



ЖЕНАТА МОЖЕ ДА ИГРАЕ РАЗЛИЧНИ РОЛИ, ГОРИ ВЕЧЕ Е ПО-ХИЩНА В ЛОВА ЗА ПАРТНЬОРИ ОТ МЪЖА, НО ТОВА САМО Я ПРАВИ ПО-МЪЖ, ОТКОЛКОТО ЖЕНА В СЪЩНОСТТА Ѐ, ТВЪРГУ КЛИНИЧНИЯТ ПСИХОЛОГ МАГДАЛЕНА АНГЕЛОВА

Да си позволим ДА БЪДЕМ ЖЕНИ

Това агресивно поведение залъгва, че сме по-открити в секса, контролиращи и заявяващи. Истината е, че това е само защитен механизъм. Зад него се крие наранената, объркана и потискана в годините психология на жената. Много жени са незадоволени и без оргазми във връзките си, но не смеят да го признаят. Изпитват срам, вина, постепенно се открива нарцисична рана, която ги кара да се чувстват увредени.

Душевността на българската жена е захранена с достатъчна доза мазохизъм. Майките ни не са смеели да говорят с нас за секса и интимността – за

тях е било нещо „срамно“. Тази женска родова програма несъзнателно нанася кастрация в тялото и образа на жената. И така идва време на безплодни жени, жени с липси на оргазми, жени, критични към телата си, жени, преживяващи се като непълноценни...

Назад в годините жената е била търсена в секса за разплод и задоволяване на нуждите на мъжа, тя е трябвало да изпълнява съпружеските си задължения. Жената не е имала права като мъжете, трябвало е да гледа децата и възрастните родители. Не е била питана, а е трябвало само да изпълнява. Така тя не се научава да казва, да поиска, да потърси удоволствието си, защото мълчанието ѝ трябвало

да бъде ежедневие за нея. Несъзнавано това води до травми в женската чувствителност и сексуалност, която след това се предава осъзнато или не на следващите поколения жени.

Ние не сме научени да казваме какво желаем и как го желаем в секса и да покажем на мъжа как да ни задоволи, ако имаме разминаване в синхрона на удоволствието.

Зад проблемите със секса може да се крият страхове и липса на увереност и забрана за удоволствие, емоционални конфликти, стрес, липса на желание да носим повече отговорности и роли, стара травма от сексуално насилие, болка и разочарование от стари връзки, ако жената е правела секс като задъл-

жение, без желание или удоволствие от нейна страна... Често зад сексуалните проблеми стои несъзнавано една блокирана агресия и неудовлетвореност на личността, които атакуват женската хармонична сексуалност.

С какво се характеризира намаленото сексуално желание при жените?

Жените мощно влязоха в активния, деен живот и взеха мъжкото начало и енергия. Съвременната жена е борбена и носеща много отговорности, тя участва в конкурентния пазар за реализация. Това я отклонява от нежното женско начало, приемащата ѝ и търпелива същност, от спокойствието ѝ и грижовността ѝ.

Важно е да забавим темпото, да пуснем някои от излишните отговорности и с доверие да ги поверим на мъжете, да си позволим да сме слаби и да помолим, а именно това се харесва и привлича мъжете. Ето защо има много успешни и умни жени, но сами.

Фригидността е медицински термин, използван, за да се обозначи отсъствието на преживявано удоволствие от жената при сексуалните ѝ контакти. Не бива да се смесва с понятието аноргазъм, което представлява отсъствие на оргазъм, но не и отсъствие на сексуално удоволствие. Зад всяка телесна симптоматика стои скрит психологичен конфликт и нашите вярвания и начин на емоционално преживяване рефлектират върху телесната ни конституция.

Жената, страдаща от фригидност, е решила още в детството си да се откъсне от удоволствието – от всякакво удоволствие. Обикновено това е жена с твърд характер. Има блокирани и изгласкани емоции и страх от своята чувствителност и желание. Често тези жени се стремят към перфекционизъм, педантични са и са критични към себе си. Автоагресията може да се прояви при някои от този тип жени именно чрез симптома на фригидността. Тези жени изпитват несъзнателен страх да не бъдат възприети като слаби и чувствителни, и това се превръща в техен капан.

Зад една фригидност стои вероятно убеждението, че „удоволствието“ е синоним на „грях, зло, непочтеност“.

Могат ли жени с такива проблеми да си помогнат сами, без професионална намеса?

КОЯ Е МАГДАЛЕНА АНГЕЛОВА?

Тя е **клиничен психолог**. Завършва бакалавърската си степен по психология в Софийски университет „Св. Климент Охридски“ и магистратура по клинична психология в Нов български университет в София. Член е на групата за развитие на психоаналитичната практика в България. Тя е международно сертифициран НЛП Матър-практик, член на Световното НЛП Обществото (The Society of NLP), сертифициран системни констелации терапевт през Френската школа на Игрис Лаор. Основател на Център „Емпатия“ за психологично консултиране и обучение. Има реализирани съвместни проекти с АПОЗ – Асоциация на пациентите с онкологични заболявания и Национално сдружение за профилактика на рака на шийката на матката „ЕИЧ ПИ ВИ ГАРД“ с цел психична подкрепа и възстановяване на онкопациентите.

Работа и опит:

Вече десет години Магдалена Ангелова работи в областта на психологичното консултиране. Занимава се с индивидуална и семейна терапия. Работи за разрешаване на конфликтността в двойката, трудности при възпитанието на децата, преодоляване на личностни психични блокажи, тревожни и натрапливи състояния. Консултира в областта



та на пренаталната психология и детското развитие. Води семинари в областта на личностното развитие, женска психология, психология на мъжките потребности, емоционалната интелигентност, ефективна комуникация, адаптация към промените и трансформация на стреса, духовност и безусловна любов. Като част от работата си, тя организира духовни пътешествия, съчетани с психологични тренинги. Това са пътешествия не само към непознати места, но и към познание на човешката гуша и психология.

Да обърнат повече внимание на себе си и тялото – да отидат на SPA, спорт, масаж, да си направят ритуална вана със аромати и запалена свещ - така тялото им ще разбере фокуса към него и вниманието, желанието да му доставят удоволствие. Това намалява стреса и забавя темпото.

Да прочетат любовен или еротичен разказ или да започнат такъв роман, ако желаят може и порнофилм, който да им хареса и да ги отпусне - това, ще нагласи ума им към секса, ще предизвика картини и психична готовност за любовна игра и секс.

Да гледат тялото си и да го докосват и гаят нежно, също има ефект върху „аз се приемам и харесвам, давам си нежност и бих искала да я дам и

на друг“.

Да фантазират и да си създават еротични истории.

Да напишат еротичен разказ на фантазията си.

Да направят списък на личните си благодарности, за какво благодарят на себе си, в какво се справят добре, кои са силните им страни - това ще помогне за отклоняване на вниманието от критичния и педантичен ум, ще позволи да видят успехите и какво са постигнали, а не какво още не са направили. Това дава усещане за харесване и сигурност в себе си, което има своя положителен отзвук и в сексуалността...

Да си припомнят всички хубави моменти, в които са изпитвали радост и удоволствие в интимността и секса. Това отново ще нагласи ума и тялото

към нещо познато и вече преживяно с удоволствие и ще подсили вътрешната вяра и нагласа, че „щом съм го изпитвала преди, ще го изпитам и сега...“

Да простят на предишните си партньори, ако се чувстват обидени и наранени от тях, да им благодарят за опитността с тях, била тя хубава или трудна. Ако няма прошка, голяма част от енергията отива в задържането на негативна емоция и гняв, които могат да блокират тялото и да изменят сексуалността.

Да благодарят и да се доверяват на мъжа, за да отпуснат тялото и умът да бъде отворен за удоволствие и отдаване на другия.

Да спрат да правят ненужни компромиси и да премахнат вината, срама и съмнението.