

**Lise Bourbeau**

despre

*senzualitate*  
*și*  
*sexualitate*

**Editura Ascendent**  
**București, 2019**

## Cuprins

Partea întâi: Sexualitatea și senzualitatea .....	5
Partea a doua: Dorința sexuală .....	28
Partea a treia: Angajamentul și fidelitatea .....	36
Partea a patra: Complexul lui Oedip .....	45
Partea a cincea: Homosexualitatea .....	51
Partea a șasea: Incestul și violul .....	57
Partea a șaptea: Bolile și afecțiunile .....	68
Concluzie .....	77

## Partea întâi: Sexualitatea și senzualitatea

**Este normal să refuzi să îți arăți dragostea față de soțul tău, să ai mai multă afecțiune? Îmi este teamă că mă voi simți umilită dacă nu primesc la fel de multă dragoste de la el.**

Ego-ul este cel care te face să te porți astfel, cel care te împiedică să îți arăți dragostea față de soțul tău. Ego-ului îi place să aibă dreptate și să le arate celorlalți că se înșală. Se pare că o parte din tine nu vrea să îți arăți dragostea față de soțul tău, probabil din cauza umilirii pe care o simți atunci când el nu îți arată la rândul său dragostea față de tine. Este trist, pentru că te privezi pe tine însăși de ceva. Te împiedici să ai o relație mai armonioasă și plină de afecțiune cu soțul tău, lucru pe care se pare că ți-l dorești totuși. Nu uita că noi culegem întotdeauna ceea ce semănăm. Așadar, arată-i dragostea și afecțiunea pe care i-o porți, prin orice mijloc vrei tu. În același timp este important să îți dau seama că soțul tău are propria sa modalitate de a-ți arăta dragostea. Nu este obligat să facă acest lucru prin aceleași mijloace pe care le folosești tu. Dacă nu reușești să conștientizezi aceste lucruri vorbește cu soțul tău despre ele. Spune-i că ai așteptări, că ai vrea ca el să îți arate dragostea față de tine și că te simți umilită când nu face acest lucru. Știi că dragostea adevărată constă în a-i acorda celuiălalt dreptul de a fi diferit și, în plus, rana ta de umilire este doar a ta. Chiar crezi că intenția soțului tău este să te umilească? Tu ești cea care se simte umilită și este foarte important să îți dai seama de acest lucru.

**Cum poți explica faptul că eu sunt tot timpul atentă față de soțul meu, iar el este foarte rar disponibil. Dă dovadă de egoism față de mine. Ce atitudine aș putea dopta?**

Faptul că soțul tău nu vrea să se ocupe de tine nu înseamnă că este egoist. A fi egoist înseamnă să vrei ceva în detrimentul celuiălalt, ca atunci când vrei neapărat să îți acorde atenție când el nu este pregătit sau este ocupat cu altceva. Sau atunci când vrei să îți facă pe plac, când vrei să obții ceva de la el. Să refuzi să faci ceva ce vrea celălalt nu înseamnă egoism, ci înseamnă să îți respecti limitele și nevoile.

Te-ai întrebat de ce ești mereu atât de atentă cu el? Ce s-ar întâmpla dacă i-ai acorda mai puțină atenție? De ce ți-ar fi teamă? Că nu ești iubită? Că te va considera egoistă? S-ar spune că îți este atât de teamă să nu fi considerată drept egoistă încât te forțezi să îi acorzi atenție. Iar în cele din urmă îl acuzi pe el că este egoist. După ce afli răspunsurile la aceste întrebări este important să stați de vorbă. Spune-i de ce te consideri obligată să îi acorzi mereu atenție. Ar fi bine să verifici cu el dacă nu îl deranjează să primească atât de multă atenție. Crede că este prea mult? Îi place acest lucru, deși el nu poate să îți

ofere la fel de multă atenție? Dacă tu ești atentă față de el nu înseamnă că și el trebuie să fie la fel. Învață să accepți diferența, el îți arată dragostea față de tine în alt fel, atât și nimic mai mult.

**Seara, la culcare nu reușesc să mă apropiu de soțul meu și să îl mângâi. Ezit. El este primul care face un gest, deși îl iubesc. De ce am această dificultate?**

Pentru a afla un răspuns îți sugerez să folosești metoda de decodare a credințelor, de la sfârșitul cărții. Această metodă te va ajuta să descoperi credința și frica ascunse în spatele problemei tale.

**Ce diferență există între senzualitate și sexualitate? Unde se situează libidoul?**

Senzualitatea este o caracteristică a tot ceea ce este propriu simțurilor. O persoană senzuală vrea să experimenteze tot ceea ce ține de simțuri, fie la nivel sexual, fie la alt nivel. Când face dragoste, o persoană senzuală vrea să atingă, să guste, să simtă, să vadă. Sexualitatea este definită ca fiind totalitatea comportamentelor legate de aparatul genital. În timpul actului sexual, o persoană care nu este senzuală va vrea să ajungă cât mai repede la orgasm. Nu se gândește decât la act în sine, nu și la partener. Libidoul, legat de sexualitate este căutarea instinctivă a plăcerii sexuale.

**Ce se află la baza unei nevoi imense de seducție, la vârsta adolescenței?**

Nevoia de a seduce nu este neapărat legată de adolescență. Este o nevoie care face parte dintr-o personalitate de tip controlant. O astfel de persoană are nevoie să seducă pentru a arăta că ea este cea care deține controlul. Un sinonim pentru a seduce este a cuceri. Persoanei seducătoare îi place să facă cuceriri. Odată ce a sedus pe cineva, nu mai are prea mare plăcere să continue relația, dat fiind că cucerirea este deja făcută. Și-a demonstrat că ea deține controlul. Este important de observat faptul că jocurile de seducție nu aduc nimic bun, stabil și armonios într-o relație de iubire. Trebuie să fim prudenți cu energia seducției. Este un joc care poate deveni periculos și cel mai mare perdant este de obicei seducătorul însuși. Unii consideră că este o modalitate de a-și redobândi puterea. Dar dimpotrivă, cu cât o persoană vrea să seducă mai mult, cu atât are mai puțin contact cu puterea ei interioară.

**Cunoașteți vre o modalitate pentru a înlătura frica sexuală, în cazul unui bărbat?**

O astfel de teamă apare la un bărbat fie dintr-o experiență sexuală dureroasă, pe care a trăit-o în copilărie, fie din lipsa unei educații sexuale sau a unei educații prea severe. Poate părinții lui se temeau de sexualitate din cauza nenumăratelor tabu-uri legate de acest subiect. Ca urmare a educației din familie sau a celei religioase, se întâmplă adeseori ca oamenii să dezvolte multe credințe cu privire la sexualitate. Pentru a descoperi cauza profundă a fricii față de planul sexual, i-aș sugera acelui bărbat să decodeze credințele,

plecând de la metoda explicată la sfârșitul cărții. Acest lucru îl va ajuta să descopere credința care îi întreține teama cu privire la sexualitate.

**Cum aș putea să îmi trăiesc sexualitatea, dat fiind faptul că sunt singur și nu am găsit dragostea?**

Ideal într-o astfel de situație ar fi să înveți să îți reprimi energia sexuală. Cum poți face acest lucru? Energia sexuală este imaginea energiei creative. O persoană care simte și își recunoaște în fiecare zi puterea de a-și crea viața așa cum vrea este în contact cu energia sa sexuală. Sublimi această energie atunci când treci de la dorință la acțiune, creând ceea ce vrei cu adevărat în viața ta. Faci acest lucru pentru tine și nu pentru a le face pe plac celorlalți sau pentru a răspunde așteptărilor lor. Astfel se poate sublima energia sexuală. De asemenea, este foarte posibil să existe momente când energia sexuală este prea mare și să recurgi la masturbare. Chiar dacă nu este ideal, acordă-ți dreptul de a avea limite la acest nivel și de a fi obligat uneori să recurgi la acest lucru. Dacă faptul de a trăi singur te face să suferi mult și vrei să descoperi credința care determină această lipsă, îți sugerez să urmezi metoda descrisă la sfârșitul cărții.

**Când eu și soțul meu vrem să facem dragoste, trebuie să îi spunem copilului nostru de cinci ani cerându-i să meargă să se joace în camera lui? Sau e mai bine să așteptăm să adoarmă sau când nu este acasă?**

Nu cred că este necesar să îi spunei copilului că vreți să faceți dragoste sau să așteptați până când nu este acasă sau când doarme, mai ales dacă preferați să faceți dragoste în timpul zilei. Nimic nu vă împiedică să vă izolați în camera voastră și să îi spunei copilului că vreți să fiți singuri în dormitor. Copilul nu are nevoie de supraveghere constantă, ar trebui să se joace singur la vârsta aceasta. Asigurați-vă că închideți ușa pentru a sta liniștiți. Nu este nevoie să le spunei totul copiilor. Chiar dacă bănuiește ceea ce se întâmplă, nu este nimic grav, este ceva natural.

**Este posibil ca un copil născut dintr-o uniune spirituală să fie diferit de un copil născut dintr-o relație bazată doar pe plăcere sexuală?**

Da, există cu siguranță o diferență la nivelul atracției exercitate asupra aceluși suflet. Conform legii atracției care guvernează lumea noastră, sufletul este atras de către ceea ce seamănă cu el. Persoanele care fac dragoste doar pentru a-și potoli dorințele sexuale, pentru senzațiile fizice, vor atrage un suflet care va fi mai dependent de senzațiile fizice din lume. În momentul uniunii, motivația celor doi parteneri creează o energie în jurul lor care atrage un suflet, în funcție de motivația lor.

**Ce credeți despre efectul scenelor sexuale de la televizor asupra tinerilor? Ce să le răspundem atunci când pun întrebări, când asistă la astfel de scene, din neatenție?**

În ziua de azi este foarte greu să ascunzi ceva copiilor, deoarece totul este mult

mai accesibil, fie cu ajutorul televizorului, fie prin ziare și reviste sau Internet etc. În același timp sunt mult mai deschiși între prieteni. Își vorbesc despre orice. Cea mai bună atitudine pe care o poți adopta este aceea de a fi sincer, indiferent de vârsta copilului. Când un copil pune o întrebare, înseamnă că este pregătit să primească un răspuns! Este bine să i se explice copilului că ceea ce vede la televizor sau în reviste nu este realitatea. Arătați-i felul în care este deformată realitatea și învățați-l să poată avea un discernământ, să diferențeze lucrurile.

### **Fiul meu de 14 ani este foarte atras de pornografie, de reviste, casete video, de orice materiale legate de sex. Nu știu cum să abordez această problemă. În plus, fiul meu suferă de enurezie. Există o legătură între cele două lucruri?**

Se întâmplă destul de des ca un băiat de 14 ani să fie atras de pornografie. Nu e deloc cazul să te alarmezi. Dacă totuși, îți dai seama că devine ceva disproporționat, adică nu se gândește decât la acest lucru, devine obsedat, este nevoie să ai o discuție serioasă cu el. Spune-i să vorbească despre ceea ce îl atrage la pornografie. Ce lipsă încearcă să acopere? Dacă este atât de atras de pornografie este posibil să îi lipsească senzațiile fizice, pe care le caută prin intermediul pornografiei. Astfel, crede că își împlinește adevărata lui nevoie, dar nu este decât o iluzie. Face sport? Este creativ? Are țeluri în viață? Toate acestea sunt importante pentru un adolescent de 14 ani. În ceea ce privește problema lui de enurezie sau incontinență urinară, iată care este descrierea metafizică prezentată în cartea mea, *Corpul tău îți spune: iubește-te*: „Faptul de a uda patul într-un mod incontrollabil în timpul nopții este un indiciu al faptului că acel copil este prea reținut în timpul zilei, iar noaptea nu mai reușește să se controleze. Este genul de copil care se teme mult de autoritate, mai ales de cea a tatălui sau a persoanei care joacă rolul tatălui. Acest lucru nu înseamnă neapărat că acel copil are o teamă fizică față de tatăl lui. Îi este frică mai degrabă că nu îi este pe plac, că nu este la înălțimea așteptărilor lui. Pentru acel copil, a-i displace tatălui său este la fel de umilitor ca și a face pipi în pat.”

Este important să îi citești copilului această descriere și să știi că el are nevoie doar de încurajarea ta. Spune-i că cere prea mult de la el, că este bun, valorizează-i talentele și spune-i că, chiar dacă greșește uneori, părinții lui îl iubesc oricum. Treptat, va ajunge să creadă acest lucru și să nu se mai controleze atât de mult în timpul zilei. Este recomandat să îi spui copilului să verifice dacă ceea ce crede el despre așteptările părinților lui față de el (mai ales ale tatălui) este adevărat.

### **Ce îi poți spune unui copil de 13 ani, care intră în dormitorul părinților în timp ce aceștia fac dragoste și apoi iese repede din cameră?**

Este important să îl faci să se simtă în largul lui a doua zi sau cât mai curând posibil după incident. Ar fi bine să vorbești cu copilul și să îl întrebi cum s-a simțit văzând acest lucru. Explică-i că trebuie să accepte faptul că, într-o zi oricum s-ar fi întâmplat așa ceva. Este o situație prin care trece aproape toată

lumea la un moment dat. Și, mai ales, copilul nu trebuie să se simtă jenat de ceea ce a văzut.

### **Ce credeți despre anumite interdicții religioase cu privire la sexualitate?**

Religiile au început să interzică sexualitatea începând cu era patriarhatului, adică în urmă cu aproximativ 3000 de ani în urmă, când bărbații au început să domine. Înainte trăiam într-o eră în care femeile dețineau mai mult puterea. Erau zeițe, preotese și înțeleptele satului. Aveau o mai mare libertate sexuală. Copiii le aparțineau lor și primeau numele mamei. Când bărbații au preluat puterea, au decis că vor fi „proprietarii” femeilor și copiilor lor și aceștia din urmă ar trebui să poarte numele taților lor. Bărbatul s-a declarat superior femeilor și copiilor. Pentru a se asigura că femeile purtau într-adevăr copilul lor, bărbații au instaurat religii care interziceau femeilor să facă dragoste înainte de căsătorie sau dacă nu intenționau să aibă un copil. Astfel, s-a vehiculat de prea mult timp ideea că femeia nu are dreptul la plăcerea sexuală, fiind sortită doar conceperii copiilor. Sexualitatea ei trebuia folosită doar în acest scop. Acum, când ne îndreptăm spre o eră în care echilibrul dintre femei și bărbați va deveni mai stabil, împărțirea puterii se va face într-un mod mai echilibrat. Va exista tot mai multă libertate și egalitate la nivelul sexualității, atât de partea bărbaților cât și de partea femeilor.

### **Care este cea mai bună modalitate de a-i spune partenerii mele că vreau să fac dragoste cu ea? Nu se întâmplă mereu să vrem amândoi să facem dragoste în același timp și aș vrea să cunosc o metodă mai bună pentru a aborda acest subiect.**

Îi cerem celuilalt să facă dragoste cu noi așa cum îi cerem orice altceva: fără să avem așteptări! Astfel, veți evita orice decepție, orice emoție și relația nu va avea decât de câștigat. Acest lucru înseamnă că, oricare ar fi răspunsul partenerii, ea va simți că o iubești la fel de mult. Astfel, se va simți mai în largul ei și mai deschisă. Când nu există o așteptare, celălalt pare să fie mai deschis să îi facă pe plac partenerului care cere ceva. Uneori într-un cuplu se întâmplă ca unul dintre cei doi parteneri să aștepte ca celălalt să aibă inițiativa, deoarece nu știe prea bine cum să ceară. Nu îndrăznește să vorbească despre asta, deși își dorește să facă dragoste. Poate acest lucru este valabil și în cazul partenerii tale? Nu uita că este mult mai inteligent să îți exprimi cererile și să îți asumi riscul răspunsului- da sau nu, decât să nu mai ceri nimic de teamă că vei fi refuzat.

### **Ce credeți despre părinții care se plimbă goi în fața copiilor și fac baie împreună cu aceștia?**

După părerea mea nu este nici bine, nici rău. Depinde de educația și de moravurile fiecăruia. Dacă nu există nicio conotație negativă și fiecare se simte bine, de ce nu? Însă este important să respecti pudoarea care se manifestă la majoritatea copiilor când ajung la vârsta adolescenței. Este o pudoare absolut normală și naturală. Copilul nu trebuie să se simtă obligat să se plimbe gol

sau să-i vadă pe ceilalți din familie goi, dacă nu se simte bine într-o astfel de situație. Le sugerez părinților care consideră că este bine să-i obișnuiască pe copii cu nudismul, să se asigure foarte bine, mai ales în jurul vârstei de zece-unsprezece ani, de faptul că, copilul se simte în continuare confortabil cu alegerea lor.

### **Cum poți reuși să uiți trecutul pentru a avea o relație sexuală normală?**

Dacă există suferințe din trecut care te împiedică să trăiești o relație sexuală armonioasă înseamnă că ai în continuare o raniună față de o persoană care ți-a provocat aceste suferințe. Există în continuare o rană nevindecată, iar singurul mijloc pe care îl cunosc pentru a o vindeca este iertarea adevărată. Veți găsi această metodă în mai multe dintre cărțile mele sau participând la cursurile mele.

### **Îmi dau seama că sunt o femeie copil, deoarece îmi caut mereu tatăl. Pot să mă descurc singură, dar atunci când am un partener, contez pe el pentru orice. Vreau chiar și să fiu legănată. Și în plus, pe plan sexual, este important să nu simt că partenerul meu îmi iubește mai mult corpul, decât pe mine. Ce mă sfătuieți să fac pentru a rezolva această problemă?**

Întrebarea pe care mi-o adresați arată că sunteți o femeie foarte dependentă. Acest lucru exprimă o lipsă de iubire față de sine. Cu cât dependența este mai mare, cu atât mai mare este această lipsă. De aceea vrei să fii iubită de ceilalți. Ai suferit de abandon sau te-ai simțit abandonată de către tatăl tău, când erai copil. Poate nu e genul de părinte care îți acorda atenția de care aveai nevoie. Dar este posibil să fi suferit de această lipsă chiar dacă ai avut parte de atenția tatălui tău. Există copii care, chiar dacă primesc multă atenție și afecțiune pentru ei nu este niciodată de ajuns. Este momentul să înveți să te iubești pe tine însăși și să îți acorzi dreptul de a fi așa cum ești. Îți sugerez de asemenea să realizezi un demers de iertare față de tatăl tău, pe care cu siguranță l-ai acuzat de faptul că nu s-a ocupat suficient de mult de tine.

### **Spuneți că putem canaliza energia sexuală prin proiecte, fiind creativi. Eu personal consider că noi, bărbații, nu avem aceleași nevoi sexuale ca și femeile și acest lucru se aplică mai ales în cazul femeilor. Ce credeți referitor la acest aspect?**

Energia sexuală nu este nici feminină, nici masculină, energia este energie. Este adevărat că bărbatul și femeia percep diferit sexualitatea, dar acest lucru se datorează mai ales educației, credințelor și religiei. Am întâlnit mai mulți bărbați care făceau acest lucru și știu că este posibil atât pentru femei cât și pentru bărbați, să își canalizeze energia sexuală și să o sublimeze pentru a fi mai creativi în viața lor.

### **Vreau să încep o nouă relație cu un bărbat, dar nu mă pot decide să fac dragoste cu el. De când am avut cele două sarcini, îmi este rușine cu sânii mei, care sunt mai mici și pielea e mai flască. Ar putea fi o**

### **soluție să recurg la chirurgia estetică?**

Se pare că îți este foarte greu să te iubești sau să te consideri frumoasă atunci când îți privești sânii. Dacă acest lucru te afectează atât de tare încât te împiedică să fii liberă într-o nouă relație, atunci este posibil ca soluția chirurgiei estetice să fie bună pentru tine. Este corpul tău și ai dreptul să faci ce vrei în ceea ce îl privește, acceptând totuși ideea că doar tu ești cea care își va asuma consecințele deciziilor pe care le iei. Îți sugerez să te informezi foarte bine cu privire la acest gen de intervenții, precum și despre posibilele consecințe care decurg. Iar dacă iei decizia să faci aceste schimbări, fă-o din dragoste pentru tine și nu din frica de a nu fi iubită de ceilalți. Motivația pe care o ai este cea care face diferența. Când facem o alegere pentru că ne temem de ceva, există riscul ca acea alegere să nu fie bună pentru noi. În timp ce, dacă faci o alegere din dragoste pentru tine și îți acorzi dreptul de a avea limite, vei trăi mult mai ușor și mai armonios acea experiență.

### **Îmi place mult să fac dragoste, dar nu reușesc să ajung la orgasm. Ce poate însemna acest lucru?**

Iată care este explicația acestei probleme, extrasă din cartea *Corpul tău îți spune: iubește-te!*: "Cum orgasmul reprezintă deschiderea tuturor centrilor de energie din corp (chakrele), acest blocaj este mijlocul pe care îl folosește persoana în cauză pentru a refuza ceea ce vine de la celălalt. Nu este deschisă pentru a primi cadourile care vin de la celălalt. Este o persoană care are o dificultate în a primi ceva de la o persoană de sex opus. Preferă să se controleze, în loc să se abandoneze celuilalt și să se bucure de prezența acestuia. În general este o persoană controlantă. Iar cum orgasmul fizic este sinonim al plăcerii, este o persoană care are o dificultate în a-și permite plăceri cotidiene fără a se simți apoi vinovată.

Dacă consideri că îl pedepsești pe celălalt prin faptul de a-ți bloca orgasmul, te înșeli deoarece te pedepsești de fapt pe tine însăși. Orgasmul este mijlocul prin excelență de a fuziona cu o persoană de sex opus, de a te deschide spre fuziunea interioară a principiului masculin și a celui feminin din tine. Și pe lângă acestea, o relație sexuală este foarte energizantă atunci când este trăită cu dragoste și dăruire de sine. Orgasmul fizic îți reamintește de fuziunea totală dintre suflet și spirit, la care aspirăm cu toții.

Învață să te iubești mai mult și acceptă ideea că meriți să te bucuri de plăcere. Este responsabilitatea ta să îți creezi o viață plăcută, acest lucru nu ține de ceilalți. Ceilalți nu îți pot da ceea ce tu însăși nu vrei să îți oferi (legea spirituală a cauzei și a efectului). Este important pentru tine să înveți să te relaxezi, să te abandonezi mai mult în loc să crezi că ceilalți vor vrea să te controleze dacă tu nu mai deții controlul."

### **Partenerul meu nu vrea să îmi atingă corpul, atunci când facem dragoste mă atinge doar prin cearșaf. Puteți să îmi explicați de ce se întâmplă acest lucru?**

Este imposibil să îți dai seama ce se întâmplă cu o anumită persoană fără să

verifici direct cu ea acest lucru. Faptul că ai atras un astfel de partener denotă că o parte din tine nu vrea să fie atinsă. Partenerul are rolul de a ne oglindi, de a ne ajuta să descoperim anumite părți din noi pe care nu vrem să le vedem. Îți sugerez să urmezi metoda de decodare explicată la sfârșitul cărții pentru a găsi credința care îți produce frica de a fi atinsă.

**Fiul meu, în vârstă de 25 de ani a fost crescut de părinții mei. Mama mea era foarte severă, tatăl meu foarte îngăduitor și întreaga familie m-a denigrat mereu în ochii lui. Astăzi are mari probleme de comportament, cu alcoolul, prostituția și dezorientarea sexuală. Se simte foarte singur și foarte nefericit. Pentru că suntem apropiați, îmi cere ajutorul, dar eu sunt disperată și sufăr mult. Ce aș putea face pentru a-l ajuta?**

Dacă fiul tău nu și-a cunoscut niciodată tatăl, este foarte posibil ca acest lucru să îi fi produs o rană de respingere. De asemenea, probabil că s-a simțit abandonat de tine, când l-ai lăsat la părinții tăi. Este vorba despre răni foarte adânci, pe care de obicei nu vrem să le atingem deoarece dor foarte tare. Și dacă în plus, bunicii lui au comportamente total opuse și te denigreză, iar copilul nu a avut un model masculin cu care să se identifice, toate acestea sunt lucruri foarte destabilizatoare pentru el. Fiul tău nu voia să se identifice cu bunicul lui deoarece acesta te denigra. Nu voia să devină la fel ca și el. Ar fi vrut să se identifice cu tatăl lui, dar acesta era absent. Întreaga situație a generat în cazul copilului sentimente de ură față de tine, față de tatăl lui și față de bunicii lui. Probabil că este foarte dezamăgit, frustrat și plin de ranchiună. Este greu pentru el și este absolut normal în cazul lui să își piardă identitatea și să trăiască toate aceste probleme.

Este foarte important ca fiul tău să întâlnească pe cineva care să îl ajute pentru a relua contactele cu motivele pentru care a venit pe această lume, cineva care ar putea să îl ajute să aibă o percepție diferită a mamei și a tatălui său și, mai ales, cineva care să îl ajute să îi ierte pe toți cei care l-au rănit și să se ierte pe sine pentru că i-a judecat și i-a urât.

Este important să își dea seama că nu l-ai abandonat pentru că nu îl iubeai, ci pentru că, din cauza circumstanțelor în care s-a născut, nu ai reușit să îl păstrezi lângă tine. Trebuie să își dea seama că rănilor lui nu provin din ceea ce s-a întâmplat, ci din felul în care interpretează el trecutul. Are nevoie să își "re-creeze" trecutul pentru a reuși să reia legătura cu propria sa identitate. Soluția cea mai rapidă și mai eficientă pentru genul acesta de probleme este iertarea veritabilă.

**Îmi este greu să mă abandonez în relația sexuală cu partenerul meu. Îmi este teamă că dacă mă abandonez, el va prelua controlul și va profita de situație. Deși sunt conștientă de această frică, nu reușesc să mă relaxez întotdeauna. Ce aș putea face pentru a reuși să mă abandonez?**

Dacă îți este teamă că partenerul tău va profita de tine și te va controla, acest

lucru indică faptul că ești o persoană controlantă la rândul tău, o persoană căreia îi place să controleze situațiile din viața ei. Fără să te cunosc, sunt sigură că deții controlul în mai multe alte domenii din viața ta de cuplu. Probabil tu ești cea care conduce în cea mai mare parte viața de cuplu. Dacă nu te simți bine la ideea că soțul tău are controlul pe plan sexual, acest lucru se întâmplă pentru a realiza cum se simte el atunci când vrei să îl manipulezi și el, la rândul lui are o dificultate în a se abandona. Acest lucru arată, de asemenea, că nici tu nu te simți bine atunci când vrei să îți controlezi partenerul. Într-un cuplu fiecare dintre parteneri are mereu aceleași lucruri de învățat. Ar fi interesant să verifici cu partenerul tău dacă și lui îi este teamă că îl controlezi și dacă are o dificultate atunci când tu deții controlul într-un anumit aspect. Faptul de a lucra împreună asupra relației de control din interiorul cuplului, vă va ajuta să vă îmbunătățiți relația sexuală.

Această teamă de a fi controlată și dorința de a-l controla pe celălalt se manifestă în urma unui sentiment de trădare trăit în relația cu tatăl tău. Tatăl tău răspundea așteptărilor tale? Crezi că era o persoană responsabilă? Te-a dezamăgit? L-ai așezat pe un piedestal pentru ca apoi să îți dai seama că nu răspundea așteptărilor tale? Toate acestea sunt posibile motive care ar fi putut genera rana de trădare. Adult fiind, vrei să deții controlul pentru a nu te mai simți trădată de către un bărbat. Pentru a rezolva mai repede această problemă, îți sugerez să lucrezi pe această rană de trădare, în relația cu tatăl tău, realizând un demers de iertare cu el.

**Cum aș putea avea o relație sexuală bună cu soțul meu, după ce m-am umilit și m-a bătut?**

Ce te determină să rămâi în continuare cu soțul tău? Continui să trăiești cu el de frică sau din dragoste pentru el și pentru tine? Dacă decizia ta de a rămâne cu el se bazează pe frică, înseamnă că nu este o decizie bună pentru tine și va fi foarte greu să ai o relație bună, inclusiv pe plan sexual. Dacă nu poți să îl părăsești pe soțul tău, atunci îți poți acorda dreptul de a-ți fi frică, știind că în timp, fricile se schimbă și nu sunt niciodată permanente. Vorbește cu soțul tău și explică-i faptul că motivul pentru care rămâi cu el este pentru că îți este frică de anumite lucruri. Este posibil să vezi că anumite lucruri încep să se schimbe în relația de cuplu. Faptul de a fi capabil să vorbești despre fricile tale poate apropia mult partenerii unui cuplu. Un băbat și o femeie sunt atrași unul de altul deoarece au de învățat aceleași lucruri. Sunt sigură că soțul tău are aceleași frici ca și tine. Dacă de exemplu, nu poți trăi singură de teamă să nu fi abandonată sau de teamă că îl vei abandona pe el, soțul tău trăiește cu siguranță aceleași emoții ca tine. Doar tu te poți decide: fie lași frica să câștige și deocamdată este prea dificil să vă despărțiți, va trebui să accepți consecințele alegerii tale, acordându-ți dreptul de a avea limite. Într-o zi vei putea să te iubești suficient de mult pentru a lua decizia cea bună: fie aceea de a rămâne cu soțul tău din dragoste pentru el, descoperind aspecte pe care nu le-ai văzut până acum la el, fie vei decide să îl părăsești pentru a trăi o altă experiență, din dragoste pentru tine însăși.