэмпбелла, древних традиций и культов поклонения богиням у аборигенных народов. Я узнала, что в ранних религиях люди поклонялись Праматери, а не Отцу Небесному, что в доисторические и ранние эпохи развития человечества существовали целые религии, где у творца было женское лицо. И вместо того чтобы проводить четкую грань между материальным и духовным, люди верили в существование души *внутри* материи. В те времена святой дух был повсюду – не только в церквях и храмах. К смерти относились с не меньшим почтением и праздновали ее, как рождение, с радостью и благодарностью. Женщина почиталась как врата в жизнь, все и вся связанное с ней было священным.

Это казалось куда более осмысленным и правильным, чем религия, существовавшая во времена детства. Мною овладела такая жажда познания, что я превратилась в совершеннейшую отшельницу, не знавшую плотских утех. Казалось, что предмет изысканий и открытий настолько чужд патриархальной культуре, что, если я стану частью этого нового знания, окружающие еще меньше будут понимать мои слова и поступки. Приобщившись к вечным истинам, я еще сильнее отделилась от мира – ведь теперь я была еще больше уверена, что никто не разделит со мной мои открытия. Я оборвала все связи с семьей и друзьями, забросила любимую работу. И все ради исцеления и поиска ответа на главный вопрос моей жизни.

А потом – все изменилось.

Одна из коллег-официанток позвала меня на занятие в «Информационном актерском проекте». Когда я прочла отрывок, приготовленный для прослушивания, ко мне подошел один из преподавателей и сказал: «Реджина, вы замечательно играете. Но в вашей игре совершенно нет чувственности. Пока не обретете внутреннюю гармонию с собой, вам так и будут предлагать роли более старших женщин».

Эти слова послужили встряской, я понимала: он прав. У меня давно не было парня и свиданий. Я понимала: в этой области я – совершеннейшая бездарь. После расставания со своим молодым человеком не хотелось вновь через это пройти.

Мужчины все так же пугали.

Но, кроме того, хотелось стать актрисой, и желание осуществить эту мечту было сильнее страха.

Выслушав мою исповедь, другой преподаватель рассказал о курсе «Основы чувственности» в университете Изобилия, который он недавно посетил. По его словам, он поможет сделать мои выступления более чувственными. Но при одной только мысли об этом я испытала ужас. Я скорее прыгнула бы с самолета, занялась бы глубоководным нырянием или принялась чистить улицы зубной щеткой, чем пошла на курсы чувственности.

Всю неделю перед занятиями я ужасно нервничала, придумывая отговорки. За последние восемь лет я почти не выходила из дома, превратившись в затворницу. Уже запись на курсы актерского мастерства была для меня настоящим подвигом – теперь же предстоял прыжок в пропасть самого большого страха: новая встреча с той частью меня, которой пришлось испытать столько жестокости. Я никак не могла пробудить чувственность, разве что через отвращение. И все же чувствовала – меня будто гонит вперед некая высшая сила.

Занятия проходили в роскошном особняке Верхнего Вест-Сайда Манхэттена. Я немедленно их возненавидела. Никогда прежде я не встречала более странных и отвратительных людей, чем слушатели курсов, а преподаватели были похожи на кучку непривлекательных стареющих хиппи.

Мне было ужасно некомфортно, я чувствовала себя не в своей тарелке и едва могла усидеть на стуле, хотелось уйти домой и спрятаться. Вместо этого я забилась на последний ряд и ни с кем не разговаривала. Когда подошел обеденный перерыв, я сбежала с четкой мыслью: остаться дома, в безопасности. Однако некая сила снова притянула меня на вечернюю сессию. (Вскоре я узнала, что это и есть волшебная сила желания: она влечет вперед, даже когда разум кричит: «Стоять!»)

Занятие было посвящено тому, как культура мешает нам получать удовольствие. Преподаватели говорили, что все люди совершенны, но никто не чувствует себя таковым, потому что культура воспитывает в нас ненависть и критическое отношение к самим себе. Они велели изучить то, что называли «стабильными данными», – негласными установками на ограничение и критику, которые закладываются с раннего детства. Затем рассказали о множестве способов дарить и получать чувственное удовольствие. Для меня все это было внове, и вся информация шокировала, если не сказать ужасала, и лишь самую чуточку приятно удивляла.

По окончании занятия мы получили задание. Нужно было убрать дом так, будто ждем самого важного в мире гостя. Как его развлечь? Нужно ли убрать, купить специальную еду, свечи, цветы, музыку? Что надеть? Но главное было то, что в роли гостей были мы сами, и все приготовления, соответственно, для нас самих. Зачем? Большинство людей за-

жигают свечи и достают дорогой фарфор только для гостей. Теперь же представилась возможность хоть немного побаловать себя.

Подготовившись чувственно, нужно было раздеться и оглядеть себя в зеркало, отметить то, что нравится в самих себе, а потом потрогать себя, чтобы испытать чувственное удовольствие. Мне это задание показалось совершенной глупостью и вдобавок ужасно взбесило. Но я всегда была прилежной ученицей, потому решила приложить все свое усердие. Никогда прежде я не устраивала самой себе ночь наслаждения. Да, я старалась сделать приятное другим, но никогда – самой себе.

После занятия я зашла в продуктовый магазин, чтобы купить разных вкусностей. Я не понимала, что происходит, но когда бродила между рядами, по моей коже будто плясали крохотные искорки удовольствия. Я заметила, что работающие там мужчины не просто видят меня, как обычно, но обращают внимание и задерживают на мне взгляд. Казалось, все хотели помочь! Я не привыкла к подобному вниманию, это было удивительно и страшно. Мне внимание нравилось, но в то же время ощущалось тяжелой ношей.

Я купила себе букет розовых роз, минеральной воды, темный шоколад с миндалем, багет, сыр грюйер и клубнику. Прижимая к груди пакет с покупками, поспешила домой, словно там меня действительно ждал очень важный гость. Я отмыла ванну, убрала все грязное белье, пропылесосила

и вымыла посуду. Потом накрыла на стол и расставила купленные деликатесы. Включила любимую музыку и долго лежала в ванной, поглощая под музыку вкусную еду.

И кое-что заметила. Время... изменило свой ход. Вместо того чтобы нестись вперед, как полноводная река, увлекающая меня за собой, оно стало спокойным озером, где я была владычицей. Казалось, научившись испытывать удовольствие, я овладела и временем. Я сама была контролем – и все было под контролем. У этого урока было и физическое последствие, которое началось во внешнем мире, когда парни в продуктовом магазине внезапно стали притягиваться ко мне как магнитом. Теперь я стала делать то, чего никогда прежде не делала: устраивать себе маленькие удовольствия. Только для себя. Так, как только я понимаю удовольствие.

А потом – свершилось. Я вновь почувствовала *Богиню*. Вновь испытала это ощущение: будто все внутри тает и заполняется золотисто-медовой жидкостью. Совершенная расслабленность и покорность. Абсолютная гармония с прекраснейшей, мощнейшей и благодарнейшей частью меня. Универсальное чувство контакта.

То самое, которого я не испытывала с самого детства.

Изумленная до глубины души, я вышла из ванной и приступила к выполнению следующей части задания: посмотреть на себя в зеркало при свете свечей и отметить то, что было красивого. Я никогда не думала, что буду так себя разглядывать. Прежде я смотрелась лишь для критики – за то,

что слишком толстая, или что волосы лежат не так, как надо, или где-нибудь вскочил прыщ. На удивление теперь, когда мне нужно было отыскать собственную красоту, я осталась совершенно поражена отражением. Сама себе я показалась такой милой, будто светящейся, пронзительно роскошной. С помощью карманного зеркальца я оглядела себя и сзади. Не помню, делала ли это прежде. Тело у меня было упругое, красивой формы, а позвоночник изысканно изгибался. Как это возможно, потрясенно думала я, за столько лет обладания этими плечами, этой спиной, этим позвоночником никогда не замечала, что они представляют собой самое настоящее воплощение поэзии – увертюра к человеческому телу как к великолепному произведению искусства. В тот момент я поняла, что женщины сами не подозревают, как прекрасны: понятия не имеют, что между удовольствием и временем существует связь, ничего не знают об этом глубоком, прекрасном и бездонном источнике божественной силы, заключенном в каждой.

Все эти годы я искала Богиню – и вдруг наткнулась на нее там, где меньше всего ожидала ее найти.

Она была здесь – внутри *меня*.

Меня переполняло это невероятное ощущение сияния, которое было со мной все эти годы, но к которому я не могла подобрать ключ.

Я сама была воплощением надежды всех женщин, тем самым, которое так долго искала, – с тех пор, как оно явилось

и присело на краешек детской кроватки.

Все это время она была не в церкви, не в храме и не на Святой земле, а здесь, внутри меня, и я сама освободила ее от оков, когда решила подарить самой себе наслаждение. Я была ошеломлена. И немедленно осознала, что в этом-то и заключается миссия моей жизни: научить женщин находить ее внутри; научить видеть в себе источник силы, любви и умения принимать судьбу.

Это сладостное, тягучее ощущение заполняло меня и росло, пока я лежала на кровати и ласкала себя. Я была ошеломлена тем, насколько сильное удовольствие могу доставить сама себе простыми касаниями, и делала то легко и нежно, то более настойчиво и крепко. Я трогала каждую клеточку, изучая границы удовольствия горла, шеи, нежной кожи и внутренней части руки, жаждущей легкого, воздушного прикосновения. Пробегая пальцами по губам, я ощущала электрический разряд по всему телу, отчего оно покрывалось мурашками наслаждения. Я трогала лобковые волосы, живот и свою нежную грудь с розовыми сосками, восхищаясь красотой и чувствительностью. Я была ошеломлена и совершенно изумлена ощущением. Я была страной чудес – и сама не знала об этом!

В ту самую секунду я решила посвятить всех женщин в собственное открытие. Я знала, что в этом самом месте кроется точка, через которую обеспечивается связь между Богиней (духовным) и Женщиной (телесным). Чувственность

была порталом для Божественного Женского начала. Я же была воплощением Богини, явившейся мне в детстве. Я просто знала – глубоко в душе, там, где кроется вечное знание, был ключ к решению проблемы.

Я понятия не имела, что Богиня была *мною* – она была во мне, моим созданием, и всегда жила внутри. Я думала, что найду ее в какой-нибудь церкви, гробнице или храме. Я думала, она где-то *там*. Мне и в голову не могло прийти, что все это время она была *здесь*, со мной.

Сотворить чары экстаза

Осознание собственной божественности – это не результат умственной деятельности. Это то, что никто не сможет вам дать. Это исключительно физиологический опыт, и познать эти ощущения женщина может только в момент включения. *Включение* представляет собой момент контакта, когда женщина наслаждается собственным телом – то, что нам запрещали делать последние 5000 лет. Мы были заложницами патриархальной культуры, обесценивающей важность данного процесса и использующей женскую искрящуюся эротическую энергию на благо мужчин. Но именно в эротизме заключена тайна уверенности женщины в самой себе, именно в нем она черпает жизненную силу, через него открываются потаенные чувства и желания.

Теперь я знаю: чтобы познать Богиню – то есть существо,

в котором сливается земное и небесное, – достаточно просто сотворить чары экстаза.

Что такое включение?

Каждый год хотя бы одна из участниц программы ШЖИ берет микрофон и, нахмурившись, спрашивает, в чем же заключается *включение*. Означает ли это неутолимое желание ежесекундно совокупляться каждый божий день? Или носить исключительно топы с глубоким вырезом и короткие юбки?

Прежде всего это говорит о том, что данная конкретная женщина до сих пор не испытывала того включения, о котором я говорю. Если вам знакомо это чувство во всех его аспектах, то вы знаете и то, что оно не связано ни с чьим-либо поведением, ни с внешними обстоятельствами. Это внутреннее состояние. Быть может, под его влиянием вы и в самом деле начнете одеваться сексуальнее, ведь это будет означать, что вы приняли свое тело. Или почувствуете тягу к флирту, потому что вам будет так хорошо, что захотите поделиться ощущениями. Но во избежание путаницы я вкратце объясню, в чем заключается – и не заключается – включение:

Включение НЕ ОЗНАЧАЕТ, что:

- Тебе постоянно хочется заниматься сексом.
- Твоя киска все время влажная.
- Ты одержима мыслями о своей киске или о сексе.

- Ты обязана носить ту одежду, которую считает сексуальной кто-то другой.

Включение ОЗНАЧАЕТ, что:

- Ты чувствуешь прилив сил и жизненной энергии.
- Ты знаешь, что твое тело и душа – единое целое.
- К тебе вернулась жажда жизни.
- Ты вновь способна получать удовольствие – особенно когда оно кажется труднодостижимым.
- Ты в здравом уме и полна сил.
- Ты – это ты: самодостаточная, целостная и независимая.

* * *

Ощущение, называемое экстазом, присуще каждой женщине. Жизненная сила/дух заполняют каждую клеточку тела. Вы словно подключились к Верховной Киске на Небесах – или, по-простому, к своему Навигатору. Ощущения те же, что испытала я сама, когда еще девочкой познала Богиню. В момент экстаза вы испытываете включение и вспыхиваете внутренним сиянием. На страницах книги я буду использовать слова «сияние», «включение» и «экстаз» как синонимы, потому что, по сути, они указывают на одно и то же. Это чувство лежит в основе всего, что я делаю. Все мои лекции тщательно выстроены вокруг него и направлены на активацию возбуждения в женщинах, на то, чтобы научить их поддерживать этот огонь постоянно.

Экстаз как таковой описать сложно. Для того чтобы испытать его, необходимо включиться. Так что, как видите, эти два явления пересекаются и наслаиваются друг на друга. Как и все, что связано с женской сутью, это ощущение, возникающее при погружении в главную загадку самой жизни, не имеет точного названия в языке. Но, возможно, я помогу вам немного понять его суть.

Для начала встаньте.

Затем внимательно прочтите текст, который я буду изливать на вас, словно ливень из слов.

Пусть они пронзают вас, как капли дождя. Пусть перенесут вас в другое измерение – как солнечный луч. Вот эти слова:

Радость.

Разливающееся по телу тепло от принятия себя, от любви к себе, от радости быть собой.

Свобода.

Ты – строка из идеального стихотворения.

Ты – воплощение красоты.

Ты – само волшебство.

Нет ничего правильного или неправильного, как нет и стыда.

Ты так очаровательна в этот момент.

Этот момент – невыносимо прекрасен и мимолетен.

Беспричинный экстаз.

Искрящееся столкновение смерти – жизни – перерожде-

ния.

Экстаз включает в себя все эти ощущения. И они связаны с вами. Закаты не могут быть правильными или неправильными: каждый – просто отдельное воплощение всеобъемлющей, сногшибательной красоты. Каждая ночь. Экстаз каждой из нас неповторим; это ощущение присутствия Богини в *вашем* теле.

Но!

Не пугайтесь, если эти ничтожные слова не помогут открыть портал и перенести вас в другое измерение.

Нет ничего удивительного, что чувство экстаза вам незнакомо: в нашей культуре доступ к нему перекрыт. С раннего детства всех нас – и меня в том числе – учат бояться связанных с ним ощущений и относиться к ним пренебрежительно. Такие явления, как умение получать удовольствие самостоятельно, часто представляются как неправильные и порочные, как и эксперименты и попытки познать себя вместе с другими детьми, считающиеся отклонением от нормы.

Экстаз представляет собой измерение, где осознается совершенство собственного бытия; приходит понимание, что быть женщиной, жить и обладать даром наслаждения собственным телом – это привилегия. И, чтобы испытать эти ощущения, нужно захотеть включиться. А большинство из нас учили избегать этого чувства, словно оно исходит от лукавого. Как много женщин – и я в том числе – утратили эту связь в результате изнасилования или жестокого обращения.

Другим включиться мешают сомнения в себе, старение или унижения.

Явление Киски

Но так было не всегда. Было время и место, когда точка, активирующая возбуждение в женщине, была предметом поиска. Это возбуждение возводилось на пьедестал, вознаграждалось, было объектом поклонения. В разных культурах и эпохах. Тысячи и тысячи лет.

Позвольте рассказать о паломничестве – о посвящении, о ритуале перехода, – называемом Элевсинские таинства. Все началось с богини Деметры и ее разбитого сердца оттого, что любимая дочь Персефона пропала и считалась погибшей. Красавицу соблазнил Аид, пожелавший сделать своей невестой. Зевс благословил союз, и этот предательский жест еще сильнее ранил Деметру. Она была настолько убита горем от потери дочери, что вся земля погрузилась в глубокое уныние и бездонную печаль. Для земли это было нешуточной катастрофой, ведь Деметра была богиней плодородия и урожая. От горя свет ее погас, и земля стала медленно умирать.

Но Деметре было все равно. Она отреклась от божественной ипостаси и стала смертной, тщетно бродя по дорогам между Афинами и Элевсином в поисках похищенной дочери. Деметра поклялась, что земля будет бесплодной, пока дочь не вернется. Переодевшись старухой, она нашла убежи-

ще в Элевсине. Ее приютили две юные дочери правителей города – так она познакомилась с их матерью. В атмосфере трогательной заботы и нежности, царившей в их доме, ей стало еще горше. Столь велико было овладевшее Деметрой уныние, что она почти впала в ступор, не могла и не хотела говорить. Все старались взбодрить гостью, но напрасно. Наконец богине по имени Баубо, переодетой служанкой, удалось развеселить гостью непристойной шуткой – она подняла одежды и показала свою киску. Деметра расхохоталась и снова засияла, став богиней, а на землю вернулись жизнь и свет.

Деметра принялась действовать и потребовала, чтобы Зевс вызволил Персефону из плена Аида, – ей было дозволено возвращаться лишь на шесть месяцев в году, и вместе с ней на землю приходила весна, – но это уже совсем другая история.

На протяжении двух тысяч лет в честь этого момента просветления и возвращения на землю жизни adeпты совершали паломничество из Афин в Элевсин. Там они воспроизводили возмутительную сцену демонстрации киски. О самом ритуале посвящения известно мало, ведь паломницы клялись хранить тайну. Но говорят, что по возвращении из паломничества они больше не боялись смерти, потому что знали, что теперь сами бессмертны и божественны. И как Деметра вернулась к жизни при виде киски, так и адепты культа тоже.

Элевсинские таинства лишь одна из многих легенд о том,

как явление киски просветило землю, вернув ей жизнь.

Да, знаю. Я тоже была поражена.

За 30 000 лет до появления христианства наши предки знали, что киска – магическое оружие. Как пишет Руфус Кампхаузен в своей книге «Йони: Священный символ женской созидательной силы» (*The Yoni: Sacred Symbol of Female Creative Power*), этот символ служил оберегом и исцелял, отгонял злых духов и придавал сил. Киска была источником жизненной энергии.

Для многих современных женщин естественной установкой является не достижение ее сияния, а стресс, неуверенность и ненависть к себе. Мы сравниваем себя с другими и приходим к заключению о собственной неполноценности. Для женщины нашей культуры естественно чувствовать себя несоответствующей стандартам, а не божественной. А потому вопрос следующий: как достичь полноты экстаза, на который мы способны от природы? Ответ: *киска*.

Возьмите свои слова обратно

«Зачем вы произносите *это слово?*» – постоянно спрашивают меня женщины.

Стоит мне его озвучить, как обязательно кто-то поднимает руку.

Поэтому, прежде чем продолжить, я представлю материалы дела *киски*.

Если при виде этого слова вы испытываете чувство неловкости, не вижу в этом ничего удивительного. Все указывает на то, что вы в большинстве.

Тем, кто вырос в патриархальной культуре, киски сами по себе вселяют ужас. Они в равной степени представляют объект вожделения и порока – мощный, грязный, загадочный и неизвестный. Нас предупреждают, что наши киски должны быть такими, какими их хотят видеть мужчины, – футлярами для их членов. И в то же время внушают, что это нечто отвратительное. Из них идет кровь, из них вылезают на свет дети, оргазмы, что они испытывают, капризны и непредсказуемы. Нам говорят, что у них странный запах, и продают бесчисленное количество товаров, созданных для избавления от этого мерзкого аромата. Часто их и вовсе считают уродливыми и для придания презентабельного вида советуют стричь. Мы, женщины, стесняемся их, а мужчины и вовсе не понимают.

В этой культуре иметь киску намного хуже, чем услышать это слово в свой адрес.

Поэтому, когда кто-то – ну, не знаю, например я, – случайно произносит его, производимый им мощный и впечатляющий резонанс во много раз громче самого слова.

Несомненно, киска имеет немалый вес, ведь ей приходится нести внушительный багаж. И все же буду использовать только это слово.

Миссия всей моей жизни – восстановление доброго име-

ни того, что так долго подвергалось осквернению. Начиная с самой киски.

Нет на свете ни одной женщины, чья киска не пережила бы осквернение и дискриминацию в той или иной форме. Унижение. Гендерная дискриминация. Изнасилование. Домогательства. Финансовое неравноправие. Необходимость принятия закона о гендерном равенстве. Когда какой-нибудь беспечный узколобый мужик произносит слово «киска», например во фразе «Пойду-ка поищу какую-нибудь киску», мы знаем, что нам грозит опасность. Знаем, что рискуем стать жертвами бессознательного мужского естества, которому плевать на наши желания. И еще знаем, что любое сделанное нам предложение может обернуться физической и эмоциональной катастрофой.

Но также знаем, что можем принять подобные предложения.

Ведь, как большинство женщин, мы вынуждены соглашаться. Многие всю жизнь видели перед глазами пример мам, бабушек, тетюшек и подруг, добровольно поддерживавших эту традицию подчинения. Многим с раннего детства внушали, что они неодушевленный предмет, существующий лишь для доставления удовольствия мужчинам. Подобные мужчины видят в женщинах лишь ножны для мечей, созданные, чтобы ими пользоваться, а не полноправных, равных существ, способных мыслить и реагировать не так, как им хотелось бы.

Слово «киска» редко используется в качестве комплимента женщине или чтобы ее поддержать. Гораздо чаще служит оскорблением или язвительным ярлыком. Если мы слишком долго раздумываем, боимся или медлим, в наш адрес шипят это слово. Услышать его можно даже и от нам подобных: мы, женщины, и сами разделяем точку зрения, присущую «доминантной» культуре, о том, что «киска» – самое настоящее оскорбление. А как же повсеместное использование слова «е*ать» для обозначения худшего из возможных исходов в любой ситуации? «Тебя нае*али», «Он ее вые*ал», «Я так зае*ался», «** твою мать!». И все эти ругательства вовсе не относятся к людям с членом. Нет-нет, мои дорогие, можете не сомневаться: все они о киске.

Так почему же для звезды нашего шоу мы выбрали слово, столь наполненное смыслом, тяжелое и горящее духом борьбы?

Ведь на свете столько более нежных и ласковых вариантов. Взять хотя бы слово «вагина» – только в физиологическом смысле оно не вполне отражает суть. Оно обозначает «ножны» – то есть место, куда входит меч, и относится только к мышечному проходу, соединяющему внешние гениталии с шейкой матки. Как следствие, внешние гениталии при выборе этого слова остаются за кадром – а это внешние и внутренние губы, отверстие влагалища и клитор. Называть киску «вагиной» – все равно что пенис – «мошонкой». Оба они лишь часть картины, а значит, могут привести к путани-

це и недоразумениям.

Впрочем, киске не привыкать. Ей так часто дают совершенно неподходящие имена.

Более того – и сейчас я рискую разжечь полемику, – я выяснила, что женщины, использующие слово «вагина», зачастую не очень ладят с тем органом, который так называют. «Вагина» звучит очень официально. Это все равно что обратиться к женщине «мадам». В этом слове нет ни теплоты, ни намека на близость.

Так как же нам ее называть?

В последнее время многие употребляют слово «йони». Лично мне оно не нравится. Это слово имеет индуистские корни, пришло к нам из санскрита. Но я не индуска, и меня оно коробит.

Или вот – «пизда». Мне кажется чересчур резким, хотя этимология довольно интересная. В английском языке слово *cunt* – разговорное сокращение от *cuneiform*, которое, в свою очередь, является самой древней формой, уходящей корнями в шумерский язык, где слово *kunta* обозначало женские гениталии. Еще означало «женщина» в ряде ближневосточных и африканских языков, а от его измененной формы *quna* произошло слово *queen*, «королева». От того же корня берет начало и *kundalini* – «жизненная сила». Впечатляет, да?

Слово «вульва» звучит прикольно и обозначает внешние гениталии. И на самом деле, если вы имеете в виду внешние и внутренние губы, клитор и отверстие влагалища, именно

этот термин и нужен. Но само оно какое-то... безжизненное.
«Вульва». Звучит как «Вольво». Надежная, но не очень красивая машина.

А вот когда женщина произносит «киска», происходит чудо.

Попробуйте сами. Прошепчите его тихонько – или скажите громко.

Правда-правда, я не шучу. Мы ведь занимаемся совместным исследованием.

Попробуйте.

«Киска».

И еще раз, пожалуйста.

«Киска».

Ну вот, понятно, о чем я? Когда женщина и в самом деле произносит слово «киска», она улыбается. Или смеется. Или начинает безудержно хихикать. Она чувствует себя плохой девочкой – в хорошем смысле слова. Непослушной, как ребенок, тайком утащивший банку варенья. Почему-то само его употребление – как билет в тайное общество, обладающее неким восхитительным знанием, как секретное рукопожатие или абонемент в подпольное сестринство, у которого есть карта зарытого в землю сокровища. Мы, женщины, интуитивно понимаем это, произнося слово, которое так долго считалось нецензурным и чуть ли не порнографическим.

Употребляя его, мы словно раскачиваем маятник в свою сторону, а не в противоположную.

И тогда нелегкий багаж превращается в историю, которой нужно гордиться.

И мы немедленно испытываем чувство вновь обретенного права.

Так что, дорогая читательница, да будет «киска»!

Экстаз дарован вам по праву рождения

«Жизнь, свобода и поиск счастья» – в этой фразе заключены примеры «неотчуждаемых прав», которые, согласно Декларации независимости, были даны всем людям Творцом и которые правительства стран призваны защищать. Для женщины поиск счастья должен включать и стремление к экстазу. А единственный ключ к активации женской способности испытывать экстаз – это киска. Когда женщина является ее полноправной владелицей, значит, она познала и свое тело, и врожденный чувственный потенциал, и созидательную способность. И я сейчас говорю о киске не как о героине порнографической продукции, но как о чистой и простой, неодомашненной, скромной и великолепной человеческой киске, знающей свое место в этом мире, вне всякого сомнения. Данной от рождения и естественной.

Видите ли, когда женщина достигает экстаза, она – на пике своей силы. В этот момент она способна испытывать весь спектр эмоций и может покинуть жалкое измерение самоуничтожения и неуверенности в себе. Она может расправить

крылья – что неестественно для женщины в патриархальной культуре. Те, кто вырос в мире доминирующих мужчин, играют лишь на шести клавишах из 88 существующих на клавиатуре фортепиано. Улыбаемся и машем – вот как нужно себя вести. Но что будет, если женщина разозлится? Если испытает сильную страсть? Или желание? Эти клавиши не принято трогать, и от этого со временем они расстраиваются.

Иногда внешние обстоятельства могут задействовать несколько дополнительных – например, когда сердце женщины замирает при виде заката или во время рождения собственного ребенка. Или же когда испытывает наслаждение от занятия спортом или танцем или всецело отдается во власть музыки.

Но единственная вещь, способная подарить женщине *весь спектр* удовольствия, – это экстаз, который испытывает ее тело.

Наши тела *созданы* для удовольствия. Откуда я это знаю? Потому что функция соответствует форме. Иначе зачем нам дан орган, заключающий в себе 8000 нервных окончаний, без какой-либо дополнительной функции, с единственной целью дарить блаженство? Я говорю о драгоценной короне киски – нашем учителе, вожде и проводнике, который приведет нас домой и поможет раскрыться полностью: это клитор. Если активировать этот маленький комочек плоти, он пробудит то, что казалось мертвым; излечит от сомнений, поможет восстановить связь со своей божественной сутью и

заменит стресс простой радостью. У мужчин подобного органа нет (в их многофункциональном инструменте всего 4000 нервных окончаний). Как глаза созданы, чтобы видеть, а уши – чтобы слышать, так и клитор имеет целью научить вас тому, что способность испытывать оргазм дана от рождения. Для этого не нужны закат, танец или мужчина. Ваше тело способно испытывать экстаз тогда, когда вы захотите.

8000 нервных окончаний дают женщине свободу, самодостаточность и помогают реализовать предназначение. Они означают, что радость – это серьезно, и, если хочешь сполна насладиться даром быть женщиной, нельзя пренебрегать собственным удовольствием. Напротив, нужно руководствоваться им как движущей силой, прокладывая себе путь во внешнем мире.

Игнорируя удовольствие, женщина может неверно истолковать и собственное предназначение, решив, что оно сводится к работе или к жизни исключительно ради мужа, детей и семьи. Результатом может стать жизнь, совершенно лишенная удовольствия. Женщина может на протяжении жизни испытывать гнев и отвращение к собственной работе, мужу, детям и семье – или к любому объекту, которому посвятила себя в надежде самореализоваться.

Пренебрежение киской возымело свои плоды: многие поколения женщин, влачащих жалкое существование жертвы и вечно обвиняющих всех и вся в собственном несча-

стве, неспособных самостоятельно генерировать радость, удовольствие и удовлетворение. Глобальная задача «Школы женских искусств» состоит в том, чтобы помочь женщине полностью перестроить повседневное существование и возвести на пьедестал удовольствие. Настроившись на него, она сможет удовлетворить самые сокровенные желания и жить так, как всегда мечтала, а не так, как решили за нее другие. В классах ШЖИ она найдет Богиню внутри себя, научится достигать оргазма и освоит инструменты и приемы, которые позволят ежедневно получать радость и удовольствие.

Так, моя кузина Ханна, придя на занятия и применив полученные знания на практике, позволила киске вести себя. С тех пор жизнь стала приносить ей гораздо больше радости, счастья и удовлетворения. Ханна взяла трубку и ответила на зов Богини, хотя вся эта затея казалась странной и опасной. Вот эти самые мысли – о странности и опасности – есть не что иное, как наследие патриархальных традиций, в рамках которых мужчины и женщины ассоциируют чувственное удовольствие с порнографией. Всех нас учили относиться ко всему эротическому с подозрением, проверять и обесценивать, как признак женской неполноценности, слабости и повод для презрения и неуважения. Нам внушали, что только подавив эротическую природу, женщина может стать сильной и достойной.

Однако, игнорируя или подавляя эротическую природу, мы принимаем гнет мировой патриархальной культуры, от-

вергаем свободу, экстаз и сияние Божественной Праматери, которую я назвала Верховной Киской на Небесах (или Навигатором). Такой выбор сделала кузина Грейс. Она слышала зов Богини, но звонок был таким тихим, что от него легко было отмахнуться. Так бывает, когда телефон лежит где-то в недрах кармана пальто, под грудой одежды на кровати, в коридоре на тумбочке, а в доме всюду празднуют Рождество. Вам лень искать аппарат, и вы дожидаетесь, пока он переключится на автоответчик.

Но что потом? Игнорируя реальность киски – свое удовольствие, эротическую сущность, истинную природу, дары Верховной Киски – и выводя на первый план ценности мировой патриархальной культуры, мы сжимаемся, становясь меньше. Как злая ведьма Бастинда, которую Элли облила водой. Наша жизненная сила меркнет и гаснет. Все вокруг увядает, потому что мы отдаляемся от него. Вместе с этим исчезает и заключенная в нас высшая истина, и наши желания. А они не осуществляются потому, что единственный способ для женщины воплотить их – это научиться самостоятельно достигать удовольствия. Удовольствие – необходимое горючее для осуществления желаний.

Когда женщина не в ладах с собственной киской, ее внутренний свет гаснет, а вместе с ним – и свет, которым она озаряет семью и мир вокруг. Женщина не может достойно справиться со своей ролью – быть женщиной – без этого внутреннего сияния. Лампочка на 100 ватт вырабатывает только

25. Причина, по которой женщины отстают от мужчин в Гарвардской школе бизнеса и других престижных учебных заведениях, состоит не в отсутствии мозгов или способностей, а в постоянной неуверенности в себе. Как я искала Богиню всюду, кроме как в себе самой, так же и все женщины ищут источник уверенности не там, где надо. Мы думаем, что в нас что-то не так и нужно найти решение проблемы, но не желаем признать, что единственное, чем мы пренебрегаем, – это тщательная разведка собственных чувств, а она возможна только тогда, когда найден источник жизненной силы.

Но можно ли винить себя? Женщин учат сомневаться в себе лет с пяти-шести. Лично я к тому возрасту твердо решила, что Богиня живет где-то далеко; сама вытолкнула ее на задворки. Любопытно, что это случилось в то самое время, когда я, как и другие маленькие девочки нашей культуры, узнала, что разговоры о киске запрещены. Так куда же идти, когда мы наконец решим вернуть Богиню в свою жизнь, возвести на пьедестал, на ее законное место? Ответить на ее зов, каким бы тихим он ни был? Овладеть женским искусством – а значит, и взять под контроль собственную жизнь? Разумеется, мы опять возвращаемся к киске.

Домашнее задание:

В поисках Навигатора

Верховная Киска на Небесах – так я называю свой Навигатор, внутреннюю божественную сущность. Ведь это то, что

помогает не сбиться с пути. Для выполнения упражнения представьте себя в роли исследователя на службе у Верховной Киски на Небесах. Шпионкой Богини. Возьмите дневник, ручку и подумайте несколько минут. Запишите свои чувства и реакции в начале пути.

Шаг 1: Представьте, как входите в свой храм. Есть ли там признаки присутствия Навигатора? В равной ли мере распределены женские и мужские образы? Ощущаете ли равновесие между мужским и женским началами? По-вашему, это важно? Запишите наблюдения в дневник. Что вы испытываете по этому поводу? Чувствуете ли сопричастность? Или, наоборот, кажется, что вы отрезаны от внешнего мира? Вы счастливы? Грустите? Злитесь? Равнодушны?

Шаг 2: Был ли у вас хоть раз в жизни контакт с Навигатором? Если да, где и когда? Живет ли Богиня в природе? В других людях? На работе? Вы испытывали это ощущение при рождении ребенка? В объятиях любимого? Любые наблюдения полезны – просто не забывайте их записывать.

Шаг 3: Чему вас учили в связи с ролью женщины – мама, другие родственники, культура в целом? Какое отношение к женщине существует в вашей религии? Вы испытывали радость от становления женщиной? Или отчаяние? Или нейтральные эмоции?

Шаг 4: Что для вас означает «женственность»? Чувствуете ли вы себя женственной? Когда в жизни вы чувствовали себя наиболее женственной? Или же в вас сильнее мужское

начало?

Шаг 5: Что для вас означает быть женщиной? По шкале от 1 до 10 сколько радости это приносит? А что в этой роли не нравится?

Дополнительное задание: Не исключено, что под влиянием книги ваши взгляды и ощущения изменятся совершенно неожиданным образом. Поскольку я сама прилежно веду дневник, то советую и вам вести дневник отношений с киской. Регулярное ведение записей – полезная привычка, особенно если вы на пути к естественному росту. Это позволит лучше проанализировать чувства и понять саму себя. На худой конец, просто отметьте закладкой эту страницу и вернитесь к выполнению упражнения, когда дочитаете книгу. Вы удивитесь, насколько будут отличаться ответы на вышеупомянутые вопросы.

2. Восстановление контакта с киской

Рисование и мастурбация на моей памяти были первыми священными действиями. И тем и другим я начала заниматься года в четыре. Удивительные ощущения, которые испытывало мое тело, и те образы, что я переносила на бумагу, переплетались с языковыми явлениями, религиозными верованиями и всем, чему меня учили. В конце концов я пришла к выводу, что Бог живет в гениталиях.

Кароли Шнееманн, художница

Было около пяти часов чудесного субботнего утра. Мои друзья и учителя, доктора Вера и Стив Бодански, приехали в Нью-Йорк в ответ на мое приглашение провести курс под названием «ДЕМО». Эта аббревиатура означала «ДЕмонстрация Мощного Оргазма» – и именно этим мы планировали заняться. Стив собирался доставить Вере оргазм длиной в час на глазах у всей аудитории. Они только что опубликовали книгу «Долгий и мощный оргазм» (*Extended Massive Orgasm*), получившую широкое освещение прессы. Я сама занималась организацией их поездки в Нью-Йорк, а также группового занятия и целой серии индивидуальных уроков. К тому моменту я уже 10 лет изучала различные аспекты чувственности, несколько лет вела занятия как Мама Джина,

и хотелось, чтобы мои студентки знали все о женском оргазме – как в свое время узнала я, когда только начала исследовать вопрос. На семинар съехалась публика со всего мира – и все хотели получить автограф на своем экземпляре книги Бодански.

Программа курса включала утреннюю сессию, во время которой участники получали тонны информации о природе оргазма, феномене удовольствия, а также цели освоения особой техники, позволявшей продлить и усилить оргазм. По вечерам проходила демонстрация техники, во время которой Стив стимулировал указательным пальцем верхний левый сектор клитора Веры. И это была не демонстрация секса – все было чинно и благородно. Вера лежала обнаженная на массажном столе, но Стив был полностью одет. Его задачей было объяснить и продемонстрировать их особую технику, позволявшую достичь небывало глубокого, мощного и продолжительного оргазма. Несмотря на щекотливую тему, курс получился очень информативным и интересным, а новые знания были поданы весьма наглядно.

К несчастью, сама Вера неважно себя чувствовала в течение нескольких недель, предшествовавших приезду, а долгий перелет через всю страну только усугубил ситуацию. Несколько дней после приезда мы ходили по гомеопатам и костоправам, чтобы ей стало хоть немного легче, но безрезультатно. Наконец я позвонила другу доктору Марко Сантьяго, врачу «Скорой помощи», и попросила прийти и

осмотреть Веру. Через час к дому подъехала машина «Скорой помощи», чтобы отвезти ее в больницу Бет Израиль. По выражению лица Марко я поняла – случилось что-то серьезное. Он заверил нас, что, если понадобится, готов провести с ней в больнице целый день. Когда Веру забирали из моего дома на носилках, она взяла мою руку и прижала к своей щеке.

– Ты ведь подменишь меня сегодня, да, дорогая?

Подменить?

Подменить ее????

Я отлично поняла, о чем речь. Она хотела, чтобы я вместо нее легла на демонстрационный стол, разделась перед аудиторией из более ста незнакомых людей и целый час испытывала оргазм. Если бы даже я согласилась – эти люди ведь заплатили, чтобы увидеть именно ее, Веру, знаменитого эксперта по чувственности.

А теперь она просила меня о том, о чем я и помыслить не могла. Ведь это было дело *их* жизни – не моей.

Когда за несколько лет до этого я начала учиться по программе Бодански, то сразу и без обиняков заявила, что не собираюсь готовиться к «демонстрации». Мне было интересно узнать об их новых техниках и использовать их в своих программах, но не демонстрировать на публике.

В конце концов, я ведь уже была Мамой Джиной – писательницей, преподавательницей и к тому же мамой четырехлетнего ребенка. А вдруг среди зрителей окажется кто-ни-

будь из родителей детей, с которыми моя дочь ходила в детский сад? Или это просочится в прессу? Никто из коллектива школы не мог точно сказать, не является ли курс на подобную тематику нарушением законодательства – тем более с демонстрацией на личном примере.

Когда Вера спросила, смогу ли я ее подменить, внутри все закричало: «Ну уж нет, ни за что на свете!»

Но вместо этого моя киска почему-то ответила:

– Ну конечно!

Она взяла управление в свои руки.

Как выяснилось, стоит дать ей волю и свободу голоса, как киска немедленно забросит вас в такие места, о которых вы даже не мечтали. В моем случае и вовсе решила отправить меня туда, куда я твердо решила не ходить! И произошло это так быстро, что у меня закружилась голова.

Как я оказалась на обрыве этой бездны?

Как забралась на эту вершину?

Почему эта милая женщина вообще задала подобный вопрос?

Что бы сказала моя мать – не говоря уж об отце?

В тот день я испытывала эмоции, которые, быть может, близки к тому, что чувствуете вы в этот самый момент.

В смысле, как так вышло, что вы держите в руках книгу под названием «Киска»? Я с вами не знакома, но больше чем уверена: вы не такая. Наверняка вас всю жизнь учили не быть «такой» или даже держаться подальше от «таких».

И все же – вы не побоялись познакомиться со мной (хотя я тоже не из «таких») и совершить погружение в киску.

Как ни странно, к чтению книги вас подтолкнуло то же, что и меня в тот день сказать Вере «да». Кто-то просто воззвал к той части тебя, которая *всегда знает, как лучше*. Сила внутренней реакции может вас удивить и даже несколько обескуражить. Но какая-то часть хочет чего-то эдакого, даже если это «что-то» не поддается точной формулировке. К вам постепенно приходит понимание, что у вашей киски есть голос, он отличается от голоса эго, воспитанного в традициях мировой патриархальной культуры, который обычно отвечает за принятые вами решения. Именно в киске берет начало интуиция, именно в ней заключено глубочайшее иррациональное знание – его еще называют «чуйка» или «внутренний компас». Она синтезирует данные, полученные из различных источников, в том числе и от гипоталамуса, новой коры головного мозга, сознания, бессознательного и периферийной нервной системы. Вот почему, когда в дело вступает киска, мы принимаем оптимальные решения, можем предвидеть ситуацию на шаг вперед. Женщины, чьи киски активированы, принимают правильные решения и уверенно идут по жизни. Киска – поистине высшая сила, детектор истины, для которого нет преград, путеводная звезда, проводник и локатор божественной силы. В буквальном смысле слова это наш Навигатор.

И тем не менее нас никогда не учили к ней прислушиваться.

ся (скорее, наоборот, *никогда* ее не слушать).

Учили закрывать глаза и уши на ее истину (т. е. *нашу* истину).

Учили игнорировать ее и поклоняться какому-то другому богу, принимать чужую точку зрения, слушать чужой голос – но не наш собственный.

И мы делали так, как велели.

Пренебрежение киской

Вот так и вышло, что киска из надежного внутреннего советника превратилась в ту силу, которой учили противостоять. Мы должны были заглушать ее голос, игнорировать его и выключать.

Иначе смогли бы 125 млн матерей стоять и смотреть, как их дочерям делают операцию на гениталиях? Да-да, именно так: на сегодняшний день, по данным ЮНИСЕФ, в мире насчитывается более 125 млн женщин, которым искалечили киски. Только женщина с отсутствующим материнским инстинктом может позволить изуродовать собственного ребенка – и тем не менее эта процедура по сей день практикуется в 29 странах мира.

Живя в патриархальной культуре, мы, женщины, вынуждены прибегать к серьезной адаптации, чтобы выжить. Мы научились отходить в сторонку и жертвовать своей высшей истиной – источником силы и знаний – и повиновать-

ся традициям мировой патриархальной культуры. Так, многим вряд ли придет в голову, что можно родить дома. А ведь на протяжении тысячелетий женщины так и поступали – и с вполне успешным исходом! Теперь же они чаще поддаются уговорам врача сделать кесарево сечение или вызвать роды с помощью питоцина, нежели решаются рожать дома с акушеркой. Примерно каждые третьи роды в этой стране⁴ осуществляются посредством кесарева сечения, и эта статистика не может не шокировать. Нередко процесс родов проходит так, как удобно врачу, а не так, как велит матери ее мудрый внутренний голос.

А между тем наши киски – это целое состояние. Однако чаще всего его присваивают и им управляют мужчины, а не женщины, которым оно в действительности принадлежит. Я говорю о торговле сексуальными услугами, чей оборот составляет миллиарды долларов в год. Или о целом секторе западной медицины, специализирующемся на решении «проблем» кисок. Не будем забывать и о колоссальной прибыли, которую мы обеспечиваем корпорациям, находящимся во владении и под управлением мужчин, в обмен на товары личной гигиены, созданные для борьбы с кровотечением и неприятным запахом? Или лекарства для регулирования детородной функции и устранения менструальных болей? Или бессмысленная пластическая операция по уменьшению малых половых губ? Вот бы нам самим получать от своих ки-

⁴ США (прим. перев.).

сок столько денег, сколько получают патриархальные корпорации!

Нас учат верить самые базовые аспекты женской силы заботе мужчин. Нам внушают, что нужно подавлять сильные эмоции, собственную интуицию и чувственность и служить ценностям культуры, которая отнюдь не приветствует наши природные дары.

Вопрос только один: как мы оказались в такой ситуации?

У каждой из нас – своя история о том, как нас учили зажимать своим себе рот, лишая самих себя голоса, инстинктов, собственных кистей. Быть может, моя история не слишком отличается от вашей.

Когда я родилась, брату было 15 месяцев. Для Джонатана мое рождение было крупномасштабной трагедией. Его бесила внезапная необходимость делить со мной внимание матери. С того момента, как мне исполнилось три месяца, он систематически нападал на меня, а позже и на младшего брата Дэвида, наказывая нас за то, что своим рождением мы мешали его абсолютному счастью. С нашим появлением для него будто начался нескончаемый крестовый поход, полный несдерживаемого гнева и жестокости, и в этой атмосфере прошло все мое детство.

В три года у меня начались обмороки. Мать рассказывает, что отвела меня к местному педиатру, доктору Моррису. Он спросил, нет ли у меня пищевой аллергии и нет ли закономерности между обмороками и занятиями какой-либо

деятельностью. Она призналась, что я теряю сознание, когда Джонатан меня бьет. Доктор осмотрел меня, сказал, что внешне я в полном порядке, и сказал маме, что единственное средство – это препятствовать нашему контакту в надежде, что с возрастом пройдет.

У меня-то прошло, а вот у брата – нет.

Он был необследованным и неконтролируемым социопатом, старше и сильнее меня, вечно злым и недовольным. Все детство мстил за один лишь факт моего существования, и весь дом жил в страхе перед очередной вспышкой гнева. Грубое и жестокое обращение в доме всегда оставалось безнаказанным. Никто не вступался за меня, и я никогда не давала сдачи, а просто замирала и ждала, когда все закончится.

Позже, когда я стала подростком, брат просверлил отверстие в стене ванной, прятался в чулан и подглядывал за мной. Несколько месяцев я чувствовала какой-то подвох, но никак не могла понять, каким образом свершается этот акт насилия, «чувствовала», что кто-то на меня смотрит, слышала подозрительные звуки. Но лишь по прошествии нескольких месяцев, когда дырка стала достаточно большой, чтобы заметить его глаз, до меня дошло, в чем дело. Это было ужасно. Я пыталась законопатить отверстие зубной пастой, но он всякий раз расковыривал его опять, чтобы пялиться. Родители не вмешивались. Я жила в постоянном страхе и не знала другого существования. Когда Джонатану было пять лет, мать пыталась показать его лучшему детскому психиат-

ру Филадельфии, но доктор только осмотрел его и сказал, что он совершенно здоров. В ответ на насилие мать только усиливала меры наказания. Помню, как она побила нас просто потому, что была слишком встревожена. Однажды сломала доску для резки хлеба о Джонатана. Отец только расстроенно посмотрел на нее, сгорая от стыда: психиатр-фрейдист, неспособный навести порядок в собственной семье. Он не искал помощи для нас — только для себя, более 50 лет еженедельно посещал психоаналитика. А тем временем я росла в страхе и одиночестве, в бескрайнем море жестокости, совершенно лишенная доступа к источнику собственной силы. Тогда я даже не знала, что обладаю этой силой, ведь как сказала секс-позитивная Клэр Кавана: «Женщины учатся идти на компромисс раньше, чем кончать».

Бесчисленное количество женщин и девушек в этом мире подвергаются жестокому обращению и насилию в раннем детстве. Их так много, что подобное жестокое обращение даже не считается проблемой. Но всякий раз, когда девушка или женщина становятся жертвами физического, вербального или морального насилия, связь с собственным источником силы ослабевает. Она не чувствует себя, не понимает тело, не имеет доступа к божественной сути, не может задействовать свое сияние и больше себе не принадлежит. Ее свет померк, в доме никого нет, как и чувства этого самого дома.

Мать была не в силах разрешить сложившуюся в доме ситуацию, потому что ее мнение не считалось таким же важ-

ным, как отца или врачей, к которым они обращались. Она выросла в мире, который не считался с ее желаниями. Ей нравилось петь и танцевать, и в этом она была весьма талантливой, но в то время подобная карьера считалась неподобающей для женщины. И пришлось работать секретарем – и мама ненавидела свою работу. Однажды ей предложили прослушивание для выступления в знаменитой группе, но семья отговорила. Тогда она решила выйти замуж и обзавестись семьей, потому что именно это диктовала мировая патриархальная культура 50-х годов. Ради этого она отказалась от сокровенных желаний и мечтаний. Все это подразумевалось условиями культуры: в мозг женщины ее эпохи подобная установка всасывалась, как хлороформ, как анестезия, мешая понять истинное предназначение и внушая необходимость довериться мужчине, который сам решит, что для нее верно и правильно. Разумеется, это лишь повышало градус гнева и разочарования. Если коллективный рецепт американской мечты на выходе превращается в горелый кошмар, никто не отбраковывает рецепт. Вместо этого пекарь обвиняет сама себя.

Однако матери не нужно было обвинять себя: как и все мы, она страдала от избыточного разрастания мужского влияния – распространенного недуга мировой патриархальной культуры.

Теперь же всем нам необходимо обратное: огромная доза женской силы.

Мужская/Женская энергетика

Отсутствие женской энергетики – это отсутствие *удовольствия*, неумение слушать свои желания, мечты, чувства. Короче, отсутствие *киски*. Женская энергетика – это наша чувственная часть, сокровенная интуиция, ощущение сопричастности и связи. Кроме того, это еще и чувство духовной моральности и сознания. Женское начало – это жизнь. Вы удивитесь, но на самом деле ей наплевать на производительность, достижения, доминирование, целеустремленность и победу. Все это – мужские ценности. Ей же ближе наслаждение, чувство вовлеченности, податливость и самодостаточность. Мужская и женская энергетика не делятся четко между мужчинами и женщинами; это стихии, живущие в каждом из нас. Просто всех – в равной степени мужчин и женщин – учили отдавать предпочтение мужским ценностям, и так – несколько тысячелетий. Как следствие, женская модель поведения и ценности нам не близки.

Достаточно взглянуть на заголовки СМИ, чтобы понять: насилие процветает и остается безнаказанным, тогда как женская энергетика увядает. Я рассказала собственную историю жестокого обращения не потому, что она уникальна, на самом деле подобное встречается ужасающе часто. Где бы я ни была, повсюду слышу разговоры о насилии и жестоком обращении даже в благополучных семьях.

Так, трехлетний сын подружки подвергся сексуальному насилию со стороны друга своей няни. Еще одну подружку учитель английского против воли принудил к сексу.

Двухлетняя дочка соседки подверглась домогательствам в дорогом детском саду. Трех ближайших подруг принудили заниматься сексом в колледже; и все трое считали, что в изнасиловании виноваты они сами, и так и не заявили на насильников.

Две соседки, с которыми я вместе выросла, стали жертвами инцеста.

И еще – я сама. Чистенький спальный район Филадельфии, где я выросла и где жили в основном представители среднего класса, на самом деле был водоворотом жестокости, гнева и террора.

Оглянитесь вокруг – и тоже найдете истории насилия, из вашей жизни или из жизни близких. Быть может, вы никогда прежде не считали подобное поведение актами насилия, ведь все было совершенно обычно. Некоторые из случаев будут зафиксированы, запротokolированы и обработаны с огромным тщанием и любовью. Быть может, будет некоторая доля раскаяния. Однако в других случаях – таких, как мой – на боль будут обращать внимания, а те, кто ее пережил, должны будут еще заплатить немалую цену.

Когда я стала жертвой насилия, моя душа будто бы покинула тело. В тот момент я была сама не своя, раскололась на куски: вылетела из собственного тела и забилась в древний

дом аборигена, где жили души изнасилованных детей с незапамятных времен и по сей день. Я больше не обитала в собственном теле. Я видела себя, но больше не жила там, а покинула свое жилище и теперь была бездомной, потерянной, одинокой. И никто не заметил, что я ушла.

Ну, или почти никто. Ведь Богиня меня видела.

И вас тоже видела. Будучи невидимой, она поочередно проверяет тех, кто не по своей вине вынужден покинуть дом в связи с обстоятельствами. И это хорошо. Куда бы вы ни отправились, сестра, с какими бы трудностями ни столкнулись, — я всегда была рядом. Вы меня не знали. Я вас не знала. Но всегда была рядом с вами, а вы — рядом со мной. И мы обе ждали.

Ждали этого момента.

Понимания.

Подарка, приглашения, заряда энергии.

Сногсшибательной возможности быть изгнанной из мировой патриархальной культуры в руки величайшей преобразовательницы: киски.

Пункт назначения: удовольствие

Куда заведет вас киска, если вручить ей ключи от машины и позволить самой крутить руль?

Активация может обернуться возвратом в прошлое или телепортацией в будущее.

Вы можете вновь испытать чистую и незамутненную радость, как в детстве, словно опять наладили контакт со своей неудержимой сущностью. Ваши чувственность и эротизм вспыхнули огнем и теперь ярко сияют, освещая сокровенные желания и стремления. Вы так долго отодвигали их на второй план – и вот теперь они вновь в центре, словно дорожная карта, обещающая счастливую жизнь, словно живое произведение искусства. Словно дань почтения вашей высшей силе.

Потрясающе, правда?

Да, именно так, а в обмен нужно принести жертву: отказаться от участия в мировой патриархальной культуре. Потому что она осуждает те измерения, куда вас перенесет киска, и те поступки, которые заставит совершить. А поскольку вы так долго были ее частью, то и сами поначалу отнесетесь к ним с неодобрением.

Так было, когда Вера попросила провести демонстрацию вместо нее. Та часть меня, которую я всегда ассоциировала со своим истинным «я», – та, что и помыслить не могла ответить согласием на подобную просьбу, – теперь сменилась совершенно неузнаваемым. Мне это новое бесстрашное «я» было совсем не нужно. И все же где-то в глубине души я чувствовала непреодолимую тягу – это была та часть меня, что так долго была вынуждена прятаться и теперь жаждала выйти на свет. И она одержала победу над моим «эго», воспитанным в духе мировой патриархальной культуры. Именно оно

нашептывает трусливое «я не смогу», «я недостойна», «я не должна». Именно это заставляет нас стыдиться, сомневаться в себе и чувствовать себя неполноценными. Единственный способ заглушить голос – это прибавить громкость киски. Она озвучивает наши желания, шепчет: «Давай, попроси повышения – ты этого заслужила», или: «Ты еще совсем не старая и вполне можешь пойти на свидание с этим красавчиком, который к тебе равнодушен», или: «Брось эту работу – ты ведь ее ненавидишь – и напиши книгу, как всегда мечтала». Ведь киска – это источник удовольствия. А удовольствие, в особенности оргазм, действует на эго как криптонит: чем сильнее удовольствие, которое вы испытываете, тем ярче и мощнее становится голос киски. А чем громче ее голос, тем легче обрести силу и уверенность в себе и двигаться к осуществлению самых сокровенных желаний.

Так почему удовольствие в центре всего? Все дело в физиологии. Единственный путь к сердцу женской чувственности лежит через клитор. Как мы уже заметили, самое интересное в нем то, что он создан с единственной целью – дарить удовольствие женщине благодаря 8000 нервных окончаний.

Удовольствие производит в организме мощный химический сдвиг. При контакте с чем-то приятным мозг выделяет «гормоны счастья» – эндорфины, окситоцин, серотонин и дофамин. Эта массовая атака сводит на нет «гормон уныния» – кортизол. Когда это происходит, баланс химических элементов в организме меняется, а с ним – и внутренняя си-

ла. Когда женщине по-настоящему хорошо, ее уверенность в себе взлетает до небес, а чувство стыда испаряется, и она может наконец жить полной жизнью, о которой не могла и мечтать.

Женщины так долго жили в страхе, испытывая гнев и стыд, что им трудно представить иную жизнь. Удовольствие переносит ее в совершенно другое измерение. Когда мы испытываем приятные ощущения, кровообращение ускоряется, вырабатывая окись азота, который, в свою очередь, повышает выработку нейротрансмиттеров, таких как бета-эндорфины. Эти красавчики притупляют боль и вызывают эйфорию, позволяя гораздо эффективнее справляться со стрессом. Во время оргазма основные участники химического процесса – это дофамин, гормон поощрения; пролактин, гормон насыщения; и окситоцин, гормон объятий. Кроме того, в игре участвует и стимулятор фенилэтиламин, который также содержится в какао и шоколаде. Он заряжает энергией, поднимает настроение и улучшает внимание. Во время оргазма мозг переполнен информацией, поступающей как от психики, так и от нервов в области гениталий. В клиторе, половых губах, вагинальном отверстии, пенисе, яичках и промежности миллионы нервных окончаний, которые при стимуляции и активации дарят весьма приятные ощущения. При эффективной стимуляции они посылают сигнал участку мозга, отвечающему за удовольствие, – тому самому, который активируется, когда мы едим что-нибудь приятное, на-

пример темный шоколад. Самообслуживание и лечение – это хорошо, но им не под силу совершить этот мощный химический сдвиг. Удовольствие – это непосредственное противодействие от кризиса уверенности в себе и бессилия, частых спутников современных женщин, единственный путь превращения жертвы в героиню.

Если же женщина отказывает себе в удовольствии, организм вырабатывает гормоны стресса – такие, как кортизол, эпинефрин и норэпинефрин. Они замедляют кровообращение, что приводит к резкому падению оксида азота. Как следствие, снижается и количество нейротрансмиттеров, из-за чего растет депрессия, раздражительность, подавленность, чувство одиночества и гнева. Все это представляет собой серьезный риск для здоровья: повышенный уровень кортизола в организме способствует снижению иммунитета и либидо, приводит к снижению обучаемости и ухудшению памяти. Одновременно ухудшается и иммунитет, кости становятся более хрупкими, повышается кровяное давление, уровень холестерина в крови, что ведет к набору веса и болезням сердца.

После многолетнего изучения феномена чувственности я словно перенеслась из безжизненной пустыни в страну молочных рек и кисельных берегов. На смену замороженной робости пришла уверенность в себе и радость. Вместо того чтобы прислушиваться к своему эго – голосу, сформированному под влиянием патриархальных традиций, который

столько лет мешал мне говорить, — я слышала голос чистой истины моей киски. И благодаря ему мне открылись ощущения, коренным образом изменившие жизнь. Благодаря ей я стала жить по собственному сценарию и смогла реализовать самые смелые мечты и желания.

А ведь именно этого хотим все мы — ищем переломных ощущений, которые помогут засиять новым светом, вновь стать сильными, заряженными эротизмом женщинами, какими и были от рождения. Всю жизнь нам внушали, что другие люди — учителя, родители, мужа, священники и равнины — справятся с этой задачей лучше нас самих. Но разве может кто-то сделать это лучше нас, женщин? Каждая божественна по своей сути, ведь внутри живет Богиня. Она жаждет обрести собственный голос, сделать собственный выбор, отвоевать свое место под солнцем. 5000 лет киска страдала от гнета патриархальных традиций и устоев, но, к счастью, пришел ее час, и она готова сбросить оковы.

Одна моя студентка нашла весьма интересный и эффективный подход к увеличению громкости киски. Тридцать лет она игнорировала ее, и теперь расслышать голос было нелегко. Поэтому эта женщина купила игрушечную киску и положила к себе в постель. Каждое утро она обращалась к ней за советом, прежде чем окунуться в ежедневные заботы: «Киска, тебе больше нравится красное платье или синее?»; «Киска, потусим сегодня вечером или останемся дома?» Эти разговоры вслух помогли понять истинные желания. Со вре-

менем она поняла и собственные перспективы и взгляды, а определившись с ними, смогла намного легче высказывать свое мнение во всеуслышание. Если не хотите покупать игрушечную киску, можете делать то же самое перед зеркалом, советуясь с настоящей киской. Или же просто положить на нее руку и задать вопрос.

* * *

Именно поэтому подобные выдающиеся события происходят в жизни женщины, когда она вновь *включает* киску и *настраивается* на нужную волну. Восстановив связь, она становится неудержимой и непобедимой. Не через насилие и доминирование, но через постоянно повышающееся чувство значимости и реализации собственного предназначения. Эти чувства женщина познала, когда стала жить по собственному сценарию, руководствуясь собственными сокровенными желаниями.

Так можно довериться дереву, которое просто растет.

Укоренившись в собственной киске, женщина начинает стремиться ввысь. Только тогда она понимает, что может полностью доверять себе.

Начинает внимательно прислушиваться к своим желаниям и руководствоваться ими, как дорожной картой.

Ее нерешительность испаряется.

Она по-настоящему чувствует, когда стоит сказать «да»,

а когда – «нет».

Расслабляется и отдается во власть неизвестности, а не прокладывает себе путь по жизни через силу.

Знает, что любые препятствия ей по плечу, и понимает, что с каждой новой преградой она становится сильнее и получает возможность развития в новом направлении.

Она вновь обретает первозданную красоту независимо от возраста и внешности. Чувствует божественное начало во всем, особенно в себе самой.

Она подключается к своему внутреннему Навигатору.

Та самая жизненная сила, которой ей всю жизнь запрещали пользоваться, становится самым близким проводником и спутником; самым надежным и заслуживающим доверия аспектом жизни.

Звучит слишком неправдоподобно? Давайте проверим!

Я хочу предложить вам провести вместе со мной небольшое исследование. Пока читаете книгу, представьте себя той, кого я называю Исследовательницей удовольствия. Что имеется в виду? Просто вообразите, что эта книга – исследовательский проект. Эксперимент с собственными ощущениями. Попробуйте выполнить предложенные мной упражнения, даже если некоторые на первый взгляд кажутся странными (не стану лукавить – многие из них не просто кажутся, но на самом деле являются странными). Но не бойтесь нового и ни перед чем не останавливайтесь. В конце концов, вы ведь исследовательница. Своего рода ученая, эксперт по

киске. Будьте готовы с головой окунуться в упражнение из одного только желания проверить, насколько благоприятны результаты. Пусть любопытство возьмет верх; проверьте точность собственных убеждений в начале пути и запишите результаты эксперимента. Что вам терять?

Давайте же поэкспериментируем. Первый этап исследования удовольствия. Я хочу, чтобы прямо сейчас вы задали ей вопросы:

Киска, дорогая моя, стало ли тебе легче оттого, что я уделяю тебе больше внимания?

Счастлива ли ты от нашего общения?

Довольна ли ты, что я дала тебе возможность высказаться?

Чувствуете ли вы ее ответ?

Подумайте о собственной киске. Да, обратите свои мысли к ней, к точке у вас между ног. (При одной мысли о ней в организме начинается обмен хорошими гормонами.) Что теперь чувствуете?

Возможно, легкую пульсацию.

Или даже более ощутимую вибрацию.

А может быть, просто легкость.

Теперь вы лучше осознаете свое тело.

Великолепное начало. За ним последуют новые этапы.

Ведь чем больше вы ей доверяете, тем больше она доверяет вам и чаще будет вмешиваться в вашу жизнь в нужные моменты. Не забывайте вести записи, как настоящая иссле-

довательница. Записывайте в дневник свои вопросы и ее ответы.

Домашнее задание:

Программа реабилитации киски

Когда я впервые открыла для себя важность киски, то испытала некоторый стыд. Несмотря на то что умом я понимала ее ценность, мне не удавалось регулярно чувствовать ее. Я так долго была «мертвой» в этом месте, что теперь было нелегко проснуться.

Поэтому я разработала трехэтапную программу реабилитации киски, чтобы восстановить утраченный контакт. Считай это первым проектом в рамках исследования удовольствия.

Этап 1: Налаживание связи.

В первый день реабилитации установите таймер на телефоне, чтобы он срабатывал каждый час. Всякий раз, услышав сигнал, кладите руку на киску. Под одеждой или поверх – как удобнее. Держите так руку, по крайней мере 60 секунд, и в это время просто обратите внимание на нее и на свои чувства. Чувствуете ли тепло? Мурашки? Пусть она говорит с вами; обратите внимание, как один этот контакт успокаивает вас и помогает восстановить равновесие.

Этап 2: Ходите без трусиков!

Отказ от нижнего белья – еще один способ стать ближе со своей киской. Эта простая идея положила начало целой тра-

диции ШЖИ под названием «Пятница без трусиков». Отметьте этот еженедельный праздник в календаре. Это будет ваш маленький секрет – никто не должен знать. (Помните: все это – во имя исследования!) Вы почувствуете прилив энергии, жизненной силы и ощутите себя немножечко хулиганкой!

Этап 3: Регулярно здоровайтесь.

Положите зеркала в кошелек и несколько раз в день поглядывайте на собственную киску. Приветствуйте ее словами: «Привет, красотка!» – и отмечайте ее реакцию. Вы увидите: ей нравится внимание, а уделяя его, вы и сами будете чувствовать себя замечательно. Каждый день начинайте со слов: «Доброе утро, красавица!» – и увидите, с какой легкостью и грацией пройдет день. Отправляясь спать, желайте ей: «Спокойной ночи, секс-бомба!» – и сладостно погрузитесь в царство сна.

Выполняйте этот комплекс упражнений по крайней мере в течение трех недель, и почувствуете перемену! Как прошел ваш первый исследовательский проект? Запишите это в дневник.

Пять стадий киски

В тот день я смогла пролепетать свое «да» Вере только потому, что включилась и настроилась на волну собственной киски. Именно из-за нее я отправилась в центр города, в рай-

он Сохо, где проходила демонстрация.

Любопытно, что я совсем не нервничала – хотя была взволнована и заряжена энергией, как лошадь перед скачками. К тому моменту путешествия в чувственность я хорошо знала свое тело, знала о способности чувствовать и всерьез вознамерилась пробудить и исследовать эти 8000 нервных окончаний. Я знала, как испытывать оргазм каждой клеточкой своего существа. Я натренировала тело – за плечами были в буквальном смысле тысячи часов сеансов поглаживания, и теперь я могла кончить от первого же прикосновения. Как никогда прежде, я доверяла собственной киске и ее способности испытывать удовольствие.

Поэтому в тот день знала, что готова, хотя никогда прежде не участвовала в демонстрации. Я знала, что умею кончать. Знала, как это делать.

До этого я и не предполагала, какой глубокий духовный эффект это на меня произведет. Моя связь с божественной сущностью и умение испытывать оргазм победили природную робость и склонность к затворничеству, сделав меня жизнерадостным и чувственным существом, которым я всегда хотела быть.

Утратив связь – а через это прошли многие из нас, на протяжении многих тысячелетий, – мы теряем и доступ к источнику жизненной силы.

Но вы уже миновали первую ступеньку. Древняя, первобытная мудрость киски пробила стену нашей патриархаль-

ной культуры, она шепнула вам на ухо свой секрет, и вы услышали. Вам повезло.

Ведь она – величайший из неиспользованных природных ресурсов планеты, отвечающий за раскрытие творческого потенциала всего сущего.

Каждый из нас существует благодаря киске .

Пора прислушаться к той, благодаря которой мы живем. Пришло время отдать дань почтения той части нас, которой так долго незаслуженно пренебрегали. Время поклониться новому храму, вновь освятить так долго осквернявшийся алтарь и восстановить утраченную связь с сердцем и душой вашей жизни, сердцем и душой этой книги – киской.

Когда женщина впервые решается найти утраченную связь с киской, на ее пути встает несколько препятствий. Нас так долго учили игнорировать ее и обходить эту тему, что теперь сама мысль о том, чтобы поладить с собственной киской, кажется неприличной. Гораздо привычнее продолжать это обособленное от нее существование. Нам ведь не хочется рисковать собственной репутацией, правда?

По своему опыту могу сказать, что восстановление контакта женщины с киской включает в себя несколько стадий:

Стадия 1: Полное отвращение. «Фу, кошмар, какая гадость!» Все, что связано с киской, кажется отвратительным и мерзким – хуже, чем вынести мусор или убрать за собакой.

Стадия 2: Она надевает на себя мантию исследователя и в этой воображаемой мантии обретает присущие настояще-

му исследователю любопытство и образ мышления. На киску можно смотреть без приступов тошноты.

Стадия 3: Природное любопытство растет. Женщина становится увлеченным исследователем, которого интересует строение и манит сверкающая аура объекта под названием «киска», ее многообразие и разновидности. Она начинает подозревать, что если не изучит эти 8000 нервных окончаний, то никогда не познает до конца этот аспект женской природы.

Стадия 4: Она становится страстной почитательницей киски. Знаток, если угодно. Начинает с гордостью исследовать ее ландшафт, архитектуру, потенциал, который дарит факт обладания центром клиторального удовольствия. Она понимает, что женщина, владеющая своей киской, становится хозяйкой собственной жизни. Коренным образом меняется и отношение к самой себе, а уверенность в себе взлетает до небывалых и неожиданных высот.

Стадия 5: Оргазм. Чистый и незамутненный. Так чувствовал себя Гюстав Курбе, когда писал «Происхождение мира». (Не знаете это произведение? Погуглите!) Или Микален Томас в момент создания «Рождения вселенной» (точно стоит загуглить!). Женщина видит, чувствует – пропускает через себя – благоговейный трепет. Она обретает силу портала в самую жизнь. Ее переполняют слезы благодарности и потрясения от того факта, что она родилась женщиной – живыми и дышащими вратами созидания. Она слышит гимн

Генделя «Аллилуйя» и «Пусть небеса и природа поют» или песню Киа «My Neck, My Back». (Найдите слова в Сети, но – не на работе!)

В общем, я хочу привести вас к Стадии 5.

Хочу убедить довериться собственной киске. Довериться и прислушаться к внутреннему Навигатору.

Именно этому посвящена оставшаяся часть книги – и вся моя жизнь.

В тот день во время демонстрации со Стивом Бодански все изменилось еще круче. Мы объяснили аудитории из более сотни женщин и мужчин, что Веру увезли в больницу, а я согласилась выступить вместо нее. Еще пояснили, что я никогда раньше не участвовала в публичных демонстрациях, но уже более десяти лет изучаю феномен оргазма. Любой желающий мог вернуть деньги – но никто этого не сделал.

Тогда я разделась и легла на массажный стол, раздвинув ноги перед сотней зрителей, и в течение следующего часа Стив подарил мне мощный продолжительный оргазм. Это было потрясающе. Никогда еще я не испытывала подобных ощущений и столь сильного удовольствия. Все случилось с точностью до наоборот – совсем не так, как я представляла: киске понравилось внимание аудитории. Если подумать, я получила все, что ей так нравится: внимание, одобрение, благодарность, похвалу и удовольствие.

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.