

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ПРАКТИКУМ

Юрий Прокопенко

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА  
*сексуального  
успеха*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

4	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>
4	Сексуальный успех
5	Сексуальная успешность
5	Сексуальный успех VS успешности
7	Сексапильность
7	Стратегия и тактика
10	<b>I. СТРАТЕГИЯ ОТНОШЕНИЙ</b>
10	Как выбрать свой образ?
11	Как привлечь «своего» партнера
13	Хочу замуж! Это цель?
14	Просто прыгнуть с парашютом
14	Правильная цель
15	Любителям экстрима
16	Строить отношения всерьез, играя
18	Где и как искать «своего» партнера
19	Оформим стратегию во плоти
21	Выбор партнера
22	Пять брачных факторов
23	Поверь себе!
24	Слепая влюбленность
26	<b>Подводим итоги</b>
27	<b>II. СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ</b>
27	Присматриваемся к мужчинам (подсказки)
27	Рост и телосложение
28	Оволосение
29	Лицо
29	Глаза
30	Руки
30	Голос
30	Поведение мужчины
31	Теперь о предрассудках
32	Присматриваемся к женщинам
33	Аутоагрессия
36	Каждый из нас должен...
37	Наши зоны
39	Улыбайся!
42	Смотри правильно!
44	Королевская осанка
45	Разработаем осанку?
46	Твой образ
49	Игры с юбкой
51	Тайное оружие - брюки
53	Грудь
56	Основы гардероба
57	<b>Подводим итоги</b>

58	<b>III. СТРАТЕГИЯ СЕКСА</b>
58	Психологические типы сексуальных партнеров
60	Определяя психотип
61	О сексе... А о чем же еще?
62	Как секс становится испытанием
64	Как секс становится радостью
67	Как быть собой в сексе
68	Что делать, если ЭТО невозможно
70	Когда запросы партнеров не совпадают
72	Секс души - петтинг
74	Как договариваться с партнером
76	Радость секса – основа договоренности
78	Как женщине быть желанной
82	Как мужчине быть непобедимым
87	Как решать интимные проблемы
87	Визит к доктору
89	Обсуждаем опасные темы
92	Про секс с придыханием
94	Как планировать и строить секс
95	Секс: комплексы и дурные привычки
97	Храните нежность всю жизнь
98	Не гонитесь за оргазмом!
100	<b>Подводим итоги</b>
102	<b>IV. СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ</b>
102	По ту сторону фронта
102	Сексуальная неудовлетворенность
102	Унижение достоинства партнера
103	Отсутствие положительных эмоций
104	Алкоголизм и азартные игры
105	Финансовые разногласия
107	Отсутствие взаимопонимания
108	<b>Подводим итоги</b>
109	<b>V. СЕКС ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СЕМЬИ</b>
109	Постель как индикатор супружества
111	Интим в защиту семьи
111	Секс во спасение
113	Несексуальный секс
115	<b>Подводим итоги</b>
116	<b>VI. КАК ТЫ МНЕ, ТАК И Я ТЕБЕ</b>
116	Несогласованность
117	Виды парного взаимодействия
120	Язык против конфликта

121	<b>Вспомни, Иванушка, как ты хотел...</b>
122	<b>Куда ни ткнись, везде я</b>
123	<b>Отдохни, а я поработаю</b>
124	<b>Подводим итоги</b>
126	<b>VII. КУДА УХОДЯТ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ И ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПЛОХОЙ СЕКС</b>
126	<b>Хорошие отношения</b>
127	<b>Хороший секс</b>
127	<b>Плохие отношения</b>
128	<b>Плохой секс</b>
129	<b>Поженились – покатались</b>
131	<b>Мед и деготь – кто кого?</b>
133	<b>Что будем делать?</b>
134	<b>Тяжесть осознания</b>
136	<b>Опасные заблуждения</b>
139	<b>Стратегии возможны</b>
141	<b>Последняя нить</b>
143	<b>Секс – зеркало ваших отношений</b>
145	<b>Подводим итоги</b>
146	<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Сексуальный успех**

Вероятно, каждый человек стремится к **сексуальному успеху**. Хотя большей частью люди думают, что это нечто абстрактное. Но на самом деле,

это совершенно материальное понятие, которое имеет свои закономерности, которое может изменяться по нашим запросам. Просто надо понимать, чего ты хочешь, каким путем, и какой ценой ты можешь достичь того, что тебе надо. Тогда стратегия и тактика выстраиваются сами по себе.

Каждый человек хочет быть счастливым не только в глазах окружающих, но и в собственной душе. Счастье мы понимаем по-разному; но, как правило, в это понятие входит мечта, желание иметь родственную душу, иметь рядом с собой человека, с которым не будет одиночества. Ведь мы, к сожалению, всю жизнь одиноки. Как только перерезана пуповина, соединяющая нас с матерью, каждый человек становится одиноким, и в этом определенном одиночестве он проживает всю свою жизнь. Кто-то ощущает это одиночество, кто-то – нет, но стремление быть не одному – это вполне естественное, абсолютно естественное желание каждого нормального, здорового человека.

Есть люди, которые стремятся к одиночеству. Но это одиночество они не рассматривают как жизненное пространство, как дорогу на всю жизнь, как нечто, чего они хотели бы придерживаться всегда. Иначе они уходили бы куда-нибудь в скит, становились отшельниками, чтобы не видеть других людей.

Каждому из нас хочется одиночества – время от времени или каждый день, в зависимости от характера, от того, с кем и как мы общаемся, какой нагрузке мы подвергаемся. Но это одиночество – разновидность отдыха. И после этого отдыха мы вновь стремимся общаться, а тем более, не расстаемся с надеждой иметь родственную душу.

Эта родственная душа, как правило, желательна нам и в плане интимном. То есть не просто, чтобы было кому рассказать о своей жизни. Для этого есть, допустим, мама. Какого бы возраста я ни был, моя мама всегда поймет меня, моя мама всегда примет меня. Это же мама, с которой можно поговорить.

Но мне хочется иметь и другого человека. Человека, который будет жить рядом, человека, который будет знать меня и снаружи, и изнутри, как облупленного. И я буду радоваться этому. И этот же человек позволит мне познать его (или ее), и тоже знать до последней капельки крови, до последней клеточки. Таким образом, мы преодолеваем одиночество – одиночество на всех уровнях: на уровне социальном, на уровне микросоциума, то есть семьи, на уровне личном, на уровне интимном.

Само слово «интимный» означает «свой», «глубоко спрятанный», «внутренний». То есть интимные отношения с человеком, интимное понимание человека – это понимание самых сокровенных его мыслей и желаний (а возможно – и его тела). И точно так же кто-то может знать меня до самых интимных глубин, и я буду только рад этому.

Но проблемы интимного плана, возникающие помимо воли и помимо желания, нередко не позволяют нам наслаждаться жизнью настолько, насколько нам этого хочется.

При этом порой кажется, что все зависит только от тебя.

Порой ты уверен, что проблемы приносит с собой партнер, а ты тут ни при чем.

А иногда просто теряешься от неожиданности и несправедливости жизненного поворота.

Так и хочется воскликнуть: «Ну, за что мне это?! Почему такая злая судьба!?» Хотя прекрасно понимаешь, что такие восклицания не имеют никакого смысла, не имеют никакого значения, и никто тебе не делал бляку, кроме как ты сам себе в этом поспособствовал.

Так в чем дело? Как стать счастливым, как быть сексуальным, как иметь этого близкого человека? Что такое вообще сексуальный успех, радость интима, счастье любви и секса? Это очень интересные вопросы.

### **Сексуальная успешность**

Что такое вообще - сексуальный успех? Чем он отличается от сексуальной успешности?

Вот, допустим, Мэрилин Монро. Начиная с определенного момента ее жизни каждый мужчина, который видел Мэрилин Монро на экране или в жизни, тут же начинал мечтать, что именно эта женщина украсит его постель, украсит его жизнь и так далее. Ну, это легенда – кто знает, сколько в ней правды. Но до сих пор Мэрилин Монро остается символом сексуальности женщины двадцатого столетия. То есть, несомненно, что Мэрилин пользовалась чрезвычайной **сексуальной успешностью**. И в то же время, она была одинока, она была подавлена - и сексуально, и вообще в жизни она была игрушкой в руках мужчин. И у нее не было **сексуального успеха**.

То есть, сексуальная **успешность** – это понятие общественное, внешнее. Успешность – умение обратить какие-то свои особенности себе на пользу. Есть успешные актеры, политики, музыканты, поэты и т.д. Да что там: быть миллионером – явный признак успешности, правда? Каким путем достигнута эта успешность – вопрос другой, но деньги всегда были и остаются мерилем того, что человек что-то умеет... И, однако, при всей этой успешности все перечисленные ВНЕШНЕ успешные люди могут быть совершенно неуспешными в личной жизни.

**Сексуальный успех** – это понятие, которое относится только к личной жизни человека. Можно быть неуспешным в любой области и быть сексуально успешным в своей паре.

То есть, если успешность касается всего общества, всех окружающих, то успех – это то, что принадлежит лично тебе и тому человеку, с которым ты делишь этот успех.

### **Сексуальный успех VS успешности**

Почему в жизни очень многих людей, сексуальная успешность и сексуальный успех никак не могут поладить друг с другом?

Почему либо то, либо другое - как вам кажется? Пожалуйста, остановитесь тут, не читайте дальше – попробуйте ответить на этот

вопрос. Поверьте, это важно! Важно для Вас, важно для построения будущей жизни. Думайте!

Подумали? Я надеюсь, что да, потому что СВОЕ решение всегда гораздо важнее и значимее, чем чужое – пусть даже и более обоснованное и верное.

Ответ, на самом деле, очень прост.

Потому что человек, его стратегия и тактика жизни вообще, направлены либо вовнутрь, либо вовне. Если его стратегия – завоевать мир при помощи своей сексуальности, то он (или она) будет направлен вовне, будет увлекать **всех**, будет пытаться понравиться **всем**, будет пытаться иметь счастье **со всеми**, со всеми, с каждым – знакомым и незнакомым. Или хотя бы манить обещанием этого счастья всех окружающих – близких, далеких и тех, кого никогда в глаза лично не видел. Результатом такого поведения может стать сексуальная успешность – для всех и ни для кого конкретно.

Если же речь идет о достижении сексуального успеха, то этот человек, как правило, не столь коммуникабельный, не столь разбрасывающийся своими знакомствами. Его или ее стратегия направлена на завоевание **одного** человека. Исходя из тех понятий об интимности, о преодолении одиночества, о которых вы прочитали чуть выше.

Быть одновременно и таким, и сяким – и направленным вовне, и направленным вовнутрь – весьма сложно. Вероятно, это просто невозможно, потому что зависит от характера, от поведения человека. А характер всегда **ОДНОНАПРАВЛЕННЫЙ**, он не может одновременно содержать в себе разнонаправленные позывы и стремления. То есть, мечтать-то можно – одновременно о взаимоисключающих вещах, но реально неосуществимо. Как можно принадлежать **всем** и в то же время хранить где-то в глубине своей души некую любовь к **одному**? Дамские романы утверждают, что это бывает сплошь и рядом, а на деле возможно только при расщеплении личности...

Женщины, блистающие в обществе, женщины, которые становятся секс-символом страны, всего мира, некоего общества, кого угодно – эти женщины чаще бывают отчаянно одиноки. Одиноки и в жизни вообще – они живут одни, они живут в одиночестве, у них нет никого, кто жил бы рядом с ними (ну, может быть, за исключением прислуги) – и они одиноки в душе. Потому что иметь сексуальный успех в плане общения с одним партнером – это значит отдать ему свою душу и (в хорошем варианте) получить в ответ душу своего избранника, своего любимого человека.

Если речь идет о сексуальной успешности, человек – в первую очередь, женщина – отдает свою душу всем. Всем по кусочку, всем по копеечке, всем по песчинке от своей души. И больше ни на что этой души не остается. Душа пуста. Потому что «я принадлежу всем». Или они «все принадлежат мне» – это уж как самоуверенность подскажет. В любом случае, душа такого человека раздернута на мелкие кусочки. И человек остается без души своей, и даже без тех осколков, которые, может быть, мог бы получить от своих поклонников. Потому что



поклонники не вкладывают свою душу в своего кумира, они только пожирают ее - каждый поклонник отрывает по кусочку.

### **Сексапильность**

Кстати, как не вспомнить еще одно понятие, созвучное первым двум: **сексапильность**. Это умение выглядеть сексуально-отзывчивым человеком, то есть готовым отозваться на заигрывание со стороны, на чужие сексуальные послы. Чаще сексапильность относят к женщинам, говорить о сексапильности мужчин кажется странным: почему-то считается, что он всегда готов (вот и еще один сексуальный миф...).

При этом **сексапильность** бывает проявлением и сексуальной **успешности** (я готова отозваться на любой призыв!), и сексуального **успеха** (я – хороша Маша, да не ваша!). В любом варианте сексапильность гораздо больше к лицу девушке, чем настороженное брюзгливое выражение: попробуйте меня рассмешить и завлечь, а я подумаю... То ли надумает, то ли нет, но пока додумается, претендент столько сил и нервов потратит, что уже и не рад будет, что что-то получается. Моя это девушка или не моя, смогу ли я ей понравиться настолько же, насколько она нравится сейчас мне – поощрить возможного вестника судьбы можешь только ты!

На эту тему есть чеканное выражение колумбийского писателя Габриэля Гарсиа Маркеса: «Для целого мира ты можешь быть просто одним человеком, но для одного человека ты можешь быть целым миром». Выбор за вами!

### **Стратегия и тактика**

Стратегия и тактика... Да, кстати, что такое стратегия и тактика? Вы никогда не задумывались?

Давайте дадим определения тем понятиям, о которых мы говорим. А то ведь - бывает так, что говорим, вроде бы, одни слова – а смысл разный. Как в старом анекдоте: - Не люблю голубей... - Вы, наверно, не умеете их готовить...

Начнем так.

**Ситуация** – это определение того, где мы находимся в **настоящее** время. Я нахожусь в такой-то ситуации, я могу ее описать. Например: я нахожусь в городе Ростове – это описание МЕСТА. Я нахожусь в состоянии радости – это описание внутреннего состояния. Я автор этой книги – это описание моего статуса. И так далее – то есть, у ситуации есть разные показатели, которые могут быть очень или не очень важны.

#### **СИТУАЦИЯ**

Я в отчаянии, потому что после 10 лет брака мой муж стал мне изменять...

Есть другое понятие – **цель**. Это принятие решения, где я **хочу быть**. Я нахожусь вот в *этой* ситуации и стремлюсь вот к *этой* цели.

#### **СИТУАЦИЯ**

Я в отчаянии, потому что после 10 лет брака мой муж стал мне



изменять...

### **ЦЕЛЬ**

Я хочу вернуть верность мужа, сохранить семью, быть любимой и счастливой

В связи с этим у меня есть **стратегия**. **Как** я собираюсь достичь эту цель, **каким образом**?

### **СИТУАЦИЯ**

Я в отчаянии, потому что после 10 лет брака мой муж стал мне изменять...

### **ЦЕЛЬ**

Я хочу вернуть верность мужа, сохранить семью, быть любимой и счастливой

### **СТРАТЕГИЯ**

Я буду бороться за мужа! (Очень слабая стратегия, поскольку это – общие слова).

То есть **стратегия** – это решение, которое влияет на все последующие тактические действия.

Еще пример. **Цель**: Я собираюсь попасть на концерт Мадонны.

Как? **Стратегия** № 1: Я собираюсь купить билет за десять тысяч рублей.

Стратегия № 2: Я собираюсь пройти туда зайцем.

Стратегия № 3: Я собираюсь пройти туда как сама Мадонна.

И для осуществления этой стратегии я выбираю **линию поведения** – это **тактика**.

**Как** я буду себя вести?

**Какие** у меня есть приемы и средства для достижения этой стратегической цели?

На что я **СПОСОБЕН** и на что **ГОТОВ** ради достижения цели?

Готов ли я работать в три смены, чтобы накопить денег на билет на концерт Мадонны?

Готов ли я на воровство, чтобы достать эти деньги?

Готов ли я сменить гражданство и пол, чтобы стать штатным сотрудником технической группы поддержки Мадонны?

Это *материальная основа* построения стратегии: ЧТО и КАК я могу положить на алтарь свой мечты.

И снова вернемся к более важному:

### **СИТУАЦИЯ**

Я в отчаянии, потому что после 10 лет брака мой муж стал мне изменять...

### **ЦЕЛЬ**

Я хочу вернуть верность мужа, сохранить семью, быть любимой и счастливой.

### **СТРАТЕГИЯ**

Я буду бороться за мужа! (Очень слабая стратегия, поскольку это – общие слова).

## ТАКТИКА

Я буду изучать Кама-сутру, чтобы вновь завоевать мужа! (Очень слабая тактика, поскольку причины измены мужа могут вовсе не касаться техники полового акта).

Соответственно нашим понятиям стратегии и тактики мы и строим свою личную жизнь. Хотя эти слова – «стратегия», «тактика» – мы, скорее всего, никогда не употребляем, поскольку это научные, ученые слова, которые в жизни странно было бы употреблять (если только они не являются частью профессии). Мы просто – ЖИВЕМ, душой или интуицией выбирая пути-дороги.

Итак, почему блистающая в обществе женщина одинока душой и телом? Потому что у нее есть **цель** – блистать в обществе. Потому что она вырабатывает **стратегию**, согласно которой она готова пожертвовать всем – и своим личным счастьем тоже, ради достижения этой своей цели – блистать. И она проводит свои **тактические** действия. Она никого не любит, она не поддается на чужую любовь, чтобы это не отвлекло ее от основного действия, она сосредоточена на блистающей цели, к которой идет, несмотря на потери и утраты...

И когда такая женщина, в конце концов, говорит: «Мой успех лишил меня личной жизни», – это не совсем верно. На самом деле ее успех как раз и был следствием того, что она отказалась от своей личной жизни.

То же самое можно сказать и о людях, которые любят одного (или одну), а в брак вступают совсем с другим человеком.

Да, вот у меня была первая любовь, я любил одну девушку. Она была прекрасна, все у нас было замечательно. Но она не соответствовала моим будущим запросам, которые я, может быть, тогда уже осознавал. А может быть, и не осознавал.

Допустим, она не умела говорить по-французски, а я обязательно хотел быть в будущем послом России во Франции. Например.

Или она не умела готовить борщ так, как готовила моя мама, и значит, она не смогла бы обеспечить меня вкусной и здоровой пищей. Например.

То есть: Она не соответствовала моим запросам в чем-то, хотя я ее очень любил.

И я вступаю в брак с совсем другой женщиной, которая, может быть, более холодна ко мне, а может быть, и вообще никак ко мне не относится, – но прекрасно говорит по-французски. И я становлюсь послом во Франции – и всю жизнь вспоминаю, что у меня была любовь, которая так и не смогла вылиться в мое посольство. Ах, злая судьба: вот если бы ТА девушка плюс ЭТО мое положение... Увы, увy, не получилось. Как жаль, какая злая судьба... На самом деле, я так все сам построил – сознаю я это или нет, прошел при этом через явный конфликт или сумел уговорить себя тихой сапой.

Почему живут с нелюбимыми? Исходя из всё той же самой стратегии и тактики. Да, не люблю. Но есть нечто, что соответствует в этом нелюбимом мной супруге (или нелюбимой супруге) тому, что я считаю более главным. Я достигаю свою цель с нелюбимым супругом.

Возможно, с любимым мне было бы жить интереснее, наполненнее, но той цели, которую я считаю главной в своей жизни, я, наверное, не достиг бы. Так мне кажется. А раз так, я готов мириться с тем, что живу с нелюбимым.

## **I. СТРАТЕГИЯ ОТНОШЕНИЙ**

### **Как выбрать свой образ?**

С любимым – с нелюбимым, что это за понятия? Лет 200 назад мамы так и рассказывали своим дочкам: «я вышла замуж за вашего папу – и полюбила его. А до свадьбы мы встретились только когда он свататься приезжал». Так что можно и не иметь заранее чувств к будущему счастью – и только потом понять, что жизнь прекрасна, и ты не одинок... При этом любовь, брак, секс, сексуальный успех – все разные понятия, а мы их валим в одну кучу. От этого проблем гораздо больше, чем, если бы вообще таких слов не знали.

Ну, ладно, жить с любимым или с нелюбимым – личный выбор каждого из нас. Но ведь можно построить стратегию и тактику, которые приведут к тому, что нужный и важный для меня человек именно меня и выберет. Не все же мне за ним гоняться...

Вообще говоря, есть ДВЕ стратегии достижения результата:

стратегия кошки и стратегия мышеловки
---------------------------------------

В первом случае главное – быть активным и перемещаться по всему игровому полю, во втором – правильно выбрать место на этом поле и правильно выбрать приманку. Приманка в данном случае, вероятно, внешность, и даже более широко – ОБРАЗ. То есть, и внешность, и поведение, и образованность, и умение подать все это.

И тут возникает вопрос: каким же образом можно выбрать свой образ? Образ человека, который привлекал бы того, кто укладывается в мою стратегию и в мою тактику моей личной жизни.

Ведь каждый из нас ежедневно общается с самыми разными людьми: с теми, кого мы считаем достойными себя или недостойными себя; с теми, кто смотрит на нас сверху вниз, или влюбленными глазами, или завистливыми глазами – как угодно. Мы общаемся с разными людьми, и практически с каждым из них, в принципе, могли бы завести близкие или даже интимные отношения. И постоянно – осознанно или инстинктивно, – прикидываем, какой роман или какой секс мог бы получиться вот с ним, вот с этим, вот с тем... И каждый день мы каким-то образом отзывается на подобные же предложения или даже кавалерийские наскоки кого-то из окружающих. И тоже – иной раз приходится думать, как пресечь ненужный интерес, а иной раз – одно единственное слово или движение разрушает влечение к нам со стороны вполне возможного партнера... Мы нравимся тем, кто может нравиться нам, мы нравимся тем, кто может не нравиться нам. Мы нравимся тем, кого давным-давно пытаемся завоевать. По-разному бывает.

И в то же время, я четко понимаю: да, я ей нравлюсь, но она мне – не пара. Не пара, потому что она гораздо ниже в чем-то, и я не хочу, чтобы рядом со мной был «недостойный» человек. Не пара, потому что

она гораздо выше, и я не смогу соответствовать тому, что она захочет иметь рядом с собой. Не пара, потому что я сейчас занят. Не пара, потому что я свободен - только что освободился от прежней привязанности, и еще не готов к повторению...

А потом проходит время, меняются приоритеты - и ты начинаешь по-другому смотреть на свой выбор - или не выбор. То, что тогда казалось главным и правильным, кажется совсем неважным и пустым. И что - ты поумнел? Вовсе нет, просто поменялась позиция: ты уже добился чего-то из перечня целей - и можешь по-другому смотреть на свою жизнь и свою дальнейшую тактику. Жалеть о том, что сделано, бессмысленно: и не переделаешь, и не поправишь. Меняй тактику - и двигайся вперед.

### **Как привлечь «своего» партнера**

Но вернемся чуть назад: какой имидж тебе к лицу? Масса рекламы работает на эксплуатации имиджа: купи ЭТО - и будешь в шоколаде. Да еще и картинка: вот девушка вся серая и заброшенная - а вот с ЭТИМ в руках, и в объятиях миллионера на фоне яхты и безоблачного счастья... Так что - купить? Решать вам, но если бы все было так просто - и реклама была бы не нужна.

Так как же выбрать имидж, стиль жизни, поведение, окружение? Как жить так, чтобы привлекать не однодневок, которые увидят, что я - не пара, и уйдут? Или с которыми я сам расстанусь, потому что увижу, что они - не пара. Как заранее нацелиться на встречу с постоянным спутником жизни?

Как это часто бывает, простой вопрос требует непростого ответа - и даже не прямого ответа, а ответа, который относится совсем к другим понятиям. Самый главный вопрос, который кроется в этой проблеме, очень простой: как ты сам (сама) оцениваешь себя? Правильная оценка самого себя позволяет четко оценивать тех, кто находится вокруг, тех, кто выше, ниже, сбоку, с припеку и так далее.

Если я правильно оцениваю себя, я твердо знаю: вот эта девушка мне подойдет; вот эта девушка не подойдет, потому что...; вот этой девушке не подойду я - почему, я тоже знаю. Но для этого надо уметь объективно оценивать себя. Плюс к этому, конечно, нужно понимать, а на что я в действительности способен? Так сказать, в «мирное» время - годен к нестроевой, а в «военное»? Я думаю, что, ЕСЛИ добьюсь вот ЭТОГО, то смогу вести себя вот так и вот так. Напрасно: если ТАК не ведешь себя всегда, то стать ТАКИМ на всю оставшуюся жизнь не сможешь - не выдержишь напряжения. Значит, где-то будет сбой, будет нарушение твоих планов и ожиданий, значит, цель останется недостигнутой.

Выйти замуж за миллионера: я знаю, что он старый, импотент, садист, зануда, жадный и т.д. - но моя цель не в этом, а в том, чтобы стать женой миллионера. Я выдержу все, что о нем говорят и пишут, лишь бы выйти за него замуж. Даже если я добиваюсь своего, шансы удержаться на этом почетном месте невелики: я весела, молода, у меня чувства и страсти... И я только обманывала себя, что смогу выдержать нудную серую жизнь с таким мужем.

Другое дело, что обычно цель «выйти замуж за миллионера» является только частью более общей: «выйти замуж за миллионера и быстренько завладеть его миллионами». Тогда и цель другая, и средства ее достижения, и тактика. Но это мошенничество – как там насчет совести или собственного достоинства?..

Но, как обычно, пока свои шишки не набьешь, чужих не понимаешь. И подготовка к охоте на миллионера начинается (а порой и заканчивается) с взгляда в зеркало. При этом многие ужасаются, а некоторые восхищаются и, почти как в старой сказке, спрашивают: «Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?». Твердо зная ответ: да это же я сама, кто же еще может быть? Даже не нужен ответ зеркальца – она сама знает, что она всех милее.

Оценив себя таким образом, с такой уверенностью в себе она идет ловить миллионера. Эта охота может затянуться на всю жизнь, потому что дает много возможностей обманывать себя – «вот-вот все получится». Эта охота может закончиться в мгновение ока, как только первый попавшийся миллионер скажет ей всю правду о ней – а вдруг она все-таки поверит. Все может быть. Тогда наступает кризис – «оказывается, я не такая, какой я себе хотела бы казаться».

«Ну, что поделать? Значит, надо как-то меняться», – думает более-менее разумная девушка.

«Это неправильный миллионер», – думает не очень разумная девушка.

В первом случае есть шансы на то, что у девушки постепенно снизится уровень запросов – например, вместо миллионера целью станет просто обеспеченный мужчина. Тогда, возможно, новая охота когда-то увенчается успехом.

Со второй девушкой все сложнее. Конечно, ее упорство заслуживает уважения, но ее упрямство чревато очередными конфликтами с очередными миллионерами, а также внутренними конфликтами, депрессией, потерей времени, а может быть, и здоровья.

**Если ты хочешь выйти замуж за миллионера, ты и сама должна быть миллионершей.** Иначе это случайность. Случайность, которая – да, всегда бывает, всегда может быть, как и все, что может быть на земле – но СЛУЧАЙНОСТЬ. Может быть, стоит поискать человека, более близкого тебе по уровню? По **настоящему** уровню, а не по тому, что ты пытаешься вообразить себе сама или внушить окружающим людям.

Да и вообще – миллионеров мало, а конкуренция вокруг них такая, что легче с ожирением поступить в балет Большого театра. Так что вернемся к более жизненным ситуациям.

Если ты хочешь выйти замуж за умного, ученого человека – соответственно, ты должна и выглядеть примерно так же, и общаться примерно в таком же кругу. И иметь интересы, которые будет с тобой разделять этот будущий, а затем и состоявшийся муж. И здесь можно соблазнить, конечно, внешностью, которая соответствует запросам этого ученого мужа. Можно соблазнить какими-то внешними приметами. Можно соблазнить учеными разговорами на первых порах. Но прожить всю жизнь вместе, **притворяясь** – задача сложная, скорее всего, даже

невыполнимая. А раз так, то встает вопрос: стоит ли выходить замуж за не ровню себе, для того чтобы потом оказаться вновь одинокой?

### **Хочу замуж! Это цель?**

На самом деле, это очень интересный вопрос. Масса женщин **выходят замуж**. Их цель – выйти замуж. Точка. Нет никаких целей типа жить дальше долго и счастливо, нарожать детей, быть подругой своему мужу и так далее. Нет. Основная цель – выйти замуж, все остальное подразумевается – и потому никак не обосновано.

#### **СИТУАЦИЯ**

Я окончила школу, прожила год на шее родителей и хочу выйти замуж

#### **ЦЕЛЬ**

Я хочу быть замужней женщиной.

#### **СТРАТЕГИЯ**

Я соглашусь на предложение бывшего одноклассника Васьки – он замной еще в 10 классе ухаживал.

#### **ТАКТИКА**

Я дождусь, когда он в очередной раз позовет меня замуж (он делает это раз в неделю) – и соглашусь

#### **КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Я замужем. Ура! Ура?

И получается ситуация, вариантов которой множество – и большинство ведет в одном направлении.

В настоящее время я окончила школу, прожила один год на шее родителей и решила выйти замуж. Цель – быть замужем. Стратегия – как ты собираешься туда попасть? Ну, я скажу Ваське или Петьке, которые давно меня домогаются. Классно. Тогда тактическое поведение совершенно ясно. Ты звонишь Пете и говоришь: «Петя, я согласна выйти за тебя замуж». Или дожидаясь, пока он опрометчиво спросит тебя об этом в очередной раз. Вот и все – ты замужем.

Теперь твоя душенька довольна? Ну, как сказать... Кто-то действительно доволен: у меня есть муж, материальная основа, физическая защита, секс. Кто-то не очень доволен: я думала, он не такой... Кто-то просто убежала из отчего дома – и прибежала в такой же. Кто-то... И еще кто-то.... И еще...

К сожалению, большинство таких браков обречены на неудачу, а оба бывших супруга, вновь обретая свободу, уносят с собой массу негативных результатов – от пошатнувшегося здоровья до депрессии и неверия в себя и свою жизнь.

Неверно поставленная цель приводит к неверным решениям

Даже если случайно получаешь что-то, гораздо более значимое, чем мечталось, все равно – это не то, что было задумано. Поэтому может быть и так, что ты сойдешь с намеченного пути, и придется менять планы и цели.

## Просто прыгнуть с парашютом

Да, ты вышла замуж, но из этого **ничего** не вытекает, кроме вероятности скорого развода. Потому что цели должны быть более реальными, более жизненными.

Ты же выходишь замуж не на день и не на два, и даже не на год. Хотелось бы всю жизнь прожить с этим человеком. Прожить в любви, в спокойствии, родить детей, дожидаться внуков и так далее.

Но **просто** выйти замуж – это все равно, что **просто** прыгнуть с парашютом. А как его открывать, как им пользоваться, и где тут вообще земля, не очень-то себе представляешь. Наверно, правильно было бы вначале понять, с чем ты имеешь дело? А потом уже рисковать, выходя из самолета на высоте пары километров над землей.

Изучи парашют и прыгай. Оцени себя, чтобы понимать, с кем ты можешь общаться на равных, с кем **тебе** не будет скучно общаться, кому с **тобой** не будет скучно общаться. Когда ты это поймешь, ты будешь знать, где искать себе партнера.

И не думай, что, видя брак своих родителей, ты уже все знаешь про брак. Вовсе нет – несмотря на то, что с младенчества ты живешь в этой семье, впитываешь привычки и традиции этой семьи, видишь взаимоотношения членов этой семьи – у тебя семья будет совсем другая.

Да еще, плюс к тому, ты вовсе не хочешь строить то, что наблюдаешь с младенчества. Начиная с детского: - Вот вырасту, не буду своим деется отказывать в конфетке!» А затем и подростковое: - Вы все темнота, ничего не понимаете в жизни». И, наконец, совсем взрослое: - И как же вы друг друга мучаете всю жизнь...».

А хочется построить именно семью, а не ее видимость. Чтобы и жизнь пополам, и постель пополам, и все удачи и неудачи тоже. И чтобы не приходилось скрежетать зубами, узнавая проблемы родительской семьи в семье собственной.

Кстати, более 70 % браков строятся именно по примеру родительской семьи – неважно, берут их за образец специально или само так получается. Так что тут не просто думать надо, а надо ИЗУЧАТЬ, что было в родительской семье, как этого достичь или избежать, как уравновесить две модели семьи – ведь у каждого супруга они могут быть очень различными.

70 % браков строятся по примеру родительской семьи
--

А почему? Да потому, что именно такое построение впитывается с молоком матери, кажется правильным для крохи, который больше ничего не видел и не знал... А когда кроха вырастает, далеко не у всех хватате мужества и сил принять другие цели, другие стратегии построения счастья.

## Правильная цель

Увы, никто не изучает свое семейное прошлое – всем кажется, что семья – это просто жить вместе и решать проблемы, которые подкидывает непростая наша жизнь. И никто не думает, что, ЕСЛИ эту самую жизнь не пускать на самотек, а именно строить – то и проблем у жизни не наберется, чтобы нам досаждать.



Правильно сформулированная цель – основа построения стратегии. Ведь это, в конце концов, то, с чем мы будем жить все долгие годы. Так что, самый первый, хотя, возможно, и банальный вопрос – чего я хочу от жизни, от совместных отношений в далёком будущем?

Одно дело – просто выйти замуж. Другое – быть любимой. Третье – быть в браке с любимым человеком. Четвертое – жить в достатке. Пятое – быть известной личностью. И так далее.

Представим для простоты, что девушка не просто мечтает, а ставит перед собой цель: выйти замуж за любимого человека, чтобы муж любил, чтобы было доверие, возможность развивать свои способности, дети, достаток.

А теперь вопрос: а на чем держится эта семья-мечта? Или достаточно единожды сложить мечту из кубиков, а потом просто жить и наслаждаться? Нет, однократно тут ничего не решается: энергия сначала нужна для построения мечты, для достижения хотя бы первичной цели, а затем и для поддержания ее в жизнеспособном состоянии.

И эта энергия необходима у обоих супругов. Чтобы были силы (а не силенки) для образования семьи, для ее сохранения, для зачатия, родов и воспитания детей, для того, чтобы продолжать привлекать свою женщину (своего мужчину), а при необходимости и отстаивать его (ее), чтобы помогать друг другу преодолевать препятствия и успехи.

### **Любителям экстрима**

Но, конечно, речь идет о простом человеческом браке, а не о тех случаях, когда очень хочется экстрима. Вот есть молодой человек, вокруг него все время чудеса, он то там, то тут, у него всегда масса интересных дел, интересных знакомых, он ни минуты не сидит спокойно. Отлично – общительный, коммуникабельный человек, сумел познакомиться с не менее активными людьми, то в пещеры лазит, то на воздушном шаре на Луну летит. И все ЭТО тебе нравится как рождественская сказка – ура, я в гуще событий!

А теперь остановись и подумай: что ты видишь? События? Чудеса? Брызжащий адреналин? Но экстрим – это же не жизнь. В экстриме невозможно прожить все отпущенные тебе Богом годы. В экстриме не родишь детей, в экстриме не дождешься внуков. Экстрим – это взрыв, это кипение, бурление – но не образ жизни. Поэтому если тебя тянет на экстрим, просто понимай, что твоя цель – наесться этим экстримом, а вовсе НЕ выйти замуж за этого экстремала. Прекрасная цель сама по себе, только ее не надо путать ни с одной другой. Да со временем и сам экстремал станет простым и обычным – будешь ли ты ему еще интересна? А он тебе?..

Иногда кажется, что человек, который похож на тебя, будет скучным. «Вот я бы сам с собой ужиться не смог бы – у меня столько капризов, у меня столько непонятных запросов. У меня есть очень неприятные привычки, между прочим. Я не понимаю, как это терпит моя жена. Но если бы я жил сам с собой, мне было бы скучнее всего».

Да, твои личные привычки, неумение зарабатывать деньги, скупость, нежелание менять носки, отрицание полезных свойств капусты и много чего другого – все это ужасно и неприятно. Да, может быть, но,

слава Богу, **сам с собой** ты жить не будешь. Ты будешь жить с человеком, похожим на тебя в чем-то, но не с копией себя и даже не с зеркальным отражением. И этому человеку будет важно что-то другое в тебе.

А что такое – быть похожим? Быть похожим, например, в образе мышления? Если ты видишь, что за окном идет дождь, ты говоришь: «Надо взять зонтик». А понимающая тебя жена **уже** стоит с зонтиком в руках. Она знает, что да, нам нужен зонтик.

Хотя в другой семье, на другом уровне общения, при других традициях можно было бы сказать: «О, дождь пошел – надо надевать сомбреро». А жена **уже** рядом стоит со шляпой – тоже взаимопонимание.

Как ты сам бы взял этот зонтик или сомбреро, так это делает жена, потому что она тебя **понимает**.

А вот **если** ты говоришь: «Идет дождь – надо бы взять зонтик», а она уже стоит и держит сомбреро – вероятно, вы нашли друг друга не на одном уровне. Вполне возможно, что вы счастливы и привлекаете друг друга в каких-то других областях вашего общения. Но то, что касается зонтика – у вас есть некоторые разночтения...

Так что, оцени себя объективно и ищи друга или подругу там, где водятся такие же, как ты. И не делай из этого трагедию: с более высокими по уровню людьми приятно пообщаться **какое-то** время, но **не всю жизнь**.

### **Строить отношения всерьез, играя**

Очень важно, плюс к этому, строить отношения всерьез, но играя. Еще раз повторим, чтобы совсем стало понятно:

Отношения строят ВСЕРЬЕЗ, но при этом ИГРАЯ
---

Как ни странно звучит это сочетание, это очень важно.

Можно строить отношения, как строят дом – всерьез, начиная копать фундамент, потом выстраивая стены, потом отдельно строга двери и так далее. Это **работа**.

Да, это НАСТОЯЩАЯ работа, цель которой – иметь хороший дом. Но работа крайне редко вызывает удовольствие, которое сравнимо с интимным наслаждением, правда? Поэтому относиться к построению взаимоотношений, как к работе, как к чему-то скучному, целенаправленному, скукоженному, подчиняющемуся каким-то очень четким законам и так далее – относиться таким образом к построению личных отношений оказывается скучно, и надоедает очень быстро.

Поэтому, зная свою цель, представляя свою стратегию, учитывая свою тактику, надо играть во все это. То есть **жить**.

Мы живем всерьез от рождения и до смерти. Но, тем не менее, чем больше игры во всей нашей жизни, тем нам веселее, приятнее, улыбчивее жить, правда?

Поэтому, если ты нашел (или нашла) человека, с которым хочется построить отношения, не надо приставать к нему, допустим, с анкетой: «Давай мы с тобой сейчас выясним, что ты любишь, что я люблю, что мы вместе любим, для того чтобы нам строить отношения на условиях партнерства и равноправия».

Звучит так по-американски, что для нашей культуры нежизненно. Мы же не адвокаты, чтобы выстраивать какие-то договора, договоренности контракты (хотя о брачном договоре – чуть позже).

Мы и так поймем друг друга. **Если** я люблю мороженое, а ты, оказывается, пиво, а я пиво как-то **не очень** – извини, наша игра не получилась. Впрочем, **может быть**, ты расстанешься со своей банкой – тогда я, **может быть**, не буду настаивать на мороженом. Давай **вместе** сделаем шаг навстречу друг другу. Ну, и опять мы будем играть в это, а не заключать договор со штрафными санкциями и применением Уголовного Кодекса.

Живи, играй
-------------

Все, что ты строишь вокруг себя, может быть строгими тюремными стенами, а может быть нарисовано на прозрачной марле, которая развешена вокруг. Вот одни декорации, выглянул за них – а там другие декорации, за которыми прячутся третьи и так далее. Играй, наслаждайся. Когда получаешь удовольствие от происходящего, и тебе приятнее, и партнеру. Он идет за тобой, потому что видит, что ты весь захвачен (или вся захвачена) происходящим. И это здорово! Люди, которые полностью отдаются происходящему, всегда привлекают внимание другого человека.

Играй. Играй во все. Играй во встречу, в свидание, играй в расставание. Относись серьезно к этой игре, но играй. Потому что жить **серьезно** – это жить **серо**. Даже политики (а уж на что серьезные люди – могут мир заключать, а могут войны начинать) – и те живут кто как. Хмурый Каддафи, веселый Саркози, божественный Ким Ир Сен – все они играют свои роли, хотят или не хотят этого. А уж если хочешь играть – так и играй, чтобы было серьезно, как в игре. Например, серьезная игра – футбол. Или серьезная игра – конкурс красоты; или ты думаешь, что это не игра? Или, что она не серьезная? Напрасно...

Если вы знаете, бывают такие случаи, когда актер, входя в роль, начинает испытывать те же страдания, которые испытывает его герой. Если вы знаете, Флобер, когда писал «Мадам Бовари»... Женщина, мадам Бовари, переживает любовную трагедию и в конце отравляется мышьяком. И когда он описывал эту сцену, у него появились признаки отравления мышьяком – ему было очень плохо, и ему вызывали врача. Настолько он вошел в эту **игру**. Потому что, **на самом деле**, мадам Бовари не было **никогда**.

Живи в игре, играй в своей жизни. Весело, спокойно, пуская в нее – в эту игру и в свою жизнь – тех, кого ты хочешь впустить, и не впуская тех, с кем ты играть не хочешь. Это твое право, это твоя возможность. Когда именно **так** ты будешь относиться к тому, чтобы построить отношения, к тому, чтобы удерживать партнера, к тому, чтобы уступать партнеру – именно вся эта легкость позволит тебе с легкостью преодолеть какие-то неурядицы, какие-то неприятности, какие-то препятствия. Серьезное, хмурое отношение губит настроение, заставляет смотреть в будущее насуплено, не видеть там ничего хорошего, ничего

прекрасного, и тем самым губить это самое будущее. Потому что к хмурому будущему и стремиться-то не хочется.

### **Где и как искать «своего» партнера**

Теперь будем играть – раз уж зашел об этом разговор. Мы сыграем в поиск партнера. Где и как его (ее) искать.

Маленькая водная часть.

Рядом с твоим домом есть рынок, который славится своими ценами и ассортиментом.

Ты пришел на рынок с намерением потратить 100 рублей. Немножко странное желание – но это ведь игра. Сколько времени ты проведешь на этом рынке? Наверное, две минуты. Купил килограмм яблок – и домой. Почему? По-простому: у тебя есть один-единственный, простой запрос: быстренько потратить деньги.

Это один вариант.

Другой вариант. Ты пришел на рынок и хочешь купить шубу леопардовую, покрашенную в зеленый цвет с желтыми фестонами, украшенную бриллиантами. Денег вагон, но у тебя очень четкий идеал, что хочу купить. Всю жизнь можешь ходить и искать эту шубу, и не обязательно найдешь.

Теперь переводим эту ситуацию из базарной плоскости в личную. Что это значит на личном фронте? Это значит, что **чем точнее, чем тщательнее у вас разработан образ ИДЕАЛА, который вы хотите получить, тем дольше вы будете его искать**. И наоборот.

Как в старой песне: «Я его слепила из того, что было, а потом что было, то и полюбила».

То есть, речь идет о разных стратегиях.

Варианты разные.

Например, «**начнем с нуля**». Выбрать человека с важными в будущем качествами и помогать ему развиваться, взрослеть, приобретать статус. Так сказать, от лейтенанта до генерала.

Или «**все включено**». Делать ставку на уже готового генерала, и не заморачиваться извилистыми и трудными путями достижения этого статуса.

Или «**поддержка и опора**». Построить прочный тыл, который поможет тебе, а не ему (ей) добиться всего-всего.

Или «**смело, товарищи, в ногу**». Соединить судьбу с человеком, с которым все делаешь вровень, а ваша помощь и поддержка – обоюдны.

И так далее. Причем, я хочу подчеркнуть, что весь этот выбор – только общая канва, в рамках которой вы **живете** и наслаждаетесь этой жизнью. А не тяжело трудитесь, складывая пирамиду Хеопса и действуя только от ума.

Хотя, как всегда, возможны совершенно разные варианты – соответственно, опять же целям, стратегии и тактике. Кто-то готов жить без души, кто-то только о чувствах и думает. Одни строят жизнь, исходя из того, что есть под рукой, другие обязательно добывают самые лучшие «материалы».

Можно не любить будущего супруга, а грезить о будущем, исходя из полудетских представлений о жизни. Можно завязать честные

отношения: мы друг друга не любим, но относимся хорошо, вместе будет легче жить и проще отбиваться от проблем.

Можно любить, влюбливаться в человека понемножку, беря от него все время что-то новое и отдавая ему что-то новое. Можно влюбиться во всего его целиком.

### **Можно всё!**

В этой жизни можно всё, если заплатишь так, как оно того заслуживает. Точно так же и в ваших интимных отношениях, точно так же, как и в отношениях вообще – **заплати полную цену – будет тебе вещь, заплатил по дешевке – будет халтура.**

Хотя народная мудрость гласит: «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи».

Так что можно еще раз повторить, что стратегия жизни зависит от целей и от того, что ты готов вложить (и что готов потерять) при их достижении.

### **Оформим стратегию во плоти**

А как строить стратегию и тактику в чисто материальном смысле?

Примерно так же, как стоят бизнес-план. Берете лист бумаги и записываете на нем сначала все, что приходит в голову по теме планирования. Потом находите и отрабатываете цель. Чтобы не было просто «хочу миллион», а более подробно – чего миллион, какой миллион, в какие сроки, с темным прошлым или без него, и т.д.

Затем – способы достижения этой цели: без напряжения, с напряжением, легальные, нелегальные, экстремальные и т.д.

Наконец, тактика, или реальные действия достижения цели.

Потом перечитываем сто раз, делаем заметки и замечания, что-то меняет, а что-то подчеркиваем, принимаем или со вздохом откладываем – словом, все, как с бизнесом... Разве что, чувств побольше.

Давайте попробуем.

### **СИТУАЦИЯ**

*Я окончила школу, прожила год на шее родителей и хочу выйти замуж.*

Ситуация ясна, хотя в ней есть только намеренно маленький кусочек жизни. Конечно, важно, что «Я» собой представляю. Внешность, ученость, коммуникабельность, требовательность и уступчивость, доверчивость и дикость, умение готовить, здоровье, и все-все-все... Потому что на этих тонкостях будут строиться тактика и стратегия.

Все это все-таки желательно записать – чтобы оценить себя как бы со стороны. Порой начинаешь раздумывать над тем, что написано как бы само собой – и многое для себя открываешь в себе, любимой. А также меняешь стратегию или тактику.

### **ЦЕЛЬ**

*Я хочу быть замужней женщиной.*

Нет, это не цель. Это кусочек цели. Цель должна быть хорошо проработана, чтобы потом были кусочки, подлежащие замене и правке – без изменений ничего не бывает. К тому же, цель необходимо представлять как можно более жизненно. А «быть замужней женщиной» – это теория, философия, что угодно, но не правда жизни.

Цель может быть, к примеру, такая:

Я хочу выйти замуж за мужчину, к которому буду испытывать искреннюю любовь. Он будет любить меня, ценить и как женщину, и как человека. Мы будем иметь общие взгляды на жизнь, а личные взгляды, отличающиеся от этого общего, не будут нас раздражать. Мой брак будет спокойным и простым, никаких интриг, никаких тайн на стороне или внутри семьи (родственников). Мои отношения со свекровью не будут отражаться на моих отношениях с мужем. Я буду стараться решать семейные проблемы сама, не вмешивая наших мам и пап. Также внутри нашей пары мы будем решать все проблемы – от общефилософских до интимных. Я буду принимать секс мужа таким, какой он есть, но буду стараться разделять его принципы и подходы к интимным отношениям. Мы будем стараться зачать детей, и готовы потратить на это время и средства, если не будет получаться. Я готова отказаться от рождения детей, если у кого-то из нас окажутся проблемы, делающие зачатие невозможным. Мы купим дом не позже, чем через 8 лет после свадьбы. Наш общий бизнес будет приносить нам не менее 500 тысяч евро через 5 лет после его начала.

Что, немало написано? Нет, мало. Можно расписать и на три страницы мелким почерком – было бы желание, а также серьезное отношение к делу. Ведь написать, заранее думая, что это ерунда, и в любой момент может быть изменено или не выполнено, – это все равно, что не писать вообще.

### **СТРАТЕГИЯ**

Мне нужно встретить мужчину, отвечающего моим ожиданиям.

Мне нужно понравиться ему.

Мы должны заранее выяснить совпадение наших стратегий.

Мы должны пожениться или жить в гражданском браке.

Мы должны быть достаточно образованными.

Мы должны быть достаточно авантюрными и решительными.

Мы оба будем работать и зарабатывать.

И еще примерно сто пунктов.

### **ТАКТИКА**

Я начинаю учить иностранный язык.

Я начинаю заниматься в группе йоги.

Я посещаю клубы уровня выше среднего – не слишком высокого, чтобы не быть серой мышкой, и не слишком низкого, чтобы не быть объектом ухаживаний заранее бесперспективных мужчин.

Я занимаюсь на курсах макияжа, домашнего хозяйства, этикета, ведения дома и интерьера, массажа.

Я изучаю пособия по интимному поведению, развиваю свою сексуальность.

Я готова к сексу на первом свидании – при условии взаимной влюбленности.

Я не доверю мужчине крупную сумму денег, если это не мой муж.

И еще примерно сто пунктов.

### **КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Я искала такого мужчину 4 года, затем два года ухаживала за ним не меньше, чем он за мной. Теперь мы живем вместе, у нас дочь, дом в пригороде, своя фирма. Я счастлива. Хотя...

Это «хотя...» есть всегда, оно отражает постоянную готовность к переменам и к изменениям в жизни – от общественной до интимной. И это очень хорошо, что «хотя...» зовет вперед и вперед.

### **Выбор партнера**

Но тут есть два момента, которые мы не осознаем в полной мере, и которые **обязательно** сказываются на результатах нашего выбора.

**ПЕРВЫЙ.** Твой личный настрой на будущее вообще, и на будущего супруга (супругу), в частности.

Мы подсознательно ожидаем от жизни чего-то, что полностью не осознаем, но что влияет на каждый наш выбор. Ну, например: в чужой компании я ожидаю подвоха – мало ли что бывает, когда все уже знают друг друга, а я один новичок. И я буду всю вечернику в напряжении, я не смогу участвовать в общем веселье, я не покажу себя таким, какой я есть. ИЛИ: я в чужой компании чувствую себя как рыба в воде, потому что знаю массу анекдотов, а в обычной компании уже рассказал их по пять раз каждый. И я буду рубаха-парень, я все понравлюсь.

То же самое в поисках того, кто станет твоим счастьем. Представим себе: живет девушка, которая твердо уверена, что все мужчины – **козлы**. Ну, вот так несчастливо сложилась жизнь у ее мамы, что мама вдолбила это дочке еще в пеленках. И ныне, уже в 20 лет, оценка мужчин у дочери остается все та же. И вот девушка приходит на танцы: вокруг **СТО** парней, из которых **ОДИН** – козел (да, и так бывает). Звучит музыка, через весь зал идет и приглашает эту девушку – кто? Верно: тот самый **козел**.

И это не случайность. Это закономерность: рыбак рыбака видит издалека. Внутренний настрой другого человека многие ощущают, хотя немного с уровня чувств поднимают до осознания. В жизни это происходит автоматически: вот неплохая девушка – но что-то в ней не нравится – а вон рядом еще девушка, не хуже – и вроде приятная – вот туда и пойду.

**Один** козел на **сотню** приличных парней – и он ТВОЙ, потому что ты **настроена** на него.

Так что исходное настроение – шанс на встречу именно с героем этого настроения.

**ВТОРОЙ.** Никогда не стоит забывать, что, строя прекрасное будущее, не всегда можно быть уверенным в точности, истинности и реальности намерений **противоположной** стороны. Можно обмануться и в собственных мотивах и оценках, можно слишком далеко отойти от своего идеала, который ты брал за основу. И получится, что то тут нестыковка, то там несоответствие...

Таким образом, всегда в этом натуральном обмене есть некоторый **риск** и всегда есть некоторая **надежда** на то, что твой риск оправдается, на то, что тот, кого ты выберешь, тот, за кого ты заплатишь собой, своей жизнью, своей свободой, в конце концов будет соответствовать твоим запросам.



И в этом тоже есть свой плюс и есть свой минус. Потому что если твой идеал никак не может измениться, это значит, что ты не гибок, и малейшее отхождение от этого идеала может привести к любым конфликтам.

### Пять брачных факторов

Психологи говорят о пяти брачных факторах:

- физический, то есть как человек выглядит внешне, как он развит физически;
- материальный – есть деньги, нет денег, что есть кроме денег;
- культурный – насколько он развит, насколько он интеллигентен или наоборот;
- сексуальный – чего человек хочет в своем интиме, чего ждет от партнера и что готов вложить в него со своей стороны;
- психологический фактор – возможность быть гибким в своих отношениях, подстраиваться под меняющуюся ситуацию или менять ее в зависимости от возможностей и запросов.

Причем последний фактор – самый главный, потому что именно он позволяет в определенных пределах манипулировать идеалом, изменять его, подгонять под изменившиеся запросы и возможности.

Именно психология дает возможность всем остальным факторам заменять один другого. Допустим, вот он такой юноша – **красив**, весь из себя Аполлон, а **денег** у него не так много, но зато такие мышцы, бицепсы, трицепсы, ягодицы, что я, так и быть, могу простить ему бедность.

Или наоборот: **хил**, **стар** и **некрасив**, но есть **деньги**, деньги, денежки – и женщина прощает ему отсутствие всего остального.

Или всем хорош, но **дуб** дубом – ни юмора, ни смеха, ни **хороших** манер. И все-таки... – будет прекрасный **хозяин** и отличный **отец** для детей – беру!

То есть, эти пять брачных факторов могут взаимно заменять друг друга. Физическая сила может заменять материальный фактор. Или наоборот, большие деньги могут заменить отсутствие культуры. Замечательная сексуальность может заменить материальный фактор. И так далее, и так далее.

Но и здесь тоже есть свои плюсы и свои минусы. С одной стороны, плюс в том, что можно довольно далеко отойти от своего первичного идеала, не хватаясь за него как тонущий за соломку.

А с другой стороны, строить брак на сексе – большая ошибка. То есть **сексуальный** фактор, например, **не может** заменить материальный, физический, психологический. Взаимопонимание в постели далеко не всегда заменяет все остальные виды общения. Точно так же и полное отсутствие культуры не всегда поглощается всеми остальными плюсами. Поэтому, как всегда, человеку приходится чесать в самом сексуальном месте – в затылке, – и думать: получится... – не получится...

Жизнь всегда достаточно неопределенная штука, и в этом ее прелесть
--

## Поверь себе!

То есть, можно сказать так: не ошибиться в своей оценке нельзя. Вопрос лишь в величине ошибки и в степени гибкости обоих супругов: смогут они приноровиться к тому, что это все-таки не идеал, а живой человек? Кто-то из великих говорил примерно так: «Мужчина думает, что его невеста в браке не изменится. Женщина надеется, что ее жених скоро изменится - и они оба ошибаются. И от этого все беды в браке».

Мы пытаемся жить старыми **ощущениями** от своего партнера, теми, которые были в период влюбленности, в период добрых отношений. А брак – совсем другое дело. Это не просто штампик в паспорте и не просто жизнь под одной крышей. Это другие **отношения**.

**То есть**, ищи пару по себе. Не оглядывайся на друзей, родителей, кино – представь себе, с кем РЕАЛЬНО хотел бы состариться, и ориентируйся именно на это. Встретил ПОЧТИ такое чудо – присмотришься, насколько «почти» важно или заменяемо. И при этом никогда не застаивайся, а будь гибким в отношениях

А как понять, что **ВОТ ЭТО** именно **ВОТ ТОТ** человек, которого ты выбрал, - и есть **твой** человек, и больше тебе никто не нужен? До сих пор были разные другие люди: подруги, друзья; люди, с которыми было приятно общаться; люди, с которыми было интересно спать, заниматься сексом; люди, с которыми было интересно петь песни или ссориться. Но вот **ЭТОТ** человек – это тот самый, без которого прожить невозможно...

Ответ на этот вопрос знаешь только ты. Как в тебе ёкнет сердце или селезенка – у кого как, – вот так ты и отзовешься на происходящее, на то, что тебе что-то внутри шепнет: «Это твоя судьба». Судьба не любит повторяться, поэтому если один раз ты не откликнешься на этот шепот, на этот зов, сложно рассчитывать на то, что тебе второй раз скажут «да, это он» или «это она». Прислушивайся к себе.

Прислушивайся к себе и тогда, когда человек привлекает, и тогда, когда человек не привлекает или даже отталкивает. Прислушивайся, интуиция – очень важная вещь. Когда не имеешь полной информации, когда нет времени на то, чтобы обдумывать происходящее, интуиция вдруг подсказывает: «Туда не ходи, сюда не ходи, этого не делай, того не слушай – а делай вот так...» Прислушайся. Возможно, интуиция права. Хотя никто не застрахован от ошибок, в том числе и ты с твоей интуицией.

Иногда бывает так. Женщина (ну, чаще это бывает с женщинами, чем с мужчинами) говорит: «Это мужчина, от которого у меня кружилась голова, и я думала, что это моя судьба, что это именно тот самый мой избранник, который и должен быть со мной всю жизнь».

Прекрасные слова, но когда начинаешь разбираться в ситуации вместе с этой женщиной, оказывается, что он говорил эти слова по телефону неизвестно кому, что он проявлял свою приязнь, например, будучи пьяным, что он говорил и смеялся над тем, что говорил, и так далее. То есть все то, на что она не обращала внимания, поскольку была влюблена сама, выходит наружу, выходит на свет Божий теперь, когда эмоции закончились.

Поэтому внутренний голос – очень важный голос, и интуиция – совершенно замечательная вещь. Но когда за нехваткой внутреннего голоса начинаешь сам себе внушать: «Да, да, это именно тот человек. Ничего, ничего, вот эту ерунду мы потом переживем, вот с этим мы справимся, в этом он изменится», – это не ведет ни к чему хорошему. То, что есть, то и будет с тобой всю жизнь. Имей это в виду. А может быть, даже будет и похуже, потому что сейчас он (или она) старается выглядеть лучше, чтобы понравиться. То есть по простому житейскому желанию – я хочу понравиться человеку, который нравится мне.

Интуиция, которая, в основном, и работает в эмоциональных ситуациях, может быть более честной, чем мы от нее ожидаем – и очень хочется поправить ее. То есть, вместо **правильного** вывода получить **нужный**. А это совсем разные вещи. Тут опять работают все те же скучные вещи, о которых мы уже говорили: цели, стратегия, тактика...

Постоянное отслеживание происходящего, желание поскорее добраться до цели, врожденная склонность преувеличивать успехи – все это, и многое другое влияет на оценку ситуации, заставляет принимать желаемое за действительность. И потому ошибаться, а порой лишаться даже тех достижений, которыми действительно уже можно было бы хвастаться.

Так что, если уж слушаешь свой внутренний голос – слушай его, и не противоречь, не навязывай ему свою мелодию. Пусть скажет правду – а что с ней делать, разбирайся самостоятельно.

### **Слепая влюбленность**

Кстати, как говаривал классик: «Ах, обмануть меня несложно, я сам обманываться рад». Действительно, с самого начала отношений, а особенно, когда в семье назревают проблемы, встает очень трудный и очень важный вопрос: КАК я мог (могла) ТАК ошибаться???

И действительно, ПОЧЕМУ новый партнер, в которого я влюблен по гроб жизни, поначалу кажется немножко другим, немножко другой, чем я вижу это со временем?

**Первый** и основной фактор – я влюблен и плохо вижу. И никакие очки тут не помогают, потому что влюбленность – она сама себе розовые очки, которые не позволяют видеть цвета так, как они того заслуживают.

Влюбленность – это внутреннее бурление, кипение, взгляд больше **в себя**, чем в партнера. Когда мы влюблены, мы видим в партнере **себя**. Мы летаем, порхаем, улыбаемся, все вокруг так прекрасно, потому что я нашел то, что искал. Никаких минусов, одни только плюсы. Все замечательно. Если есть какой-то минус – ерунда, я его не то что не вижу – он для меня не существует. Так, привидение.

Вот **ЛЮБОВЬ** – это когда видишь партнера со всеми его плюсами и минусами, но все равно любишь. А **влюбленность** – дело другое. Порой бывает так: я его так любила, так любила, а потом увидела, что он у себя из носа волос выдирает – и все, любовь прошла. А что, она БЫЛА – эта любовь, если ее убила сцена с волосом и носом? Да нет, в лучшем случае была влюбленность, внешняя, как **собственное** ощущение жизни, почти не имеющая отношения к предмету влюбленности.

Но эти розовые очки – к месту. Потому что вначале нас ничто не связывает, кроме некой внутренней тяги – влюбленности. И если нет умеренного самообмана, партнер не сможет привлечь настолько, чтобы продолжать с ним отношения, чтобы успеть выяснить – будет любовь или действительно, надо разбежаться? Розовые очки – **временная** мера природы против разума.

**Второй** фактор.

[Поскольку я мужчина, я буду говорить о женщине. Но всё то же справедливо и в обратную сторону.]

Женщина, **естественно**, подстраивается под меня. А почему нет? Она ведь тоже влюблена, она хочет быть со мной вместе, она хочет порадовать меня чем-то близким мне, она хочет быть мной. Адреналин, гормоны, влюбленность, открытие чего-то нового и т. д. И она, естественно, под меня подстраивается, а я не знаю, что вот **это** – не она, а то, какой она бывает, когда влюблена. Я ведь **тоже** подстраиваюсь под нее – и не замечаю этого. Мне просто приятно быть таким, каким ей хочется меня видеть. И, если это не слишком накладно для моего привычного образа, я готов к такому шагу бессознательно. И девушка – **тоже** подстраивается неосознанно, хотя я почему-то об этом не думаю.

**Третий** фактор – она влюблена и подстраивается специально. Не с плохими намерениями, но ведь перед человеком, которого любишь, хочется выглядеть получше. Правда? Это же естественно, да?

Даже если я редко менял носки до влюбленности, то тут я меняю их три раза в день. А те, которые снял, ношу с собой – на всякий случай. Я изменился, я хочу выглядеть лучше. И девушка моей мечты и моего выбора тоже хочет выглядеть получше, и она не совсем такая, какой бывает обычно. Но мне это неизвестно...

И то, что она подолгу обдумывает наряд, макияж, реплики, взгляды и хохоточки – все, что может пригодиться в будущем общении со мной, – это естественно. Хотя, конечно, может быть проявлением не только светлых и чистых, но и заранее обдуманных **зловещих** намерений...

**Четвертый** фактор – таинственность новизны, неизвестность будущего, детские фантазии на тему волшебной любви, встречи с феей, с волшебником и т.д. То есть, то, что так привлекает в мечтах: приходит **новый** человек, который перед тобой открывается, который откроет тебе рай на земле, который научит всему, и все на свете разделит с тобой. Новый человек как новая страна, как новая жизнь. И это влечет, волнует, застит глаза, не позволяет сосредоточиться на тонкостях, в которых и есть все самое главное. Пролетаешь на скоростях мимо подробностей, мимо мелочей – ведь впереди ВСЯ ЖИЗНЬ!!!

Но, знаете, как говорят, не надо путать туризм с эмиграцией. Одно дело – познакомиться с этим человеком, а другое дело – провести с ним какую-то часть своей жизни. Причем, как правило, мы настроены большую часть жизни провести именно вместе...

ПОЧЕМУ мы видим возлюбленного не так, как он есть?

**Первый** и основной фактор – я влюблен и плохо вижу.

**Второй** фактор – партнер неосознанно подстраивается под меня.

**Третий** фактор – партнер подстраивается специально.

**Четвертый** фактор – таинственность, неизвестность будущего.

**Так что,** стоит заранее настроиться на то, что в периоде влюбленности вы знакомитесь с демо-версией фотошопированного образа будущего партнера. Это ни в коей мере НЕ повседневный вариант. Партнер действует точно так же, как ты сам: осознанно или неосознанно показывает себя не просто как товар лицом, но еще и сильно преувеличивает свои преимущества.

Делай скидку на это обстоятельство, когда будешь представлять себе проживание под одной крышей.

### **Подводим итоги.**

Намечая себе цель и обсуждая с самим собой способы ее достижения, будьте гибкими и не отвергающими никакие варианты – вплоть до самых фантастических. Порой именно из фантастики рождается самая эффективная тактика – совершенно не имеющая отношения к первоначальной игре разума. Серьезно выбирая цели (одну за другой), не будьте рабами серьезности – немного юмора еще никому не вредило. Как говорил польский сатирик Станислав Ежи Лец: «Человечество выжило, потому что смеялось над собой». Полная серьезность жизни часто бывает проявлением депрессии, а вовсе не серьезного к ней отношения.

Однако понимание своего места в жизни, своего круга общения, своего партнерства – понятия серьезные, не подлежащие оглуплению или размытости. «Я на своем месте, в свое время, со своими людьми – теперь могу и посмеяться...» - примерно так должны сочетаться игра и жизненная правда.

В отношениях стоит быть и серьезным, и несерьезным: первое позволит увидеть партнера таким, какой он есть, второе – не придавать слишком большого значения тому, что у вас не совпадает. И всегда будь готов к тому, что игру нужно будет начать сначала.

Верь себе, своей душе, своей интуиции – это тоже такая игра всерьез.

## II. СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Выбор партнера – задача, всегда связанная с определенными затруднениями. Например, если Вам нужен партнер по игре в карты на раздевание, сразу нужно решить вопрос, что Вас больше интересует – посмотреть или показать... Соответственно, партнер выбирается более сильный или более слабый, чем Вы.

Но, если даже в такой простенькой задаче сплошь и рядом бывают очень большие ошибки, то что же говорить о выборе партнера по жизни и интиму, о котором вообще ничего неизвестно?.

На самом деле, жить без ошибок было бы самой большой ошибкой – очень уж скучно. Многие профессиональные психологи сознательно ограничивают свои познания человеческой натуры только рабочими рамками, чтобы в быту не изнывать от скуки общения с такими прозрачными и предсказуемыми людьми.

Но для этих самых **простых** людей добиться хотя бы 50-процентного угадывания – уже достаточно, чтобы жизнь и медом не казалась, и безысходность не навевала.

Ведь есть явные и скрытые подсказки, которые позволяют оценивать характер человека, его сексуальность, его сильные и слабые стороны. Хотя бы приблизительно можно говорить о тех или иных склонностях, о совпадении интересов и заблуждений, и даже – в определенной мере – о сходстве жизненного пути.

### Присматриваемся к мужчинам (Подсказки)

#### 1. Рост и телосложение.

Самые маленькие – лилипуты и на грани этого, – часто бывают веселыми и заводными, и это видно сразу. В противоположность этому маленькие мужчины и маленькие женщины могут носить в себе комплексы, связанные с ростом – и быть угрюмыми и сварливыми. Но и это тоже видно сразу. Поскольку рост связан с уровнем гормонов, миниатюрность нередко свидетельствует об их недостатке, а потому и размеры гениталий, и сексуальная активность тоже бывают, так сказать, миниатюрными. При этом речь идет о людях с пропорциональным телосложением – просто чуть уменьшенная копия...

Бывает и другой вариант, часто встречающийся у людей невысокого роста: небольшой рост и короткие ноги, то есть не совсем гармоничная фигура. Такое телосложение нередко бывает признаком **высокой** потенции. Раннее начало полового созревания приводит к преждевременной остановке роста, причем в основном, за счет ног. Фигура получается специфическая: брюки второго роста, а пиджак – третьего.

А вот известная истина, что крайности переходят в свою противоположность: самые маленькие мужчины, те карлики, у которых непропорционально маленькие ручки и ножки, нередко обладают потрясающей потенцией. Эти жертвы врожденного расстройства – хондродистрофии, – при дворцах средневековых монархов часто служили не только шутами, но и главными любовниками служанок и прислужниц.



Слишком **высокий** рост и телосложение типа «глиста в халате» порой отражают либо незначительные генетические особенности, либо запоздалое половое развитие. И то, и другое не позволяют рассчитывать на высокую половую активность, зато предвещают быстрое возрастное снижение того, что есть.

Высокий и тучный мужчина, несмотря на габариты, отражающие размер костюма, без одежды может показаться евнухом из-за того, что складки жира прикрывают совсем небольшое мужское «достоинство». Так называемая **адипозогенитальная дистрофия** в том и проявляется, что из-за нарушения выработки гормонов, жировой ткани становится чрезмерно много, а вот наружные и внутренние половые органы остаются недоразвитыми (что порой отражается и на плодовитости мужчины). Ожирение вообще способно снизить уровень мужских гормонов до неприлично низких цифр за счет того, что часть **тестостерона** уходит на обслуживание жировых клеток.

**Накаченные** мускулы и фигура культуриста хороши лишь как предмет воздыханий из безопасного далека: приобретение супер-мышц слишком часто бывает следствием применения анаболических стероидов. Эти гормоны, способствующие наращиванию массы, одновременно подавляют выработку собственного тестостерона. Поэтому и потенция, и интимные возможности человека-горы типа Шварценеггера (о его потенции мне ничего неизвестно) могут стремительно приближаться к нулю.

Слишком **худой** мужчина также не бывает гигантом секса – его жизненной энергии не хватило даже на то, чтобы набрать нужный вес, поэтому вряд ли можно надеяться, что у него еще что-то осталось для общения с женщинами.

**Оптимальный вариант** телосложения – достаточно высокий, в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил. Нет, это не Карлсон – тот как раз страдает «зеркальной болезнью» – видит свои прелести только в зеркале. Сухой и жилистый, с длинными плоскими, но сильными мышцами, с минимумом жировых отложений – образец мужчины с высокой потенцией.

## **2. Оволосение.**

Его совершенно напрасно считают основным показателем сексуальности мужчины. Конечно, если речь идет о волосатом и безволосом европейцах, то кое-какие выводы можно сделать, но не стоит забывать, что у кавказцев, евреев, арабов и людей многих других национальностей, повышенная волосатость – естественное состояние, а безволосые азиаты порой могут дать сто очков вперед многим темпераментным мужчинам других рас.

Действительно, тестостерон способствует росту волос как на голове, так и в других местах, но считается, что ранняя лысина больше соответствует высокому уровню половых гормонов, чем полная сохранность волос на голове до старости.

Потенция выше средней бывает спутником мужчин, у которых оволосение занимает большую часть площади тела – не только лицо, но и живот и грудь. А вот если волосы густо кустятся еще и на спине, то это



уже перебор, нередкий признак патологии надпочечников, при которой рано наступает половое созревание, потенция держится на высоком уровне примерно до 40-45 лет, а затем может быстро снизиться.

Оволосение на лице – признак довольно относительный. Конечно, если лицо само по себе детское, да еще и усы не растут до 30 лет, то можно уверенно говорить о гормональной недостаточности. Но взрослый мужчина с обычным лицом может бриться через день, и при этом вовсе не страдать от нехватки желания и возможности. С другой стороны, лихие усы, густые баки и брови далеко не всегда спутники высокой потенции.

Оволосение на лобке – один из признаков гормональной насыщенности организма мужчины. В норме оно имеет вид ромба, верхний угол которого поднимается к пупку, в то время, как у женщин и подростков лобковое оволосение – в виде треугольника, обращенного вершиной вниз. Недаром подъем верхнего края и постепенное приближение к пупку в народе называют «дорожкой к теще», мол, как проросло, так и жениться можно. Поэтому отсутствие «дорожки» служит признаком низкой сексуальности, хотя годам к 30-40 оволосение не поднимается кверху лишь у немногих, самых отъявленных гипогормональных мужчин.

### **3. Лицо.**

Речь не идет о «лицах кавказской национальности», а лишь о форме – овальной, широкой, узкой, треугольной углом кверху или книзу и т.д.

Среди европеоидов (попросту – белых людей) широкое лицо чаще встречается у мужчин, не очень разборчивым в связях, но с быстрым «стартом» и столь же быстрым «финишем».

Лицо в меру продолговатое чаще принадлежит мужчинам, более разборчивым, склонным к длительным связям, в которых они перекладывают часть сексуальных нагрузок на партнершу, но зато способны к долгим ласкам и повторным актам.

Слишком длинное лицо нередко бывает связано с врожденным состоянием или течением родов, что порой проявляется как низкой потенцией, так и быстрым семяизвержением.

### **4. Глаза.**

Темные глаза принадлежат людям так называемым сангвистической (кровяной) конституции, которым присущи активность, выносливость, напористость и хорошая потенция. Наоборот, светлые глаза – признак лимфатической конституции, слабости, быстрой утомляемости, преобладания мыслительных способностей над физическими.

Разрез глаз не так важен, однако опущенные внешние уголки часто говорят о постоянном утомлении и ослаблении человека (даже если он был не был слаб изначально). Веселые морщинки в уголках глаз свидетельствуют о подвижности и приспособляемости их владельца, что позволяет надеяться если не на достаточную его потенцию, то хотя бы на изобретательность.

## 5. Руки.

Широкие и плоские ладони с пальцами-сосисками чаще принадлежат глубоко биологичным мужчинам, имеющим хорошие природные задатки. Такой мужчина способен на напор, натиск, активное сношение, но часто пренебрегает ласками, а само сношение нередко бывает очень уж коротким.

Длинные сухие пальцы аристократичных рук сулят замечательную прелюдию, но скромно умалчивают о более интимном контакте – эрекция может быть вялой и недолгой.

Забавный признак, не описанный ни в одной ученой книжке, но подтвержденный измерениями автора, проведенными более чем у полутора тысяч мужчин.

Мужчина максимально сгибает пальцы правой руки, так, чтобы кончики коснулись запястья, а затем делает отметку в том месте, где руки коснулся средний палец. Затем ладонь распрямляется и измеряют расстояние от этой точки до кончика все того же среднего пальца. Это – **максимально возможная** длина пениса у данного мужчины. Так что если хвалится своими достижениями господин с маленькими ручками и коротенькими пальчиками, знайте, что он большой мечтатель. Но даже у обычного мужчины от измеренной длины обычно приходится отнимать 1,5-2 см, потому что полного развития мало кто достигает. Увы, жизнь чаще что-то отнимает, чем дарит...

## 6. Голос.

Чем больше тестостерона, тем ниже бас. Эта истина была отмечена еще древними греками, которые отбирали рабов-осеменителей по тембру голоса. Детский дискант у взрослого мужчины – признак недостатка половых гормонов в периоде полового созревания, когда меняется форма гортани – появляется «адамово яблочко» или кадык.

Кроме тембра, весьма показательно владение голосом. Уверенность, излучаемая в разговоре, может быть основана, в числе прочего, и на сексуальной удачливости. Незаконченность фраз, вопросительные интонации в конце предложений часто бывает проявлением неуверенности в себе, которая передается от скромности сексуальных подвигов.

## 7. Поведение мужчины

Конечно, самым показательный признак его сексуальности. Причем, поведение **естественное**, не замутненное воспитанием, а прорывающееся сквозь наслоения цивилизации.

Не принимайте во внимание развязных типов, явно берущих пример с кого-то, обожаемого еще в детстве. Не смотрите на киборгов, создавших себе программу поведения и доводящих ее до роботического автоматизма. Не подпускайте к себе жертв обучения пикапу – он сам по себе – показатель глубокой неуверенности в себе и в происходящем.

Можно говорить о «шустриках» и «мямликах», как основных типах нервного реагирования.

«**Мямлики**», коротко говоря, - слабые: «совы», с медленным дыханием, склонностью к гипертонии, повышенной сальностью кожи и волос, потливые, страдающие поносом и газами, глаза у них тусклые, они постоянно мерзнут и лучше переносят жару, чем холод. Они предпочитают малосоленую и неострую пищу, молочные продукты. Долго соображают, зато запоминают все навсегда.

«**Шустрики**» - «жаворонок», с пониженной температурой тела, гипотонией, учащенным дыханием, мало потеющие, страдающие запорами, с блестящими глазами, легко переносящие холод, но не любящие жару. В еде отдают предпочтение острым блюдам. Мгновенно схватывают любую идею и так же быстро забывают ее, остывая к любому делу после первых же неудач.

<b>МЯМЛИК</b>	<b>ШУСТРИК</b>
«Сова»	«Жаворонок»
Часто: повышенное давление	Часто: гипотония
Дыхание медленное	Дыхание учащенное
ПОВЫШЕННАЯ сальность кожи и волос	Потеет мало
Усиленная потливость (даже на холоде)	Потливость снижена или умеренная
Часто понос и газы	Часто запоры
Глаза тусклые (НЕ больные!)	Глаза блестят
Постоянно мерзнет	
Лучше переносит жару	Лучше переносит холод
Еда: малосоленая, не острая, молочные продукты	Еда: острая, соленая, пережаренная
Мыслительные процессы несколько замедленны, память отличная	Легко схватывают новые идеи, но не склонны к их разработке
Часто: недостаточная эрекция + возможность длительного сношения	Часто: ускоренное семяизвержение + возможность повторного акта

С сексуальной точки зрения различия между двумя группами довольно заметны: у «шустриков» часто бывает ускоренное семяизвержение, но они чаще бывают способны к повторным сношениям; «мямлики» страдают от слабой эрекции, но способны на длительный акт.

### **8. Теперь о предрассудках.**

- **Длина носа** вовсе не свидетельствует о размерах гениталий.
- **Кривые ноги** не признак высокой потенции.
- **Капризные губы** не отражают сексуальную слабость.
- **Молчаливость** не всегда признак безэмоциональности в постели.

Опираясь на подобные приметы могут только десятиклассники, начитавшиеся дамских романов.

Итак, внешность сексуального суперактивного мужчины можно представить как невысокого и волосатого, сухопарого, с широким лицом и низким голосом, быстрого и порывистого в движениях, предпочитающего острую пищу и мало потеющего.

Ну, что же, теперь вы можете отличить потенциально сексуальных мужчин от тех, кому необходима постоянная забота со стороны партнерши. Однако не спешите считать себя экспертом, ведь все написанное относится лишь к БИОЛОГИЧЕСКОЙ стороне мужчины. Но кроме той природной закладки, которую мужчина несет в себе всю жизнь, есть еще ВОСПИТАНИЕ, которое может превратить «петушка» в полного импотента, а изначально слабого мужчину сделать большим знатоком и умельцем интима.

Поэтому будьте бдительны: соответствие формы и содержания встречается не так уж часто, а умение отличить предмет мечтаний от подделки дается только пробами и опытом.

А вообще, как поведала нам одна дама, несомненно имеющая большой опыт, «я его слепила из того, что было» – и это правильно. Только женщина может превратить мужчину в принца, а может и в свинью – все зависит от дамского настроения или даже каприза. Но конечно, легче лепить принца, уже имея определенную основу, а не занимаясь переделкой негодного в годного, а лишь потом годного в блестящего.

### **Присматриваемся к женщинам**

Свобода – это всегда возможность выбора. Особенно, если речь идет о выборе женщины. Можно много и нудно спорить, кто кого выбирает – это не так важно. Скорее мы выбираем каждый для себя и каждый за себя. А два выбора встречаются – и нет разницы, кто кого считает дичью, а кого охотником.

А вот кого выбрать в реальности – есть трудности. Хочется, чтобы и внешность была, и поговорить могла, и поведение активное... Взгляните повнимательнее – есть закономерности.

Если вам нужна собеседница, смотрите, как женщина одета. Чаще это нечто модное лет 10 назад, спокойных тонов, консервативное, но с претензиями на оригинальность: например, белый шарфик, выглядывающий из-за лацкана почти мужского пиджака. Возможны очки или беспомощный близорукий взгляд. Знакомиться с такой женщиной бывает сложно – она боится сама себя, а уж на вас будет смотреть как на записного казанову.

Попробуйте поговорить с ней о литературе, театре и балете, а если ничего в них не понимаете, давите на жалость – от рассказа о собственной горестной судьбе до истории о погибшей собаке, в связи с чем у вас сильнейший стресс, который может снять только «такая тонкая, чувствительная натура».

Но будьте готовы к тому, что роман (если будет) может затянуться до осени на пионерском уровне, а может уже вечером прийти к своему сексуальному пику – все зависит от того, что женщина внушит себе – быть порядочной или распутной. Порядочность или, если хотите, заторможенность, у таких дам проистекает чаще всего от слабости тела, преобладания разума. Но если голова поворачивается в нужную сторону, даже без особой природной гормональной основы такая женщина может быть суперактивной и страстной.

Если вам хочется женщину не столь умную, сколько активную, больше смотрите на фигуру и поведение. Гормоны влияют не только на манеры, но и на созревание девочки, что остается в ее облике на всю оставшуюся жизнь.

Длинноногие худышки, как правило, холодны – такая фигура признак позднего полового созревания. Хорошая природная закуска у женщин крепких, полнотелых, с коротковатыми ногами. Бедрa достаточно широки, при движении ходят ходуном (мужская походка – только ноги, без движений бедер – часто признак чрезмерного уровня мужских гормонов, либо жуткой закомплексованности). Черты лица грубоватые, крупные.

Обращение с такой женщиной может быть непростым – она сама оценит вас, решит, как себя вести, до чего допустить в первый день, а до чего – на десятый. Кстати, природная закуска может никак не отразиться на ее интимном поведении – гораздо больше значат воспитание, собственный жизненный опыт, семейное положение. Но, тем не менее, основа для развития есть – и если вы приложите усилия, внушите доверие, просветите, возможно, получите великолепную любовницу.

**Если** хотите получить подружку на дискотеку, смотрите, чем она себя **украшает**: фенечки, сто косичек, пирсинг и прочие чуждые, но экзотические штучки очень хорошо смотрятся именно на танцах на всю ночь. Отсутствие материальной поддержки в деле радостного осуществления жизни Вам придется компенсировать из собственного кармана – но, как правило, развлечения такой партнерши стоят немного. Что у вас будет с сексом, пока неясно: есть фанатки танцев, после которых сил на любовь просто не остается, а есть и такие, кто выбирает партнеров среди самых подвижных и гибких представителей дружественного пола.

**Если** дама среднего возраста, **одета** просто и недешево, **украшений** немного или нет совсем, держится ненапряженно – возможно, это лучший вариант для серьезных дружеских отношений. Завести с ней разговор может быть непросто, но зато общение будет интересным. Чем меньше проявлять к ней открытый сексуальный интерес, тем проще будут отношений. Может ли с ней случиться нечто интимное – зависит от нее ровно настолько, насколько и от Вас: самостоятельные люди редко идут за лидером без достаточного обоснования.

А вообще – тем и интересная охота на дам, что никогда точно не знаешь, что получишь в конце концов. Да что там – никогда неизвестно точно, кто тут дичь, а кто охотник... Так что стоит слушать свой внутренний голос, использовать интуицию и, главное, НИКОГДА не обольщаться первым успехом и НИКОГДА не расстраиваться, если девушка оставила тебя с носом. Нос один, а девушек много.

### **Аутоагрессия**

А ты себя любишь? Просто вот любишь – от слова «любить», а не от слова «секс». ПРОСТО любовь, ПРОСТО потому, что ты лучше всех на свете. Дело в том, что многие люди себя не любят, потому не любят и

других, потому свою нелюбовь переносят даже на любимых людей. «Я тебя люблю...» – «А как ты меня любишь?» – «Ну, люблю и всё». А вот сказать «я тебя люблю как себя самого» – кажется чем-то вызывающим или даже эгоистичным. Но ведь если ты не любишь сам себя, как ты можешь любить кого-то?

Вот в том-то и дело, что даже себя мы порой не любим.

Почему мы не любим себя? Это такая аутоагрессия, то есть направленная на самого себя. И этого много, не только в тебе, но и во множестве окружающих, твоих знакомых, вовсе незнакомых тебе людей. А почему?

А потому что есть общепринятые идеалы: настоящий мужчина должен быть вонюч, кривоног и волосат. Во как – и никак по-другому! Ну, пожалуйста, можно взять другой идеал: тонкий и томный, мускулистый и улыбчивый, красивая и умная, с тонкой талией и большим бюстом. В принципе, все равно, какой **идеал** стоит перед твоими глазами, главное в другом: **идеал у тебя есть**.

И это естественно: с детства хочется быть на кого-то похожим, с кого-то «делать жизнь», кому-то подражать. И неважно, что идеал может абсолютно отличаться от тебя, страждущего, габаритами, манерой поведения, даже полом – вот хочу быть как ОН – и все тут.

А тут еще общественные идеалы: то Нефертити как образец красоты, то Венера кисти Кустодиева, то Твигги-тростиночка, то модели-вешалки. У мужчин то же самое: с первобытных времен всегда кого-то превозносили как образец и внешности, и поведения.

Стремление к образцам порождает интереснейший парадокс: как любая мода, оно и индивидуально, и стадно. Индивидуально, потому что реклама, молва, сплетня и прочие средства информации твердят: будь как идеал – и сам станешь идеалом, единственным и неповторимым. А с другой стороны когда ЭТО мода, значит, ВСЕ подряд будут эту моду исповедовать и продвигать. В конце концов получается, что ты, как индивидуальность и самый главный подражатель, просто растворяешься в толпе точно таких же – модных и индивидуальных, точь-в-точь таких же, растиражированных и клонированных. Это полезно, если тебя ищут пожарные, ищет милиция – легко спрятаться и замаскироваться. А если ищет твой близкий и родной человек? Как **ему** отыскать тебя в толпе точно таких же?..

Тем не менее, изменить себя, отказаться от своей внешности в угоду чужой – одна из гримас аутоагрессии. И грамаса очень широкая.

Не зря у нас процветает масса фитнес-залов, фитнес-клубов, люди таскают железки, качают мышцы, которые им никогда не пригодятся – только для красоты. Потому что так принято, потому что вроде бы, если я такой весь из себя накачанный, меня девушки любить будут.

Может быть, будут любить именно за это. А может, и без этого полюбят. А может, и с этим не полюбят. Это **совсем** другое дело – и если тебе хотя бы 20 лет, ты, наверно, уже начал это понимать.

Так чего же плохого в том, что человек начинает чрезмерно заботиться о своем теле? А дело в том, что кто-то когда-то – мама, папа, одноклассники или он сам себе – сказал (или как-то по-другому дали ему понять), что он маленький, низкорослый, худой, что у него уши не

на месте, что у него ноги слишком толстые или кривые, что у него таз слишком широкий, бабий и т. д. А он **почему-то** воспринял чужие нападки весьма доверчиво и с тех пор не любит себя, не любит свое тело. Не в рамках какого-то психического расстройства (есть такое понятие «дисморфомания» или «дисморфофобия», болезнь, когда человек не принимает свое тело и считает, что он урод, и что с этим телом надо бороться, как минимум пластическими операциями), но в полной уверенности, что его нынешняя внешность не позволяет ему что-то в жизни получить.

В свое время мне попала на глаза статистика из США: почти половина операций по изменению размера груди приходится на девочек 14–17 лет. Почти половина, представьте! Ведь девушки этого возраста составляют около 12 % от всех женщин США в возрасте до 50 лет. То есть, на каждую сотню этих девушек приходится в 5-6 раз больше косметических операций на молочных железах, чем на женщин любого другого возраста до 50 лет.

Что, действительно, у них там так все ужасно? Да нет же, конечно, не так все ужасно, но они насмотрелись на тех, кто уже что-то там отрезал (отрезала) или пришил (пришила), и им кажется, что женщины, которые сделали такую операцию, потому они чего-то и добились в своей жизни, и тоже идут на такие же операции. Подражание - чисто обезьянье подражание, следствие воздействия рекламы, не более того. Операция по изменению формы носа, липосакция, отсасывание **якобы** излишков жира, и т. д. Все это признаки аутоагрессивности.

Аутоагрессия очень многолика, и нередко по проявлениям этой агрессивности по отношению к самому себе, можно говорить о том, что у человека была тяжелая юность, сложное детство, подростковый возраст и т. д.

К проявлениям аутоагрессии относят в первую очередь, конечно, курение, неразумное питание – как переедание, так и, наоборот, абсолютно ненужные диеты с анорексией, алкоголизм, наркоманию и прочие действия, прямо и неприятно воздействующие на тело. А также и то, что разрушает здоровье другими путями, например, работа на износ. Трудоголики проявляют аутоагрессию, не позволяя себе отдохнуть, восстановиться, гробят и организм, и дух. Даже сексологики, которые проявляют повышенную сексуальность, безудержно рвутся в интимные бои – и они не любят себя, не заботятся о себе.

**Словом, все то, что не идет на пользу человеку, не идет на пользу его телу или его психике – все это относится к проявлениям аутоагрессии.** В принципе, аутоагрессией можно считать и обжирание на ночь или потребление большого количества жидкости на ночь, что дает чрезмерную нагрузку и на сердце, и на почки, и опять-таки человеку на пользу не идет.

Со всем этим надо бороться. Надо самостоятельно понять - Мое тело дано мне раз и навсегда, с этим телом я уже живу столько лет и проживу еще много лет. Всю жизнь мы будем вместе. Всю жизнь ссориться – не приведи господь. Поскольку мы не можем расстаться, мы должны найти общий язык. Слышишь, тело, я о тебе буду заботиться, я о тебе уже забочусь, а ты мне служи за это верно...» В древних текстах



йоги есть такое выражение: «Тело – твой скакун, твой конь, оно несет тебя через всю жизнь. Заботься о своем скакуне, и тогда ты можешь требовать от него все, что тебе нужно».

Так что спаивать свой организм, отравлять ему легкие сигаретным дымом, а потом удивляться: «Ах, что-то у меня сил не хватает... Почему-то на меня никто не смотрит, на такую пропитую и обкуренную, непонятно, почему...» - странно, правда? Странно, что еще вообще хоть кто-то смотрит. Люби себя, заботься о себе, и будет тебе счастье. А наоборот – и оно ответит наоборот.

### **Каждый из нас должен...**

Очень часто мы беремся за себя **всерьез**: вот с понедельника я начну новую жизнь! Почему-то не со вторника, а обязательно с понедельника, а понедельник, как известно, день тяжелый, а раз понедельник уже упущен, то теперь на следующей неделе и т.д. Все известно, даже слишком известно. Тем не менее, для того чтобы что-то делать, это что-то должно быть в какой-то системе. Не просто так «ах, я сегодня вспомнила (или вспомнила), что надо хорошо питаться, вот я теперь съем кашку, очень не хочется, но съем, а вот колбаску есть не буду». После кашки проходит десять минут и застаешь себя на месте преступления, ощущая вдруг, что уже жуешь эту самую колбасу. Как она оказалась во рту – восстановить по памяти уже невозможно.

Пусть будет определенная система того, что ты делаешь, того, что ты должен (или должна) делать с собой. Именно **должен**. Я употребляю здесь именно этот глагол, хотя не люблю его – человек никому ничего не должен – ни хорошего, не плохого. Мы подвиги совершаем не потому, что мы должны, а потому что душа так двинулась. И подлости мы совершаем не потому, что должны, а потому что так карта легла. Но, тем не менее, заботиться о себе человека **должен**! Другого меня не было, нет и не будет. **И тебя тоже.**

Заботься о себе. **Утром** перед зеркалом почистил зубы, побрился или наложила тени на веки, смотришь в зеркало, себе в глаза, поднимаешь **левую руку**, сжатую в кулак, и смотришь себе в глаза.

- Отводишь большой палец и говоришь: **«Правильное питание»**.

- Отводишь указательный палец: **«Движение на свежем воздухе»**.

- Отводишь средний палец: **«Приучение к холоду»**. Это хорошо для кожи, особенно женщинам, особенно в юности, когда гормональные сбои.

- Безымянный палец: **«Разумный сон»**.

- Мизинец: **«Делаю свою внешность с головы до пят»**.

- Затем опять сжимаешь руку в кулак и как будто выбрасываешь что-то из этого кулака.

И весь день держишь все это в поле зрения, ДЕЛАЕШЬ все это, а не просто вспоминаешь себя в зеркале.

Вечером, перед тем как лечь спать, чистишь зубы... Я надеюсь, что ты чистишь зубы хотя бы два раза в день, если уж не после каждого приема пищи.

**Вечером - правая** рука, проверяешь:

- большой палец – правильное питание,
- указательный – движение на свежем воздухе (было – не было),
- средний палец – приучение к холоду... Я кутался сегодня вот этой зимой при -10, кутался или куталась в платок, закрывая все лицо, или позволяла холоду освежить мою кожу?
- безымянный палец - я сегодня когда ложусь спать-то, нормально?
- мизинец – я свою внешность сделал или сделала сегодня с головы и до пят, да?

И соединяешь пальцы обеих рук. Замкнут круг.

Все получилось - хорошо. Что-то не получилось – имей это в виду и завтра со своей левой рукой утром прими это во внимание еще больше, чем обычно.

### **Наши зоны**

И вот ты выходишь с утра из дома – на работу, на учебу, куда надо. Вокруг тебя ходят люди – слева, справа, навстречу, обгоняют, пересекают, у тебя перед носом, ты у кого-то под носом проскакиваешь. Иногда бывает так, что вокруг людей вроде бы мало, но чувствуешь себя как-то стесненно. А чем их больше, тем больше плечи заворачиваются внутрь, хочется обнять себя за плечи, хочется как-то скукожиться, отойти в уголок и т. д. Давит, чужая психика давит на тебя. Можно специально тренировать свою психику, для того чтобы присутствие людей, тем более людей, может быть, негативно настроенных, не так на тебя давило, не так заставляло отгораживаться, чувствовать себя спокойным. Не наглым, не наглой, это совсем другое состояние. Спокойствие, уверенность в себе – это немножко другое.

Вообще у каждого человека есть индивидуальное пространство, нечто, что **я считаю своим**, принадлежащим мне, и в это индивидуальное пространство я могу кого-то впустить безболезненно, а присутствие кого-то другого может вызывать во мне явную неприязнь или страх. При этом индивидуальное пространство, личное пространство - разное для разных людей, и не только людей.

Допустим, если я увижу льва, живого и без намордника, без ошейника и не в клетке где-нибудь за километр, я явно посчитаю, что он вторгается в мое индивидуальное пространство, которое я считаю безопасным для себя, и я явно почувствую себя некомфортно. Потому что от льва я заранее ожидаю неприятностей больших, чем от обычных людей – вот и границы моего персонального и безопасного пространства расширились. То же самое произойдет с моим персональным пространством, если это какой-нибудь пьяный хулиган, вооруженный солдат, неуправляемый автомобиль - то есть люди и связанные с ними объекты, от которых заранее ожидаешь неприятностей. Понятно, что индивидуальное пространство, в котором чувствуешь себя в безопасности, гораздо шире, если это знакомый или полужнакомый человек, тем более, если это приятный человек.

Но вот **интимная** зона, зона, вторжение в которую человек позволяет очень немногим людям, а с остальными, если они вторгаются в эту зону, чувствует себя неловко - от желания убежать до желания дать по морде, - эта интимная зона – примерно 10-15 сантиметров вокруг

всего тела, можно сказать, аура. Нередко эта зона расширяется вокруг рук. Мы руками что-то делаем, все время вынуждены вторгаться в чужое индивидуальное пространство, с кем-то пересекаемся руками, здороваемся и т. д.

В интимной зоне живу только **Я**, а всех остальных могу пригласить, а могу и нет. Присутствие чужих людей в интимной зоне напрочь исключает комфортность моего состояния. Присутствие в интимной зоне близких, безопасных, приятных людей может быть безразличным, а может быть приятным. Нечто вроде массажа: смотря, **кто** его делает и **как** его делает.

Мне приятно, если в мою интимную зону проникает человек, которому я хочу открыть себя, и который открывает себя мне. Объятия, поцелуи, ласки – все это происходит в интимной зоне, и эта дистанция сама по себе источник удовольствия.

И наоборот: мне неприятно, когда в мою интимную зону вторгается человек, которого я не хотел бы ощущать столь близко.

Кроме того есть еще **личная** зона, когда не хотелось бы, чтобы здесь толпилось много народу, это примерно от 40 до 120 сантиметров. Тяжело бывает, скажем, сельским жителям, которые привыкли к безбрежному пространству вокруг, вдруг попасть в городской автобус.

Вы вообще замечали, что автобус, который идет от какой-нибудь загородной станции куда-то в далекие деревни, всегда переполнен, и конфликтность там на порядок выше, чем в любом городском автобусе. Потому что городские жители привыкли за всю свою жизнь набиваться в малое пространство как сельди в бочку. А сельские – нет, им подавай пространство, они **нуждаются** в этом. Это не их капризы, они нуждаются в большом хорошем пространстве вокруг, и когда их личная зона суживается до того, что локоть соседа у тебя в боку, то это нарушает их психологическое равновесие. А не только дает физическое неудобство.

И вот в этой самой **личной** зоне существует еще и определенная **векторность**, то есть определенные особенности отношения к людям, в зависимости от того, под каким углом они к тебе расположены.

Когда-то давным-давно психологи установили, что в метро люди чаще знакомятся с теми, кто сидит напротив по левую руку под углом 45 градусов. Понятно, куда? То есть если ты свою **левую** руку вытянешь ее вперед, а потом немножко отведешь влево, вот это будет 45, там сидят люди тебе приятные. А если **правую** руку вытянешь вперед и немножечко отведешь вправо – там под углом 45 градусов сидят люди тебе неприятные. И если человек, который сидит слева под 45 и тебе приятен, перейдет и сядет справа под углом 45, ты вдруг поймешь: ой, что-то я в нем ошибался, это не приятный, это неприятный человек!

Это психофизиология восприятия. Мы просто так оцениваем объекты, которые появились слева и справа. Поэтому если ты где-то увидел или увидела человека, с которым хотелось бы познакомиться, попробуй расположиться именно так, чтобы быть по отношению к нему вот в этом левом секторе. Очень просто сообразить, как это делать, потому что надо встать к нему чуть-чуть левым боком. То есть как ты к нему руку протягиваешь влево и чуть вбок, так и он к тебе руку

протянет влево и чуть вбок. И тогда вы с ним будете находиться в векторном пространстве наилучшего взаимодействия и взаимопонимания.

У многих психологов, психотерапевтов и других «психо»-врачей и специалистов мебель в кабинете стоит именно таким образом: чтобы было лучшее взаимопонимание с клиентом или с пациентом. Кто-то использует это в своей личной жизни, кто-то – в работе, где угодно. Но просто имей это в виду, возможно, тебе это понадобится.

Итак, представим себе, ты сидишь в метро (в трамвае, в троллейбусе, в автобусе – где угодно). То, как ты **сидишь**, то, как ты себя **ведешь**, может быть дорогой к прекрасному будущему, а может быть тропинкой к твоим обычным проблемам.

Вот едут рядом две девушки. Одна улыбается, смотрит вокруг с интересом и думает «возможно, я встречу сегодня свою судьбу», и улыбается от этой мысли еще больше.

Рядом едет вторая, точно такая же, и она думает: «Ну когда же эта судьба мне наконец улыбнется... Сколько можно ждать, пока хоть какой-нибудь козел обратит на меня внимание...»

Радостное ожидание у первой и тревожное недоверие к ситуации у второй. Я не знаю, кому из них больше повезет, раньше повезет, с кем из них будет знакомиться мужчина. Но вопрос о том, **кому** повезет ли в этом знакомстве: повезет ли одной из этих девушек, повезет ли мужчинам, которые с ними будут знакомиться? Скорее удача улыбнется первой девушке, которая сама улыбается этой удаче. А вторая своим нахмуренным лицом отпугивает и удачу, и мужчин.

### **Улыбайся!**

Улыбаться надо всегда! Нет людей, которым не идет улыбка. Если ты считаешь, что у тебя кривые, желтые, мелкие зубы, дырки между зубами и т.д., то, во-первых, спроси людей, которые способны объективно тебе ответить, способны и не постесняются дать тебе четкую оценку, действительно ли это так. Мы не всегда себя адекватно оцениваем, мы порой смотрим на себя слишком предвзято, потому что видим себя каждый день, и до последней точки рассмотрели все свои морщины, все свои непорядки с кожей и т. д.

Да, все это возможно, но это не смотрится при знакомстве. Если человек, который с вами знакомится, с первых секунд обращает внимание «о, да у нее прыщики на лбу...», это не твоя судьба. И ты – не его судьба, если он углядел какие-то прыщики в тот момент, когда должен видеть душу.

Улыбайся! Если твои друзья, честные друзья сказали «да, у тебя не очень хорошие зубы», иди к другому другу, к другу, которого зовут «стоматолог», и поправь то, что считается нехорошим. Не так больно, не так долго, не так дорого – всё поправимо. Но главное, что любая **улыбка** улучшает состояние зубов, даже без докторского вмешательства. Улыбайся!

Улыбайся, но перед этим потренируйся, как ты улыбаешься. Попроси кого-то из друзей сделать незаметные для тебя неожиданные

фотографии, когда ты улыбаешься. Друзья, знакомые, родственники, папа с мамой – кто угодно могут это сделать. Посмотри на себя.

А потом иди к зеркалу и улыбайся. Примеряй на себя улыбку, оттачивай еле заметные движения мельчайших мимических мышц лица, тренируйся. При этом учти, что такая тренировка не должна быть тренировкой **маски** – это будет просто поиск наиболее естественного состояния твоего лица. Ты ведь любишь улыбаться, но либо не умеешь, либо стесняешься, либо то и другое вместе. Так что просто ищи **свою** улыбку – она будет рождаться постепенно, как росток из земли.

Улыбку надо держать всегда. Она не должна быть приклеенной, она должна **идти изнутри**. Технология улыбки вот какова: ее не надо надевать на лицо, приклеивать к лицу, она должна быть **проявлением чего-то**.

Смотри на себя в зеркало и улыбайся себе. Ты можешь даже вслух говорить: «Мы с тобой одной крови, ты и я. Мы с тобой одного тела, ты и я. Мы с тобой одной улыбки, ты и я, давай улыбнемся друг другу!»

Помните, как в мультфильме «Кто живет в реке», там был енот, что ли, или какая-то другая мелкая живность. Его вначале испугал тот, кто живет в реке, и пытался напугать енота так же, как енот пытался напугать свое отражение, а потом отражение ему стало улыбаться: все хорошо!

Вот и с твоей улыбкой должно твориться то же самое: ты должна (должен) увидеть в зеркале улыбку человека, с которым хочется познакомиться.

Заодно, кстати, ты больше полюбишь себя. Та аутоагрессия, которая в тебе есть, а она есть в каждом человеке, она постепенно уйдет. Если ты будешь улыбаться себе от души, твоя душа войдет в зеркало, отразится, увеличится и войдет в тебя обратно. Невозможно будет не любить того, кто тебе так открыто, честно и заразительно улыбается.

Смотри на себя в зеркало и делай так: кончики губ растягиваются и тянутся к ушам, вверх и в стороны, вверх и в стороны... Именно к ушам. Можешь даже кончиками пальцев слегка развести и приподнять кончики губ. Щечки должны быть округлые, женщина ты или мужчина – все равно, округлые щечки, придающие добродушность улыбке. Губы слегка приоткрываются, они должны быть сложены в тонкую прямую линию. Глаза должны сиять. Даже если ты мужчина.

Ну, уж если ты женщина, тут и говорить не о чем. Ты видишь перед собой мужчину, возможно, это твоя судьба. Не гляди на свою судьбу сурово, улыбнись своей судьбе, она это любит, она тебе ответит тем же.

И мужчина, если ты – мужчина, и если ты хочешь научиться улыбаться, по-настоящему проявлять себя, проявлять то, что у тебя в душе... У тебя же в душе есть эта улыбка.

Тебя не учили улыбаться – к сожалению, мальчиков не учат улыбаться, а учат сурово сжимать губы и нахмуривать лоб. Ужас! Так вот если ты мужчина, и ты хочешь улыбнуться, то просто и честно забудь, что ты снайпер по своей природе, забудь, что ты вышел в разведку и должен принести с собой языка, и твоя улыбка отражает только

саркастическое «ага, сейчас мы его поймаем!» Ну, так то война, суровые мужские будни – там и улыбки другие,

А тут тебе так повезло, что ты оказался в мирной жизни, где есть девочки-девушки-женщины. И их не надо воевать, их нужно обаять. Ну правда ведь, ситуация **другая**, да?

И та улыбка, которая будет к месту в этой ситуации, а которая будет тебе к лицу в этой ситуации – она **совсем другая**. Это улыбка **радости**. Вспомни, как ты улыбался, когда ты был маленьким, когда ты смотрел на новогоднюю елочку, когда ты видел маму, когда ты видел своих друзей. Вспомни. Вот тогда была настоящая улыбка. Смотри на детей, которые смеются и улыбаются, бери с них пример.

Глаза должны светиться, глаза должны сиять. Кончики губ тянутся к ушам, щечки округлые, глаза сияют. И всё это должно быть **своим собственным** ощущением расслабленности, релаксации и хорошего биологического тонуса.

Я улыбаюсь, и это придает мне сил и привлекательности.

Я растворяюсь перед тобой в улыбке, но это не делает меня размазней, я приглашаю тебя **к контакту**. Причем, к приятному контакту, к **дружескому общению**. Человек смотрит на тебя хмуро, а ты улыбнулся ему (или улыбнулась). Улыбнулась от души. И идет снятие этой агрессии.

Улыбки бывают разные, правда? Ну, например,

- заманивающая улыбка: «ах... давай мы с тобой что-то такое сейчас по-быстрому сотворим...»

- кривая улыбка, эдакая, с перекрученными губами – это агрессивность.

- натянутая улыбка, видно, что я не хочу улыбаться, но губы я вынужден раздвигать в стороны, причем губы сжатые, – пренебрежение или испуг.

- а если уголки губ идут не вверх к ушам, а вниз, куда-то там к плечам, это значит, что человек не ждет ничего хорошего от своей улыбки и от того, кто на эту улыбку отзовется.

Улыбка должна быть **улыбчивой**, она должна показывать: «Я готов (я готова) с тобой общаться. Я ничего тебе не обещаю (было бы смешно, между прочим), я просто воспринимаю тебя как нормального человека, возможного друга, возможного кавалера или подругу. И всё. И я не угрожаю тебе, я приглашаю тебя к общению».

Разве это плохо? По-моему, в самый раз.

Овладейте своей улыбкой, овладейте ею настолько, чтобы она стала вашей, чтобы ее не надевать на себя еще раз, чтобы ее выраживать изнутри себя.

Это самое сильное оружие – хотя и мирного назначения.

А для чего мы так стараемся, выращиваем, таращимся в зеркало, приходим в отчаяние от кривой физиономии, и снова пытаемся улыбнуться себе так, чтобы не испугаться... А вот для чего.

Вы едете в метро и читаете книжку, и время от времени можете улыбаться книжке, якобы самой себе (или самому себе). А еще можно эдак случайно взглянуть слегка на того, кто сидит влево под 45.

Посмотрела, опять глазки в книжку и улыбнулась. И непонятно, кому улыбнулась-то – ему, себе, своей книжке? А раз непонятно, то пробуждается интерес – срочно нужно выяснить все, что касается этой улыбки. А где интерес – там и знакомство. А где знакомство, там... вся жизнь.

### **Смотри правильно!**

Но прежде чем обсуждать тактику использования улыбки, обсудим очень важный момент внешности и поведения – **ВЗГЛЯД**.

Улыбка – дело хорошее, но, как правило, она не должна быть направлена в никуда. Просто так улыбаться – значит иметь достаточно растерянный вид: ой, куда это я попал, ой, что это вокруг... Я стою, не понимаю и на всякий случай улыбаюсь – так, чуть смущенно: может, мне кто поможет, может, я в чем-то разберусь, может, еще что-то произойдет... Не совсем понятно, но я так на всякий случай улыбаюсь.

Взгляды бывают разные – инстинктивно все это понимают, хотя словами выразить берутся не всегда. Ну, попробуем разобраться.

**Прямой взгляд.** То есть, без всяких ухищрений – взгляд, на того, на кого ты смотришь. Приглядишься для начала: даже когда смотришь на себя в зеркало этим прямым, открытым взглядом, не прищуриваясь, без особой мимики на лице, – и то может стать не очень по себе. Так и кажется: он слишком много знает – тот, кто смотрит на меня из зеркала.

При этом взгляд в нашем европейском обществе, к которому мы с вами принадлежим, имеет и ограничения по времени – взглянул и тут же убрал глаза. Это некий **нормальный, обычный** взгляд. Взглянул, посчитал про себя «раз, два, три» – и все. Если тот, на кого ты посмотрел, видит твой взгляд, он может почувствовать себя неловко и в ответ посмотреть на тебя не менее пристально: «Мы где-то встречались? Что он на меня так смотрит?»

Взгляд на пять счетов, на десять счетов – это уже неприличное рассматривание. Человек чувствует себя неловко, ощущая это как некое ментальное вторжение в мое персональное пространство. Что происходит, почему на меня так смотрят? И каким взглядом на меня смотрят? Может, у меня что-то не в порядке и мне об этом сигнализируют? Или у того, кто ТАК меня рассматривает, нехорошие намерения?

Представь себе, ты едешь в общественном транспорте, и незнакомый, как тебе кажется, человек смотрит на тебя прямо. Смотрит, и видно, что у него внутри происходит какая-то умственная работа. Что он там решает для себя? Возможно, вы где-то встречались? Возможно, он хочет у тебя попросить взаймы? Возможно, он хочет сказать «девушка, у Вас ус отклеился».

Он чего-то ждет или к чему-то готовится, его взгляд проявляет его готовность.

Может быть испытующий взгляд, может быть агрессивный взгляд, даже если вы принадлежите к разным полам, и мужчина может смотреть агрессивно на девушку, и девушка агрессивно на мужчину.

Это может быть провоцирующий взгляд: «Вот я смотрю на тебя и не собираюсь отводить взгляд, интересно, как ты на это прореагируешь».



Ты мужик или нет? Если ты мужик, ты подойдешь ко мне и начнешь знакомиться. А? Да? Нет? Нет? Да? Давай попереглядываемся с тобой, поиграем в гляделки». Может такое быть? Может.

И мужчина может точно так же смотреть и подпускать в свой взор то немножко пошлятинки, то страсть, а при этом он еще губы облизнет якобы в порыве страсти... Все может быть. Но при этом видна некая работа мысли. Представь, тебе нужен такой человек, который на тебя смотрит и включает мыслительный аппарат? Может - нужен, может - нет. Решать тебе.

**Взгляд открытый** – у меня ничего неприятного нет за душой, я просто хочу посмотреть на тебя: проявление **дружелюбности**, готовности к контакту, ничему не обязывающему. **Наивность**: ой, какой красивый дяденька едет, а я тут такая красивая девушка... Или наоборот: «Девушка, Вы так прекрасны», – может говорить этот взгляд, – «что я не мог не смотреть на Вас. Я люблюсь Вами!» Может быть? Может.

А вот взгляд под 45 градусов, то есть я смотрю не совсем на тебя, а слегка отвернул голову, и на тебя скашиваю глаза – это взгляд **пренебрежения**: да кто ты там... мне даже лень шею повернуть, чтобы посмотреть на тебя впрямую. Или, наоборот, может быть, это какое-то **решение** очень важной проблемы, в которой я совсем не уверен: я тут стою, задумался, скосил глаза на тебя и думаю, пригласить ее в кино или сразу сказать «будьте моей женой», или еще какую-нибудь глупость сделать... Я решаю проблему.

У тебя возможны все эти улыбки. Потому что улыбка – это настолько разнообразное действие само по себе, хотя бы за счет того, что в улыбке участвуют около 20 мышц, между прочим, и плюс еще мы вкладываем что-то в эту улыбку. И взгляд. Всё вот это – и улыбка, и взгляд – дают тебе ну такой арсенал воздействия, что ты можешь каждый день приводить нового ухажера, который час назад еще не подозревал о своем будущем счастье.

В оперетте Штрауса «Летучая мышь» есть совершенно замечательная сцена, где мамаша учит свою дочку, которая только-только выходит в свет и не отличается особыми мыслительными способностями, как нужно кокетничать с мужчинами **взглядом**. Последовательность взгляда: в угол, на нос, на предмет. В угол, на нос, на предмет. Попробуй сейчас поглядеть так: в угол, на нос, на предмет.

То есть ты смотришь куда-то вдаль, потом потупила глазки на нос и потом смотришь на мужчину, и опять глаза уходят. И опять в угол, о чем-то думаешь, потом к себе, к носику, вниз на себя... Заодно и мужчина посмотрит, какой у тебя носик, а может быть, и бюст. И опять на предмет – что-то привлекает меня в тебе, молодой человек. И опять в угол... а может быть, не стоит... на нос... да нет, очень уж нравится... на предмет... да, это он... и в угол... а может быть, я еще смогу бороться с этим... на нос... ох, нет, как он хорош... и на предмет... да, он так же хорош.

Прекрасно. И это учение, которое мамаша преподносила дочке сто лет назад, нисколько не потеряло своего значения до наших времен и не потеряет еще тысячу лет. Попробуй, попробуй, попробуй.

Попроси кого-то из друзей или подруг точно так же посмотреть на тебя, и ты увидишь, **как** это работает. Это тоже один из вариантов того, что делать, когда тебе стало скучновато и хочется с кем-то познакомиться.

### **Королевская осанка**

К сожалению, не так редко, как бы мне хотелось, я обращаю внимание на то, как себя держат, в особенности, молодые люди. Вроде все поголовно ходят в фитнес-клубы, в «качалки», вроде бы заботятся о себе, о своем теле - и, тем не менее, согнутые, скрюченные. Уши ушли в плечи, идет, смотрит себе под ноги. Ну, почти горбун собора «Нотр Дам де Пари».

**Осанка.** Осанка женщины в глазах мужчины – это одно из самых важных телесных достоинств. Потому что девушка, которая идет, сгорбившись и закрывая свою грудь своими плечами, – это явно девушка с комплексами. «Она прячет свою грудь, она стесняется своей женственности, возможно, с ней будут проблемы», – инстинктивно думает мужчина и проходит мимо.

Хотя лицо приятное, хотя глаза сияют, и она смотрит быстро-быстро в угол, на нос, на предмет. А осанка показывает: что-то там, в психологии может быть нехорошо.

С мужчиной то же самое. Мужчина, юноша - почему он ходит сгорбившись, чего он боится? Значит, на него положиться нельзя, если он сам себя пытается сберечь от окружающих, вот так скукоживаясь и заползая в какую-то раковину. Мне такой нужен? Ну, уж не знаю...

Ну, несмотря ни на какую осанку, все такие и девушки, и юноши, и любые другие, если хотят - находят себе партнеров. Они дружат с кем-то, они с кем-то кокетничают, они вступают в интимные отношения и т.д. и т.п. Всё хорошо.

Ну, почти хорошо - ЕСЛИ у них нет стратегии и тактики достижения своей цели. Потому что составной частью тактики редко бывают контакты с человеком, который в себе не уверен. Ну, разве что у него есть какие-то другие ну очень большие положительные качества: он что-то умеет руками или ногами, или головой, у него есть очень хорошие деньги или связи, или что-то еще, или что-то другое, что может с лихвой заменить его осанку, твердый взгляд и умение себя держать в любой ситуации.

Распрямись! Прими себя! Ведь что такое вот это скукоживание? Это значит: «Я была маленькая, гаденькая, гадкий утенок и т.д., потом я стала расти и от этого лучше не становилась, наоборот, чем я была длиннее, тем гаже я себе казалась, поэтому я старалась казаться поменьше, сутулилась. А когда начала расти грудь – это вообще кошмар! Вот у девочек грудь была ого-го!» Причем что имеется в виду – совершенно все равно – «у девочек была ого-го какая большая!» или «у девочек была ого-го какая маленькая!», но у них была хорошая, а у меня была плохая. И вот я эту грудь тоже стала закрывать плечами, и вот теперь я хожу вот такая, как каракатица. И я себя не принимаю, я себя не люблю, потому я себя прячу! Вот что на самом деле означает походка согнувшись, с приподнятыми и сведенными вперед плечами.

И напрасно. Я **принимаю** себя, я **люблю** себя, я **горжусь** собой, я готова **показать** вам себя! Я знаю, что вы оцените, я знаю, что вы будете завидовать – и мальчики, и девочки. Я самая красивая, самая лучшая!

Я вам себя, **так и быть**, покажу!

### **Разработаем осанку?**

Осанка не дается от рождения, наш позвоночник очень гибок и изменчив, так что может и согнуться, и выпрямиться – смотря, как мы к нему относимся.

Итак, разработать осанку ничуть не сложнее, чем разработать улыбку (кстати, улыбнись, пожалуйста. Получилось! – поздравляю).

1. Подойди к стенке и встань около стены, выпрямившись, так, чтобы к стене прислоняться затылком, спиной и ягодицами. **Не** ровной поверхностью к ровной поверхности. Прислонись затылком, прислонись спиной, лопатками, ягодицами, а внизу пяточками. А не так, что стопы стоят где-то в середине комнаты, а ты отвалилась туда, на эту стенку.

Вот эти точки опоры. Постой так минут пять. Вернее, **попробуй** простоять так минут пять – по часам. Поначалу будет сложно. Делай это хотя бы два раза в день по пять минут. Через неделю ты будешь легко держать себя так. **Неделя!** Не месяц, не полгода – неделя! Более того, уже с третьего дня, с пятого, с шестого сеанса ты научишься держать себя в этом положении спокойно, не так напряженно, как это было в первый раз, а именно спокойно, не нагружая фигуру, не нагружая мышцы, не нагружая свои суставы.

2. А, кроме того, вот ты встала у стены и представь, что к груди, между грудями прикреплен канат, который тянет тебя вверх. Ну, не совсем вверх, так, чтобы нос не свернуть на сторону. Вверх и чуть-чуть вперед. Вот тянет тебя туда, грудь тянется вверх! Постояла, вдохнула-выдохнула раза 3–4–5 и пошла вперед, удерживая это положение груди. Сделай хоть десять таких шагов, вернись обратно и опять встань к стенке. И еще раз пройдишь, и еще раз, и еще.

3. Представь себе, что перед тобой стоит мужчина. Мужчина, который тебе нравится. Не которого ты боишься, а который тебе нравится, и ты хочешь ему это показать. И нацель свои соски на него, как будто у тебя обнаженная грудь и ты собираешься выстрелить в него своими сосками. Для этого придется распрямиться, для этого придется отвести назад плечи, так, чтобы грудь выдавалась вперед, иначе соски будут где-то под мышками.

Попробуй, сделай это раз, другой и третий. Можешь попробовать сначала с обнаженной грудью (дома, естественно), так легче будет. А когда сделаешь несколько раз, ты сможешь это делать в любом месте. Особенно забавно будет, если ты займешься этой гимнастикой в общественном транспорте утром в час пик. Ты только представь это себе, и тебе сразу станет легче жить.

4. Встала около стенки, постояла, приняла свою привычную уже позу, отошла на шаг. Положила руки наверх груди и провела вниз – по груди, по соскам, по бокам, по бедрам вниз, сколько рук хватило. Обтянула себя так несколько раз. И пошла.

Руки не разгибаются до конца, слегка согнуты в локтях, чуть-чуть согнуты в запястьях. И пошла! Можно руками преувеличенно делать какие-то движения влево-вправо. Вслед за руками пойдут бедра. Это будет особая походка, сексуальная походка. Помнишь «Служебный роман», да? Как там секретарша-Ахеджакова учила свою директоршу правильно ходить: движение от бедра, от бедра.

Совершенно верно – от бедра, динамичное движение. Не то что все туловище стоит совершенно неподвижно, а там внизу где-то, переваливаясь, шевелятся ножки: одна ножка, другая, одна, другая... Все равно что ножки, приделанные к шкафу. Шкаф не двигается, он только передвигается. Когда мы идем, у нас должно двигаться все тело. Не зажатое, которое двигается как будто в боевых искусствах: движение правым кулаком и правым бедром, левым кулаком и левым бедром и т. д. Все это зажато. А нужна легкость походки, динамичность походки – танец, если честно.

5. Положи книжку себе на голову. Положи, пусть она там улежится, и иди себе гуляй по комнате. Сколько времени книжка продержится на голове? Должна – всегда.

Время от времени можно посмотреть по телевизору или в сети, как африканские женщины из диких племен носят на голове что угодно, хоть рояль, но чаще всего огромную бутылку с водой. Она идет по-королевски, ее походка, ее осанка – осанка богини. Она не может идти по-другому, потому что у нее сломается позвоночник, и она принимает единственно правильное положение, вытянувшись в струнку. И ее походка идет от бедра, именно так, как и надо. Другой походки не может быть – кувшин упадет. Не надо кувшины носить, даже канистры с бензином не надо таскать – положи книжку, походи с книжкой. Сможешь ходить с книжкой 15 минут – все мужчины твои, ура!

Сделай все эти упражнения хотя бы по разу, ладно? Чтобы смогла выбрать то, что более комфортно и даже приятно. Но лучше делать всю серию каждый раз целиком – пару недель хотя бы. И времени занимает немного, и длительность курса небольшая. А изменения будут грандиозные!

**ВСЕ НАПИСАННОЕ ПРО ОСАНКУ ТОЧНО ТАК ЖЕ КАСАЕТСЯ И МУЖЧИН. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЭТОТ РАЗДЕЛ – ОСАНКА ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ И ДЛЯ ИМИДЖА, И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

### **Твой образ**

Очень часто бывает одновременно забавно и жалко рассматривать девушек. Прекрасные сапоги, замечательная юбка, великолепная кофточка, отличный жакетик, цвет волос, прическа – все очень хорошо. И макияж на лице – замечательно!

Вот бы ее разрезать на 20 кусочков и любоваться каждым кусочком **отдельно**. Потому что все **вместе** они не смотрятся ни в каком случае.

Да, я знаю, как это происходит. Когда человек, что женщина, что мужчина (причем, мужчины особенно часто, у мужчин чаще бывают нелады со вкусом...), так вот, женщина или мужчина начинает куда-то собираться.

Вот есть у меня прекрасные брюки, замечательные, к этим брюкам, белым, тонким, летним, я сейчас надену зимние сапоги, поверх я надену тонкую батистовую рубашечку, снаружи я надену свитер грубой вязки, потому что он мой самый любимый, накрашусь как на вечерний прием, а бегу я с утра на занятие, которое будет происходить на улице, а происходит все это в марте месяце под дождем.

Элементы всего этого образа человек в данном случае **набирает по одному**, не обращая внимания, насколько они сочетаются друг с другом. На ногах у девушки зимние сапоги, с мехом и т.д., очень красивые сапоги, а на теле летний сарафан – создается впечатление, что она из семьи погорельцев, и у них больше ничего не осталось.

Точно так же очень часто, но тут уже у женщин, бывает с **запахами**. Она с утра в душе моется душистым мылом, потом обмывается шампунем, потом она кладет лак со своим запахом, потом дезодорант со своим запахом, потом, наконец, поверх всего «Шанель №5» или еще что-нибудь такое – и где ее ни понюхаешь, пахнет она по-разному. А если понюхаешь просто так издаля, то назвать запахом то, что чуют ноздри, как-то не очень хочется, скорее так запашок, а то и еще хуже. То есть, картина та же самая: все составные части сами по себе прекрасны, а вместе – жуткий винегрет отвратительного вкуса.

Да и с образом то же самое.

**Образ должен быть единым.**

А кто создает ТВОЙ образ? Всякое бывает, вдруг у тебя есть своя портниха, свой парикмахер, своя косметичка... Я не имею в виду, что они всю жизнь на тебя работают, но тем не менее – вы друг другу хронически знакомы, ты регулярно посещаешь всех этих специалистов (представим, что это действительно специалисты). Мастера, мастерицы, к которым ты ходишь регулярно, которые тебя вроде бы как бы знают, понимают твои притязания. Есть у тебя такие?

Даже если есть, ходить – ходи, слушать – слушай, но не принимай на веру. Ну вот так просто: не верь им, работай сама.

Работай сама над своим **образом**.

Да! Принимай во внимание все то, что они говорят, но ведь каждый из них знает только свое, и это свое он всегда, совершенно естественно, выставляет на первое место. Это же как в школе или как в институте: каждый преподаватель считает свой предмет самым главным. Что там у тебя с другими предметами – не так важно, а мое – вот это **мелкое**, но очень **важное**, ты должен знать назубок, а иначе секир башка.

Так и здесь.

Парикмахер смотрит и говорит: «Да, вот этот локон тебе будет очень к лицу, совершенно замечательно. Локон страсти – это вообще!»

А твоя портниха говорит тебе: «Ты знаешь, тебе очень пойдет ковбойка, ты ведь такого мальчукового типа, будешь еще больше привлекать внимание».

Локон страсти и ковбойка – это как? Да никак. Это невозможное сочетание. Это значит, что женщина вдруг стала ребенком. Или ребенок

старается показать себя женщиной. Это может быть трогательно, но скорее будет смешно.

Работай сама! Всех слушай и не верь никому, себе дороже встанет.

При этом посмотри на себя внимательно, вывали всю свою одежду, всю свою косметику, все в одну большую кучу и прыгай перед зеркалом как обезьянка, выверяй свой образ. И твердо помни: то, что тебе нравится, вот то и главное в тебе - даже если не нравится портнихе.

Если у тебя есть вкус, само по себе это лучше всего, но... «Ну я не знаю, есть у меня вкус или нет у меня вкуса, но я знаю, что мужчинам нравится, когда у меня вон там какая-то стекляшка». Классно! Значит, ты знаешь ГЛАВНОЕ: что нравится мужчинам.

И хотя твои советчицы могут говорить «ну, ты знаешь, это дурной тон, да им это не нравится» и то, и се, и пятое-десятое... Ты видела реакцию мужчин? Вот и работай с этим! То, что понравилось одному мужчине, может понравиться и десяти другим.

Хотя, конечно, все это вовсе не гарантия. Скажем, здесь должна быть такая сноска: мужчина, которому понравилось в первый раз, – это именно тот мужчина, который нравится тебе. А вовсе не наоборот. Потому что, ЕСЛИ твой новый имидж привлекает героев вовсе не твоего романа, ну его на фиг, такой имидж. Представь, если синяк под глазом привлек внимание трех мужчин, которые сказали «Эй, коза, давай выпьем с нами!», вряд ли стоит в следующий раз точно так же гримировать себе глаз. По одной простой причине: потому что обратят внимание опять такие же. А это все-таки не та компания, на которую ты рассчитываешь, правда?

Попробовала что-то другое: прическу, макияж, лак на ногтях, юбочку, походку – что угодно. И получила какой-то результат. Пусть мелкий, но ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ, работающий именно в том направлении, в каком тебе нужно. Отлично, продолжай. То есть, будь и исполнительницей, и оценщицей.

«Вот это **нравится** – хорошо, мы с этим будем **работать**. Вот это **не нравится** мужчинам, мне об этом говорили или я ловила косые взгляды. Значит, не пошло, пора заканчивать.»

Как **это** изменить? Вот тут посоветуйся. Посоветуйся с теми, кто в этом разбирается. А ведь разбираться в одежде, в имидже могут не обязательно профессионалы. Иногда смотришь – какой-то политик, звезда эстрады и т.д., которого имиджмейкер одел не просто так, а с какой-то фантазией, целью, подоплекой... Смотришь и думаешь: «Господи, фантазии никакой, бедность в цветах и в тканях... Кто, ну кто тебе это насоветовал? Ведь ты, небось, за это еще деньги платила, и немаленькие, я думаю».

Имиджмейкеры красиво называются, а потому берут красивые суммы.

А есть просто женщины и мужчины, которые выглядят так, как тебе хочется. То есть не обязательно покупать все то же самое, что ты успела увидеть на женщине, которая умеет одеваться. Тут главное совсем другое – **стиль**. Иногда бывает так же, как с красотой: смотришь, смотришь – что-то некрасивое, а чуть-чуть изменил что-то, ну, тени наложил или еще что-то – красота неопишуемая!

Точно то же самое и с имиджем. Можно одеться точно так же, как твой замечательный идеал, – и будет некрасиво. А этот идеал подошел к тебе, слегка поправил что-то на плече – и твой костюм засиял новыми прекрасными красками. Бывает такое? Конечно!

Есть женщины, – в первую очередь женщины, – элегантные от природы, у них безошибочное чувство вкуса, они умеют так завернуться в простыню, что какой-нибудь костюм от Армани покажется ерундой рядом с ними. Смотри на таких женщин или даже поразговаривай с ними, попроси что-то изменить в тебе. Очень часто они идут навстречу, потому что и сами понимают, что происходит с тобой, и им приятно, что их считают элегантными. Только просить надо уметь по-человечески.

### Игры с юбкой

Игры с юбкой – замечательный способ привлечь внимание мужчин.

Вернемся в метро. В первую, очередь это для девушек. Какой длины юбку ты можешь носить? То, что ниже колена или макси – это твой выбор. При каких-то ногах это возможно, при каких-то это желательно, при каких-то жалко становится – зачем такие ножки скрывать?

На самом деле, длина юбки зависит вовсе не от красоты ног, а от уверенности в себе или от целей, которые девушка ставит перед собой, используя это оружие в борьбе за мужчину.

Очень часто мини-юбки носят женщины с такими толстыми или некрасивыми ногами, что их обнажение вызывает замешательство у мужчин: она, что, считает ЭТО красивым?... А вот представьте, да, считает. Или так считает не она, а тот единственный мужчина, чье мнение имеет для нее значение. Вас ведь на работу одевает жена, правда? А вам менее интересно, что она наденет, выходя из дома. А вот, представьте себе, есть такие мужчины, которым это не все равно. И женщина с радостью (или вынужденно) надевает то, что именно партнеру хочется – а вовсе не то, что она (может быть) надела бы сама.

Об этом нередко говорят сами женщины:

- Я бы такую юбку не надела – слишком длинная. Но муж у меня консервативный, короче нельзя.

- Я бы такую юбку сама не выбрала – чувствую себя голой. Но муж так радуется\возбуждается, когда видит меня в ней, что я просто не могу лишиться его этой радости. В конце концов, для кого я одеваюсь, как не для любимого...

- Я бы эту юбку на любой другой женщине оценила бы как чистое уродство, но только такие мне покупает муж, а послушаться его – себе дороже...

Так что длина юбки – это нечто среднее между красотой ног, уверенностью в себе и мнением дорогого мужчины. Хотя понятно, что каждая из этих составных частей делится на более мелкие подробности, так что, в конце концов, получится, что длина юбки – показатель всего образа жизни женщины. А если еще всерьез рассматривать, что за модель женщина носит, насколько покрой **подчеркивает**, или **скрывает**, или **уродует** особенности фигуры – так и вообще голова пойдет кругом от вариантов и возможностей.



Но вернемся к длине **длине юбки**. Выбирая юбку, думай о том, где и как ты будешь **сидеться**. Мини-юбка, которая заканчивается на пять сантиметров ниже того места, где она началась, мини-юбка, которая едва прикрывает трусики, когда ты **стоишь**, что она будет прикрывать, когда ты **сядешь**?

Если ты садишься на обычный стул – одно дело. Если ты садишься на низкую скамеечку или на достаточно низкое сиденье, как в метро, все будут видеть, какого цвета у тебя трусики. Тебе это надо? Может быть, надо – пожалуйста, я не против, это твой выбор.

Но вначале надеть красоту неопишемую, идти и гордиться, а потом сесть и стесняться – неприятно смотрится, скучно смотрится. Думай и об этом тоже, когда подбираешь гардероб вообще, и во что одеться сегодня, в частности. Если ты не совсем уверена в том, какая длина тебе нужна, надень и посиди дома – на обычном стуле, на низкой табуретке, на низкой кровати.

Понятно, что если ты садишься в метро, или там, где тебя спереди будут рассматривать мужчины, ты можешь на колени положить сумочку или пакет. Это вызовет у них некоторое разочарование, но на любопытство не повлияет – а вдруг ты сумочку случайно поднимешь? Или уронишь? Да, это интересный вариант привлечь внимание.

При этом если у тебя **короткая** юбка, то поза твоя должна быть **скромной**. С мини-юбкой – да еще и расставить колени в стороны – это, наверное, профессиональное или признак того, что девушка под влиянием, как минимум, алкоголя.

Если стопы стоят соприкасаясь, колени тоже могут быть целомудренно сжаты, поза, как правило, напряженная, спина прямая. Именно с такой позой отлично сочетается мини-юбка, которая создает парадоксальный эффект, пробуждающий фантазию и интерес у мужчин. Только не забудьте на мини-юбку положить мини-сумочку – чтобы к вам не подошли с нескромным вопросом о цене свидания...

Если у тебя довольно **длинная** юбка, скажем, до колен, ты можешь сесть и положить ногу на ногу, и потянуть юбку немножко вниз, к коленям, а потом вдруг взять и переложить ногу на ногу. Какое-то мгновения твои коленки будут рядом, но тот, кто сидит напротив, особенно тот, кто сидит слева под 45 градусов, успеют воспылать любопытством. А еще любопытнее: то у тебя одно бедро было приоткрыто, а теперь другое. Разница-то невелика с точки зрения анатомии, а с точки зрения фантазии это дает массу, ну, просто массу новых ощущений и массу новых мечтаний для тех, кому предназначен этот маленький спектакль.

Либо можно надеть достаточно длинную юбку и высоким разрезом сбоку: колени чуть раздвинуты, бедра целиком прикрыты, а сбоку – прекрасный вид на тело-чулок-украшенице... Питательная среда для мужских фантазий и попыток познакомиться.

Что такое «украшенице»? Это очень просто: нечто маленькое, что акцентирует место окончания разреза, притягивает взгляд, подчеркивает высоту разреза или какие-то другие его особенности. Это может быть маленькая брошка, треугольная нашивка в месте схождения сторон разреза, пришитый в самом верху разреза кусочек кружев,

напоминающий о том, что такие же кружева мужчина последний раз видел в такой ситуации, что хочется ее повторить...

### **Тайное оружие - брюки**

Если вы носите брюки, конечно, вы можете чувствовать себя более свободно. В брюках и колени можно расставить пошире, и как-то там пяточку в сторону отвести, и так далее. Хотя молодые мужчины будут заглядываться и так, без особых ухищрений с вашей стороны.

Так что, если цели, как таковой нет, а есть просто течение жизни, то можно ничего и не подчеркивать – кавалеры все равно найдутся. А вот если есть стремления, цели, построена стратегия и тактика, то брюки могут оказаться очень к месту в процессе запланированного знакомства.

Брюки тоже могут как скрывать, так и подчеркивать вашу женственность и вашу сексуальность. Но, допустим, если женщина, девушка все в том же метро... Я еще раз подчеркну, что метро беру в качестве примера, потому что это **модель** того, что на девушку, на женщину смотрят спереди – не сзади, не сбоку, откуда не все видно, а именно спереди. То есть, нужно уметь работать в таком, может быть, не совсем удобном ракурсе, и в то же время что-то уметь скрывать, чтобы не чувствовать себя предметом чрезмерного любопытства со стороны дружественного пола.

Брюки позволяют держать бедра расслабленными, то есть между коленками образуется просвет в две-три ладони, то есть 40-60 сантиметров. Посмотрите, как стоят ваши ступни прямо сейчас – когда вы читаете эту книгу? Они могут стоять, соприкасаясь. Или между ними промежуток меньше, чем ширина таза. Или на расстоянии, равном ширине таза. И, наконец, больше ширины таза. То есть, сверху вам видно, что бедра либо сходятся, либо параллельны друг другу, либо расходятся. И это очень важно, потому что позволяет обыгрывать свою позу по-разному.

Если стопы стоят рядом, то колени либо сжаты (мне никто не нужен), либо чуть-чуть расходятся – если просто расслабить бедра (мне не до вас, я задумалась), либо раскинуты в стороны – это несколько приглашающая поза.

Если стопы стоят параллельно друг другу, и бедра параллельны, то можете попробовать пяточки развести в стороны. При этом – посмотрите – чем больше вы их разводите, тем ближе сходятся колени, и их не надо особо напрягать. Но при этом поза получается такая, либо детская, либо нарочитая – то есть типа «ох, как я вас стесняюсь, ох, как я хочу все это прикрыть». Поневоле мужчина взгляд переводит от этих коленок, от этих стоп к лицу, чтобы понять, что же за этим кроется. Если он видит при этом торжествующую улыбку: «Ага, я тебя поймала, ты оказался такой же козел, как и все», знакомство вряд ли состоится, если состоится, то отношение мужчины к тебе заранее будет не самым лучшим. Если он видит скромную улыбку, он может быть удивлен: «А зачем ты тогда это делаешь ногами?» Если же он видит вашу спокойную приветливую улыбку, отсутствие смущения, нарочитости во взгляде и так далее – он может решиться на знакомство. И так далее – вариантов множество.

Если стопы расставлены широко, то положение ног и бедер зависит от того, насколько разведены пятки – и с этим их положением можно играть на виду у всех: то чуть уже пятки, то чуть пошире – меняется положение ног – все интереснее и интереснее, что же будет дальше...

Кстати, помните, что не все юбки сочетаются с разными видами обуви – точно так же, как и брюки (джинсы). Туфли или кроссовки, сапожки или босоножки – что-то с чем-то сочетается, а что-то выглядит откровенной безвкусицей.

И вернемся опять к вопросу о сочетанности знаков, привлекающих и отталкивающих возможного кавалера.

Казалось бы, понятно, что сочетание разных частей твоего кокетливого поведения дает разный эффект, так что стоит держать в уме **общую** картину того, что ты делаешь и как выглядишь – но нередко приходится видеть девушек, у которых все вразнобой. Скажем, стопы, колени, бедра, грудь, улыбка, взгляд, когда они направлены все в одну сторону, у мужчины нет никаких сомнений, чего ты на самом деле хочешь – познакомиться или наоборот, «никто мне сегодня не нужен». Если же получается сборная солянка, винегрет, кто-то начинает задумываться, а кто-то пожимает плечами: «У меня и так газета с кроссвордами в руках, зачем мне еще один кроссворд в жизни?»

Вот сидит девушка, в юбке, юбка не слишком длинная, сидит она, скрестив ноги, так, что ее колени разошлись в стороны на метр. Казалось бы, это явное приглашение: «Загляни мне туда». Но она сидит, скрестив руки на груди, и смотрит прямо перед собой мрачным, озлобленным взглядом, и вся картина носит название: «Только загляни, и я тебе голову проломлю».

Пардоньте, а зачем колени-то расставила? Это действительно мышеловка, и ты будешь этих мышек убивать? Зачем ты кокетничаешь, зачем привлекаешь к себе внимание, если не собираешься отвечать на это внимание? Ты думаешь, что развести колени – это сексапильно? Да, возможно, для кого-то, и даже для очень многих, тем более молодых мужчин это весьма сексуально привлекательно, но они от твоих трусиков поднимают взгляд вверх, и видят перекошенную от ненависти физиономию: «Ты только ко мне подойди, и получишь пинок, второй пинок, третий пинок, добивающий». Сомнительно, что кто-то клюнет – кроме самых отвязных, которые как раз таких негармоничных и ищут: из них проще вить веревки, играя то на тех, то на других нестыковках облика, а, соответственно, и характера.

А теперь **ВНИМАНИЕ!** Если вдруг **лично ты** поймала себя на таком поведении – приглашение, с одной стороны, и явное отторжение, с другой – не сочти за обиду мой совет: не откладывая, посети психолога, психотерапевта, психоаналитика, разберись, почему твое **естественное** желание нравиться сопровождается совершенно **неестественным** желанием наказать того, кто поведется на твое кокетство. Это ведь на самом деле неестественная реакция, правда?

Что откроет специалист? Я не знаю – описанное поведение бывает в разных условиях, проявлением разных состояний души. Но жить вот с таким приманиванием-отпугиванием – это неестественно, это неправильно, это отразится и на твоей личной жизни, и на личной

жизни того, кто, может быть, в конце концов, клюнет на такую модель твоего поведения, это отразится на твоих детях, это на всем вообще отразится. Это не лучшее состояние психики. Посети специалиста, не стесняйся этого – и не тни, само не пройдет.

Ну, вернемся к брюкам: ноги врозь, пяточки слегка вывернуты, коленки целомудренно сближаются, хотя и оставляют небольшой просвет, который притягивает взгляды и фантазии... Но если этого недостаточно, если хочется слегка усилить свое кокетство – пожалуйста, положи руки на внутреннюю поверхность бедер, где-то там наверху, почти около самого паха. Положила? Посмотри на себя в зеркало, как ты выглядишь. Тебе самой нравится? Нравится – хорошо, не нравится – ну, не делай. Или постарайся полюбить себя такую, как хочешь. А теперь посмотри в зеркало, как выглядит, если твои руки будут чуть-чуть себя поглаживать, вверх-вниз, чуть к коленям, чуть к паху, или чуть внутрь-наружу. Посмотри, причем вовсе не обязательно натирать себя, как в бане – движения легкие, порхающие, а не трущие. Можно обе руки вместе, можно сначала левая вниз, потом правая, а левая в это время вверх, и так далее. Чуть-чуть, какие-то легкие движения, можно потом перевести руки и на верхнюю в данном случае поверхность бедер, а потом и на наружную, что-то такое, какие-то небольшие движения.

Интересно? Интересно. И мужчинам будет интересно, вопрос только в том, **каким** мужчинам. Перед кем ты будешь вот так кокетничать. В самом начале мы говорили о том, что «будь в своем кругу». Сексуальность – понятие несколько асоциальное, отвергающее консервативность общества, и в данном случае твои действия, конечно, будут асоциальными для многих мужчин, тем не менее, неясно, насколько это будет воспринято как **небольшая** асоциальность или как проявление твоей **жуткой** развращенности. Всяко бывает, и мужчины бывают разные.

В общем, брюки дают не меньше вариантов привлечения внимания, чем юбки – главное, не переборщить с откровенностью заигрывания.

## Грудь

Прекрасное украшение женщины, грудь. С точки зрения мужчины грудь женщины привлекательная всегда, от нулевого размера и до пятидесятого (не удивляйтесь – многие мужчины, особенно молодые, считают, что размеры женской груди совпадают с размером одежды – ну, тоже бывает).

Тем не менее, оказывается, что более 80% женщин, особенно молодых, недовольны размерами или формой своей груди, и хотели бы ее изменить. Примерно столько же, около 80% мужчин, недовольны размерами, а порой и формой своего полового члена – так что, ничего присущего только одному полу, в этом недовольстве нет, баш на баш.

То есть, представьте себе, что ваша грудь обладает для мужчины столь же притягательной силой, как мужской пенис для вас. Оценили? Ни грудь, ни пенис не видно в обычной жизни, тем не менее, и то, и другое пробуждает наши фантазии, наши мечты, наши представления и наши комплексы.

**Подчеркнуть** свою грудь или **спрятать** свою грудь – зависит только от тебя. Кто-то стесняется того, что

- «еще в пятом классе я начала стесняться, потому что моя грудь была больше, чем грудь у всех моих одноклассниц». Вместе взятых, может быть.

- «еще в шестом классе я начала стесняться, что моя грудь совершенно не растет, а у всех моих подружек уже был второй или третий номер».

То есть, на самом деле, размер не имеет значения, а значение имеет отношение к этому размеру – а вернее, **к самой себе**.

И что, что изменилось от твоего подросткового стеснения? Твои подружки с большей грудью и твои подружки с меньшей грудью, они все счастливы? Те, которые счастливы, завоевали свое место при помощи размера своей груди? А те, которые не нашли свое счастье, не нашли именно из-за своей груди, как тебе кажется?

Перестань, наконец, лить слезы и тратить какие-то непонятные эмоции, а задай простой вопрос: «Что зависит от размера моей груди?» Ты всерьез думаешь, что если у тебя будет не второй размер, а четвертый, к тебе будет больше подходить мужчин, причем тех, которые будут нравиться тебе? Я не уверен. Но... Впрочем, можешь попробовать.

Купи бюстгальтер с прокладками, их сейчас очень много. В Интернет-магазинах продаются прокладки, которые, будучи вложенными в самый обычный лифчик, создают впечатление самой натуральной груди, и на ощупь, и по теплоте, и по форме, как угодно. Попробуй, если тебе кажется, что твои проблемы только в размере груди. Вставь их и носи пару недель. Тщательно отмечая, насколько выросло число **приятных тебе** мужчин, подходящих с желанием познакомиться. Что, не выросло??? Ай-я-яй, кто бы мог подумать... Может, теперь задумаешься, что проблема в чем-то другом?

Кстати, если ты носишь бюстгальтер с прокладками, подумай, а какие брюки носит твой избранник. У мужчин тоже бывает прокладки. А старая русская поговорка так и говорит, что рыбак рыбака видит издалека. Чем ты естественнее, тем более естественного мужчину ты будешь привлекать, чем больше в тебе искусственности, и в теле, и в одежде, тем больше ты будешь привлекать мужчин именно такого типа.

Если ты носишь бюстгальтер с прокладками, понятно, что есть некоторый риск, что при первом, так сказать, серьезном свидании, когда лифчик будет отброшен за ненадобностью, мужчина будет несколько разочарован.

Поэтому, может быть, не надевать бюстгальтер с прокладками, а увеличивать зрительно размер груди при помощи чисто портновских приемов – какие-то воланчики, какие-то складочки на груди, нечто, создающее большой объем, но, в то же время не обещающее, что там что-то есть: «Это ты посмотрел, это ты так решил, а я тут ни при чем». Совесть чиста.

Если же ты считаешь, что у тебя большая грудь, не надо ее уминать корсетом или там заматывать эластичным бинтом и так далее – не пойдет на пользу ни тебе, ни груди. Болячки пойдут всякие, мастопатия, не приведи Господь. Маскируй то, что не нравится, одеждой.

Узкий короткий пиджак, который зрительно изменяет соотношение размеров бедер и груди, свитер из кашемира или из искусственного бархата – все такое текучее, все такое сглаживающее разницу между разными объемами. Причем цвета должны быть темными, черный или коричневый. Это визуально уменьшит размер твоей груди.

Хотя понятно, что если грудь отвислая, если грудь низкая, то желательно ее не просто замаскировать, а хорошо бы еще и приподнять. То есть, это должен быть бюстгальтер с небольшим корсетиком, с хорошей поддерживающей основой.

Это твоя грудь, не стесняйся ее, не бойся ее. Она всегда с тобой. Еще раз повторю, от нее мало что зависит, кроме того, что ты будешь переживать из-за ее размеров или формы. Если не переживаешь, она точно так же не играет особой роли в твоей личной жизни, как и любая другая часть твоего тела. Если переживаешь, ты не в своей тарелке, это понижает твои шансы на исполнение твоих стратегических и тактических задач.

Выше мы говорили об осанке, и ориентировались на грудь – ее положение, направленность на мужчину и так далее. Не забывай об этом: мужчинам нравится любая грудь, но не нравится, когда ее прячут. Потому что мужчина может принять такое поведение женщины не за выражение **ее** комплексов, а приписать **своим** комплексам: «Ах, я ей не нравлюсь, она меня боится, она не считает меня мужчиной» и т.д.

Ты сидишь все в том же метро и сутулишься – одна трактовка всего, что ты делаешь со своими ногами, улыбкой и взглядом. Ты сидишь прямо, чуть откинув назад плечи – чтобы выделялась грудь: совсем другая общая картина.

Кстати, по поводу размеров груди. **Хирургическое** изменение размеров и формы груди – это жест отчаяния. Еще Гиппократ три тысячи лет назад так и говорил, что хирургия – это есть терапия отчаяния.

Продолжая его мысль, можно сказать о том, что если **врач** в отчаянии от того, что не помогают его пилюли или **пациент** в отчаянии, что его состояние не улучшается, тогда на смену довольно простым и внешним воздействиям, консервативным, так и называется в медицине, приходит хирургия, оперативное воздействие.

Что это значит? Это значит, что увеличение объема, увеличение размеров молочных желез у женщины – это **жест отчаяния** со стороны этой женщины. Это значит, что на самом деле она не просто так пошла на эту операцию, а потому, что она в отчаянии, она проигрывает по сравнению со своими подружками, ей кажется, что именно из-за этого малого размера груди у нее нет кавалеров или они уходят от нее, увидев, что у нее нет груди. Или еще какие-нибудь очень психологические и в 99% случаев реально **необоснованные** соображения. Но она в отчаянии, и она идет на операцию.

Не надо, пожалуйста, не стоит. Сделать лишнюю дырку в организме достаточно легко, но к чему это приведет? Все эти вклады, все эти импланты, «о, да, они совершенно безвредные, да-да, вы правы, то, что мы десять лет назад вставляли, было вредно, теперь не вредно». Пройдет еще пять лет, и будет то же самое – «то, что мы вставляли вам

пять лет назад, в 2012 году, было вредно, а то, что сейчас, уже не вредно». Пройдет еще пять лет, и будет та же самая шарманка.

Инородное тело всегда есть инородное тело, это не естественное нечто, что появилось в организме. Будет и иммунная реакция организма, защитная реакция, будет и неудобство, по крайней мере, поначалу. Знаете, как зуб когда вырвали, так языком трогаешь – ну, как-то все это странно, там такое место образовалось, и жевать-то неудобно, и разговаривать не всегда получается как прежде, потом все это проходит, притерпевается организм. Но **притерпеться** и жить **хорошо** – немножко разные вещи.

Как-то в Интернете видел я забавный тест, фотографии десяти женских торсов топless: «Пожалуйста, поставьте птичку, где вы считаете, что это не своя грудь, а последствие хирургии». Там их было семь хирургических, я угадал все. Я не специалист по хирургии женской груди, но искусственность имплантата видна невооруженным глазом.

Вы посмотрите любые фильмы порнографические, так называемые эротические, там, где эти искусственные груди встречаются сплошь и рядом. Их **видно**. Даже прищуриваться не надо, и так понятно, там что-то есть. Если мужчину соблазнять размером: «Во у меня как, Семенович мне завидует», если соблазнить его размером, а потом он увидит, что есть какая-то чужеродная основа, на которой едва топорщится первичная маленькая грудь, вряд ли он будет обрадован больше, чем, если бы он увидел, что это маленькая грудь, которую высвободили из-под накладок в бюстгальтере.

Впрочем, решать вам. Но честное слово, я, как мужчина, не представляю себе ту степень отчаяния, вслед за которой на смену терапии приходит хирургия для того, чтобы сделать лишнюю дырку в собственной груди.

Кстати, знаете вы, не знаете, но количество женщин, которые через полгода, год, через пять лет извлекают силикон, постоянно растет. Не потому, что начинаются какие-то проблемы со здоровьем, а потому, что женщина перестает оценивать себя по размеру бюстгальтера. Она осознает себя каким-то другим человеком, которой это не так важно. Вот и слава Богу.

### **Основы гардероба**

Давайте еще немного о том, как при помощи одежды управляться с размерами груди. Основа гардероба каждой женщины, начиная с 17 лет (если это серьезная девушка, не девчушка, которая вот еще вся в детстве и для которой высший свет – это ночной клуб в соседнем микрорайоне, основа гардероба для любой женщины, от мала до велика), – черное платье, **маленькое черное платье**. Если вы знаете, это образец, который раз за разом создают все в более и более идеальном мире все великие кутюрье мира.

Черное платье, черный брючный костюм должен быть твоим. Соответственно размерам груди, пиджачок или кашемир, соответственно размерам бедер, это будут брюки в обтяжку или наоборот, свободного покроя, соответственно длине твоих ног, с высокой талией и с низкой талией. Третье – это туфли на низком каблуке, когда-то они нужны, и



туфли на высоком каблуке, когда-то нужны они. Это кроссовки, естественно, или что-то подобное, это джинсы, белая блузка. Вот этот перечень – основа женского гардероба.

Все остальное – ради бога, хоть весь магазин женской одежды. Но эти семь предметов одежды и обуви, они должны быть у тебя всегда, и всегда они должны быть в хорошем состоянии, они всегда должны быть новыми, они всегда должны быть свежими, потому что именно в них ты и будешь представлять в наиболее приятном, в наиболее выгодном свете на брачном рынке, на вечеринке, на свидании – где угодно. Все остальное – это украшения жизни. Как известно, все украшения украшают что-то основное, а основное – вот оно.

### **Подводим итоги:**

Кто не хочет выглядеть еще лучше, еще привлекательнее, чем обычно? Да все хотят – даже те, кто считает «ниже своего достоинства» наряжаться или ухаживать за собой. Просто кто-то осуществляет свое желание, а кто-то делает вид, что его это не волнует. Еще как волнует – просто решительности не хватает.

Выражение «по одежке встречают» – опыт веков. Это правда – ведь поначалу ничего, кроме одежды (а также внешности, манеры поведения, блеска глаз, улыбки) мы ничего в человеке не видим. Это **потом**, когда-то, ЕСЛИ дойдет до этого, будем разбираться, что под этой одежкой кроется и таится – а для начала только **внешнее**.

Напускное внешние создает фальшь, на которую рано или поздно обратит внимание тот, кто привлек твое внимание. Поэтому, если хочешь быть естественным, живи так, чтобы «одежка» была не только **привлекательной**, но и **естественной** для тебя. Сутулость исправляется, жиры убираются, походка отрабатывается, вкус прививается – все, ты слышишь, ВСЁ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ. Изменить к лучшему. Займись этим сейчас. Не завтра. А сейчас – именно в эту минуту отлистай назад несколько страниц и делай упражнения на осанку, на улыбку. На игры с юбкой и брюками.

У тебя все есть – осталось только заняться этим «всё», и сделать из тебя-обычной тебя-идеал.

### III. СТРАТЕГИЯ СЕКСА

#### Психологические типы сексуальных партнеров

Кроме определения круга общения, в котором можно встретить свою судьбу, стоит также прикинуть – хотя бы приблизительно для начала, - каким должен быть твой идеал. В самых общих чертах, конечно, а не расписанном вплоть до последней черточки лица и характера.

Для облегчения подобных размышлений существует известная схема психологических типов сексуальных партнеров. В ней выделяют по 4 типа мужского и женского характера: мужчина-отец, мужчина-сын, активный мужчина-мужчина, пассивный мужчина-мужчина. То же и с противоположным полом: женщина-мать, женщина-дочь, активная женщина-женщина, пассивная женщина-женщина.

Типы мужчин	Типы женщин
1. Мужчина-сын	1. Женщина-дочь
2. Мужчина-мужчина активный	2. Женщина-женщина активная
3. Мужчина-мужчина пассивный	3. Женщина-женщина пассивная
4. Мужчина-отец	4. Женщина-мать

Давайте сначала рассмотрим эти типы в «чистом» виде, а потом обсудим, что бывает в реальной жизни.

Мужчина-**отец** и женщина-**мать**, соответственно ярлыкам, чувствуют себя комфортно в браке, если они могут исполнять роль заботливого родителя (а порой и не совсем заботливого...). Им нужно, чтобы их супруг был зависим, инфантилен, чтобы за ним надо было ухаживать, опекать его, учить и направлять. Кто же будет их идеальным партнером?

Правильно, соответственно, женщина-**дочь** и мужчина-**сын**, которые как раз зависимы, инфантильны, беспомощны, нуждаются в том, чтобы их направляли, заглядывают в рот учителю и ластятся к партнеру почти как к родителю.

Мужчина-**мужчина** и женщина-**женщина** не склонны ни к родительской, ни к детской роли. **Активный** мужчина и **активная** женщина всю жизнь проводят в борьбе друг с другом – за первенство, за лидерство, за нечто эфемерное, что все равно хочется иметь первому. Честно говоря, несчастные люди: например, женщина борется с мужчиной, сначала завоевывая его, потом стараясь подавить и, наконец, удержать.

В результате получается интересный парадокс:

- если она его победила, то с ним становится неинтересно и приходится расставаться, чтобы искать нового.

- если же он не поддался или победил в негласном соревновании, то как ей, такой гордой и активной жить с ним? Она не терпит подчинения и уходит, чтобы опять же искать и подчинять нового партнера.

Точно так же ведет себя и активный мужчина-мужчина: борется с активной женщиной-женщиной, и теряет к ней интерес, как только

результат борьбы становится ясен. Однако это как-то более приемлемо обществом.

**Пассивные** мужчина-**мужчина** и женщина-**женщина** также не годятся на роль родителей или детей, но в отношениях с противоположным полом не ведут себя активно, а полностью подчиняются партнеру, порой чуть ли не обожествляя его. Растворение в партнере приводит к потере себя, но к укреплению отношений и статуса более сильной половинки пары. Конечно, таким людям не подойдут отцы, матери, сыновья и дочери, а также и активные мужчины и женщины. Чаще всего пара, в которой счастливо сошлись два пассивных партнера, проводит жизнь спокойно и размеренно, без особого достатка, но в пределах разумного ограничения.

Понятно, что из перечисленных восьми типов партнеров, благоприятные пары составят далеко не все. Женщина-**мать** и мужчина-**сын** – идеальны (если только он в конце концов не вырастет из коротких штанишек). То же и в отношении партнерства мужчины-отца и женщины-дочери. Достаточно часто бывает так: девушка вырывается «в свет» (как она это понимает), встречает там толпу своих сверстников, которые просто мальчишки и неинтересны ей, а также одного достаточно взрослого (честно говоря, просто пожилого) и добившегося своего в жизни МУЖЧИНУ. И именно к нему летит ее душа, именно он становится ее идеалом... И, что самое интересное, и он тоже видит в ней свое счастье.

Иногда, когда никто не видит, он закрывает глаза и шепчет сам себе: «Как она похожа на мою внучку, которой никогда не было...». Они женятся, он заботится с ней, она впитывает все сказанное и сделанное. Он учит ее всему – в том числе, и житейским отношениям, она растет и взрослеет. И в какой-то момент вдруг осознает, что ПАПА ей больше не нужен, а нужен ПАРТНЕР – равный и по возрасту, и по интересам. И все – идеал умирает после долгой и продолжительной болезни.

Пары **активных** мужчины-**мужчины** и женщины-**женщины**, а также **пассивных** мужчины-**мужчины** и женщины-**женщины** будут наслаждаться душевным совпадением основных стремлений и мелких привычек. Но любое другое сочетание партнеров грозит тяжелыми испытаниями для пары, вплоть до полного взаимного уничтожения и развала ячейки общества.

В самом деле, если **активного мужчину** вдруг привлекла хрупкая **девочка** (в душе, я имею в виду), которую нужно опекать, учить, вытирать слезы и сопли, ходить не в бар, а на симфонический концерт и т.д., то надолго и его, и ее не хватит – увлечения должны питать взаимный интерес, а не разжигать конфликты. Он быстро прельстится **активной** дамочкой, которая сама все в жизни знает и умеет, сто очков форы даст в любом начинании, и если и нуждается в какой-то опеке, то лишь в нематериальных вопросах. А супруга-**дочь**, поиграв в брак, как в куклы, будет чувствовать себя одинокой и покинутой без твердой и покровительственной руки мужчины.

Супруги мужчина-**сын** и женщина-**дочь** утонут в заботах и грязи, надеясь, что разгребать проблемы будет партнер. Чувство одиночества, покинутости и безнадежности будет усугубляться эффектом присутствия

еще одного такого же инфантила – собственного супруга. Хорошо, если в ближайшее время муж или жена повзрослеют, чтобы если и не взять на себя руководящую роль, то хотя бы осознать, какие именно проблемы возникли в семье.

И даже мужчина-**отец** в браке с женщиной-**матерью** не будет счастлив – оба они почувствуют странную пустоту в сердце без объекта, который нужно защищать, обучать, поднимать от детства к разумной зрелости. И хотя такие типы людей наиболее склонны к компромиссам, неполнота жизни ими переживается так же остро, как и у всех остальных.

### Определяя психотип

А теперь представь себе: ты видишь человека, который тебе нравится – как ты собираешься определять его психотип? Конечно, он (она) может быть очень расположен к тебе, но готов ли он заполнить анкету, по которой работают психологи?

Да и такие стандартные типы, как только что описанные, практически не встречаются – у каждого человека есть самые разные черты характера. Точно так же, как и у тебя. Ты ведь уже примерял все описанное на себя, правда? И что получилось? Белиберда какая-то: тут и материнские черты, и дочерние желания, и быть наравне с мужчиной тоже хочется... Да и мужчина всегда обнаружит в себе стремление и защищать свою любимую – и спрятать лицо у нее на груди, и немножечко погрузить, ощущая ее окутывающую нежность... Так что вешать ярлыки лучше не надо. Лучше поверь себе и своему подсознанию.

Мы уже говорили об интуиции – и опять обратимся к ней. Человек инстинктивно и подсознательно стремится именно к тем людям, которые могут обеспечить ему положительный, комфортный духовный контакт. Например, женщина-дочь неосознанно стремится быть рядом с заботливым, опекающим мужчиной, чем-то напоминающим ей отца (даже если она выросла в неполной семье или детдоме). Инфантильных «**сыновей**» или властных «**мужчин**» она в упор не видит. В то же время и для мужчин этих типов она не представляет никакого интереса. То есть, если пустить дело на самотек, то каждый человек выберет на рынке брачных отношений именно то, что будет его удовлетворять на 100 процентов. Присмотритесь к кругу своих настоящих друзей – выбранных еще в школе: они четко соответствуют либо вашему психотипу, либо парному с ним. И так было бы здорово, если бы все так и было в реальности.

Но! Мы-то знаем, что выбор никогда не бывает свободным – то мама не согласна, то друзья подзуживают, то сам загляделся на ножки, а поведение не оценил. Бросился, кинулся, завоевал (или поддался – это уж каждый по-своему расценивает), а оказалось – кавалер нравится маме, но не нравится лично тебе. Или девочка, которую вы привел в дом, видит только тебя, а к родителям никакого интереса – причем, это взаимно.

Не идите на поводу у окружающих: даже если их советы идут от души, они всегда однобоки, поскольку отражают ИХ личность, но никак

не вашу. И поддаваться уговорам, цитатам из фольклора типа «стерпится – слюбится» не стоит: расплачиваться только тебе, а никак не советчикам.

И еще одна подробность. Поскольку в каждом человеке смесь разных психотипов, то они постоянно находятся в свободном полете и взаимозаменяемости. То «мать» берет верх, то «дочь», то боевая «женщина»... И, в зависимости от того, какой психотип берет верх в данный момент, тебя будут привлекать люди, парные ему, хотя, возможно, именно эти особенности пробуждаются в тебе раз в год, и то на полчаса.

И этот момент тоже нужно за собой отслеживать – иначе пойдешь на поводу сегодняшней натуры – и втянешь в карусель все остальные свои ипостаси.

У какого-то из русских классиков есть замечательный рассказ о провинциальном чиновнике, с мазохистическим удовлетворением жившем под каблуком жены. Уехав в Крым, чтобы поправить здоровье, чиновник совершенно случайно и неожиданно для себя связывается с контрабандистами и ворами, ходит через границу под парусом, становится своим в тесном бандитском мирке. Он дышит полной грудью, он полон сил и планов – и вдруг приезжает жена! У героя обморок, после которого он на трясущихся ногах семенит рядом с покровительницей в вагон, везущий парочку обратно, в пыльную скуку чиновничьего существования. Занавес. Так где же чиновник проявлял свою настоящую сущность – за письменным столом или в бандитской малине? Скорее, в более активном существовании – ведь если лев может сдерживать свои охотничьи инстинкты и уподобиться зайцу, то заяц никогда не сможет вести себя, как лев.

Вывод для тех, кто еще не догадался: психотипы могут меняться в определенных рамках, порой могут быть подавлены, иногда искусственно изменены. Но все это делают супруги или другие значимые люди – в очередной раз доказывая себе и окружающим, что человек – не телеграфный столб, он может приспосабливаться к ситуации, а не только приспосабливать ситуацию к себе.

Так что определить типы психологического партнерства для себя и своей жены вовсе не вредно – вдруг что-то неожиданное вылезет на поверхность и засверкает всеми гранями наконец-то обретенной истины.

### **О сексе... А о чем же еще?**

До сих пор вы читали о чем-то, что то ли имеет отношение к сексуальному успеху, то ли не имеет – кто как считает. Но давайте поговорим о сексе, как таковом – и увидите, что без того, что его окружает, сам по себе секс немногого стоит. Недаром говорят, что короля играет свита. Так и тут: сами по себе возвратно-поступательные движения одного органа в другом редко кого могут возбудить. А вот эмоции, переживания, отношения, сближение, ревность, любовь, восторг – всего не перечислить, что превращает скучную механику в восторг и бесконечность!

Иметь интимные отношения... Нам внушают с детства, что интим – это придаток любви. Вот если кого-то любишь, то да, ему (или ей) можно

отдаться, и это будет полное счастье. А без любви – это предательство, продажность и полное несчастье.

Но мы вырастаем и видим, что это совсем не так. Мы понимаем, что **секс и любовь – не родня** и даже не однофамильцы, что они растут из разных мест и обращены к разным аспектам нашего существования. Что возможна любовь без секса – мы познаем уже лет в 13-15, а что секс возможен без любви – чуть позже. Когда любовь и секс взаимно поддерживают друг друга, это прекрасно. Но если они существуют каждый сам по себе, это тоже может быть замечательным вариантом жизни.

Не путайте любовь и секс – они совсем разные, и оба прекрасны.

Секс – более старое образование, чем любовь. Хотя еще раньше, чем секс, был половой инстинкт, инстинкт продолжения рода. Простой и понятный зов природы, которой наши эмоции и законы совершенно неинтересны – ей нужны только новые и новые детеныши, чтобы род не прервался, чтобы была эволюция, усложнение поведения, рост устойчивости данного вида животных.

Ну, насчет устойчивости специалисты все спорят и спорят, а вот усложнение – это да, этого у нас не отнять. Над инстинктом продолжения рода вначале построили большую башню правил и законов: брак, наследование, внебрачное и добрачное поведение, преобладание активности мужчин, покорность женщин, двойная мораль и так далее, и так далее.

Потом добавили эмоций: секс гадок без любви, да здравствует любовь, которая облагораживает секс и делает его просто материальным проявлением любви. Более того: если я кого-то люблю, я занимаюсь с ним (с ней) сексом, а если я занимаюсь с кем-то сексом, значит, между нами есть любовь... Абсурдно, но общепринято, хотя все понимают явные нестыковки такого подхода.

Как ни грустно, но повторяется старая логическая ловушка: ЕСЛИ все селетки – рыбы, ЗНАЧИТ, все рыбы – селетки. В общем, ничего нового – про секс и любовь все придумано давно и надолго.

Так что получается простая последовательность:

- **Половой акт** — грубое животное занятие.
- **Секс** добавляет в это действие некие эмоции, которые далеко не всегда обращены на партнёра.
- **Любовь** возвышает секс, придаёт ему душевную окраску, но замыкает в рамках пары.

### **Как секс становится испытанием**

Таким образом, секс можно назвать ступенью очеловечивания полового инстинкта, а любовь – приданием половому инстинкту высшего смысла (вплоть до служения божеству).

Но все это – слова, слова... А на деле, в реальности очеловечивание порой оборачивается эмоциональными трагедиями, конфликтами между потребностями и возможностями, между общественными и личными запросами.

Для многих людей секс представляет собой вовсе не радость, не счастье общения, а некое поле боя, тяжкое испытание, к которому человек каждый раз подходит, нервничая, переживая, чего-то боясь и даже пытаясь избежать предстоящей встречи.

В первую очередь, это касается женщин: невозможность достижения оргазма, слабое возбуждение при близости, отсутствие расположения к партнеру – все это, вместе взятое, приводит к снижению интереса к сексу, к пересмотру жизненных приоритетов. А в результате – нет счастья ни в сексе, ни в любви... Хотя **физиология** женщины такова, что она может участвовать в близости в любом состоянии (даже в глубоком сне), в любом расположении духа (даже от злости и разочарования в партнере), ее **душа** оказывается неохваченной переживаниями секса – и потому секс не имеет для нее ценности.

Ведь в человека тело и душа сплетены так тесно, что они влияют друг на друга в огромной степени – начиная от плохого настроения у голодного, и заканчивая отсутствием аппетита у влюбленного...

У мужчин снижение влечения, как правило, также связано с личными переживаниями, а вовсе не с физическими особенностями. Недовольство партнерши по поводу ускоренного семяизвержения, слабой эрекции, редкого секса, малой зарплаты мужа, и прочих, даже очень далеких от секса психологических моментов, унижает влечение к ней самой, а также и к сексу с ней. И это, несмотря на то, что физиологические механизмы сексуальности у мужчины вовсе не страдают – что проявляется, например, при мастурбации или при внебрачных контактах.

Хотя, конечно, во множестве случаев людям кажется, что причина сексуальной апатии – сексуальные проблемы: слабая эрекция. Ускоренное семяизвержение, редкий секс и т.д.

Но на деле масса мужчин заканчивает сношение за считанные секунды – и никогда не переживают по этому поводу. Потому что их партнерши никак не проявляют свое недовольство по этому поводу. И наоборот: масса мужчин продляет сношение на многие десятки минут – и секс доставляет им затруднения, поскольку партнерша высказывает какие-то претензии. Так что сами по себе физические моменты секса не имеют особого значения – все зависит от ожиданий партнера и его оценки происходящего.

Проблема возникает только тогда, когда человек показывает на что-то и говорит:  
- Это моя (твоя) проблема...

Секс как источник страданий – что может быть нелепее??? Секс, который несет неземные ощущения, переживание которого ставит человека в ряд с богами, который является неотъемлемой частью жизни практически каждого человека – этот самый секс вдруг оказывается непосильным испытанием??? Парадокс...

Как всегда, оказывается, что все мы родом из детства. Из того самого, когда авторитет мамы или папы настолько высок, что каждое слово словно выжигается навсегда в подсознании ребенка – и будущего взрослого. Родители не хотят неприятностей своим детям, но их попытки



дать правильное решение всех жизненных задач на сто лет вперед оказываются не просто ненужными, но и вредными.

Реальный случай из практики:

*«Я не могу испытывать оргазм: как только возбуждение подходит к вершине, передо мной словно встает образ моей мамы, которая хмурит брови и словно опять говорит «только шлюхи получают удовольствие от этой гадости!». И все возбуждение пропадает, я рыдаю, муж меня утешает.»*

Вполне возможно, что мама была совершенно уверена в том, что втолковывала маленькой дочке. Она хотела, чтобы девочке перепало меньше проблем, чем ей самой – с ее интимной жизнью. Но опыт мамы оказался вредным для дочери: даже теперь, в замужестве, когда слово «шлюха» к ней не подходит по определению, дочь не может избавиться от застарелого влияния мамы...

Реальный случай из практики:

*«Моя мама всегда говорила мне, что, если я пересплю с девушкой, то я испорчу ей жизнь. Я женился в 28 лет, девственником. Я не могу дойти до семяизвержения – каждый раз я словно наяву вижу маму, понимаю, что она ПРОТИВ, и эрекция падает. Жена все понимает, мы заканчиваем акт по-другому, но мы хотим детей...»*

Вот и опять детский опыт, который был дан мамой совершенно искренне, с любовью к сыну – и оказался вредоносным в силу неопределенности и слишком сильного эмоционального заряда.

И таких случаев десятки тысяч, хотя не всегда детские корни видны с самого начала. Но, увы, как пели в старой детской песне:

Куда уходит детство,  
В какие города?  
И где найти мне средства,  
Чтоб вновь попасть туда....

Что было, то было, и не изменится никогда. А счастья так хочется...

### **Как секс становится радостью**

Как можно изменить представление о сути и радости секса? Как вообще строить и поддерживать живые и счастливые интимные отношения со своим избранником?

На самом деле, подход к этому довольно простой. Он строится на понимании целостности своей жизни.

Очень часто люди ощущают свой секс, свою интимную жизнь, как нечто отдельное, нечто, не принадлежащее жизни как таковой. И даже когда они говорят о своей интимной жизни, а тем более, когда они говорят о проявлениях секса (особенно мужчины), они часто употребляют слова, которые свидетельствуют, что это нечто отдельное. «Мой дружок не встает», «моя киска не реагирует», «штучка не хочет в этом участвовать» (тут даже пол не определишь) и так далее. Не я, а какая-то киска, какой-то дружок, которые вышли куда-то погулять на лужок, и непонятно, что они там делают. Нечто вроде домашнего любимца: я за них не отвечаю, но мне стыдно, что моя киска на лужке напала на какую-то мышку.

Этот подход позволяет снизить силу переживаний, когда что-то не получается: ведь это НЕ У МЕНЯ не получилось, а у штучки. Но, в то же время, это не позволяет принимать адекватные меры по поводу неудачи – как ЛИЧНО Я могу что-то делать, если не получается НЕ У МЕНЯ?

Правильный (именно правильный, а не какой-нибудь «предпочтительный») подход заключается в понимании целостности жизни. Секс – это частичка всей моей жизни. Это то, чем я живу. Это моя часть – одна из многих частей моей жизни, очень важная часть моей жизни. Только когда я буду говорить «я могу», «**у меня** получается», «я хочу», «я чувствую», «я не чувствую» – это будет то, что является частичкой жизни; то, что может быть изменено согласно моей воле. И никаких штучек, кисок и младшеньких.

Когда человек имеет отношение к сексу – это одно дело. Когда секс является частью человека – совсем другое, правда?
--

Когда я имею отношение к сексу, я могу думать о нем, а могу и не думать. Я могу заниматься им, а могу не заниматься. И при этом я просто присутствую при этом сексе. Я смотрю на него, как на клоуна в цирке: вот, он там прыгает, вот он кривляется, вот у него получается или не получается, и так далее. И я его оцениваю. И если я оцениваю его хорошо, я могу ему похлопать. А если он смешной, я могу вместе с ним посмеяться. Это позиция стороннего наблюдателя.

Вот представь: если ты участвуешь в групповухе – да, ты можешь быть сторонним **наблюдателем** и при этом как бы еще и **участником**. Но когда вас двое, быть наблюдателем – это значит испортить весь этот парный процесс. Надо быть участником. Потому что секс – парный процесс, а если хоть один партнер не участвует, то парности уже не будет. Разные вещи: если я участвую в боксерском поединке – количество партнеров одно, тут не полентяйничаешь. А если я участвую в футбольном матче – тут есть другие игроки, которые меня прикроют, можно немножко расслабиться... Кстати, если я бегаю по футбольному полю или участвую в театральной постановке – это совсем другая позиция, нежели я буду зрителем, который просто смотрит и оценивает.

Радость секса – это когда предвкушаешь приятность. Предвкушаешь то, что ты можешь дать. Предвкушаешь то, что ты получишь. Предвкушаешь каждую секунду, вспоминая то, что было в прошлый раз и в прошлые разы. И знаешь, что то же самое ждет тебя впереди. Более того, если даже в этот раз произошла какая-то оплошка, что-то не получилось, получилось не так, как хотелось бы, весь твой прошлый опыт говорит о том, что это ерунда, это случайность. «А, у всех бывает – не так это все страшно. В следующий раз будет лучше и еще лучше, в следующий раз жизнь мне отдаст то, что недодала в этот раз». Красота!

ЕСЛИ есть такой настрой: у меня всегда все в порядке, секс меня радует, секс меня влечет и манит, – то радость секса всегда с тобой. И у большинства здоровых людей все именно так и происходит: сегодня было лучше, чем вчера, а завтра будет лучше, чем сегодня. В чем ты уверен – то у тебя и будет.

ЕСЛИ же человек привык заикливаться на чем-то неприятном, то даже если один раз что-то не получилось после десяти лет прекрасной, совершенно замечательной интимной жизни, ему вдруг в голову приходит мысль: «Все кончено, это импотенция, я теперь никуда не годен». Десять лет – и один раз. Представляете соотношение? Примерно 1 на 1500, то есть, 0,0007 (семь десятичных)! И, тем не менее, радость секса может быть отравлена.

Более того, воспоминания о неудаче могут всплыть через долгое время, даже через годы – и у мужчины появятся проблемы. Или наоборот: проблемы были всегда, но до поры мужчина не обращал на них внимание и считал, что у него все в порядке. И вдруг – он сам подумал о неудачах или женщина сказала ему о них – и мгновенно происходит переоценка, и интимная жизнь перестает для него быть цветущим раем...

Почему? Потому что человек ставит перед собой какие-то цели. «У меня **должна быть** прекрасная эрекция, моя партнерша должна испытать оргазм». Или «**я должна** испытать оргазм». «**Я должен** показать себя самым самцовым самцом, самым мужикастым мужчиной» и так далее. То есть, как только человек ставит перед собой цель, радость куда-то улечивается. Редко кто получает наслаждение от работы – это несколько другая деятельность, это действия с другой целью. Удовольствие от хорошо сделанной работы – да. Но наслаждение – понятие совсем другое. Поэтому, как только появляется цель, исчезает наслаждение.

Примерно такая же разница, как если гулять по лесу – и бежать по нему от волков. Одно дело наслаждаться бездельем, собирать цветочки-грибочки, не имея никакой цели, кроме времяпрепровождения, а совсем другое – не видя ничего вокруг, мчаться напролом, имея четкую цель – оторваться от хищников. Так и с целями в сексе. Есть цель – не виду вокруг ничего красивого и привлекательного, только настрой на достижение. Нет цели – есть время и состояние для впитывания прелести каждого мгновения, каждого биения сердца партнера...

Ложиться в постель, нацеливаясь на нечто очерченное, бессмысленно: если вдруг ЭТОГО не достиг, то что – все пропало? И что, больше ничего не стоит внимания – ни общение, ни ласка, ни отклик со стороны партнера? Какая-то скукоженная жизнь получается, трудовая и обязательная. Так жить скучно. Хотя, конечно, интимное общение обычно начинается вот **так**, продолжается вот **эдак**, а заканчивается тоже примерно **предсказуемо**... Но такое определение занятия любовью НЕ является постановкой цели – как, например, не является чем-то статичным и неизменным прыжок с парашютом. Основные вехи понятны: прыжок – потянуть за кольцо – лететь – приземлиться. То есть, как минимум, два момента есть обязательно: прыгнуть и приземлиться. Но понятие прыжка никак не описывает, что парашютист будет делать во время самого прыжка: петь или плакать, бояться или бурлить восторгом, целиться в центр посадочного креста или отдаваться на волю ветра.

Поэтому и ощущения парашютиста не вмещаются в инструкцию, он от начального до последнего момента прыжка может делать все для

своего удовольствия и наслаждения. Хотя может и бояться – и это будет последний прыжок...

Но это один вариант времяпрепровождения. От него можно и отказаться, если уж совсем все не по душе. А если страх питается естественными причинами, если связан с общением и удовлетворением себя и партнера – тут и невроз может прийти, и депрессия нахлынуть.

А жить надо по-другому – получать удовольствие от происходящего, а не нацеливаться на конечный результат. Конечный результат только **один** – мы хорошо провели время, нам было приятно вместе вдвоем. И все. А уж как мы это делали, как нам было приятно, отчего, почему, на каком уровне – это вопрос десятый, он не такой важный. Но как только ставится цель, исчезает удовольствие. Хотя конечный результат вполне может быть достигнут. От достижения конечного результата человек получает некоторое удовольствие на уровне головы, на уровне разума. «У меня получилось, я молодец». Но это **удовольствие** – вы сами это представляете – не идет ни в какое сравнение с **наслаждением**.

### **Как быть собой в сексе**

А как же быть таким человеком – который не ставит себе целей в сексе? Ответ простой: будь **собой**, а не простым исполнителем желаний партнера. Ведь как только партнер говорит «а теперь давай сделаем вот так», появляется цель – сделать вот так. Лично мне как-то не очень хочется этого сейчас, но для партнера я иду на это, ставя перед собой цель – сделать вот так или удовлетворить партнера хотя бы тем, что я иду ему навстречу. Начинается работа. Не забота, а работа. И когда ты идешь вслед за своим партнером, когда выполняешь то, что ему очень захотелось, а тебе не хочется, наслаждение опять снижается, а то и вовсе исчезает.

С одной стороны, понятна суть: не делай того, что тебе не нравится. Это общий принцип жизни — и в интимных отношениях он так же работает, как и в любой другой области.

Но, с другой стороны, не отзываться на предложение, не вступать во взаимодействие с человеком, с которым находишься в одной постели, с которым занимаешься сексом, как-то странно. Мы что, каждый сам по себе будем? Онанизм какой-то получается. Мы, что — не пара, а так, просто случайно оказались в одной постели? Или мы вместе — и тогда нам интересно, или мы порознь — и порознь будем жить дальше...

На самом деле, конечно, это вовсе не так. Есть **работа**, и есть **забота**. Если твои желания совпадают с желаниями партнера, если желания партнера вмещаются в то, что ты можешь и хочешь позволить и ему, и себе – тогда вперед, делай то, что тебе предлагают, делай то, к чему идет дело. Вернее даже, не делай, а живи этим.

Но если желания партнера идут совершенно против твоих желаний, если тебе не хочется, не может, если предложенное тебе кажется каким-то нарушением, извращением и так далее – ну, так и не делай. Не надо идти на поводу у партнера в том, что тебе не нравится. У тебя своя жизнь, у тебя свое здоровье, у тебя свои взгляды. И позволять себе быть ведомым, как баран за рога, не всегда правильно, скажем так.

Я помню, как-то женщина спрашивала совета: горячо любимый и любящий муж уже год как настойчиво привлекает ее в свингер-клуб, чтобы там заняться сексом с любой другой супружеской парой, поменявшись супругами. При этом, все четверо в одной постели, кто с кем и зачем — не так важно... Женщину это желание мужа никак не устраивало, более того, вызывало неприятие — чуть не до рвоты. Но муж каждый раз был таким расстроенным, так искренне уговаривал ее хоть раз попробовать, гарантируя, что ей обязательно понравится, что она каждый раз колебалась заново.

Налицо явный конфликт между ее представлением о том, что дозволено и недозволено в интимных отношениях — и диапазоном приемлемости ее собственного мужа. И, в то же время, конфликт между ее желанием угодить любимому мужу и собственными моральными принципами.

Этот конфликт не позволял женщине быть решительной, и однозначно дать отрицательный ответ на предложения мужа. Каждый разговор оставлял у него надежды на то, что жена вот-вот согласится — и потому он снова и снова заводил разговор. Более того, у него уже нет того настойчивого желания, как раньше, — но и отказаться от повторений он не может, привык к поддержанию своих фантазий на тему свинга во время уговоров и отказов.

Как вам кажется, что должен был посоветовать женщине я? Правильно — НИЧЕГО. Решать должна только она сама. ЕСЛИ ей важнее угодить мужу, жертвуя собой — ее путь лежит в свингер-клуб. ЕСЛИ сохранить свое тело и свою любовь только для одного мужчины — отказ решительный и окончательный. Но это — только ЛИЧНЫЙ выбор. Зависеть в своей интимной жизни от мнения чужого, постороннего человека — не просто ошибка, а ошибка, которая может взорвать и личность, и дальнейшие отношения, и даже всю жизнь.

### **Что делать, если ЭТО невозможно**

Так что же делать, если партнер нечто делает, нечто предлагает — то, чего тебе абсолютно не хочется? Сопротивляться, воевать, защищать свои взгляды? Да, конечно, хотя тут возможны самые разные варианты.

Самое простое: мне не нравится то, что ты предлагаешь — мы с тобой больше не знакомы... Нет проблемы, поскольку не с кем конфликтовать.

Другой вариант: соглашаться и саботировать, словно забывая о своем согласии, о договоренностях, об ожиданиях партнера.

Можно доказывать, что вот ЭТО — бяка, и ЭТИМ занимаются только извращенцы: кто же захочет, чтобы его причисляли к таковым. Много вариантов — много пар и конфликтов, которые стоит решать не стандартным путем, а изобретательно и индивидуально.

Но самый лучший вариант решение подобных конфликтов — вести его за собой. Если чувствуешь, что тебя ведут не туда, увлекай его своими желаниями, увлекай его своим исполнением.

Можно просто сказать «нет, я этого не хочу, давай лучше сделаем сегодня вот так и вот так». Можно, но такое «нет» порой вызывает

негативную реакцию со стороны партнера: начинаются объяснения, начинаются разговоры, обиды, а в результате - конфликт. Почему? Потому что **у него** была **цель** – сделать вот это. И когда у него эту цель отнимают, когда ему не позволяют ее достичь, он расстраивается.

Это вполне понятно - когда у человека есть цель, и нечто мешает достижению этой цели, это нечто автоматически становится препятствием на пути к достижению цели и, соответственно, требует преодоления. У него есть цель, а у тебя нет этой цели или ЭТО вовсе не кажется тебе достойной целью. Более того, тебе эта цель может быть неприемлема, неприятна. Поэтому говорить «нет, нет, я не хочу, я не буду» - иногда срабатывает, иногда становится зародышем какого-то конфликта — прямо сейчас или в недалеком будущем.

Поэтому, может быть, попробуешь по-другому?

Замечательный вариант – ускользание плюс инициативность. Что это значит. Вроде бы отзываешься на этот запрос – «да, да, мы это сделаем» - и, чуть-чуть откладывая, чуть-чуть изменяя первичный запрос, постепенно ведешь партнера за собой. Делаешь то, что он предлагает, но в своем собственном варианте, либо вообще делаешь что-то другое – то, что тебе хочется, то, что тебе интересно, то, что возбуждает тебя.

Вести партнера за собой – понятие очень простое. Он может быть сильнее тебя – сильнее физически или психически. Но кто кого поведет – вопрос совершенно отдельный. Психологи иногда проводят такой интересный эксперимент. Стоят два человека. Один из них – сильный, второй – слабый; такие роли у них в этой демонстрации. Сильный упирается рукой в грудь слабому и начинает давить на него. Что делает слабый? Он отступает на шаг, на другой. Сильный все давит, и давит, и давит. И пока он давит, слабый, отступая, спиной вперед может ходить по всей комнате, выписывая любые фигуры, а сильный будет давить – и идти за ним. И получается, что он вроде бы прикладывает свою силу - он же СИЛЬНЫЙ!, но идет он за слабым, который ему вроде бы уступает, а сам выбирает, **куда** ему отступить. И в конце концов, сильного можно завести в любой угол.

Парадоксальная складывается ситуация: сильный прикладывает силу, которая, действительно, воздействует на слабого. Слабый уступает этой силе, отходит со своего места, сдает свои позиции. И вдруг пара оказывается там, куда ее заводит слабый, УСТУПАЮЩИЙ сильному. И, как говорили циркачи, «никакого мошенства». Сильный сам зашел туда, куда не ожидал.

Вот и подумай, КАК сделать то же самое в своей жизни, в своих отношениях. Ведь не обязательно ту же ситуацию повторять на физическом уровне, чаще то же происходит на уровне умственном, моральном, философском. Уступай силе, уступай насилию, не борись на тех условиях, которые навязывает тебе партнер – у тебя своя правда, своя тактика. Против **насилия** есть своя **сила**. Она может заключаться, в том числе, и в **уступках**, но в уступках целенаправленных. Попробуй так в своей жизни, и не только в сексе – эффект будет совершенно замечательный.

### **Когда запросы партнеров не совпадают**

Тем не менее, разница в запросах и возможностях партнеров бывает настолько велика, что интимные отношения заходят в тупик. «Я хочу вот так и вот так». – «А я не могу вот так и вот так. Я могу вот так вот». – «Нет, мне это неинтересно». Что делать? в результате, как правило, проблема решается за счет одного из партнеров – и это совершенно недопустимо. Даже если потерпевший супруг терпит и терпит, если он готов на жертвы ради любимого человека (а тем более, если ВЫНУЖДЕН идти на жертвы), со временем его неудовлетворенность прорвется и уничтожит все достижения, которые стали возможны вследствие его уступки или жертвы.

Реальный случай из практики.

*- Мне 45 лет, женат уже 25 лет, трое взрослых детей. В молодости у меня была просто необходимость заниматься сексом каждый день, а лучше по 2-3 раза в день. Но в браке пришлось умерить свой аппетит, т.к. жена очень спокойна к сексу. Тем не менее, мы занимались любовью 3-4 раза в неделю. Как мне сейчас кажется, жена была более активной, потому что боялась, что я пойду "налево". С годами и с рождением детей все меняется для меня в худшую сторону. Супруга настаивает, что достаточно и двух раз в неделю, а мне реально не хватает этого, я начинаю нервничать, не могу заснуть, мне реально плохо. При этом я стараюсь не ссориться. Жена не хочет даже говорить о том, чтобы секс был чаще. Когда я говорю жене «почитай что-нибудь об этом, это не нормально, когда женщина не нуждается в близости», предлагаю лучше изучить свое тело, она мне отвечает, что у нас разный темперамент. Может, в самом деле, причина во мне, может это не нормально в моем возрасте?*

Как вам кажется, в ком проблема?

Правильно – ни в ком отдельно, и в них обоих, в частности.

Да, у каждого свой темперамент. Это значит, что у жены все НОРМАЛЬНО, и у мужа все НОРМАЛЬНО - только по-разному, у каждого своя НОРМА. Получается, что когда одному хорошо - другому плохо. Ведь когда-то жене могло быть так же плохо от частого секса, как мужу сейчас от его нехватки. Тем не менее, понятно, что правда - где-то посередине.

Давайте попробуем наметить такой вариант решения проблемы, чтобы у мужчины было достаточно МНОГО секса, а у женщины – достаточно МАЛО. Возможно ли это? Конечно. Причем, есть варианты, которые могут вообще не иметь никакого отношения к медицине. Например, завести любовницу и с ней возмещать недостающие случаи секса. Решение – чисто бытовое, явно выходит за рамки сексологии, а является ЛИЧНЫМ, поэтому не обсуждается и даже не предлагается.

Реальным может оказаться вариант, который требует не лобового подхода, а взаимных уступок и приспособления к новой ситуации, а также определенного периода обучения.



Но это может быть совершенно неочевидный вариант, ценность которого заранее не видна, а потому он встречает возражения со стороны партнера.

Так что выход всегда только один: договаривайтесь. Если вы не можете решить какую-то проблему автоматически, если нечто становится постоянно предметом ваших конфликтов, - договаривайтесь. Человек для того и обладает языком, чтобы уметь договориться. Применить силу – далеко не всегда это эффективно (как мы уже увидели), далеко не всегда это морально (даже если СИЛЬНЫЙ оправдывает свои силовые действия **как бы** заботой о партнере), далеко не всегда это приводит к улучшению отношений, а чаще приводит к ухудшению. Использование силы – это следствие недоговоренности. Все войны начинаются тогда, когда не достигнута договоренность, нет результата договоров. Какие это были договоры – честные, нечестные – вопрос другой, но любой худой мир лучше доброй ссоры.

К сожалению, не все договоры одинаково полезны, не все позволяют решить проблему без обиды для обеих сторон. Бывает так, что решение проблемы по типу «ни мне, ни тебе, пусть будет пополам» оставляет обиженными ОБОИХ супругов. Например:

«Сегодня мы делаем вот так, а завтра мы делаем вот так».

Или:

«Тебе хочется каждый день, мне хочется один раз в неделю, поэтому давай будем три раза в неделю. Ни тебе и ни мне, нечто среднее».

Но оказывается, что 3 раза для **МЕНЯ** мало, а для **ТЕБЯ** много – и мы **ОБА** страдаем. Достижение такого рода тупо-прямолинейных договоренностей порой приводит к еще большему непониманию и новым конфликтам.

На самом деле, и здесь выход есть – и он достаточно прост. Конечно, если (опять-таки) не искать ЛЮБОВЫХ решений, а искать решение системные – всей ситуации, а не одного проявления этой ситуации.

Представим ситуацию: После того как вы договорились до чего-то, что превышает возможности одного и что недостаточно для удовлетворения другого, что-то еще осталось напряженным. Это напряжение нужно снимать чем-то, что перекроет ту пустоту или тот избыток, которые образуются в результате достигнутой договоренности.

Все тот же пример: каждый день и один раз в неделю, и результат – три раза в неделю. Для женщины, для которой это избыточно, проблема остается. Ей не хочется через день точно так же, как не хотелось и каждый день. Ей достаточно один раз в неделю, потому что у нее такая половая конституция. Три раза в неделю – она не успевает возбудиться, поэтому участвует в интиме просто, потому что это супружеский долг. Отдавать долги всю жизнь – ох, тяжело! И ей кажется, что муж свой супружеский долг не **исполняет**, а **приводит** в исполнение

Мужчина в этой же ситуации – через день – с его возбудимостью, которая требует, буквально требует постоянного расслабления в чисто физиологическом плане от организма, а, соответственно, и от хозяина

организма, то есть головы, потому что гормоны напрягают, зовут на подвиги – мужчина тоже страдает от нехватки. От нехватки того же секса. Да, ему стало полегче за счет того, что стало потяжелее жене. Ничто в природе не исчезает бесследно и не возникает из ниоткуда.

Давайте попробуем немножко отойти от рассмотрения этой проблемы с близкого расстояния. Лицо к лицу – лица не увидеть. Из-за деревьев леса не видно. И так далее. Все это – стародавние призывы посмотреть на проблему с высоты, общим взглядом, и не рассматривать тонкие детали, все это имеет большой смысл. Посмотрим и на эту проблему с этой самой высоты.

### **Секс души - петтинг**

Казалось бы, совершенно естественно, что, когда мы говорим о количестве сношений, нужно манипулировать именно самими понятиями, относящимися к сношению. Но на самом деле, это не совсем так, а то и совсем не так естественно. Например, задача типа «два землекопа за 3 дня выроют 4 ямы. **Как** можно вырыть пять ям за один день?» - не обязательно зациклена на использовании именно землекопов. Представим себе на их месте экскаватор – и решение оказывается проще простого. То же и с задачей про неудовлетворенного мужчину.

Вспомним, что для удовлетворения мужчины есть и другие варианты, которые не включают в себя сношение как таковое, или включают в себя еще что-то дополнительное. И мы тут же выходим на новый уровень стратегии и тактики.

Есть такое понятие «**петтинг**» - это ласки, а именно - целенаправленные **ласки**, не как предварительные ласки при обычном сношении. **Петтинг** – это ласки, направленные на возбуждение партнера (партнерши) и имеющие целью достижение оргазма и семяизвержения у мужчины без самого сношения, то есть без проникновения. **Петтинг** – это проявление моей заботы, моей ласки по отношению к тебе, моего знания тебя, как сексуального существа: где и какие эрогенные зоны, как и сколько ласкать тут и там, что тебе нравится, а что очень нравится; только мое знание тебя позволит мне и увлечь тебя, и возбудить тебя, и удовлетворить тебя, и подарить тебе наслаждение моей сексуальностью и моей любовью к тебе.

Ну, может быть, рассмотреть при заключении договоренности вариант, когда часть сношений, как таковых - с проникновением, - заменяется на петтинг, то есть ласки **без** проникновения? Будет ли это заключаться в узком или даже в тусклом понимании орально-генитальных ласк мужчины, после которых у него через две минуты наступает семяизвержение - и все спят, вроде бы довольные. Или это будет действительно встреча, во время которой партнеры взаимно ласкают друг друга, делая это с удовольствием, доставляя удовольствие друг другу, а не только отрабатывание женщиной необходимой активности. Не просто возбуждение, которое тут же заканчивается оргазмом, а именно как свидание, во время которого они оба проявляют свою приязнь друг к другу.

Будет ли это такой вариант или другой вариант, или вариант, которого не существовало до вас – это только ваше дело. Но в этом

плане у мужчины происходит та разрядка, которая ему необходима с чисто физиологической стороны, а для женщины исчезает обязанность впускать в себя мужчину так часто, как ему необходимо, а она к этому не расположена. Петтинг, как правило, а уж минет практически всегда требует гораздо меньше сил и гораздо меньше возбуждения, чем стандартное сношение, поэтому для женщины (в данном случае) это может быть полезно и в плане усиления возбуждения при обычной близости, по которой она успевает соскучиться...

Возможно, это вариант. Возможно, вы выработаете какой-то другой вариант. Тот, который будет достигнут у вас – он и есть самый правильный. Самый правильный для вас, и больше ни для кого. То, что вы выберете, не подлежит обсуждению или осуждению со стороны. Точно так же, как вам не стоит навязывать свой вариант решения кому-то из друзей, знакомых, родственников, соседей. Это лично ваша жизнь – ваша интимная жизнь.

Возьмем обратный вариант.

Реальный случай из практики.

*Мы женаты 2 года, и у нас большие проблемы в интимной жизни. Я молодая (20 лет) и хочу пользоваться всеми удовольствиями, которые связаны с моим возрастом. В частности, я хочу, чтобы у нас с мужем был секс каждый день, а еще лучше – 2-3 раза в день. Но мой муж, видимо, из ранних импотентов. Несмотря на то, что ему 27 лет, он всегда был неспособен обеспечить мне необходимое. Было вначале ежедневно, но через 3 месяца стало реже, а сейчас он может только 2 раза в неделю, да и то, только после моей стимуляции. И недолго – не более 10 минут. Что нам делать, потому что мы любим друг друга и расставаться не хотим. Не советуйте мне завести любовника, я люблю мужа.*

Н-да... Последнее предложение, на мой взгляд, является прямым приглашением обсудить вопрос «а почему Вы так против любовника – это прекрасный выход», так что, вероятно, женщина сама обдумывает этот вариант, но пока не признается себе в этом.

Выход из ситуации – тот же самый, что и в предыдущем случае. Судя по словам женщины, у мужа не такая сильная потенция, чтобы удовлетворять ее запросы (даже ЕСЛИ у нее действительно такая сильная сексуальность, а не здоровая жадность к тому, что сулит молодость), поэтому вопрос о какой-то стимуляции его препаратами совершенно не стоит. Вопрос лишь в том, чтобы уравновесить ее **запросы его возможностями**.

И в такой ситуации опять наибольшие шансы на улаживание отношений – в рамках петтинга. Мужчина может совершать те сношения, которые в силах совершать, а то, на что претендует жена, восполнять, лаская супругу. При этом он может быть вовсе не будучи расположенным к введению и шевелению, а действовать лишь из прекрасного чувства любви и желания сделать приятное своей замечательной жене.

Остается только выяснить, насколько они оба настроены на такой вариант общения... То есть, как обычно – ДОСТИЧЬ ДОГОВОРЕННОСТИ.

## Как договариваться с партнером

Но вот вопрос: что такое совпадение, несовпадение, что может быть критично в отношениях, а на что не стоит обращать внимание, поскольку ЭТО решится сам собой в процессе живого общения. Когда надо думать о договоренностях?

Ведь каждый из нас имеет свой опыт, опыт жизни, в первую очередь. Даже когда человек только начинает свою интимную жизнь, и то у него есть опыт общения с другими людьми. Общения, может быть, не на сексуальном плане, не на интимном плане, но, тем не менее, он когда-то с кем-то находил общий язык, он когда-то с кем-то вступал в конфликты, он когда-то перед кем-то отстаивал свое мнение. И все то же самое, что он уже накопил, естественным образом переносится и в интимную жизнь.

Хотя – еще раз повторю – получается некоторая нестыковка, когда человек совершенно бессознательно свою интимную жизнь отделяет от самого себя; когда он выражается «мой дружок», «маленький» и так далее; когда он противопоставляет себя своему сексу. Такая разобщенность с собственной частичкой рушит единый фронт психики и тела, не дает возможности полностью использовать опыт, приобретенный в совершенно других ситуациях.

«Да, я умею отстаивать свое мнение на работе, в споре с друзьями и подругами. А вот в постели как-то не умею, потому что это все-таки постель, это все-таки интим, и здесь каждое слово может привести к конфликту. Я этого боюсь, я этого избегаю, я этого не хочу. Я не могу рисковать тем, что партнер признает меня несексуальным, или невозбудимым, или неотзывчивым на его подходы. То есть, внезапно и беспощадно станет ясно, что я НЕ СООТВЕТСТВУЮ, что мне не стоит надеяться на преодоление одиночества... И в результате, чтобы не услышать этих ужасных слов, я готов делать все, что навязывает мне партнер».

А когда мы спохватываемся, что все зашло очень далеко, становится ясно, - напрасно я молчал последние пять лет (или какой там оказывается срок упущенных возможностей).

У каждого **свои** запросы, у каждого **свои** возможности. Мы – пара, да, и, как пара обуви, например, имеем много одинакового. Но даже два ботинка – разные, а вовсе не на одну ногу. Мы – не одно **целое**. Мы – два человека в паре.

Поэтому всегда будут какие-то непритертости. Во всяком случае, поначалу, когда мы только притираемся друг к другу. И вполне возможно, что каждое второе предложение может наткнуться на какое-то непонимание или даже сопротивление со стороны партнера. «Я этого не понимаю, я этого никогда не пробовал, я этого не умею, может быть, в другой раз», и так далее. Стоит ли это договоренностей?

Вопрос очень непростой, потому что установить четкую и твердую грань между тем, что можно преодолеть легко, походя, в процессе общения и тем, что требует отдельного рассмотрения – такой четкой грани нет. Да и, наверное, быть не может. Мы же не механизмы, у которых всегда есть четкие показатели: вот здесь все в порядке, а вот здесь все точно сломано.

Для того чтобы спорные вопросы возникли как можно позже или вообще не возникли никогда в жизни, нужно быть достаточно открытым. Открытым и для партнера, открытым даже и для самого себя. Открытым для новизны, для экспериментов. Открытым для того, чтобы хотя бы попробовать, возможно, нечто, если оно не слишком идет вразрез с вашими внутренними установками.

Да, человек потому и человек, что, кроме физиологических потребностей, рефлексов и инстинктов, имеет еще и мораль, убеждения, взгляды и прочие проявления психики. И у нас нередко моральные установки становятся гораздо сильнее, чем материальные, физиологические. Порой личный опыт заставляет отказываться от того, что второй партнер считает совершенно естественным и приятным, исходя из своего личного опыта. А опыт-то у вас разный, правда?

Более того, сплошь и рядом мы готовы поступиться собственным здоровьем, лишь бы не пошатнулись моральные устои.

Реальный случай из практики:

*- Доктор, мне 35, я все время возбуждена, мне каждую ночь снятся сны с оргазмом, а потом весь день болит внизу, но у меня нет партнера, потому что я в 15 лет дала слово своему любимому, а он уехал и уже 20 лет не дает о себе знать... Но я верю в нашу любовь, поэтому не могу отдаться никому другому. Что мне делать???*»

Что я могу посоветовать девушке (уже, практически, старой деве)? Только пересмотреть свои взгляды на соотношение морали и здоровья. Если она сама сумеет увидеть, ЧТО она творит с собой – возможно, что-то изменится...

### **Радость секса – основа договоренности**

Давайте для упрощения ситуации представим, что все, что предлагает тебе партнер, идет у него от души, а не является проявлением его нездорового любопытства. И для того, чтобы реально и спокойно оценить, что же именно тебе предлагается, что ты можешь от этого получить (или потерять), будь **радостным** по отношению к другу.

Надо понимать, что партнер предлагает тебе вот это и вот это не потому, что он вредный, не потому, что у него дурной характер. Просто у него свои запросы, свои потребности, свои возможности. Поэтому он и пытается поделиться с тобой тем, что он считает правильным, тем, от чего он получает удовольствие и от чего, как он считает, тебе тоже будет приятно. Он хочет передать тебе свою **радость секса**.

Возможно, он просто не понимает, что ты другой или ты другая. А возможно, он уже испытал такое наслаждение от того, что он предлагает, что ему кажется, что и каждый человек, любой человек – а тем более, любимый, то есть ты – будет испытывать точно такое же удовольствие. То есть он действует, исходя из самых замечательных намерений.

И натывается на твое непонимание. Почему?

Потому что вы оба совершенно естественно считаете правильными именно свои запросы, свои возможности. И поэтому автоматически переносите этот трафарет на другого человека. А другой человек – он и

есть **другой**, у него свои взгляды, свои умения, свои ограничения, свой опыт. Там, где ты получал удовольствие, она когда-то получала страдание. Может быть, правда? Не всем же ТАК везет, как когда-то повезло тебе. Поэтому она и не желает больше попадаться на ту же самую удочку. Но при этом она не знает, что, может быть, ты можешь принести ей наслаждение именно таким образом. А ты не знаешь, что у нее были непонятки в прошлой жизни именно в этом месте, именно при этих ласках, в этих позах и так далее. Вот и получается конфликт. Казалось бы, на пустом месте, но на самом деле, все гораздо более запутано, чем кажется с первого взгляда.

Ты судишь о ней **по себе**. Она судит о тебе **по себе**. Вы оба неправы. Каждый из вас в конце концов оказывается в **своей** крепости, из которой вы готовы делать набег, но не пускать к себе в гости никого. В том числе и того любимого человека, из-за которого и была построена эта крепость. Парадокс: исходя из самых прекрасных намерений, вы попадаете в самую неприятную ситуацию.

Но если вы - **любящая пара**, отчего у вас две крепости? И не просто ДВЕ, но и расположенные по разные стороны пропасти, между прочим. Если вы - **любящая пара**, почему бы каждому из вас не сделать для любимого нечто, что чуть-чуть превышает твои собственные интересы, твои собственные запросы. Чуть-чуть. Договоритесь о том, чтобы каждый сделал маленький шагочек навстречу друг другу. Чуть-чуть. Может быть, вы найдете общий язык. Может быть, кто-то из вас поймет, что его страхи напрасны. А другой, возможно, поймет, что настаивать здесь – значит обижать любимого человека. Может быть. Но вначале надо сделать шаг, шагочек.

А тут новая проблема: КТО сделает первый шаг? Страшно – а вдруг уже этого шага будет достаточно, чтобы мне стало ПЛОХО??? Если вся жизнь проходила в страхах перед грядущим, это остается значимым и в интиме. А таких – испуганных, – много, и большинство из них действительно могут рассказать не самую приятную историю из собственной жизни. Другое дело, что даже выйдя из темного прошлого, нужно видеть СВЕТЛОЕ будущее – но это, увы, не всем присуще...

Не считайтесь, кто первым что-то предложил. Кто первым предложил секс, кто первым предложил новую позу, кто первым предложил новое место, и так далее. Считаться разами и новшествами, привносить бухгалтерию в чувства – как минимум, снижать значимость чувств и новизны для вас обоих. Забудьте вообще о том, что партнер может что-то сделать в ответ, рассчитывайте только на себя – разве мало для поступка, что ты его любишь? Или тебе обязательно нужно, чтобы счет всегда был равный?

Будьте естественны. Все то, что **я хочу**, я предлагаю своему **любимому** человеку. По-моему, это естественно. Все то, что **он мне** предлагает, все то, что предлагает мне любимый человек – все естественно, он не хочет мне сделать больно, ужасно, противно. Он хочет сделать мне приятное – правда?

Может быть, это не совсем то, что приятно мне. Но он этого заранее НЕ знает, и он предлагает мне это от души. Поэтому я могу как-то прореагировать, показывая свое явное нежелание, или показывая,

что да, я готов или готова, но немножко по-другому, или по чуть-чуть. Или не так быстро, не так стремительно это должно войти в нашу жизнь, как кажется тебе.

И опять, и снова: **договаривайтесь**. Договоренности – это то, что делает человека человеком. И договоренность в интимной жизни – основа вашего интима, основа удовольствия. Если попытка договориться приводит к тому, что у вас получается конфликт, надо понять, а почему? Почему обсуждение такой простой темы, как «купить ли нам на ужин картошки или макарон» не вызывает такого ажиотажа, а обсуждение позы в постели – вызывает? Почему? Кого это задевает настолько, что возникает скандал? И почему это задевает настолько сильно?

Почему желание провести близость в некой позе запала в душу, например, мужчины настолько, что он готов конфликтовать день за днем, что он готов отказываться от счастья простого общения только потому, что в голове у него сидит раскаленный гвоздь – «хочу **вот так**»? Почему? Для этого всегда есть какие-то причины. Понять эти причины – значит вытащить этот раскаленный гвоздь.

В каждой ситуации есть основной вопрос, который так и называется «ПОЧЕМУ?». Почему ЭТО так важно, почему важно именно сейчас, почему никак не успокаиваются страсти, почему человек готов даже на развод, но не отступает от своего желания или нежелания.

Если вы сумеете разобраться в причинах желания партнера (а заодно – и своих собственных), то договоренности будут гораздо более обоснованными.

Вот именно так: Договаривайтесь обоснованно
---

«Я хочу сделать вот это, потому что...» При этом аргументы «потому что я видел это в порнофильме, и там все довольны», во внимание не принимаются. Порнофильмы – это такая же правда жизни, как сказка про Колобка или все подряд серии «Звездных войн». Вы верите в Колобка – значит, поверите и в порнуху.

«Я хочу этого, потому что...» «Я не могу этого, потому что...» Почему?

Например, по каким-то **физическим** параметрам: «мне будет больно, мне уже было больно, мне это неприятно, мне уже было неприятно». Почему было больно – может, были какие-то ошибки? Можно ли это исправить?

Или, что бывает гораздо чаще, по **психологическим** или **моральным** причинам: «Я не так воспитана». Почему не так воспитана, и кем воспитана? Может быть, там тоже есть какие-то предрассудки, которые, возможно, поддаются исправлению?

Договаривайтесь. Договаривайтесь разумно, рационально, обоснованно. И у вас не будет проблем. И помните, что каждое насилие приводит к тому, что это насилие может обернуться против вас. Ты применяешь насилие, и твой партнер (твоя партнерша) тоже может использовать насилие – физическое или психическое. И порой это заходит так далеко, что уже никто не помнит, с чего все началось. Но оба вы знаете, чем дело заканчивается. Конфликтом.



Договаривайтесь. Договаривайтесь по каждому поводу, который вызывает какой-то конфликт. Договоренность может быть очень простой: да ладно, давай вот так сделаем. Ну, ладно и ладно, давай попробуем - ЕСЛИ это не слишком цепляет за душу.

Или приходится раз за разом обсуждать, или приходится уступать безоговорочно, или приходится искать пути обхода самой проблемы.

Вот так, например, как использование петтинга вместо обычного сношения. Кто-то легко перестроится на новый способ общения, а у кого-то могут быть проблемы. Например: чего бы это я соглашусь на ручное внимание мужчины, если я считаю, что главное в сексе – это фрикции. И чем дольше – тем лучше. А без этого мне лучше и не начинать – не буду удовлетворена, а потом все будет болеть.

Это возможный вариант? Вполне. И он – отражение только убеждений женщины, но никак не ее злой воли. А вот отражение неполной оценки ситуации – наверняка. Ведь нежелание что-то менять не позволит развиваться отношениям в положительном ключе. Будут только все новые и новые конфликты – с неясным, но явно неприятным окончанием.

Или наоборот: мне, как мужчине, неинтересно, что жена меня будет ублажать руками и ртом. Все женщины спят с мужьями, и только моя так и хочет этого избежать. Или сношение – или развод.

Совершенно неконструктивный подход, не оставляющий никаких лазеек для изменения ситуации. Только страдания для женщины, постоянная настороженность мужчины, ухудшение отношения, снижение потенции супруга, окончательное отвращение к сексу у жены.

Так что и конфликты, и попытки договориться, и замалчивание проблемы – всё может приводить к миру или к войне. Все зависит только от вас обоих. Насколько вы сможете договориться, или насколько вы сможете обойти проблему, решить ее ДРУГИМ путем.

### **Как женщине быть желанной**

Кстати, вопросы о сексе в большинстве случаев связаны с оценкой СЕБЯ, как объекта влечения, сексуального желания, как интимного партнера. И эти переживания могут сломать жизнь и психику ничуть не меньше, чем пожар, наводнении или отсидка в тюрьме. А могут поднять человека на такую высоту, что он окажется непобедимым и в постели, и в жизни вообще. А уж как он (она будет благодарен тому, кто помог ему (ей) подняться на этот пьедестал – это и вовсе неописуемо. Не хотите помочь своему любимому человеку раскрыться, расправить крылья, взлететь – вместе с Вами, любимой (любимым)?

Давайте попробуем разобраться, что такое для женщины - быть желанной? То есть, не просто привлекать внимание окружающих и пробуждать мысли на тему «а не плохо было бы ее вот тут, прямо сейчас...» Как привлекать внимание мужчин – внимание, а не только их взгляды, особенно - раздевающие? Как вообще не участвовать в погоне за женихами, а встретить того, кто сам придет к вам? Гоняться можно всю жизнь, но эти погони без пользы: без ясной цели, без стратегии и без тактики они обречены на неудачу просто по самой жизни. То, что

поймаешь, то, что отыщешь **случайно**, имеет гораздо больше шансов не осуществиться, чем подарить тебе счастье.

Как же быть желанной?

Но тут опять встает вопрос, который мы уже затрагивали: а **для кого быть желанной?**

В первую очередь, надо понять, что самый главный человек в этом мире – это ты сама. Привлечь внимание к себе самой себя. Научись ценить себя. Научись ценить гораздо больше, чем это могут делать мужчины. Мужчины, которые тут же предлагают секс или что-нибудь в этом роде, мало ценят женщину.

Речь не идет о сексе на первом свидании и так далее, то есть то, что девушки крайне любят обсуждать в разных блогах, приводя в пример себя – как положительные, так и отрицательные варианты. Речь идет об уважении. О том, что можно откликнуться на призыв мужчины, который тебе действительно нравится, и не стоит отвлекаться на заигрывания человека, который не нравится, который задевает тебя чем-то, а тем более, намеренно проезжает по твоему самолюбию, по твоему самоуважению.

Сейчас очень модно говорить о педофилии, о том, кто такие педофилы и чем они нехороши (а некоторые говорят даже, чем они хороши). Посмотрите на их жертвы. Это дети – мальчики и девочки, в большинстве своем, из неблагополучных семей. Это дети, которые брошены, которые не пользуются уважением у своих родителей, которые не умеют уважать сами себя.

Родители им не привили **уважение**, им с младенчества вбили в голову: ты тут крайний, тебя тут не стояло, ты вообще никто; отойди, ты нам мешаешь. Ребенок, у которого нет **самоуважения**, легко и просто откликается на заигрывания незнакомого дяди, даже прекрасно понимая, что вслед за этим последует.

Но дядя дарит ему какую-нибудь игрушку, чего родители сроду не делали. Дядя погладит по головке, чего папа не делал никогда, поговорит с ним на мужские темы, создаст нормальную атмосферу уважения. И ребенок, который этого в жизни никогда не переживал, на это купится, потому что он живет этим моментом, этим днем. Не все ли равно, ЧЕМ отплатить за уважение, которое к тебе проявили в первые в жизни? Тем более, что сам я у себя не в почете...

Человек без самоуважения обречен всю жизнь тащить на горбу чужие заботы, чужие беды, чужие желания. Он не может, не умеет, не обучен уважать себя больше, чем желания другого человека. Поэтому он готов ставить чужие запросы выше собственных желаний или нежеланий, жертвовать собой, даже не понимая, ЧЕМ он на самом деле жертвует.

Уважайте себя, любите себя. Ведь недаром говорят: возлюби ближнего, как самого себя. То есть любовь к самому себе берется за эталон любви к другому человеку. Умеешь любить себя – сумеешь полюбить и другого человека. Не умеешь, не понимаешь, что такое любовь к себе, что такое самоуважение – ты не сможешь в этом плане найти общий язык с другим человеком, и всегда будешь подстилкой для

него. Для него или для них – для всех тех, кто сумеет воспользоваться твоим неуважением к себе.

Как только вы ощутите уважение к себе, как только поймете, какое место в жизни даст вам счастье, а не погоня за призраками и не борьба с пропастью одиночества, ваш образ станет автоматически привлекать людей одного с вами уровня, одной энергии, одного взгляда на жизнь, одной сексуальности.

Автоматически – это точно. Как только выправляешь себя, свою личность, свою ауру, свою карму (кто как это называет), ты автоматически становишься идеалом в своем классе, в своей округе, в том кругу, в котором ты вращаешься. Это совершенно естественно. Понимаете, если писаная красавица входит в зал, где много людей, ей не нужно махать руками и кричать: «Эй, смотрите: я – писаная красавица, все ко мне!» Все и так это увидят, как бы там рядом ни прыгали и ни кричали «эй, все сюда!» другие, может быть, и красавицы, но без внутреннего осознания СЕБЯ.

Точно так же и здесь. Красота души, красота человека, красота личности – все это видно само по себе, без дополнительных усилий по приукрашиванию всего этого замечательного состояния. Потому что когда человек ощущает себя не в своей тарелке, то, в первую очередь, это означает, что он действительно не на своем месте. Поэтому он становится неуклюжим, он становится слишком высокомерным или, наоборот, заискивающим. Он ведет себя не так, как могло бы понравиться окружающим одного с ним уровня. Кто-то в таком человеке ностальгически видит себя много лет назад, а кто-то легкую добычу... Скажем, в девушке, которая вышла в свет и ведет себя там, как ей кажется, лучше всех этих светских львиц, а на деле – неуклюже и по-детски. Здесь немножко польстить, там немножко нажать, здесь немножко то, здесь – это, и можно сделать с этой юной «светской львицей» все, что угодно. Сам этот человек уже проходил все эти стадии. Может быть, быстро, может быть, медленно, может быть, с кровью и потом, а может, это дано ему от рождения. И он четко видит: эта девушка не на своем месте, и я могу этим воспользоваться. И пользуется – ЕСЛИ у него есть в этом необходимость.

Точно так же может произойти и с тобой. Если рядом есть охотник, а ты ведешь себя так, именно так, как ведут себя его жертвы, возможно, он тобой заинтересуется. Но это будет совсем не тот интерес, которым стоит гордиться. Конечно, выход в свет (каким бы этот свет ни был лично для тебя) – вовсе не экстремальное приключение со смертельным исходом. Чаще все проходит спокойно, без угрозы самолюбию и, уж тем более, здоровью – но это заслуга не девушки, а охотника: он проспал, или был сыт, или ты ему не глянулась...

Когда ты чувствуешь себя на своем месте, твои движения становятся идеальными, правильными, плавными, привлекательными. Твое лицо расслабляется. Ты на своем месте – чего тебе волноваться, чего тебе бояться? Твои слова текут плавно, спокойно. Ты на своем месте – куда спешить. Словно вокруг самые лучшие твои друзья, самые

лучшие твои подруги - настоящие подруги. В тебе все становится гармоничным, когда ты чувствуешь уважение к себе, и от этого выбираешь такой же уважительный круг общения.

Стремясь завоевать некий новый уровень, на котором вы не будете счастливы, вы будете получать отказы от тех, к кому стремитесь, причем больше из-за того, что приняли решение: **быть там**. Отказы от тех, кто УЖЕ там, вовсе не признак их злобности намерений или круговой обороны представителей этого нового уровня. Это **естественный** для них отказ – вы для них не ровня. И он им не стоит никаких душевных усилий. А для тебя это может быть очень большая травма. Или не очень большая, но зато повторная и повторная, и повторная – пока не станет привычной, снижающей самоуважение до уровня плинтуса.

Стремясь из младших менеджеров по приему чеков в большом магазине пробиться в высший свет и блистать там, ты рискуешь...

Да нет, ты не рискуешь, ты практически обречена на то, что раз за разом тебя будут просто вежливо просить оттуда, а может – и просто выкидывать. Выкидывать в физическом плане, выкидывать в моральном плане. В любом другом плане тебе будут показывать: ты не наша.

Возможно, ты найдешь туда путь – не такой обычный, каким занимают там место люди того круга. Возможно, ты придешь туда через какого-то спутника. Возможно, ты придешь туда, добившись успеха совсем в другом деле. Возможно, ты придешь туда, продавая себя. Все возможно.

Возможно, что, да, ты действительно добьешься каких-то высот в шоу-бизнесе, в котором добиться высот, в общем-то, может быть гораздо проще, чем в науке и прочих действительно трудоемких областях. Может быть. Но напрямую ты туда не попадешь, и если вдруг ты окажешься на какой-то такой тусовке, ты будешь чувствовать себя экстремально. Адреналин бурлит, глаза расширяются, блестят, но все вокруг угрожающее. Пройти через это можно, пережить это можно. Но порой это создает душевные и духовные раны на всю оставшуюся жизнь.

Столько экстрима только ради мимолетного приключения? Верю, что в данный момент в твоей личной жизни – это нормальная тактика, нормальная плата за новизну. Но сказки не всегда кончаются счастливо – будь готова и к этому.

И другая сторона той же медали – о своем уровне и своем месте.

Если ты пошла навстречу человеку, который явно тебя не стоит – ну, просто вот, сегодня нечего делать, или тебе показалось, что из него можно сделать человека, или еще какие-нибудь совершенно незначимые привходящие обстоятельства – ты снова будешь чувствовать себя не на месте. Потому что они – те люди, к которым приведет тебя твой нынешний избранник, – ниже тебя. Они не понимают тебя. Они будут смеяться над тем, **что** ты говоришь и **как** ты говоришь. Они будут злословить по поводу того, что ты, вот такая, казалось бы, неприступная, попала в их среду, и так далее. Недооценка себя приводит тебя в подвал, в котором тебе жить будет некомфортно.

Конечно, поначалу все может быть вполне пристойно, и даже приятно. Быть чуть выше других, представлять себя чуть ли не богиней только оттого, что знаешь правильные слова или действия, понимать

действительное свое превосходство – очень поднимает себя в собственных глазах. А дальше? Чтобы тебя приняли – становишься такой же, как те, кто недавно был чуть ниже тебя. Теперь они вровень с тобой и с удовольствием напомнят тебе об этом. И с удовольствием вернут тебе то, что терпели от тебя (а ты и не знала, что чем-то задевала их).

И снова, и опять – не в своей тарелке, не на своем месте, не со своими... Напряжение на всю жизнь, постоянная погоня за тем, что выше или постоянная борьба с тем, что ниже – даром не проходят, психика не железная. Раннее увядание, злобность характера, ненависть к тому, что привело тебя в ЭТОТ мир – и многое другое, что можно было бы избежать, и без чего прекрасно можно жить.

### Суди себя сама.

Суди еще до того, как тебя будут судить другие. Потому что эти другие бывают разные. Бывают объективные, бывают субъективные, бывают злобные, бывают льстивые. Чужое мнение о тебе стоит принимать во внимание, но не примерять его на себя. Потому что **какая** ты или **какой** ты, знаешь только ты. Больше никто не знает, даже если рядится под гадалщика или предсказателя. Никто не знает твоих настоящих побуждений. То, что ты делаешь, можно расценивать ста разными способами. Никто не знает, чего ты хочешь, даже если удалось тебя разговорить, и ты раскроешь свои цели в жизни. На самом деле, ты и сам можешь быть в них не очень-то уверен.

Мнение со стороны – это мнение чужого человека. «Возлюби ближнего, как самого себя». Сначала себя, сначала прислушайся к своему собственному мнению, стараясь, чтобы оно было объективным. А потом слушай других.

Ставь задачи своего уровня, и все будет хорошо. Этот уровень может быть в любом деле. Кому-то понравится, чего-то добиться, сделать что-то в жизни или сделать что-то в собственной постели.

### **Как мужчине быть непобедимым**

Это, кстати, один из важнейших вопросов, который просто гложет и убивает молодых людей (и не только молодых) – мужчин, в первую очередь. Как удовлетворить партнершу или партнера? Как быть гигантом интима, человеком, при котором не ищут связей на стороне, а наоборот – от которого (которой) не могут оторваться?

Для мужчин это еще и другой вопрос: как быть непобедимым в постели? Как не сойти с дистанции, несмотря ни на какие случайности? Что вообще предпринять в интимной жизни, как быть самым сексуальным, ну, хотя бы вот для этой женщины или для этого мужчины?

На этих вопросах спотыкалось не одно поколение людей. Тысячи, десятки, сотни тысяч мужчин впадают в страшную депрессию оттого, что им кажется, что их партнерша недовольна. Или оттого, что партнерша попросту говорит: «Да ты кто такой? Ты и в постели-то никто, и ваще!»

Наша культура придает сексу невероятное значение, вызывая тревожность еще ДО начала половой жизни. Да и в постели любое не вовремя сказанное слово, жест, движение – что угодно может стать

унижением для человека, который только что просто лучился сознанием своей сексуальности и сексуальной непобедимости.

Как быть непобедимым в постели? И что это такое вообще – быть непобедимым? Победа – это в каком смысле: у нас война, что ли? Может, правильнее говорить о мирном сотрудничестве? Давайте именно так подходить к сексу: мы **ВМЕСТЕ** достигаем чего-то, вместе любим **тебя** и вместе любим **меня**. А что нужно, чтобы делать это именно **вместе**?

Для этого надо помнить основное – что партнеру, в первую очередь женщине, если сейчас речь идет о мужчине, далеко не самое главное – чтобы ты смог войти в нее и совершить фрикции, то есть те самые телодвижения. Это нужно, это важно, но не главное. Не главное, потому что для женщины, в первую очередь, – и для зрелой женщины, и для девушки, которая только начинает свою интимную карьеру, – гораздо важнее, **как** ты к ней **относишься**. А как относишься – не заключается в одной фразе «я тебя люблю», сказанной скороговоркой на первом свидании.

Отношение проявляется действиями. Отношение проявляется даже не подарками, типа как на рекламе – «Любишь? Докажи!» Меня всегда передергивало от этой рекламы, где дама протягивает руку и требует: «Любишь? Докажи!» Типа, купи мне вон ту золотушечку. Купил – доказал – люби дальше. О любви самой рекламной дамы – ни гу-гу. Продажность любви – это просто караул.

Но, тем не менее, в этой картинке скрыт глубокий смысл: женщине важна забота о ней. Если эта забота проявляется в количестве золотых колец, которые ты можешь (должен!) ей купить, – ну, значит, не повезло. Но чаще женщины нуждаются в спутнике жизни. Причем, чаще не в таком, кто тащит ее на себе, а в таком, кто является спутником, идет тем же путем, что идет и она. И забота о женщине, забота и словом, и делом, честное слово, ценится ничуть не меньше, а чаще даже больше, чем то количество фрикций, которое ты можешь совершить за один подход.

Удовлетворить ЛЮБУЮ – даже самую страстную женщину можно разными путями. Можно длительным половым актом. А можно не длительным половым актом, а ласками. А можно стихами. А можно деньгами. А можно мучениями ради нее... Чем угодно можно удовлетворить женщину. Женщина очень психологичное существо; женщина может быть удовлетворена какой-то ерундой, как кому-то показалось бы со стороны, но для нее эта ерунда приобретает совершенно мировое значение.

А что такое «страстная женщина»? В реальности это значит «я хочу быть удовлетворенной». То есть, подавляющее большинство женщин – именно страстные, вопрос только в том, с кем и как она сможет проявить и удовлетворить эту страсть. Почему бы Вам не стать таким счастливецом? «Что такое для тебя лично быть удовлетворенной? – можете вы спросить такую женщину. – Если я буду, не вынимая, прыгать на тебе два часа подряд, ты будешь удовлетворена?» – «Может быть», – скажет женщина. Или, если она может ответить честно, скажет: «Да, я буду

удовлетворена, если **плюс** к этому будет еще вот то-то, вот то-то, вот то-то, и вот это там немножко сбоку».

Два часа фрикции – это время, за которое женщина успеет три раза заснуть, три раза проснуться, испытать пять оргазмов и соскучиться по тихой спокойной жизни - **без** этого прыгучего существа на своем теле.

ИЛИ

Два часа может быть недостаточно женщине, чтобы быть удовлетворенной, если к началу близости она **не** возбуждена, если она **не** расположена к этому партнеру, если у нее есть какие-то свои заботы, которые твои фрикции, твои совершенно скучные, стереотипные, однообразные телодвижения не смогут перебить.

Чтобы женщина была удовлетворена, надо понять, что ей нужно. Женщин, которым нужны одни только фрикции, очень мало. Хотя и такие тоже есть. Но большинству женщин нужна ласка и забота. Поэтому, если перед тем как войти в женщину, ты будешь ее ласкать долго, страстно, умело, эффективно, и она будет возбуждаться от всего этого, – можно быть уверенным, что во время сношения женщина будет удовлетворена.

Масса молодых людей, в первую очередь, мужчин, и из них половина вообще еще не жила половой жизнью, присылают письма типа: «Доктор, у меня просто ужасная беда! У меня от введения до семяизвержения 2 минуты 15 секунд. Я читал, что средняя норма – 2 минуты 23 секунды. Смогу ли я удовлетворить женщину?»

Да откуда ж я знаю! Если бы дело, речь шла бы о каком-нибудь там токарном станке – можно было бы рассчитать, можно ли за 2 минуты 23 секунды выточить вот эту сложную деталь. Можно? Значит, технологический процесс может быть запущен. Но с человеком такой подход как минимум не обоснован, как максимум – просто глуп.

«Сколько вообще времени нужно, для того чтобы удовлетворить женщину?» Откуда я знаю? Что это за женщина, какие у вас отношения, что вас связывает, что ты можешь, на что она способна? Я ничего этого не знаю, поэтому и ответить об этом не могу.

Помню, я долго не мог решить, смеяться мне или плакать над таким письмом – «Доктор, мне 15 лет. Мой член длиной 15 см. Хватит ли этого, чтобы удовлетворить женщину 17 лет?»

Понятно, мальчик маленький. Он пока что не думает о том, что в постели могут быть какие-то отношения, переживания. Он думает, что длина решает все. Ну, еще плюс длительность. Но точно такие же письма приходят и за подписью «мне 20 лет», «мне 25 лет», «мне 28 лет» – «хватит ли моей длины, чтобы удовлетворить женщину?»

Если бы все зависело только от длины! На самом деле, главное – не чем вертеть, а как вертеть.

Главное не ЧЕМ вертеть, а КАК вертеть!

Эту поговорку я услышал совсем по другому поводу много-много лет назад, и с тех пор она является моим, так сказать, профессиональным знаменем.

Размеры, длительность, количество поз, которые известны мужчине, или женщине, или обоим партнерам, – всё это, все эти

Юрий Прокопенко «Стратегия и тактика сексуального успеха»



технические подробности, конечно, важны. Но не являются основными. Основное – это то, как ты сумеешь это все осуществить, как ты сумеешь это преподнести своей партнерше или своему партнеру. Как? С какими чувствами, с какими мыслями?

Если мысли такие: «Сейчас я попробую ее поставить вот в такую позу, мне это ужасно интересно» – речь идет только о **тебе** и **твоих** эгоистических мыслях. И я не удивлюсь, если партнерша скажет: «Нет, я этого не хочу. **Мне** этого не нужно. Тебе нужно – ты и становись, а я не буду».

Другое дело – когда ты смотришь и думаешь: «Вот в этой позе ей было хорошо. Может быть, если мы немножечко изменим ее, будет еще лучше? Я хочу позаботиться о своей партнерше». Если она это видит, чувствует, понимает – ура, у вас будет еще одна, новая поза в ваших интимных забавах.

Для женщины далеко не так важны, как для мужчины, технические показатели. Мужчина – от природы и по воспитанию творец **рациональный**, мыслитель. Он создает машины, он запускает ракеты, он покоряет целину и так далее. Женщина – творец **эмоциональный**. Женщина – актриса, женщина – танцовщица, женщина – художник, женщина – поэт, писатель. Женщина, которая умеет открывать свой внутренний мир, – ей не так важна техника.

Поэтому нередко бывают проблемы во взаимопонимании. «Я придумал что-то новое в нашей постели – давай пробовать!» Сама по себе техническая конструкция того, что мужчина придумал, привлекает его, зажигает его, воодушевляет его. Женщина смотрит и говорит: «Я вижу твою конструкцию, и она меня не вдохновляет. В ней нет души».

Что значит «нет души»? Мужчина искренне не понимает, что такое «нет души». «Ты смотри, какая красота! Вот Останкинская башня – это же красота, в ней есть душа! Хотя она вся из себя холодная и неживая». – «Да, создатель вложил в нее душу. А ты в свою новизну вложил только сухой разум, абсолютно бездушный, мне неинтересный. Я не буду в этом участвовать».

И наоборот. «Дорогой, давай мы с тобой просто полежим. Я просто к тебе прижмусь. Ты меня просто обхватишь, ты меня просто укроешь от этого мира. Или я тебя укурю. Нам обоим это нужно. Давай просто полежим, и после этого я буду довольна, как после самого замечательного соития». – «Ну, что, опять мы с тобой будем лежать просто так, обнявшись? Секса у нас уже давно не было, я так не могу, мне очень нужно».

**Оба правы.** Хотя тут-то и начинается конфликт, в нем никто не виноват. Нет преступника, есть только потерпевшие. Увы, так бывает очень часто, когда есть два человека, стремления которых различаются между собой.

Для того чтобы удовлетворить женщину, надо быть не сторонним наблюдателем и человеком, производящим опыты над своей партнершей, – надо быть с ней единым целым. Надо срастись с ней не только гениталиями, не только руками или ногами – надо срастись с ней душой.

Может быть, это не совсем понятная фраза для того, кто никогда этого не переживал. Описать это невозможно, точно так же, как, говорят «невозможно описать оргазм, но если ты хоть раз его пережил, уже ни с чем не спутаешь».

Так и здесь. Это объединение душ стоит пережить один раз, и ты поймешь на всю жизнь, что это такое. Не переживши этого, ссылаться на чужие описания, на чужой опыт совершенно бессмысленно. Ни к чему это не приведет, только собьет с толку или создаст тоску.

Если строить секс от головы – шансы по-настоящему удовлетворить женщину невелики. Ее можно задавить техникой, ее можно захлестнуть бурей каких-то ухищрений, тонкостей, и так далее, но если в этом нет души, а если секс проходит в сомнениях мужчины в себе, в своих возможностях – ничего хорошего не получится. Женщина скажет холодно: «Да, спасибо». И про себя подумает: «Ты старался, я видела. Но, увы. Не все так радужно, как хотелось бы».

Но если сольешься с ней, если проникнешь в нее не только своим пенисом, а своей душой, то женщина раскроется навстречу. Она будет гореть в желании новых ласк, нового сближения, желания принадлежать тебе и удовлетворять тебя, а не кого-то другого. Иди навстречу женщине **душой**, и женщина сделает все, для того чтобы открыть твоё **тело**.

Если же женщина видит твоё тело, ощущает твоё тело, вовсе не обязательно, чтобы она заинтересовалась еще и твоей душой. То же самое и наоборот – если девушка думает, что, один раз переспав с мужчиной, она покорит его навсегда, она может очень сильно ошибаться. Мужчина воспользуется ее телом, мужчина оценит то, что она умеет и очень даже умеет, оценит, насколько она технична, насколько она гибкая, насколько она умелая, и так далее, и так далее, и он будет твердо знать – это все от ума. Души в этом нет. Это не любовь. Это ближе к проституции, к обслуживанию клиента, но не к общению с любимым человеком. И вовсе не обязательно, что он заинтересуется этой женщиной как человеком. Он может вспоминать какое-то время: «Как нам было хорошо в постели!» И тут же думать: «Но какая же она пустышка! Души в этом не было, и, слава богу, мы провели неплохо эти три, четыре, пять часов, и, слава богу, мы расстались, и, слава богу, что мы не живем вместе».

Если заинтересовать мужчину душой, если заинтересовать мужчину отношением к нему, к его жизни, к его поведению, к его интересам, и плюс к этому что-то суметь сделать для него в постели, – вот тогда он скажет: «Это великолепная женщина. Везде у нее все есть: и в голове, и в улыбке, и во-о-он там, гораздо ниже пояса. Я хочу продолжать с ней общаться».

Сохраняя такое положение дел, женщина будет всегда привлекать своего партнера. Вкладывая в секс свою душу – душу, которая будет отзываться на душу партнера, женщина может быть уверена, что партнер ее не покинет никогда. Потому что он найдет в ней полноту везде: полноту в отношениях, полноту в сексе, полноту в интересах. И когда все это вместе, совокупно воплощается в одном человеке, в одной женщине, эта женщина становится самым главным человеком в его жизни. И она всегда будет привлекать его в постели.

Ты этого хочешь? Наверно, да – потому что это естественно, потому что это прекрасно, потому что это то, к чему мы стремимся всю жизнь.

### **Как решать интимные проблемы**

Но нередко, когда вдруг проявляются какие-то проблемы в отношениях, или в сексе, или в самооценке, счастье медленно скукоживается – или исчезает мгновенно, оставляя щемящую пустоту и вечные вопросы: кто виноват? Что делать?

А ведь свои личные, свои интимные проблемы есть у каждого – все равно, ты одинок или в супружестве. Неважно, насколько эти проблемы отражаются на сексе или взаимоотношениях – они ЕСТЬ, а потому не дают жить спокойно. Как их решать?

Кто-то пытается решить свои проблемы самостоятельно, насколько хватает ума, собственного опыта, смекалки. Кто-то ищет информацию в книгах, в справочниках, в Интернете, расспрашивает знакомых, специалистов. А кто-то идет к доктору.

В любом случае, в любом варианте, мы решаем свои проблемы на опыте других людей, который вот так и черпаем – в книгах, в справочниках, в Интернете, расспрашивая знакомых, специалистов, отправляясь к доктору. Понятно, что лучше решать свои проблемы, опираясь на чужой опыт. Но, знаете, есть такая поговорка, что на своих ошибках учатся только дураки, а умные учатся на чужом опыте – это как понимать, что умные учатся на опыте дураков? Но разве можно опираться на опыт дурака?

На самом деле, конечно, опираться можно на любой опыт. Другой вопрос – насколько адекватно к этому опыту относиться. Особенно в таком крайне важном и очень индивидуальном деле, как интимная жизнь.

### **Визит к доктору**

Надо всегда помнить, что у вас есть совершенно неоценимый опыт вашей собственной жизни. То есть один случай вы знаете досконально, от и до. Это ваш собственный случай, какой бы он ни был.

Вы приходите к врачу, и он вас не знает. Он не знает ваш случай. Он знает только то, что вы ему сказали (и еще неизвестно, все ли ему рассказано, правильно ли, адекватно и т.д.), но зато у врача есть совершенно бесценный опыт многих других людей с подобной проблемой. Не думайте, что проблема, с которой вы пришли к врачу, очень уж сильно отличается от всего того, что он уже видел за свою медицинскую деятельность. Нет. Несмотря на тонкости, которые отличают ваш случай от всех остальных, общая канва остается все та же самая.

Есть **проблема**. Допустим, ускоренное семяизвержение. Есть варианты происхождения этой проблемы, есть варианты решения этой проблемы. И врач, который знает, имеет опыт наблюдения и решения массы подобных проблем, может выбрать оптимальное решение для вас.

Специалист дает вам рекомендации свои – общие или личные, в зависимости от того, насколько он понимает ваш личный случай. А от

чего зависит то, что он будет давать вам рекомендации общие или ваши личные? В первую очередь, от того, что вы ему расскажете.

Настоящий специалист никогда не обходится тем, что пациент сообщает ему при первом же свидании. Он начинает задавать вопросы. Эти вопросы совершенно обоснованы, потому что, как правило, – ну, кто приходит к врачу? Человек, для которого его проблема оказалась совершенно неожиданной, непривычной. Он же сам не врач, он не знает, на что надо обратить особое внимание, что важно, а что не так важно. Он приходит и жалуется. Например: «Доктор, у меня быстрое семяизвержение». Точка. Для самого пострадавшего эти два слова вмещают огромный массив информации, часть собственной жизни, эмоции, утраты, попытки что-то делать и многое другое. А для доктора «быстрое семяизвержение» – только слова, а причиной ускоренного семяизвержения может быть двадцать, а то и тридцать разных заболеваний и расстройств, и они все разные, и подход к ним должен быть разный. Поэтому он начинает задавать вопросы: «Как это давно происходит? Как это началось, постепенно или сразу? С одной женщиной или с разными женщинами? Каждый раз так бывает или через раз так бывает?» и т.д., и т.д., и т.д., и т.д.

И человек постепенно раскрывает перед ним картину заболевания. Так, как он захотел ее раскрыть. Ведь наша интимная жизнь – дело такое, что мы очень часто стесняемся того, что там происходит. И это стеснение порой приводит к тому, что, даже не желая того, а говорим не совсем правду доктору. Или совсем неправду. Для того чтобы «покрасивше» выглядеть. А доктору не надо «красивше», доктору надо правдиво. Потому что сказали что-то не так, и он начинает думать: «Значит, это не такой диагноз; значит, надо думать в другом направлении», и пропишет лечение совсем не то, которое должно было бы быть, и оно поможет совсем не так, как вам бы хотелось.

Поэтому, если вы идете к специалисту, надо раскрывать всю душу, всю подноготную, все, что знаете, **но только то**, что знаете. Придумывать не надо ничего. Вы посвятили его в свои тонкости, он знает общую канву, а вместе все это дает совершенно индивидуальную историю заболевания. И он, настоящий специалист, выпишет вам лечение то, которое нужно лично вам. Потому что врач лечит не болезнь, а человека. Человека, страдающего данным расстройством.

Это специалист. А с неспециалистами лучше дело не иметь вообще. Почему? Потому что а) нет опыта, и б) от этого неспециалист ориентируется на свой собственный опыт.

Ну, пришла девушка к подружке и говорит: «Ой, Маня, ты знаешь, у меня произошло вот так и так – у моего парня член упал. Внезапно». И Маня говорит: «Ой, ты знаешь, со мной то же самое было, вот у него упал, я не могла поднять, потом я пошла и купила вот такую траву, заварила, дала ему, и у него все прошло. Замечательно! Вот и ты купи такую же траву».

Почему бы эта трава должна помогать всем подряд? На самом деле, может быть так, что у того парня член упал, потому что у него были жуткие неприятности на работе, и ему было просто не до секса. А пока подружка Маня ходила и искала эту траву, пока ее заваривала, пока то

да се, неприятности прошли, стресс ушел, молодой человек пришел в себя, и у него все получилось. То есть все просто совпало. Но девушка Маня полностью уверена, что помогла волшебная трава, и теперь всем в подобной ситуации она будет рекомендовать именно эту траву. Правильно? Неправильно.

Подруга может посочувствовать, подруга может пожалеть, подруга может поплакать вместе с вами – на то она и подруга. Но **далее** ее лучше не пускать. Потому что ее отсутствие опыта, ее стремление судить обо всех по себе могут довести до беды.

Знаете, как две старушки разговаривают: «Ох, у меня вчера живот болел, я туда приложила горячую грелку, и все прошло». – «Да? И я приложу, потому что у меня тоже живот болит». Она прикладывает горячую грелку, а там был аппендицит, и от тепла этот аппендицит разрывается с весьма неприятным исходом. Почему такой исход? Потому что вместо того чтобы обратиться к специалисту, к врачу, бабушка поговорила со своей подружкой, у которой свое ничем не обоснованное мнение.

Так и здесь. Лучше не рисковать.

### **Обсуждаем опасные темы**

Если у вас есть проблемы, проблемы со своим партнером – не надо от него их скрывать. Не надо думать: «Он сам должен догадаться. Он что, не видит? Он что, не понимает? У него больше опыта, он должен сам во всем разобраться», и т.д., и т.д., и т.д.

Да, конечно, в женщине должна быть маленькая загадка. Но не суперкроссворд! И не ребус на две страницы. Имейте чувство меры в своей загадочности. Иначе рискуете разгадывать ее в одиночестве.

Заранее примите, что ваш любимый человек **не** экстрасенс, мысли **не** читает. Что означают ваши гримасы или постанывания, не представляет – то ли больно, то ли страсть играет. Пока вы не скажете прямо и членораздельно, в чем проблема, он ничего не поймет. Во всяком случае, не надо рисковать, что он поймет что-то не так. Обсуждайте со своим любимым человеком то, что вам не нравится, то, что вам не по душе. Если таковое есть. А если есть что-то хорошее (оно всегда есть), не стесняйтесь говорить об этом отдельно.

Похвала окрыляет, сдержанность настораживает, уход от обсуждения разочаровывает.
--

Но все мы знаем, что самые «огнеопасные» темы – это интимные темы. Обсуждать интимную жизнь крайне сложно, потому что у нас очень много комплексов, у нас очень много зажатости, потому что каждое слово на эту тему мужчины воспринимают вообще в штыки, а женщины начинают задумываться: «Ах, я уже не такая привлекательная». Поэтому говорить на интимные темы со своим любимым человеком, если есть проблема, нужно особым образом.

Говорите с любовью. Без наездов и обвинений. «Ты не умеешь, ты не хочешь, ты не понимаешь, я тебе тысячу раз говорила, а ты все такой же и такой же и такой же». Может быть, и так. Может быть, он не совсем

понимает, что ему говорят. Может быть, ваши пожелания для него слишком замысловаты, и он их забывает. Может быть, ему просто всю голову отбивает в моменты страсти. Может быть. Все может быть. Но как только начинается наезд, у него сразу закрывается душа, он готов к драке, но не к пониманию.

Вам нужна драка? Тогда, пожалуйста – начинайте скандал, с эмоциями, но без исхода. Вам нужно взаимопонимание, улучшение отношений? Тогда, пожалуйста, без особых эмоций. Потому что то, что вас разъединяет, наверняка не злая воля партнера и не ваша злая воля. Потому что если бы он хотел делать вам плохо, то с чего бы вдруг? С чего бы вдруг он продолжает оставаться с вами, с чего бы вдруг он терпит вот эти наезды, вот эти скандалы, с чего бы вдруг он старается улучшить отношения? А ведь он старается, потому что он не повернулся и, не ушел, сказав через плечо «привет». Значит, он хочет каких-то улучшений. Не с первого раза, так с третьего, не с третьего, так с десятого.

**Говорите спокойно, без эмоций, без криков.** Даже если приходится повторять одно и то же, говорите спокойно. Потому что есть такая поговорка: если из драмы убрать эмоции, то получится статистический отчет. А статистический отчет – это то, что уже можно обсуждать. Без нервов, без эмоций, без крика.

**Говорить надо о своем.** Потому что вы говорите о том, что тревожит **вас**. Ну, представим себе, женщина говорит: «Ты подлец, ты быстро кончаешь, ты обо мне не заботишься». А при чем тут мужчина? Разве **у мужчины** есть проблемы? У него произошло семяизвержение, произошел оргазм – все хорошо, все замечательно. Проблема есть **у женщины**, что она не успела дойти до оргазма за то время, которое смог продержаться мужчина. Это значит, что говорить-то ей надо совсем по-другому.

Говорить надо: «Дорогой, я понимаю, что ты сильный мужчина, поэтому ты быстро и сильно возбуждаешься. Но **я** не успеваю за тобой, **у меня** не такая сильная сексуальность, **мне** надо больше готовиться, **мне** надо больше возбуждаться, чтобы **мне** хватило того времени, которое ты мне можешь дать. Пожалуйста, давай подумаем, как **мне** можно помочь». Не «ты, подлец, должен измениться», а «как бы мне можно было бы помочь?» Вот это – правильный подход. В этом случае мужчина понимает, что на него не возлагается какая-то вина за что-то, за что он не отвечает. На самом деле, он НЕ должен, а ему **желательно**, чтобы он кому-то помог. Кому? Любимой женщине. Почему бы не помочь? По-моему, так.

«Что мы можем сделать в такой ситуации? – может продолжать женщина или так она может рассуждать вместе с мужчиной. – Мы уже пробовали, ты никак не можешь задержаться». «Да, – говорит он, – даже если я думаю о футболе или о том, что на работе задерживают зарплату, все равно это задерживает у меня семяизвержение, ну, на полминуты, не больше». Он говорит правду, у него такой организм, это не изменяется силой воли или приказом партии. Тут ничего не придумаешь. Это не то, что он хочет задержаться, **не хочет** задержаться – это работа организма, это его рефлексы такие, ускоренные.

«Значит, это не помогает. Давай подумаем – может быть, презерватив поможет? А если не презерватив, то презерватив с пролонгатором, со смазкой, которая замедляет семяизвержение? А может быть, просто спрей с пролонгатором, который наносится на головку пениса? Может быть, повторное семяизвержение, второй подход за одну встречу (если это вообще в силах мужчины). А может быть, мы попробуем так, а может быть эдак, а может быть, просто мы будем ласкаться так долго, чтобы я оказалась уже на самой границе, на грани оргазма, и тогда тыходишь в меня, и мы быстро и одновременно достигаем оргазма. Может быть, так?..»

То есть если проблема не решается напрямую, не надо скандалить по этому поводу. Надо об этом говорить и думать, как эту проблему **решить** или как эту проблему **обойти**.

Это – если проблема, может быть, решается в семье. В домашних условиях. Попробуйте, конечно. Ведь прежде чем идти к доктору, люди обычно предпринимают какие-то усилия самостоятельно. Что в сексе, что в любом другом месте. Болит голова – я сначала выпью таблетку. Не поможет – выпью вторую таблетку, и только если и это не поможет, то я пойду к врачу, либо буду вызывать скорую помощь. Да, потому что должно быть обоснование того, что пришел к врачу. На пустом месте к врачу не ходят.

Но все равно. Если не слишком помогает ваша домашняя работа, совсем не помогает, не знаете, что делать, – а можете и не знать, вы же не специалисты! Может быть, решение вот совсем рядом, а оно простое-препростое – съешь две ложки варенья, и твоя проблема будет решена? Мы не знаем. Если проблема не решается или решается слишком слабо – не постесняйтесь обсудить вопрос со специалистом. Специалисты – это всегда самое эффективное решение любой проблемы. И в интимной жизни, и в постройке дома, и в зарабатывании денег. Во всем! Мы везде и всюду обращаемся к специалистам. Почему бы и здесь этого не сделать?

Нет похожих людей. Нет похожих ситуаций. Хотя все они примерно одинаковы. Точно так же, как все люди и похожи друг на друга, и не похожи. Говорят, для европейца все китайцы на одно лицо. Поначалу. Потом начинаешь их различать. Точно так же, как и для китайца, скажем, все русские поначалу тоже на одно лицо. Ну, непривычно. Потом начинаем различать подробности.

Точно так же происходит и в нашей интимной жизни, с нашими проблемами. Есть проблемы – поначалу кажется, что они у всех одни и те же, и решать их надо под одну гребенку. Проходит время – появляется опыт, понимаешь – название одно, жалоба одна, а проблемы разные. Разные причины и разный подход к лечению.

Так что не решайте свои проблемы напрямую, ориентируясь на совершенно чужой опыт, в который втискиваешь себя, как в чужой костюмчик.



## Про секс с придыханием

Но на самом деле, давайте признаемся себе, что к интимным проблемам мы относимся совсем не так, как к другим вопросам своего здоровья. Мы пользуемся самой недостоверной информацией, лишь бы она отвечала нашим фантазиям, мечтам, запросам. Мы валим какую-то вину то целиком на себя, то целиком на партнера или партнершу, а ведь в интимных неудачах нет ни правых, ни виноватых. Есть только потерпевшие, он и она. Вы. Двое. Какие бы проблемы ни были в интимной жизни, они всегда должны решаться двумя людьми. Парой.

Ускоренное семяизвержение у мужчины – это проблема мужчины? В первую очередь, это проблема женщины. Отсутствие оргазма у женщины – это женская проблема? Да, женская, но в ответе за нее может быть и мужчина. Хотя, конечно, **ее** оргазм всегда только **ее** оргазм.

Для многих людей сексуальность не просто показатель телесного здоровья; сексуальность обладает особым статусом, это нечто вроде символа принадлежности к особому классу. Быть сексуальным как будто означает быть успешным.

Мы смотрим на мужчину, про которого известно, что он Дон Жуан, что у него за последний год было, скажем, 125 женщин, что против него никто не устоит, что он может удовлетворить любую, и т.д., и т.д., и т.д. У него ничего нет за душой! Кроме вот этой славы. И большинство мужчин завидуют ему. Почему? Потому что будь ты хоть токарь седьмого разряда – таких токарей много вокруг тебя, будь ты академиком – и академиков много, целая академия разных наук. А вот таких Дон Жуанов, кажется, гораздо меньше. Во всяком случае, далеко не все они лично мне известны, поэтому на такого живого Дон Жуана я обращаю больше внимания, чем на какого-нибудь кандидата медицинских наук, которых вокруг пруд пруди.

Быть сексуальным – значит быть успешным. Это правда? Вовсе нет. Мы в самом начале книжки говорили о сексуальной успешности и сексуальном успехе. Да, Дон Жуан имел сексуальную успешность. Против него не могла устоять ни одна женщина – почему? Потому что о нем шла слава, что против него не устоит ни одна женщина. Если бы этого не было, может быть, 90% женщин, его партнерш, его жертв не посчитали бы его неотразимым. Но слава идет впереди человека и создает ему особый ореол. То есть, слава о победах шла впереди побед – и обеспечивала эти победы.

В то же время, мы считаем сексуальность своей личной принадлежностью, особой и неповторимой. То, что есть у меня в постели, – это лично я. Такого больше нигде нет, ни у кого нет, это очень индивидуально. Говорят, что в бане все равны – точно так же и в постели с партнером ВСЕ РАВНЫ. Нет ни устройств, ни приспособлений, ни тайных воздействий, которыми не смог бы овладеть любой другой человек – было бы ЖЕЛАНИЕ что-то делать для партнера. Хорошо или не хорошо – это вопрос отдельный.

Поэтому любую информацию мы готовы принять, чтобы потом приспособить ее к собственным особенностям. Или, наоборот,

попытаться влезть в эту информацию, в эту оболочку, для того чтобы изменить свою интимную жизнь.

Ну, как обычно в таких тонких и тяжелых ситуациях мы бросаемся из крайности в крайность. Обвиняем то себя, то партнера, хотя чаще всего речь идет просто об отсутствии взаимопонимания двух совершенно здоровых людей.

А кстати, что это такое - здоровый человек? Здоровый – это значит недостаточно обследованный, как гласит медицинский афоризм. У каждого есть свои затруднения, свои проблемы и проблемочки, которые могут компенсироваться с помощью партнера, а могут, наоборот, вырастать до небес с помощью того же самого партнера.

Чтобы не было конфликтов – говорите с партнером о своем сексе. Чтобы не было непонимания – говорите о своих запросах и возможностях. Чтобы не было ссор – учитесь говорить с любовью, а не с раздражением, с нежностью, а не с упреком, с уважением, а не с пренебрежением. Никогда не упрекайте партнера в том, что он не в состоянии сделать. Никогда не попрекайте партнера тем, что он не принимает морально. Никогда не вредите его здоровью и не причиняйте вреда ему.

Все это совершенно естественные моменты нашей жизни.

**Представьте себе, что все то же самое относится не к сексу, а, допустим, к питанию.**

Чтобы не было конфликтов – говорите с партнером о том, что вы любите есть, а чего не любите: «Мясо не ем, рыбу ем», иначе вы рискуете умереть с голода, оттого что жена будет вам каждый день подавать на стол только мясо.

Чтобы не было ссор – говорите о своем вегетарианстве спокойно. Иначе это будут ежедневные крики: «Опять котлета! Где моя рыба? Почему ничего не запоминаешь? Ты опять все сделала наоборот!»

Не упрекайте партнера тем, что он не в состоянии сделать. Ну, не умеет она делать, скажем, там, рыбу фиш по-еврейски. Ну, не умеет! Три раза пробовала – не получалось. Значит, и не получится. Ешьте другие рыбные блюда.

Не попрекайте партнера тем, что он не принимает морально. Допустим, жена видеть не может, что вы едите живых мальков. Ну и пусть выходит из кухни, когда вы предаетесь этому интересному занятию.

Не вредите здоровью и не причиняйте вреда вашей жене, если она вдруг опять не сумела что-то приготовить так, как вы просили.

**Это нормальные требования, если они касаются вашего питания?** Наверно, нормальные. Так и в сексе они точно так же являются нормальными.

Жизнь наша велика, конфликты в ней повторяются раз за разом. Господь дает нам возможность решать наши проблемы самым лучшим способом. И если ты раз за разом попадаешь в одну и ту же ситуацию, влипаешь в один и тот же конфликт – это значит, что ты пока не нашел самой лучшей стратегии, как этот конфликт решить. И Господь, судьба, жизнь – назовите, как хотите – возвращает тебя к этой точке, где ты должен сделать другой, правильный выбор, для того чтобы тебя опять не

вынесло к повтору этой ситуации, для того чтобы ты не повторял своих ошибок.

Конфликты, которые повторяются раз за разом, показывают – мы ничему не учимся. Мы не нашли оптимального решения. Если так происходит раз за разом – идите к психологу. К семейному психологу, к специалисту по межличностным отношениям. Решайте проблему со специалистом.

Только от нас самих зависит, станет ли очередной конфликт путем к новому пониманию или к старому скандалу. Можешь справиться сам – справляйся. Не можешь справиться сам – посоветуйся с тем, кто в этом деле мастер. Только не с подружкой, опять же, которая из любого скандала выходит победительницей, потому что у нее громкий голос и хорошее знание русского матерного языка. Она не будет счастливой, победив раз за разом во всех этих поединках со своим мужем. Она не станет от этого любимой, она не станет от этого любящей. Она станет только победительницей в скандале, не более того. Вам это надо? Наверно, нет.

### **Как планировать и строить секс**

Не вдаваясь в подробности отношений (об этом мы еще поговорим), как построить интимные отношения, которые, как мы понимаем, совсем не то, что любовь, отличаются от близости, не всегда зависят от страстного желания?

Говорят, что в футболе, балете и сексе разбираются все – причем, это никого не касается, кроме самого знатока. Но понятно, что секс не может стоять на месте – как в силу естественных причин, так и потому, что мы придаем ему особое значение. Поэтому и любовь, и секс постоянно меняются, обогащаясь как положительным, так и отрицательным опытом.

Конечно, можно пустить все на самотек: что будет, то и будет, и нечего искать что-то новое, пока удовлетворяет прежнее. Но этот путь – в никуда, на нем никогда не знаешь заранее, что встретит тебя за поворотом: а вдруг партнеру уже неинтересно то, что тебя пока удовлетворяет?

Цель в сексе **одна** – наслаждение и удовольствие. Все остальные цели – несексуальные. Их много, часть из них вполне достойна уважений (или хотя бы понимания), часть отдает дешевкой и даже проституцией – но все это «несексуальный секс». Секс ради секса – вот единственное предназначение и цель процесса полового общения.

Хотя и тут множество вариантов. Секс – продукт слияния двух влияний: инстинкта размножения и стремления к прекрасному (которое в данном случае выражается эротикой). У кого-то секс почти животное занятие – без чувств, без ласки, без любви, только ради снятия биологического напряжения. У других секс становится конечным звеном сложных ухаживаний и объяснений, апофеозом чувств и переживаний. Третьи относятся к сексу, как к естественному процессу жизнедеятельности, который можно практиковать и удачно и неудачно – в широком смысле этих слов. И так далее.

Точно так же, как, например, кулинария – процесс приготовления пищи объединяет в себе и простой инстинкт насыщения, и красоту внешнего оформления стола и блюд. У каждого народа своя кулинария, свои понятия о прекрасном и полезном – и каждый может быть доволен или недоволен сегодняшним обедом.

Большинство людей предпочитают секс не слишком сложный и не самый животный: мы все-таки люди, а не звери и не ангелы. Поэтому эротизация секса, привнесение в него красоты, не затрудняющей физиологию, но пробуждающей желание, – дело весьма важное.

Ведь в результате секса, занятия любовью, полового акта, совокупления рождается **новая** общность – двуединое парное существо-вселенная, в которой только и может жить любовь.

Чтобы этот процесс шел без затруднений, для начала стоит перестать стесняться самого себя. Я не Шварценеггер, я не фотомodelь, мы не образцы грации и красоты тела – и ЧТО?

Ты считаешь, что партнер выбрал тебя именно из-за тонкости талии? Самой-то не смешно, а?

Или ты думаешь, что отдающаяся тебе девушка до сих пор не разглядела твою сутулость, впалую грудь, недоразвитый пресс? Да не смейся – тебя давно оценили – причем, оценили на отлично, раз уж вы оказались в одной постели.

### **Секс: комплексы и дурные привычки**

Если ты что-то боишься сделать, то это как раз и есть то, что тебе необходимо сделать в первую очередь.

Смешно смотрится, когда девушка носится по комнате, стремительно выключая свет и задувая такие романтические свечки: она стесняется показать себя тому, что вот сейчас войдет в нее и будет с ней в самом тесном союзе... Кого стесняется девушка – партнера? Нет, ни в коем случае – **СЕБЯ!** Именно себе она стесняется показаться нагишом, себя она оценивает строже всех – и тем самым теряет и собственную естественность, и возможность привлечь партнера еще ближе. Ведь, как известно, лицом к лицу лица не увидеть – и тела тоже. Увидать можно только стеснительность, скукоженность, неуверенность в себе. И это гораздо хуже для тебя, чем оценка твоей наготы.

Конечно, как и все остальное, **степень освещенности** любовного ложа обсуждается: между полной тьмой и светом прожектора есть множество полутонов, но полностью исключить зрение, созерцание тела партнера – может оказаться крупной ошибкой.

А уж если тебе есть, что **показать** – показывай. Не нарочито, не обязательно в порядке стриптиза, но не таи такую красоту – она тебе к лицу. На самом деле, все, что у тебя есть – сексуально и эротично. Маленькая грудь – прекрасна, она так уютно помещается в ладони. Большая грудь (даже немного свисающая – источник вечной стеснительности) – замечательна, она так великолепна, если ею касаться спины партнера во время массажа. Бедра – великолепны в любом случае: между ними таится то, что так влечет партнера... и так далее – все, что у тебя есть, можно прятать, а можно подать как роскошную подробность тела.

И **красоту гениталий**, цветка любви, женского естества, волшебной пещеры, жилища богини, девочки, киски, избушки, нефритового стержня, мужской сути, огненного скипетра, таинственной колонны – и еще миллион прекрасных названий, - красоту всего **этого** тоже не стоит скрывать.

Многие женщины с юности уверены, что их вульва выглядит неприятно, некрасиво, что мужчина будет смеяться или издеваться, увидев **ЭТО**. Это отголоски воспитания, смешивания понятия мочевой и половой системы, но никак **не правда**. Мужчина всегда с интересом и трепетом относится к скрытым местам женщины. Неприятным может быть запах, несоблюдение гигиены – но никак не сами гениталии. Позволяя мужчине рассматривать себя, женщина дает силу его желаниям и возможность себе возбудиться, получить что-то новое и необычное в близости.

Видя, что и как ложится под его пальцы и губы, мужчина может дать нечто новое, о чем просто не знал, исследуя партнершу только наощупь.

При этом очень важно заботиться **о своем теле** и, в первую очередь, о гениталиях. Хотя тут, как, впрочем, и во всех случаях ухода и украшения себя, стоит спросить мнение того, для кого ты прихорашиваешься. Делать ли женщине эпиляцию зоны бикини – вопрос не только гигиены (впрочем, довольно спорный), но и эстетики, и мужской сексуальности. Кого-то из мужчин возбуждает вид «детской вульвы», а многих – раздражает или заставляет ощущать себя чуть ли не педофилом. А чуть только волосы отрастут – и мужчина собственным лбом ощущает то же, что женщина при поцелуях с небритым мужчиной...

Так что не **эпиляция**, а стрижка волос на лобке может оказаться не менее приемлемым вариантом, чем модный «наголо». Длина волос полсантиметра позволяет мужчине не бояться позы амазонки, а женщине дает возможность не травмировать нежную кожу лишним раз.

То же относится и к мужчине: слишком длинные волосы внизу живота могут быть помехой при оральных ласках, а выбривание мужской зоны бикини явно вредит мужественности.

Да и волосы на любых других частях тела тоже нуждаются в уходе, соблюдении гигиены и дают возможность использовать их для украшения тела. Лицо, грудь, подмышки и т.д. – все требует заботы.

**Украшение тела** искусственными предметами также относится и к женщинам, и к мужчинам. Духи и туалетная вода, косметика, бижутерия, украшения, а также татуировки, пирсинг – их использовали еще тысячи лет назад, и использовали с успехом.

Понятно, что при этом необходимо соблюдать разумные ограничения, чтобы не лечь в постель, неся на себе полтора килограмма золотых украшений и разя партнера наповал ароматизмом изысканнейших духов, истраченных в размере одного флакона за раз.

Однако регулярная смена интимного имиджа, запахов, вкусов и цветов, как правило, обостряет обоюдное влечение и удовольствие от общения.

## **Храните нежность всю жизнь**

Очень важно не терять нежность, которая предшествует соитию. Поначалу долгие ласки, поцелуи, прикосновения кажутся совершенно необходимыми: чтобы было время проявить любовь, понимание запросов партнера, собраться с силами, чтобы преодолеть смущение или робость... Но со временем, когда секс становится чем-то обыденным, поцелуи совершенно исключаются из интимного меню. И совершенно напрасно: они не только возбуждают (особенно, женщину), но и демонстрируют, насколько вы близки и как понимаете друг друга.

А если НЕ понимаете, то говорите: о том, чего хочется и чего не хочется. Мы уже говорили об этом выше, но я еще раз подчеркну: угадывать твои желания партнер не обязан, а чаще – просто не в состоянии. Подскажи – и вы избегнете непонимания и конфликта.

С другой стороны, прекрасно, когда время от времени кто-то из вас сделает что-то неожиданное и смелое. Пусть даже не совсем удачно, – подскажи, подправь, сделай **это** новым прекрасным приобретением вашей спальни.

При этом, чем больше задействовано в интимном процессе **ВСЁ** тело, тем больше наслаждение, тем быстрее и сильнее проявляется оргазм. Поэтому вдумчивое и нежное исследование тела партнера полезно при любом стаже супружества. Собственные находки приятных мест также будут подсказками партнеру: ласкай меня здесь, милый, эрогенные зоны растут и множатся...

Чувствительность женской груди при этом может быть как высокой, так и совершенно отсутствовать. И то, и другое следует принимать во внимание – и, опять-таки, не прекращать эксперименты. Не надо стремиться ласками груди вызывать возбуждение и оргазм – это может быть, а может и не быть. Простые нежные ласки, направленные на проявление любви и заботы – вполне достаточный мотив прикосновений. Точно так же, как, например, поцелуй в щеку или в шею может не иметь эротического значения, а лишь проявлять расположенность к супругу.

Настойчивые наскоки на грудь в попытках обязательно пробудить ее эротическую чувствительность чаще всего ведут к настороженности женщины, отрицанию последних признаков удовольствия от контакта. Поэтому – только нежность, только ласка – без напряжения и настырности. Точно так же, как поцелуй руки, поцелуй груди вполне может быть символом благодарности, признательности, ожидания новых восторгов любви. А вовсе не волшебной кнопкой запуска сумасшедшей страсти...

Для повседневного общения или для изысканных встреч не стесняйтесь использовать различные предметы – от вибраторов до чисто бытовых. Начиная с массажа визитной карточкой (попробуйте медленно и чувственно провести по коже плоским краем среза) и заканчивая применением фаллоимитатора во время оральных ласк – все может быть не просто новым, но и решающим для изменения ваших отношений, для пробуждения оргазма, для усиления ощущений друг друга.

Мужчина, подруга которого не может испытать оргазм от его обычного интимного контакта, порой ревнует ее к предмету: «он отбирает у меня часть моего влияния на женщину, снижает мое

ощущение мужественности.» Напрасно: ведь женщина вручает предмет **тебе**, а не заменяет тебя им. Так что, кроме скрытых комплексов, такая ревность ничего не означает. А зная свои психологические тонкости, всегда можешь с ними справиться.

А уж использование «игрушек» может дать такой толчок фантазии, что новизна интимных контактов освежит и усилит влечение супругов друг к другу.

Однако хотелось бы, чтобы вы не путали фантазии и извращения. Настоящие извращения – это действия, на которых человек заиклен настолько, что по-другому у него нет возможности совершить сношение. Либо – действия, которые опасны для здоровья партнера или самого человека. Но, кроме таких явных случаев, к извращениям человек может отнести все, что выходит за рамки его личного диапазона приемлемости. И тут его право согласиться или отказаться от того нового, что предлагает партнер.

Но сказать «нет» тоже нужно уметь: не надо говорить так, словно действия партнера были направлены на оскорбление Вас или на причинение боли. Спокойно, ласково, но непреклонно откажитесь – чтобы не было сомнений в Ваших намерениях и, в то же время, это не было оскорбительно для супруга (супруги). Ложь любви остается таковым, даже если на нем не всегда хорошая погода.

### **Не гонитесь за оргазмом!**

Влечение – одно дело, возбуждение – другое, оргазм – немного в стороне от них обоих. Интимная близость ценна не только физическими радостями, но и возможностью общаться на небывалом уровне. И настороженность с любой стороны: будет оргазм или не будет – шаг в сторону отсутствия оргазма. потому что настороженность и тревожность гасят возбуждение, не позволяя ему расти до уровня, когда пробуждение оргазма становится неизбежным.

Для некоторых и женщин, и мужчин волнениями сопровождается также и оральный контакт: я делаю мужу приятное ртом, а он не кончает и не кончает... Он импотент или я не умею? И то возможно, и это, но, главное, что оргазм при оральных ласках **не обязателен**. Это просто физиологическая или психологическая особенность, и ничего больше. Имейте в виду это подробность интимной жизни – и живите дальше, как ни в чем не бывало.

Если у вас есть опыт достижения оргазма при самостимуляции, но с партнером это не получается, подключите свои умения в супружеской постели. Например, около 60 % женщин, у которых основной эрогенной зоной является область клитора, дополнительно ласкают это место во время фрикций. Либо это делает мужчина – кому удобнее в данной позе. Это **норма**.

Разговаривать во время близости – преимущество женщин. Они выплескивают свои эмоции, они расслабляются с текущими как ручеек словами... Они порой отвлекают партнера – он пытается уловить некий смысл в этом щебете, а его нет, и не предвиделось. Мужчины чаще молчат, что порой вызывает недовольство партнерши. Но произносить



слова без смысла и удерживать, как правило, не для мужчин. Он начинает искать смысл в своих нежных речах, отвлекается, теряет возбуждение.

Лучше не заставлять его напрягаться: молча сделать дело на «отлично» лучше, чем со словами, но на «троечку».

Хотя порой приходится читать прямые рекомендации по поводу количества поз при одном сношении, ничего определенного планировать не стоит: тело само даст понять, что ему нужно. Как **двигаться**, а как быть **неподвижной (неподвижным)**. Неподвижность может показаться выигрышной и мужчине, и женщине. Замереть, чтобы не дойти до преждевременной эякуляции. Застыть, чтобы уловить нарастание возбуждения в преддверии оргазма. остановиться, чтобы временно вернуться к поцелуям и объятиям – что угодно может скрываться за простым отказом от движений. Не гонитесь **за** наслаждением, возможно, оно **позади** вас.

Ласкаться, перейти к фрикциям, опять к ласкам, снова войти в женщину – возможны варианты, которые зависят только от вас двоих. Главное, не считать, что в близости есть только поступательное движение вперед. Любые возвраты к предыдущему этапу также очень хороши.

Переживание оргазма и поведение в это время настолько индивидуально, что до сих пор не существует единого определения оргазма, только описания. Эрик Бёрн, американский психолог собрал более пятисот вариантов самоописаний женского оргазма. то есть, более вариантов совершенно разных ощущений и переживаний – от простых подергиваний каких-то неназванных мышц до полной потери контроля над собой и своим телом с эмоциями на всю ширь человеческих переживаний...

Это значит, что **нет** никаких **обязательных** проявлений оргазма у женщины, и никаких, кроме семяизвержения, у мужчины. Что бы ни происходило с тобой, с твоим партнером, если он (она) говорит «это был оргазм», значит, так оно и есть. Прими это с восторгом, с радостью за супруга, с гордостью за себя: я тоже в этом участвую...

Кстати, одно из ошибочных мнений о сексе – что одновременный оргазм является и проявлением любви партнеров, и сильнее, чем неодновременный. И то, и другое не подтверждается. А вот то, что погоня за этим может привести к проблемам в постели – это правда. Вмешиваться в естественное течение близости, подгонять себя или сдерживать, подстраиваясь под партнера – значит, напрягаться и напрягать. А это не лучший способ испытать наслаждение.

Если мужчина раньше испытал оргазм, а супруга чувствует, что ей не хватает буквально минуты, стоит продолжить близость теми способами, которые возможны в данной ситуации: ласки руками или губами, использование «игрушек», остановка на последней фрикции и активные ласки области клитора. Но если этой минуты женщине не хватает при любой длительности сношения, ей стоит проконсультироваться у специалиста. Возможно, дело совсем не в длительности.

Желание – возбуждение – влечение друг к другу – ласки – близость – восторги и оргазм – постепенное угасание страсти и

расслабление... Все было и все закончилось. Миг единения, преодоления оболочки тела, преодоление одиночества прошел, и может не вернуться. В такой момент множество женщин и немалая часть мужчин настроены на постепенное снижение возбуждения, на единения с партнером, на ласку и нежность совсем не сексуальной направленности.

Женщина прижимается к супругу, воркует, просит уделить ей немного внимания – а уставший мужчина просто физически не в состоянии дать ей все это. Будьте внимательны друг к другу: и чуть-чуть сил всегда отыщется, и настойчивость в получении ответной ласки можно сдержать. Знайте, что нужно и на что способен партнер – и стройте сцену после близости так, чтобы никто не был обижен.

И сон – легкий и мимолетный или глубокий, после большой физической нагрузки – у каждого свой. Спать на плече мужчины – не всегда удобно, отвернуться спиной к партнеру – не всегда прилично, уйти на кухню и там нервно курить – может быть воспринято весьма многозначительно...

Будьте внимательны друг к другу: физическая опустошенность после соития еще не повод обижать того, кто только что делил с тобой радость любви и наслаждения.

### **Подводим итоги:**

Секс – неперенный атрибут счастья вдвоем. Секс – показатель наших отношений. Секс – проявление любви, заботы, знания партнера, технических умений. Секс – это наше всё! Но стоять семью только на сексе невозможно. Секс как соль в супе: без соли пресно, но соль без супа не едят.

Секс, как в лупе, собирает в себе все плюсы и минусы супружества. Если ты видишь, чувствуешь, что твой супруг становится холоднее в постели – присмотришься к СЕБЕ: его лень – отблеск ТВОЕГО поведения. Хочешь что-то изменить – обсуди и договорись. Каждый из нас готов к компромиссам, ЕСЛИ они не слишком задевают основы осознания себя, получения удовольствия, словом, наработанной стабильности.

Решать проблемы можно дома, а можно с врачом – в зависимости от сложности проблемы и желания (или нежелания) второй половины участвовать в решении. Но и это решается договоренностями. Главное – сохранить радость секса, не позволить заботам или проблемам рушить каждый интим, каждую встречу, по идее, ведущую к счастью и миру.

Не умеешь говорить о скользких темах – напиши. Потом перечитай – как тебе самому (самой) ЭТО смотрится? Ты лично как бы отреагировал на ТАКОЕ письмо? Вот то-то...

Нежность и любовь открывают все двери – в том числе, и маленькую дверцу в сердце. Но при одном условии: это не игра, это всерьез. Жизнь – игра, а любовь – серьезное занятие, в нее не играют, ею живут.

А секс – материальное проявление любви.

Или просто приятное занятие. Или возможность убить время. Или способ заработать деньги. Или средство от бессонницы. Или попытка найти защиту. Или попытка дать защиту. Или... или все, что угодно. Но

относиться к сексу стоит спокойно и по-деловому: стоять его, заботиться о нем, развиваться в нем. Иначе любая случайность может мгновенно перевести стрелки от станции «Радость удовольствия» на станцию «Страх и неудачи». Вам это надо?..

## **IV. СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ**

### **По ту сторону фронта**

А теперь представим, что тебе уже **все удалось**, тебе – женщине, допустим (про мужчин чуть позже). Вы познакомились, вы влюбились, вы поженились и стали жить вместе долго и счастливо, чтобы когда-нибудь умереть в один день.

Ну, когда и от чего умрете – вилами по воде писано, а пока – начинаются конфликты. Конфликты притирки. Самая обычная и правильная картина: когда есть хотя бы два человека, каждый со своим опытом, возможностями и запросами, между ними обязательно будут конфликты, поскольку безоговорочно признавать «ты всегда прав» невозможно.

Конфликт – дело правильно. При одном условии: он НЕ скандал, а лишь несовпадение мнений. Скандал можно организовать и без конфликта – было бы желание. Так что о скандалах чуть позже – пока о конфликтах.

Причиной конфликта может быть все, что угодно, особенно у молодой семьи. «Кто сегодня выносит помойное ведро?» Очень сложный вопрос на самом деле, потому что он может довести и до развода эту молодую семью. Помойное ведро – **причина** развода? Представляете себе? На самом деле, нет. Помойное ведро как **повод** для развода – я понимаю, когда цепляешься за какую-то мелочь для того чтобы раздуть конфликт и воспользоваться им в своих личных целях, в данном случае чтобы развестись.

На самом деле, **причины** конфликтов (и, соответственно, причины разводов) совсем другие. Вы понимаете разницу, я надеюсь?

### **Сексуальная неудовлетворенность**

Допустим, **основная** (по статистике) **причина** конфликта – сексуальная неудовлетворенность хотя бы одной стороны. Это понятно? А вот **поводом** может быть: «Ты сегодня опять не закрыл тюбик с пастой», и поехали. Да сто лет бы жене не нужен этот тюбик, если бы она не вышла в ванную после бессонной ночи, когда у нее тянуло низ живота, и хотелось мужика, любого, кроме вот этого животного, которое лежит рядом.

Сексуальная неудовлетворенность – причина более 70% разводов. Сексуальная неудовлетворенность мужчины или сексуальная неудовлетворенность женщины, причем, как правило, женщины тяжелее переносят то, что недополучают в постели от собственного мужа. Это связано с гормональными особенностями женского и мужского организма, это связано с разным способом реагирования на жизненную ситуацию у мужчин и у женщин, но, тем не менее, мужчины из-за сексуальной неудовлетворенности расходятся реже, чем женщины.

### **Унижение достоинства партнера**

На **втором** месте, только на втором месте стоит нарушение **чувства собственного достоинства**, унижение со сторон партнера, подчеркивание малоценности, то есть нерациональная критика. Это

**причина.** А **повод** может быть такой: «Ты опять сегодня не посолила суп, я тебе об этом уже говорю на протяжении 364 дней, завтра у нас годовщина свадьбы. И ты ничего не запоминаешь, у тебя мозгов в голове нет, ты ничего не умеешь делать ни в кухне, ни в постели, откуда ты вообще такая взялась, ты мне не нужна», и так далее – крик, плач, битье посуды.

Почему в данном случае мужчина отыгрывает на своей жене, и года-то не прошло, свою злобу? По отношению к кому на самом деле его ярость, почему он считает возможным говорить с женой в таком тоне? Вопросов уйма. И каждый раз сочетание разных факторов будет давать разную картину состояния, в данном случае – мужчины. И не менее важный вопрос, почему женщина это терпит. Ее так семья вырастила? Это религиозное воздействие? Это муж ее уже успел так научить, до синяков, что она молчит в тряпочку? Почему она терпит, почему позволяет?

### **Отсутствие положительных эмоций**

На **третьем** месте среди причин супружеских конфликтов стоит **отсутствие положительных эмоций, нежности и ласки** со стороны партнера. Чаще этого не хватает женщине. Муж пришел домой, с порога запустил сапоги в дальний угол, плюхнулся в кресло – в том, в чем пришел с работы – раскрыл газету или уткнулся в компьютер, и все – его нет. Будить только в случае пожара, наводнения или отключения Интернета.

- Дорогой, ужин готов». Пришел, быстро все поел и ушел. «Спасибо» нету. Погладить по головке, по спинке, хоть по попке – нету. Он весь где-то там.

- Дорогой, давай мы с тобой вместе посмотрим кино, смотри, там сейчас будет такое интересное», и под бочок к нему.

- Нет! Видишь, я пью пиво, сядь вон там, а то у меня пиво выливается каждый раз, когда ты мне голову на грудь кладешь».

- Ты был такой нежный, ты именно нежностью меня и взял тогда, когда мы с тобой только встречались, где вся эта нежность?»

Большой, интересный вопрос. Она пропала сама? Или женщина отбила у своего будущего и нынешнего мужа желание ласкать ее? Откуда что взялось, откуда что прикатилось? Опять, как всегда, мы – со стороны – не знаем. А проявляться может как угодно. Скорее всего, поводом для конфликта будет то, что муж сидит с головой в компьютере. «Сколько можно, я тебе десять раз говорила, вытри пыль со шкафа! Я туда не достаю, а на стуле у меня голова кружится». «Да-да, дорогая, сейчас, да, да...», и взгляд не отрывается от очередной игры. Очень важное занятие, очень, очень важное, чрезвычайно важное, понимаю.

Конфликт, битье посуды, попытка выкинуть компьютер с балкона...

Конфликт завязал кто? **Жена**.

Кто зачинщик конфликта? **Муж**.

Потому что жена развязала военные действия **по поводу**, а не по причине, **причина** совсем другая.

Что, жалко погладить человека по голове? Жалко поцеловать при прощании и при приходе? Жалко обнять и постоять, полминуточки буквально? Почему нет? Почему? Я знаю, почему.

Потому что **этого** не было в родительской семье, потому что ты **этого** не видел, не видела, потому что вы не привыкли к тому, что **это** есть между обычными, нормальными людьми, потому что **это** бывает только в сериалах, к сожалению. Ну, так и исправь **это**. Ласки, нежности много не бывает. Она не стоит нам ничего, почему не приласкать любимого человека?

А когда приласкал, он станет еще любимее, и еще больше будет любить тебя. Будьте нежны друг к другу, будьте ласковы друг к другу – не просто вежливы, не просто учтивы, не просто живете рядом в одной квартире, спите рядом в одной постели.

Ласкайте друг друга. Так интересно, между прочим, самому интересно, провести нежно кончиками пальцев по руке любимого человека, по верхушкам волосков – нежно-нежно, еле-еле, - и уже приятно, уже пошли мурашки по телу...

К сожалению, отсутствие ласки засасывает. «Ты не делаешь мне приятно, и я не делаю тебе приятно» – это бессмысленно, но происходит постоянно в разных семьях, при разной культуре, уровне развития, первоначальных взаимоотношений и т.д.

И **ты** видишь, что **я** не делаю тебе приятно, и **ты** ведешь себя еще более отстраненно, а **я** вижу, что **ты** отстранился, и **мне** не хочется уже преодолевать эту границу, **я** уже помню, как это было в прошлые 224 с половиной раза. И мы все дальше и дальше друг от друга, и уже не понимаем, как это можно просто взять, и прикоснуться. Я кладу руку тебе на плечо, и твое плечо рефлекторно дергается, чтобы сбросить мою руку, потому что оно не ждет ласки, оно ждет чего-то неприятного. И когда-нибудь дождется, к сожалению. Ласка бесплатна, безобидна, не пренебрегай ею, как бы ни повернулась ваша совместная жизнь.

### **Алкоголизм и азартные игры**

На **четвертом** месте среди причин конфликтов в паре, будем называть их супружескими, это **алкоголизм и азартные игры**, примерно на одном уровне.

Алкоголизм, - пожалуйста, имейте это в виду, - не только такой, когда выпил крепко и домой не пришел по причине того, что ночевал в канаве. Это алкоголизм выраженный. А вот врачи, с точки зрения медицины, считают, что алкоголизм – это когда человек более двух раз в неделю употребляет более 100 граммов алкоголя типа вина.

Алкоголизм – потребление более 100 граммов вина чаще, чем 2 раза в неделю на протяжении не менее 3 месяцев.
---

Соответственно, в переводе на водку получается еще меньший объем. **Два раза в неделю**. При этом, при такой частоте в крови всегда может быть обнаружен алкоголь – не в тех дозах, что в тесте у гаишников, не в таких дозах – но он всегда там есть.

И если мужчина в течение десяти лет является вот таким алкоголиком, то есть два раза в неделю потребляет не менее ста граммов вина, - у него есть шансы на большие неприятности.

А именно. Если, допустим, от него родилось трое детей: на 1 году алкоголизации, на 5 году, на 1- году, то шансы на то, что первый ребенок будет иметь генетические нарушения, у него как обычно - около 4-6%, у второго ребенка, который родится через пять лет такой жизни папочки, шансы на то, что он родится с явными генетическими нарушениями - около 25-30%, у ребенка, который родится на исходе десятого года алкоголизма папаши, эти шансы возрастают почти до 50%.

Очень четко написано: «У старинушки три сына: старший умный был детина, средний был и так, и сяк, младший вовсе был дурак». А почему такое распределение? Все просто: папаша алкоголик. Такой алкоголик, что младший все время на печи и посещают его галлюцинации в виде Конька-горбунка и путешествий на край света.

Конфликты по поводу алкоголизма могут происходить с обеих сторон. «Прекращай пить, берись за ум, мне надоело тебя кормить», - говорит умная жена.

Хотя умная тут на самом деле в кавычках: разговаривать с алкоголиком бессмысленно, ему надо создавать ситуацию, в которой он будет вынужден работать, а договариваться с ним - не поможет.

А вот обратный вариант: «Где деньги? Я вчера только принес, вон сколько денег-то было, целых 500 рублей зарплаты, где деньги? Я еще водки не купил».

Мое личное отношение к алкоголикам очень нехорошее, поэтому я даже не берусь разбирать конфликты на алкоголическую тему, боюсь, что буду судить однобоко. Тем не менее, просто отметим, что алкоголизм - это **четвертая** причина супружеских конфликтов.

**Азартные игры.** Есть такое слово, **лудомания**, болезненная страсть к азартным играм. Она встречается достаточно редко, она является проявлением психопатического характера. Не передается ни половым, ни воздушно-капельным путем, это состояние психики. Это лечат, лечат врачи.

Но **увлечение** азартными играми - вещь достаточно распространенная, начиная с того, что на ипподромах древние греки просаживали все свое состояние, всех своих рабов, все, что имели, и заканчивая нынешним положением дел, когда в азартных играх люди готовы заложить последнюю рубашку. И это касается и карточных игр, и «одноруких бандитов», и казино, и чего угодно, хоть в «камень, ножницы, бумагу» можно проиграть все свое состояние, если уж не умеешь сдерживаться. Но болезнь это или свойство **здорового** характера - заочно и заранее сказать невозможно.

И опять, конфликт будет основан на разном отношении к азартным играм со стороны мужа и жены, а в качестве повода может быть все что угодно.

### **Финансовые разногласия**

На **пятом** месте **финансовые** разногласия. Это определение уровня финансового благополучия. Знаете, есть такой анекдот? «Почему



вы хотите разводиться?» «Это моя жена хочет разводиться». «А почему?» «Ну, вот, доктор, скажите, скажем, 200 тысяч в месяц на двоих – это как, нормально, ненормально?» «Ну, мне кажется, нормально, можно жить». «Вот и я ей говорю: «Нормально», а она мне: «Иди работай, иди работай».

Значит, 200 тысяч мало этой женщине, потому что их зарабатывает она сама, а ей бы хотелось, чтобы и муж тоже поработал, а она могла бы чуть больше времени или отдохнуть, или уделить детям, или тому же самому мужу, между прочим. 200 тысяч для них не уровень, а повод для конфликта.

Плюс к этому и направленность семейных потоков может быть совершенно разной у мужчины и у женщины. То есть, построение семейного бюджета точно так же может быть причиной для конфликтов: сколько мы можем потратить на отдых, а сколько мы можем потратить на новую машину, а на ремонт, а на то, чтобы помочь маме с папой, они нам уже пятое письмо шлют, - и так далее, и так далее.

Приоритеты, в том числе финансовые приоритеты, у каждого человека свои. «Мы обязательно должны откладывать ползарплаты на случай атомной войны». Ну да, может быть, может быть, нас это и спасет (скорее всего, нет), но бороться с этим утверждением может быть крайне сложно.

«Мы должны экономить на всем, потому что...» Потому **что**, потому **что?**

«Нет, на случай атомной войны мы должны все как можно быстрее потратить, и ничего такого большого не покупать, все пропить, прогулять» – ну, тоже логичный подход, да? Если придерживаться логики того, что атомная война будет прямо послезавтра или через три дня после очередной зарплаты.

Построение семейного бюджета на самом деле требует определенного искусства, особенно если вы стеснены в средствах. Дело в том, что если вы привыкли жить вдвоем на 20 тысяч, то, когда начнете жить на 50, вначале деньги будет некуда девать, а потом вам опять будет не хватать. А потом будет сто тысяч, и опять вначале: «Мы можем откладывать, мы можем сделать то и се», а потом опять денег перестанет хватать. Таковы интересные свойства денег, и таково интересное отношение нас с вами к этим деньгам. И построить бюджет так, чтобы на все хватило, в том числе, чтобы чуть-чуть отложить, если вы об этом договорились, это довольно большое искусство. Оно требует и дисциплины, и умения прогнозировать, и самодисциплины. Ведь дисциплина – это обычно то, что мы прикладываем к кому-то.

Надо уметь понимать, что у нас на первом месте, что это стоит, как мы можем уменьшить наши расходы или вообще их избежать. И бывает так, что человек делает раскладку семейного бюджета, допустим, жена предлагает: «Вот мы с тобой в этом месяце должны потратить вот это сюда, это сюда, это сюда, и вот у нас еще останется немножко денег, чтобы отложить на Новый год». «Как? – говорит муж. – А почему ты не предусмотрела вот этого и вот этого? А без этого мы можем обойтись легко», «Нет, мы не можем, нет, мы не должны».

Идет борьба приоритетов, идет борьба уважения и самоуважения. Сюда может влиться и сексуальная неудовлетворенность или удовлетворенность, для того, чтобы погасить этот конфликт. Финансовые вопросы могут включать в себе и все остальные стороны личной и семейной жизни, потому что мы все можем и умеем, а порой и любим переводить в денежные отношения.

Ну, это ведь очень просто и естественно, ведь деньги – это эквивалент труда. Что у нас стоит 100 рублей? Вот это, вот это, вот это и вот это. И еще бутылка вина тоже может стоить 100 рублей. Это значит, что за бутылку вина мы можем выменять три буханки хлеба или два пакета коржиков, или двести граммов колбасы, далеко не самой лучшей. И так далее, и так далее. И здесь то же самое – если мы с тобой купим вот это, значит, мы не купим вот это, *а это мне очень нужно, а я понимаю, что тебе не нужно, ты меня не любишь, ты меня не хочешь, ты меня не уважаешь, и так далее.*

Семейный бюджет – дело бухгалтерское, в нем не должно быть никаких эмоций.

Сумеете уйти от эмоций в деньгах, и деньги будут вам служить. Если будете относиться к деньгам с эмоциями, вы будете служить деньгам.

### **Отсутствие взаимопонимания**

Следующая причина конфликтов – это **отсутствие взаимопонимания**, поддержки, отсутствие разделения труда в семье. Кто моет посуду, кто выносит помойное ведро? Кто вечером стелет постель, кто с утра убирает постель? Кто покупает продукты? Кто покупает вещи? А кто покупает стиральный порошок? И так далее.

- Почему я должен выносить помойное ведро? Я, между прочим, кандидат наук. Да, кандидатам не к лицу выносить помойное ведро».

- Да ты не бери с собой кандидатский диплом, никто не будет знать».

Интересный ответ. То есть, меня не поняли, потому что я хотел похвастаться, что я кандидат, а мне говорят, что это ерунда. То есть, и разделения труда у нас нету, и взаимопонимания у нас нету. Как дальше жить-то будем? А фраза ерундовая, правда?

На самом деле, люди, склонные к планомерной деятельности, к педантичности порой в начале своей совместной жизни даже составляют огромные списки: «Это твое, это мое. В мой список не залезай, но и не жди, что я тебе в твоём списке буду помогать». И тогда понятно, кто будет мыть посуду, и сколько этой посуды должно быть, грязной, чтобы начать ее мыть, но это будет очень скучно. Хотя, еще раз повторю, кому-то это вполне подойдет, и не наше дело их критиковать или им завидовать, они сами себе пара, они сами себе отдельная семья.

Что касается разделения труда, то, скорее всего, подход должен быть такой, расплывчатый: «Да, конечно, дорогая, ты лучше меня жаришь, паришь, варишь, я даже не посмею с тобой в этом соревноваться, но если ты иногда будешь задерживаться или еще что-то, я вполне смогу пожарить себе яичницу. Кстати, напиши мне инструкцию

на эту тему. Но если я тебя попрошу, дорогая, по дороге домой купи лампочку на 60 ватт, миньон, я надеюсь, что ты купишь это, а не принесешь какую-то очередную коробочку духов, только потом, что это показалось тебе созвучным». Да?

Когда мы ставим чувство собственного достоинства впереди своей любви, очень часто оказывается, что это чувство дутое, а любви нет совсем.

### **Подводим итоги**

Мы всегда можем найти общий язык, мы можем договориться, если нет чрезмерного гонора, если у нас есть стратегический план прожить с этим человеком долго-долго и обязательно счастливо-счастливо.

Договаривайтесь, я в очередной раз возвращаюсь к этому замечательному слову. **Договаривайтесь**. Договориться можно обо всем. Можно оставить это на уровне слов, можно оставить это на уровне чувств, можно написать договор: «Мы, жена, с одной стороны, муж, с другой стороны, составили настоящий договор в том, что...» – хотите, составляйте всерьез, хотите, в шутку.

Жизнь – игра, как мы с вами уже говорили. Играйте в нее, играйте. Игры бывают разными, и дай Бог, чтобы ваша игра вас удовлетворяла, вас обоих. Чтобы никто не жульничал, не мошенничал, чтобы вы жили вместе. Вместе. Не рядом, а вместе.

И запомните, что без конфликтов жизни не бывает, но конфликт конфликту рознь. Один конфликт ведет к войне, а другой к мудрости, к пробуждению ума и желания договариваться. Будьте счастливы вместе, а не потому, что победили в каком-то конфликте.

## V. СЕКС ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СЕМЬИ

### Постель как индикатор супружества

Сексуальный успех – не конечная цель развития. Ведь это не некий рекорд, которого можно достичь один раз – и всю жизнь почивать на лаврах. Как такая тактика – типа «мы теперь в браке, и ничего больше не надо делать» – является основной причиной семейных конфликтов, измен и разводов.

Любовь приходит и уходит, а секс остается сам по себе, во всяком случае, уходит та любовь, от которой сладко замирают сразу и сердце и низ живота. На смену ей приходит совсем другая любовь, другое чувство, другое отношение к супругу – и порой это оказывается совершенно неожиданным для обоих.

Молодожены, как правило, именно постели отводят роль проявления любовного чувства: частый, напряженный интим, взаимное познание, проникновение и в тело, и в душу любимого – вот ассоциации, которые вызывает сочетание «супружеская постель» у супругов в первые годы.

Потом, как обычно, наступает привыкание, и секс становится обычным проявлением чувств, способом помириться, провести время, бороться с бессонницей, что-то уладить или нажать на вторую половину. И все это естественно, обычно, привычно для человека. Ведь невозможно кипеть всю жизнь, когда-то меняются условия жизни, взаимоотношения, взгляды на супружество. Кто-то относится спокойно к тому, что секс несколько обособляется от любви, а кто-то бывает шокирован этим. Смешение животной, биологической потребности и высоких душевных устремлений, рождающее и любовь, и настоящий секс для каждого имеет свой акцент: в сторону физиологии или в сторону духовности.

Конечно, каждый имеет свои взгляды, впитанные с молоком матери и укрепленные общественным мнением, но перекося в сторону преобладания физиологии или психологии может привести не только к конфликтам с супругом, но и к весьма неприятным изменениям в личной жизни.

Вообще психологи считают супружескую постель самым чутким показателем состояния взаимоотношений мужа и жены. Именно в интимные моменты раньше всех и явственнее всех проявляются скрытые конфликты, непонимание, нежелание идти навстречу друг другу. Можно сказать, что **в постели** как в линзе фокусируются в себе все радости и недостатки того, что происходит **около постели**. В постели можно поссориться и помириться, узнать друг друга и понять себя, приобрести высочайшую самооценку и потерять последнее уважение к себе. Все можно, даже сделать постель средством шантажа, расплаты или принуждения. Что, к сожалению, и бывает, причем, нередко.

Кто не знает, что во многих семьях бывают перерывы в сексе в качестве наказания: «Ты меня обидел, а потому у меня испортилось настроение. Не заигрывай 3 дня (5 дней, неделю, пока не исправишься и т.д.).» Не сомневаюсь, что часть этого времени уходит на заживление душевной раны, постепенное привыкание к последствиям конфликта,

восстановление хорошего отношения к супругу; но нередко и само наказание, и его длительность бывают обусловлены лишь желанием наказать, отыграться на обидчике. Порой наказывающая сторона и сама мучается от отсутствия секса, но гордо держит карантин – настолько велико желание ответить ударом на удар.

Получается очень скользкая ситуация. С одной стороны, устраивать каждый раз наказание за конфликт – значит обесценивать секс как проявление сердечной привязанности, проявление любви (той, какая есть в настоящее время в этой паре). Это значит, что интимное общение становится разменной монетой или даже товаром, который продается и покупается. Во всяком случае, ценность интима можно измерять в скандалах: один скандал – один интим, два скандала с криками – три интима и так далее...

А с другой стороны, каждый конфликт действительно нарушает тонкие отношения между супругами – и переступать через себя, заниматься безэмоциональным сексом, чтобы еще больше не обострять конфликт – тоже не лучшая тактика. Опять отношение к сексу из душевного разряда переносится в материальный, приобретает некую цену, становится платой за ссору, примирение, сохранение отношений.

Так что невозможно обсуждать, как именно поступать в подобной ситуации – каждая история индивидуальна, каждая супружеская пара неповторима, каждый брак основан на своих собственных условиях. А потому и ведут себя супруги по-разному, так, как им кажется лучше – и именно в данной паре. Насколько хорош выбранный вариант, показывает будущее – общее будущее супругов или их отдельные судьбы...

Можно говорить о том, что в супружестве секс приобретает разное значение в зависимости от отношений между супругами, представлений о любви и сексе, даже от жилищных условий. При этом могут быть как нормальные функции секса, так и неправильные. Например, любое из проявлений секса **естественно и нормально**, если оба супруга получают от своего интима удовольствие и наслаждение.

И наоборот, если хотя бы один из партнеров страдает от сегодняшнего проявления любви, то в конечном итоге в паре могут быть неурядицы. Но, увы, первопричина нередко забывается, а потом и вовсе не отыскать концов в гибели семьи. А страдать человек может, если его принуждают к слишком частому сексу, если его принуждают к слишком редкому сексу, если секс стал способом оплаты покупки или какого-то поступка на стороне, если секс стал проявлением контроля или насилия в любом виде.

Вообще, можно сказать, что взаимоотношения любви и секса располагаются на некой шкале, на одном конце которой любовь и секс поддерживают и укрепляют друг друга, а на другой – полностью противопоставляются. Замечательно, когда постель становится естественным продолжением высочайших чувств. Ужасно, когда постель – место издевательства над человеком.

## Интим в защиту семьи

А вот к чему отнести нередкое явление – интимную жизнь во имя сохранения семьи? Казалось бы, семейный корабль тонет, команда захлебывается в волнах, но капитан продолжает требовать от матросов отдавать честь, гладить воротники, драить пуговицы, полагая, что именно такие мероприятия способны удержать на плаву поврежденный или изношенный лайнер. Правда, странная картина? Но не менее странно, когда на фоне постоянного скандала, неприкрытых супружеских измен, откровенного пренебрежения интересами друг друга и семьи как таковой, продолжается интимная жизнь, от которой порой воротит с души обоих бывших самых близких людей.

Чаще жертвуют собой женщины. Им и проще это делать (в чисто физическом плане), и они легче подводят под свою жертвенность теоретическую базу. Принято считать, что семья без мужчины обделена, что любой муж лучше, чем его отсутствие, что разведенная женщина как-то ущербна. Да и в большинстве случаев все-таки мужчина пополняет основную часть семейного бюджета, делает по дому то, на что пришлось бы тратить деньги, служит примером или грозой для детей.

Вот общественное мнение и прививает взгляд, что женщина **ДОЛЖНА** сохранять семью, какой бы она (эта семья) ни была, как бы ни была внутренне больна или извращена. Замужняя женщина – пример **правильной** жизни, разведенная – пример **неудачи**. И за «счастье» носить обручальное колечко женщина должна быть готова идти на различные лишения и ограничения, в том числе, и в интимной жизни. А поскольку большинство разводов напрямую связаны с сексуальной дисгармонией, то путь для сохранения семьи кажется вполне логичным: секс, секс и еще раз секс. Увы, если бы все было так просто...

Давать мужу все, что он хочет, когда он хочет – и даже то, что он еще не успел захотеть – вот сексуальный рецепт сохранения семьи для многих и многих. Муж доволен: «Как только моя поняла, что я могу ее бросить, сразу хвост поджала. Теперь в постели никакого отказа, не то, что прежде...» А чего стоит этот секс жене – даже мысли не возникает.

И женщина жертвует собой, оправдывая то, что Энгельс называл «супружеская проституция» заботой о детях, о сохранении пусть даже такой семьи, даже заботой о муже: он же без меня пропадет... Последняя фраза, такая понятная женщинам, чаще всего вызывает глухое раздражение у мужчин – как тех, кому жалуются, так и тех, на кого жалуются: мужик должен быть мужиком, а жалеть его до самоотречения – бабские бредни. Поэтому тот самый, «который пропадет», никогда не оценит подвиг супруги, а скорее всего, будет еще больше эксплуатировать ее – как от беспомощности, так и от внутренней озлобленности: она меня еще и жалеет!

## Секс во спасение

Вообще, стоит разобраться в подоплеке сексуального сохранения семьи. Чаще всего женщине настолько безразлична половая жизнь, что она легко мирится с тем, что вынуждена таким образом заманивать и удерживать мужа. Это обычно бывает в семьях, которые с самого начала связывали не глубокие чувства, а житейские соображения. Не будем

обсуждать брак по расчету – в нем есть свои плюсы и минусы, но вот интим в таких семьях чаще всего едва дотягивает до «троечки с минусом». А потому и постепенное превращение секса из супружеской обязанности в одностороннюю жертву происходит легко, без надрыва: надо – значит надо!

На втором месте, пожалуй, любовь – да, именно любовь, сохранившаяся, несмотря на то, что от семьи остались лишь воспоминания. Скорее всего, больная любовь, основанная не на положительном влечении, а на боязни остаться одной – даже без ТАКОГО мужчины. Любовь к отцу детей, всосанная с молоком матери, развившаяся в семье, где отец действительно любил своих отпрысков, где он был примером. Любовь-инерция: раз уж полюбила, значит, теперь буду любить всю жизнь, что бы ни случилось. И разные другие виды любви – у каждой женщины своя.

Недаром говорят, что любовь зла – вот и тут она не позволяет женщине реально взглянуть на жизнь, на отношения, на мужчину, бывшего когда-то любимым. Теперь он изменился, стал не просто другим, а порой даже противоположностью того, давнего – но любовный туман не позволяет увидеть новое лицо... А лицо все больше отличается и от мечтаний, и от того, каким было на заре отношений. Что ж, блажен, кто верует – жаль лишь, что вера далеко не всегда способна заменить реальность. А расставаться с этой верой бывает так больно, так страшно, что, даже уже замечая отличия правды от мечты, женщина еще хоть ненадолго пытается продлить бывшее очарование, обмануть себя, отвернуться от реалий материального мира, чтобы еще чуть-чуть полетать в мечте.

Третье место – за женщинами целеустремленными. Они четко строят стратегию и тактику сосуществования, понимают, что торгуют собой, но имеют ясную цель, например, дотянуть до совершеннолетия детей. Наметив какой-то срок, такие женщины как бы зомбируют себя, не позволяя ни малейшим проявлениям эмоций вторгаться в товарно-сексуальные отношения. «Ничего личного, тут нет места переживаниям, к этому нужно относиться как к явлению природы – повторение неизбежно, словно прибой на море, а потому и нечего переживать или обдумывать. Пережди волну – и забудь».

Увы, лишь немногие женщины способны разделить свои эмоции по времени. Большинство настолько привыкают подавлять себя и свои переживания, что уже не в состоянии восстановиться после того, как закончится срок мучений. И уже задним умом женщина начинает понимать, что ее якобы твердая решимость была всего лишь проявлением нерешительности, неуверенности в себе, неумения распорядиться своей судьбой здесь и сейчас. А услужливая логика подсказала такой путь решения проблемы, который и не требует особой активности, и, вроде бы, что-то означает – я же не сижу, сложа руки, я пытаюсь...

Кстати, многие женщины настолько привыкают к своему зависимому положению, что и по окончании самостийно назначенного срока не находят сил для того, чтобы уйти. То ли свыклись, то ли нашли



какое-то утешение, то ли так и не обрели силы, а потому наметили новый срок. А жизнь уходит, а годы летят...

На четвертом месте – женщины искренне верующие в лучшее будущее. Стоит чуть-чуть прикрыть глаза и отпустить фантазию, как появляется робкая надежда, что супруг наконец-то одумается, изменится, вдруг появится любовь, взаимопонимание, если не счастье, то хотя бы покой. И все это призрачно маячит впереди, питаюсь скорее верой и надеждой, чем какими-то материальными изменениями. Своеобразная слепота поражает женщину, которая готова на любые приключения, лишь бы хоть на горизонте виднелся смутный облик будущего счастья.

И ей кажется, что ради этого призрака стоит потерпеть здесь и сейчас – а вдруг именно это усилие, это **насилие** над собой станет последней каплей, превратившей беду в безоблачное счастье...

Поэтому верующих женщин можно разделить на две группы. Одни терпят секс, потому что искренне считают его лучшим средством для сохранения семьи. Самим этим женщинам так вовсе не кажется, они холодны, но и в журналах так написано, и подружки то же самое говорят – вот и приходится подлаживаться под то, что кажется правильным.

Вторая группа находит искреннее наслаждение в интимной жизни с ныне нелюбящим мужем, ведь именно так женщина надеется передать свою любовь, именно так уподобляет себя Галатее, вдыхающей жизнь в Пигмалиона (простите за такое вольное обращение с классикой). И она счастлива – пусть односторонней любовью и верой, пусть с некоторой примесью мазохизма, но счастлива! Дай ей Бог.

Но настоящие мазохистки стоят на самом последнем месте среди жен, сексом спасающих брак. Дело в том, что мазохизм – это вещь в себе, он не терпит посторонних примесей. Страдание должно быть самоцелью, страдать нужно ради самого страдания – вот тогда это настоящий мазохизм. А страдать ради чего-то – это всего только выполнение цели. Поэтому на долю мазохисток остаются лишь те немногие браки, в которых женщина четко осознает, что улучшения не будет, что впереди ничего не светит, что муж с каждым днем отдаляется все больше, измывается над женой и семьей все сильнее.

### **Несексуальный секс**

Такие доводы как «мне некуда деваться», «кому я такая нужна», «всех хороших уже разобрали, спасибо, что мне хоть такой достался» объединяют женщин, у которых чрезвычайно низка самооценка. Им для счастья (или того, что они считают счастьем, поскольку не знают другого), действительно, вполне достаточно того, что с ними хоть кто-то живет. И из благодарности к этому благодетелю женщина готова не только стелиться перед ним, но быть его вещью, игрушкой, домашним животным.

Понятно, что секс «для сохранения...» присущ таким женщинам вполне органично. Скорее всего, другого и быть не может, поскольку вся жизнь женщины без самооценки направлена на сохранение всего, что завоевано у жизни, которой она якобы недостойна. При этом подобные женщины, как правило, становятся добычей «плохих» мужчин –

алкоголиков, хулиганов, развратников, психически нездоровых. Это понятно, ведь такой люд прекрасно видит беззащитность женщины, кавалерийским наскоком ЗАСТАВЛЯЕТ ее сдаться, а затем почивает, пользуясь всеми преимуществами хозяина и непререкаемого авторитета в семье.

Секс с таким деспотом очень быстро превращается в домашнюю обязанность, разнообразие в которой, как правило, не поощряется. Хотя порой, соскучившись от покорности супруги, дорогой начинает требовать новизны, еще больше унижающей жену. Вот только возможно ли это – еще больше...

Женщины в ситуации сексуального принуждения или **самопринуждения** чаще всего четко осознают, что секс стал СРЕДСТВОМ для достижения вовсе не сексуальных целей. Но гораздо больше женщин нельзя отнести к какой-то из описанных групп, хотя и для них интимная жизнь скорее ненужная нагрузка, чем удовольствие.

Оглянитесь на знакомых, вспомните разговоры с подругами, подумайте, в конце концов, о своей жизни – и вы сразу обнаружите пару-тройку семей, в которых не такие хорошие отношения, чтобы интимная жизнь была бы счастливой.

Вялотекущее противостояние – как правило, без особых причин; постоянное взаимное раздражение, прорывающееся то скандалами, то бессмысленным наказанием детей, то алкоголизмом; ощущение собственной ненужности и беспросветности будущего – удел множества супругов обоего пола. И на этом фоне – интимная жизнь, как выброс биологического желания, как попытка в очередной раз прорвать завесу непонимания, как проявление своей роли в семье – мужа или жены. Попробуй в такой ситуации избежать секса – и отношения сразу ухудшатся во много раз, на поверхность вылезут самые разные поводы для новых скандалов, неотразимые причины для ухудшения отношений, зацепки для грядущего развода.

Любовь, секс, брак переплетены самым удивительным образом, поэтому в каждой паре свои особенности. И редко кто понимает, что интим по расписанию, а не по желанию – тоже добровольная форма сексуального сохранения брака. И уступка, когда после конфликта душа еще не пришла в себя – тоже. И участие в сексуальных развлечениях, которые нравятся только одному из супругов – из этой же серии.

Но ведь время от времени, чаще или реже супружеский интим бывает и таким, и эдаким. Он вовсе не всегда исходит из любви, а бывает обусловлен разными причинами. Ждать прилива взаимной любви для каждой близости – так можно всю жизнь прождать. Так где же граница между обычной жизнью – со своими проблемами и удачами, и проблемой, приводящей к крушению семьи?

Как ни жаль расставаться с романтической мечтой о прекрасной любви, в основе наших отношений лежит материальный закон природы и общества «ты мне – я тебе». Любить безответно скучно, делать что-то для человека и не получать отдачи – неестественно. Конечно, мы обычно не думаем о том, что получаем от любимого по своим заслугам и по его возможностям, но суть от этого не меняется. Так вот, пока вы чувствуете, что ваши отношения взаимны, что супруг отдает вам то, что

в него вкладывается, можно идти и на какие-то ограничения или принуждение себя. Чуть потеряв в одном, вполне можно получить в другом вдвое больше. И лишь один критерий: я доволен или нет, мои желания осуществляются каким-то образом?

Именно это ощущение и является гранью, за которой следует не обычная жизнь, а мучение, насилие, угнетение. Когда вы видите, что все, что вложено, уходит без следа, когда душа не находит отдыха от того, что с ней делают – значит, грань пройдена. И тут уже секс становится чем угодно, но никак не любовной или эротической связкой супругов. И теперь становится более мягкой или более жесткой форме секса для сохранения семьи. Кому-то в радость, кому-то в боль, выбор за вами.

К сожалению, если женщины порой имитируют оргазм, то мужчины – отношения в целом.

### **Подводим итоги:**

На самом деле, человек всегда и за все **расплачивается** только одним: **самим собой**. Своим временем, своими умениями, своим здоровьем – физическим и психическим, своими планами, своей дорогой в жизни. Даже когда мы за что-то отдаем деньги – они тоже лишь проявление потраченного на их зарабатывание времени, умения, здоровья и т.д. – смотри строчкой выше.

То же относится и к семье, которая, как часть дороги жизни, берет себе и силы, и время, и здоровье. И мы **радуемся** этим тратам, ЕСЛИ семья радуется нас. А вот если НЕ радуется, то и траты считаем не то, что лишними, а и вовсе неоправданными. И секс, как символ радости и удовольствия, превращается в свою противоположность. Чтобы этого не было, **стройте секс** точно так же, как строите дом, семью, карьеру, путешествие.

Порой правильно построенный секс даже в, казалось бы, критической ситуации может дать семье второе дыхание, возродить былые чувства, влюбить заново и надолго. Только определите, чего в ваших отношениях не хватает, что ослабло в ваших чувствах, что все еще может стать основой для улучшения – и планируйте, стойте стратегию и тактику. Все в ваших руках!

## VI. КАК ТЫ МНЕ, ТАК И Я ТЕБЕ

### Несо согласованность

Жизнь интимная как в линзе фокусирует все особенности обычной жизни. Взаимопонимание или его отсутствие, направленность на взаимопомощь или отстаивание собственного «Я», умение проходить мимо огрехов партнера или неистребимое желание обязательно ткнуть его носом, чтобы подчеркнуть его (партнера, а не носа) незначимость.

Ясно, что тот, кто помогает партнеру, тот помогает сам себе, но в жизни мы далеко не всегда поступаем так, как надо, а нередко, доказывая свою правоту, нарываемся на заранее предвиденные неприятности, в которых нас утешает только одно: я был прав!

Как это выглядит в реальности? Вот они, любящая или даже супружеская пара легли в постельку в обоюдном желании совершить что-то значимое, чтобы было что вспомнить хотя бы завтра, не говоря уж о последующих днях. Вопрос к каждому из них, причем, вопрос, ответ на который может меняться каждый раз: чего желает каждый из них - ДАТЬ или ВЗЯТЬ? Показать себя секс-гигантом или поскорее отработать штампик в паспорте? Подбодрить партнера или продемонстрировать, что в постели он (она) ничего не стоит?

Ну, давайте для чистоты картины предположим, что в постели мужчина и женщина, настроенные давать и брать, идти навстречу желаниям партнера, - словом, их отношения скорее гармоничны, чем дисгармоничны. И вот они же через какое-то время встают навстречу новому дню в состоянии более разочарованном, чем очарованном, с думами о неполной совместимости, об ограничениях потенции и прочих глупостях. Почему?

Да потому. Потому что не договорились – то ли словом, то ли делом.

Вот **ОН**: стремится к обладанию любимой женщиной, причем хочет доставить ей неизъяснимое блаженство (как любят выражаться в рекламе и плохих переводах порнофильмов). **Он** заранее намечает план атаки: сначала так, потом вот так, потом наоборот, затем я эдак, а она наперекосяк. Начинается битва гигантов: **он** стремится действовать по плану (это по-мужски), а она, чисто по-женски, не дает ему проявить свою отличную потенцию, сводя все к уже отработанному сценарию. Результат ясен: оба разочарованы, а кто-то, может быть, еще и травмирован в поспешности совокупления. Почему? Потому что мужские планы то ли неприемлемы для женщины, то ли непривычны. Например, обычно близость начинается с оральных ласк, продолжается проникновением пальцем, а уже потом – введение, как таковое. И все в таком сценарии удовлетворяет ОБОИХ. И вдруг **он** делает что-то совсем другое: то ли посмотрелся–наслушался, то ли сам догадался. И этот сценарий, может быть, совсем неплохой, женщине пока неизвестен, а потому она не может полностью отдаться обычным ощущениям.

Реально? Да, конечно. А жаль: ведь могло бы что-то получиться...

Другой вариант.

Вот **ОНА**: так влюблена, что просто тает, едва только прикоснется к любимому. **Она** готова взять на себя всю активность, ласкает, нежит,

тетешкает, получая от этого колоссальное удовольствие. **Она** и так, и эдак испытывает терпение партнера, доводит его почти до семяизвержения – и снова чуть охлаждает, чтобы (как **она** считает) оба получали еще более сильное и мучительное удовольствие... Хотя для него происходящее давно стало просто мучительным: он вырывается из цепких и умелых рук и губ партнерши, чтобы не закончить секс тут же и как попало. А удовольствие все длится, а **женщина** все больше ожидает, что теперь-то, возбужденный и разбуженный секс-гигант даст **ей** неслыханное наслаждение...

... Которое кончается на третьей секунде после проникновения. Он недоволен – не кролик все-таки, она разочарована: столько вложила в мужика, раззадорилась, а он раз – и нету! Просто негодяй какой-то. Да и вообще, все мужчины – сво...

А в чем проблема-то? Только в том, что женщина не уведомила партнера, что ее ласки не рассчитаны на петтинговое окончание (то есть, БЕЗ введения), и мужчина возбуждался на полном серьезе. Ну, за что боролась, на то и напоролась: возбуждала – и получила естественный результат возбуждения.

В обоих случаях (и миллионе подобных несчастных случаях) суть конфликта одна: **несогласованность**. Ведь даже если отработан обычный сценарий близости, в течение которого ОБА получают достаточное удовлетворение, сплошь и рядом хочется чего-то необычного, новенького, о чем заранее неизвестно не только партнеру, но и самому себе. Появилась фантазия – куда ее девать? Осуществить? Подавить? Обсудить с партнером (в постели-то... ну-ну)?

Какие возможны варианты.

1. «Давай поговорим». Обычно подходит для новой пары, или если отношения зашли в тупик. Хотя порой вполне взрослые и зрелые пары находят определенное удовольствие в обсуждении своих постельных дел, выделяя для этого минуточку перед сном или с утра.

Можно установить день приема по сексуальным вопросам. Например, по пятницам с 19.00 до 20.00 супруги садятся за круглый стол и устраивают разбор полетов. При этом очень стараются, чтобы было больше хвалебного, чем критического, чтобы реплики звучали не обидно, а пожелания не походили на быт Красной Армии. К сожалению, далеко не всегда такие разборы проходят мирно. Выясняется, что кто-то из супругов (а то и оба) предпочитают «позу сверху» не только в постели, но и в качестве доказательства, кто в доме хозяин. А уж если я хозяин, то ты должен выполнять, а не обсуждать. Заметьте, что такой конфликт – не сексуальный, а общепсихологический. И подход к нему необходим вовсе не сексологический, а совсем иной.

### **Виды парного взаимодействия**

Вообще психологи выделяют такие виды супружеского (и вообще – парного) взаимодействия: сотрудничество, супружеский конфликт (в виде соперничества, псевдосотрудничества, изоляции).

С **СОТРУДНИЧЕСТВОМ** вроде бы все ясно: человек готов делать то, что от него просят. Но даже в этом случае он может сотрудничать, не

принимая душой того, что делает. Тут вопрос тонкий: он больше получает или теряет от того, что делает без души?

Ведь не редкость, когда, например, женщина не испытывает оргазм при сношении, но никогда не отказывает партнеру или даже проявляет половую активность, получая массу удовольствия оттого, что может завести супруга, может управлять им, что она любима и желанна и т.д.

Если же она сотрудничает, но при этом у нее такое лицо... - вопрос, что получает от этого мужчина? Если его удовлетворяет получение удовольствия путем определенного насилия, а женщина не очень сопротивляется, то все в порядке. Если же он хочет добровольно и с песней, а женщина так не может, то от ее сотрудничества ему несколько не по себе.

И в тоже время, он не может и не ДОЛЖЕН требовать, чтобы она радостно делала то, что не хочет. Либо он свыкается с тем, что получает свою радость в урезанном виде, либо отказывается от нее вовсе. Так что сотрудничество тоже не всегда бывает таким уж приятным делом, причем для обоих.

Тем не менее, именно сотрудничество, т.е. умение идти навстречу партнеру и при этом получать от этого поступка определенное удовольствие, и есть оптимальная форма супружеских отношений.

А вот конфликтные формы поведения практически всегда ведут к обострению скрытого несоответствия.

**СОПЕРНИЧЕСТВО** - в принципе, это состояние, заложенное в человека генетически: каждый стремится быть лучше других, а в результате улучшается все человечество. Но соперничество и победа за счет другого – прямой путь к конфликту.

Простой и очень распространенный пример. Молодая семья, в которой супруги имеют минимальный опыт интимной жизни. Кто руководит сексом? Правильно, муж. Он от природы более активен, жена сама не знает, чего она хочет, поэтому молча признает за дорогим первенство, подчиняясь его желаниям и умению. И он желает и умеет именно так, как умеет – что не всегда бывает на уровне мировых стандартов.

Но вот проходит время, муж привык, что его фантазии встречаются на ура, а у жены просыпаются собственные желания (причем, в результате усилий того же самого мужа). Ее желания и возможности начинают все больше отличаться от того, что хочет и может дать ей благоверный, вот тут-то и возможен конфликт.

Во-первых, она может молчать в тряпочку о своих желаниях, будучи не уверена, что муж воспримет ее активность положительно. Конечно, когда 5 лет она делала все, что хотел **он**, а тут вдруг что-то предлагает **свое**, можно и шары выкатить: «Ты откуда такого набралась?!» И по мордам. Или без рукоприкладства - просто делать то, к чему привык, игнорируя порывы жены или даже поучая ее время от времени: «Видишь, делаем, как я сказал – и все отлично». Может, и отлично, а вдруг она только терпит до поры, до времени?

В той же ситуации внезапно пробудившаяся жена, пару раз намекнув на свои желания и не встретив понимания, может активно проводить в жизнь собственные решения, забывая мужа и перед

постелью и в оной. В результате его стереотип будет сломан, а ее так и не принят. Конфликт, да еще какой.

В результате каждый из партнеров начинает воспринимать постель не как ложе наслаждения, а как поле боя – кто кого? Кто-то от этого балдеет, но для основной массы нормальных людей более приятно и естественно получать удовольствие от самого секса, а не от временной победы над партнером. Дальше отношения обостряются, все меньше остается возбуждения, а все больше становится желания настоять на своем, пусть уже и не таком интересном. Оба партнера делают все для ухудшения **общих** отношений, что может привести и к распаду пары.

**ПСЕВДОСОТРУДНИЧЕСТВО** не проявляется вначале так резко, как соперничество. Один из партнеров навязывает свое видение сексуального мира, другой идет у него на поводу, с каждым разом все тяжелее заводя себя на выполнение ненужных и неинтересных действий и телодвижений. До поры кажется, что оба партнера существуют в трогательном единении, но постепенно пораженная сторона начинает все больше саботировать активность ведущего партнера.

Это происходит порой почти незаметно даже для саботажника, а иногда принимает яркие формы. Помнится, был такой мужчина, любящий муж, которому до чертиков надоела суперактивная (хотя и не очень сексуальная) жена. Сам он ей интим не предлагал, а когда она пыталась его завести, у него вдруг наступало недержание газов, что, естественно, предупреждало развитие сексуальной сцены. Причем, мужчина очень переживал, честно пытался лечиться у ведущих терапевтов по поводу кишечника, делал клизмы по вечерам, так что был в полном недоумении, откуда эти газы вообще берутся. Тем не менее, решить проблему удалось только путем занятий с психологом, после восстановления нормальных человеческих отношений в семье.

Но чаще псевдосотрудничество выражается в досадных для самого потерпевшего мелочах: женщина (например) ложится в постель с самыми пылкими намерениями, участвует в ласках и поцелуях, но на фоне нарастающего возбуждения вдруг вспоминает, что белье не стирано, борщ не сварен, и вообще, какой у нее сегодня день?.. Словом, она холодна и продолжать не хочет.

Ее беспокоят повторы такого состояния, она пытается чем-то и у кого-то лечиться, а на самом деле проблема лишь в том, что, попав в привычную, стереотипную круговерть, от которой она ничего не ждет, она подсознательно предохраняет себя от слишком сильного возбуждения, которое останется без разрядки, а потому принесет с собой боли, разочарование, плохое настроение.

То есть, она **как бы** сотрудничает с партнером, но ничего при этом не получает, страдает сама и своим кислым видом (или даже скандалами) снижает потенцию мужчине, который твердо и напрасно уверен, что все делает в лучшем виде.

**Псевдосотрудничество** может выражаться и в формальном выполнении пожеланий партнера, когда супруг вроде бы делает то, что от него требуется, но делает так, что от каждого движения пышет холодом и нежеланием.



Наконец, **ИЗОЛЯЦИЯ**, как форма супружеского конфликта, - последняя стадия раздора.

- Я знаю, что тебя ничем не пробьешь, все мои усилия, разговоры, намеки, попытки не произвели никакого впечатления, а потому – вот он, я, делай со мной что хочешь, меня здесь просто нет, осталось одно тело, а сам я тебя в упор не вижу.

Человек изолирует себя от ситуации, в которой не получает ничего, кроме стресса. Он есть – и его нет, он даже формально не участвует в затеях партнера, предпочитая перетерпеть в собственной скорлупе, а не совершать ненужные попытки что-то изменить.

Любители такого отношения со стороны партнера есть, но, к счастью, их мало. Большинство старается как-то выяснить причину отсутствия присутствия, но, увы, на этой стадии конфликта выяснения чаще уже бывают безрезультатными.

### **Язык против конфликта**

Тем не менее, и при не очень удачном сотрудничестве, и при любой форме супружеского конфликта вполне можно хотя бы попытаться решить вопрос при помощи того, что единственное отличает нас от животных - языка.

Есть некоторые особенности подобных разговоров. Во-первых, не надо устраивать разбор полетов в постели: «Что ты делаешь, я же тебе столько раз говорила, отвали от меня и послушай еще раз». Даже не смешно, а очень грустно – и при том четко свидетельствует, что нет не только понимания ситуации, но и желания ее разрешить.

Лучше прямо договориться о **дне приема по сексуальным вопросам** и готовиться к нему заранее, чтобы во время острого разговора не ловить воспоминания о том, что наболело.

Мы уже обсуждали, как именно нужно строить такие разговоры, чего избегать, на чем делать акцент. Повторю лишь то, что говорить нужно О СЕБЕ, о своих потребностях, а не о недостатках партнера. При этом, чем больше похвал звучит в его адрес, тем легче что-то изменять.

В обсуждении можно наметить ОБЩУЮ стратегию близости, но не расписывать сношение по секундам и движениям – очень скучно будет, да и неисполнимо: не конвейер ведь, на котором технологические процессы осуществляются с точностью робота. Всегда должен быть простор для фантазии, неожиданности, сюрприза.

Поэтому, чтобы не остаться непонятым, преподнося этот сюрприз, надо договориться о СИСТЕМЕ ОБЩЕНИЯ. На самом деле, у постоянных партнеров есть нечто вроде языка глухонемых: какие-то жесты повторяются раз за разом и означают всегда одно и то же – поневоле запомнишь, что сейчас последует...

Но лучше СОЗДАТЬ язык, чем надеяться на смекалку партнера. И учить «слова», пока вся азбука не станет родной и непринужденной (по типу якорей и малых триггеров).

Например, так: 2 раза звоню в колокольчик – давай поглубже; 3 раза бью в барабан – пора кончать. Нет, не осуществимо, барабан перебудит весь дом? Ну, давай попроще, основывая систему знаков на естественных движениях:

- положить руку на поясницу, прижать к себе, совершать движения рукой вместе с телом партнера, слегка отстранять, двигает его телом из стороны в сторону и т.д.

- или голосом: глубже, не так глубоко, покачай, навстречу, приподними, замри и др.

- или междометиями: ох – глубже, ах – медленнее, ой-ёй-ёй – остановись и дай передохнуть.

Причем слова могут быть как командными, так и кодированными. Например, «зайчик» значит, что женщина должна двигать телом навстречу партнеру; «змейка» – что она хочет, чтобы мужчина при фрикциях терся лбом об ее клитор и т.д.

Все эти словечки или другие сигналы индивидуальны для каждой пары, вырабатываются порой случайно, становясь тайным языком, который способен сблизить партнеров, как любая тайна. Представьте, у тещи на блинах вдруг сказать жене на ушко: «ох, ох, ай-я-яй» – что вполне может означать «не расслабляйся, нас ждет много интересного»...

В любом случае, общение во время близости должно быть кратким, стимулирующим или направляющим, но не вызывающим на дискуссию.

Даже если, невзирая на многократные обсуждения, партнер продолжает делать то, что Вам не очень нравится, не сердитесь: возможно, он забывает в пылу страсти или не так Вас понимает. Вряд ли это проявление его общей вредности. Попробуйте так же приноровиться к тому, что он может дать, как и он пытается приноровиться к Вашему запросу.

Вообще говоря, для пары, в которой язык не отнимается при сексуальном обсуждении, нет и не может быть нерешаемых проблем. Как говорят врачи: правильный диагноз – половина лечения, а когда точно выясняется, что мешает наслаждению, все можно изменить так, чтобы удалить препятствие.

И только одно НО! Есть во всем этом подходе: мужчины жутко не любят, когда их потенцию обсуждают вообще, а потом еще пытаются загнать в какие-то рамки. «Сделанность» секса губит интерес мужчины на корню, снижает и его потенцию, и интерес к данной партнерше. Так что, если вы хотите спланировать то, что ждет вас в недалеком будущем, будьте особенно осторожны, старайтесь не нарушить ощущение партнера, что именно ОН тут главный, а Вы – его преданная почитательница и последовательница.

### **Вспомни, Иванушка, как ты хотел...**

Если же **обсуждение** по каким-то причинам невозможно, переходим ко второму варианту.

«**Вспомни, Иванушка, как ты хотел...**». Чаше практикуется в парах, где нет полного взаимопонимания – по причине заскорузлого воспитания или из-за не очень хороших общих отношений. Но при этом у женщины есть достаточная смекалка и умение манипулировать обстоятельствами.

Выглядит это так. Есть желание, понятно, что нужно делать, но это раньше не было в употреблении. Сказать в открытую – значит нарваться на выяснение, откуда информация? А дальше возможно выяснение

отношений по полной или неполной программе. Все зависит от того, насколько далеко это **новое** выходит за рамки диапазона приемлемости мужчины.

Попробуйте так: «Дорогой, помнишь, в тот раз (раньше, год назад, когда-то – *нужное подчеркнуть*) ты хотел вот **так** и вот **так**? Я тогда не сообразила, как это ты замечательно придумал, а теперь думаю, что можно и попробовать...». Ничего дорогой не предлагал, но по причине плохой памяти или давности лет уже и не вспомнит точно. Да и как признать, что об ЭТОМ он не в курсе. Может, и было когда-то по пьяни, просто в памяти не отложилось...

Так что Вы переложили инициативу на партнера, причем расцвелили это так, что отказаться ему практически невозможно. А дальше пробуйте и модифицируйте.

Другой вариант – ссылка на подругу. Вот узнала, что вот так – очень даже лихо, давай попробуем, вдруг не врут люди. Только выбор источника должен быть точно выверен, чтобы упомянутое имя не увязывалось с разгульным поведением и не имело отрицательного эмоционального шлейфа. Поэтому лучше ссылаться на старшую подругу на работе – уж если почти старушка таким балуется, то нам, молодым, сам бог велел.

Еще вариант – ссылка на порнографию, как прямая, так и опосредованная. Прямая, это когда сцена из фильма или книги переносится в спальню без изменений. Опосредованно – значит «ты знаешь, дорогая, вот я увидел то-то, а мне в голову пришла мысль...». В конце концов, попытка не пытка.

Для женщин замечательный вариант – мнение врача. «Ты знаешь, я была у гинеколога, ОНА (никак не ОН) сказала, что у меня есть особенности строения и чувствительности, поэтому лучше будет, если мы...» и дальше – согласно фантазии.

Все описанные варианты объединяет то, что ответственность за новизну и ее результаты возлагаются на партнера или третьи лица. Нередко именно мнение других людей способно вызвать нормальную ответную реакцию, а Ваше собственное мнение – лишь раздражение. Но это уж кому как повезет.

Похоже на манипулирование, скажете вы? Похоже – но не более. Вы ведь не ведете «потерпевшего» прямо к конечному результату, а только обосновываете свое мнение, свое видение ситуации – для полноценного обсуждения и исполнения.

### **Куда ни ткнишь, везде я...**

Если разговоры, намеки, ссылки запрещены под страхом смертной казни, попробуйте **ПОДСТАВЛЯТЬСЯ** партнеру так, чтобы он, совершая свои движения, делал то, что хочется Вам.

- Во время ласк кладите руку на руку партнера и некоторое время совершайте вместе с ним те движения, которые Вам приятны и желательны.

- Почувствовав, что он уловил ритм, убирайте свою руку.

- Кладите его руку туда, куда Вам хочется.

- Делайте для него то, что Вам нужно – нередко партнер начинает повторять эти движения, смутно понимая, что каждый отталкивается от того, что приятно лично ему.

То же касается и поз при сношении. Никто не запретит Вам занять позу, похожую на привычную, но с определенными особенностями, выгодными Вам (надеюсь, это не будет гибельным для партнера). Ритм, глубина и направление движений и прочие подробности точно так же можно регулировать, подставляясь, направляя, употребляя естественные складки местности (то бишь, постели), подушечки и другие предметы.

Подставляясь, нет нужды в глобальных движениях – небольшое изменение положения тела вполне может намного изменить направление движения руки или тела партнера.

Подставление – практически беспроблемная тактика, за одним исключением: затруднения могут быть, если второй партнер одновременно тоже захочет сделать что-то новенькое.

Получится такое перетягивание каната: она подставляется, а он изменяет движение, она подставляется под новое действие, а он упорно возвращается к своему, ожидая какой-то реакции. Ну что же, в таком варианте главное – уловить одновременность и встречность действий и установить любую очередность, не устраивая войны: я первый, нет я...

Подставление хорошо еще и тем, что, соблюдая внешнюю стереотипность контакта (что может быть нужно вашему партнеру), внутреннее содержание можно варьировать достаточно значительно.

### **Отдохни, а я поработаю...**

Ничто партнера не берет – он с упорством, достойным лучшего применения, долбит себе (пardon, конечно, не себе, а Вам) в одну точку – как в переносном, так и в прямом смысле. Объяснений не понимает, на руководящие пожатия не реагирует, подставления на него не действуют. Ну, что же, попробуйте взять все в свои руки.

Зафиксируйте его в относительной неподвижности (привязывать не обязательно) и используйте в качестве подручного средства для достижения собственного возбуждения. При этом не скупитесь на похвалы и комплименты: ах, как ты прекрасно лежишь! Ох, как у тебя все получается! Ай, как мне хорошо от твоего нового поведения!

Вообще, не скупитесь на похвалу в постели: награда должна найти своего героя, даже если он еще не совершил главный в жизни подвиг. Даже простой шепот «молодец, умница» способен завести неповоротливого и сделать изощренным неумелого. Полный рассказ на тему «какой ты молодец и почему это так – с примерами из личной жизни» лучше оставить на время разбора полетов, а в течение контакта и сразу после него вполне достаточно встречных ласк, отдельных слов и междометий.

Кстати, еще один момент, который, в основном, касается женщин. Многие дамы лежат себе в постели и мечтают о том, что партнер сам по себе догадается, чего от него ждут. Еще интереснее, когда женщина и сама-то не знает, чего ей хочется, но свято верит в то, что мужчина ОБЯЗАН знать ее лучше, чем она сама. После очередной неудачи несчастная клянет партнера, вешает на него всех собак,

обзывает импотентом, но ни на минуту не задумывается над тем, что сама выбрала самую бесперспективную тактику.

Настоящие экстрасенсы ныне редки, шанс заполучить такого в постель близок к нулю, а потому рассчитывать на угадывание невысказанных и даже не осознанных желаний – наивно. Берите дело в свои руки и не надейтесь на опыт партнера: его опыт касался других дам, совершенно непохожих на Вас, единственную и неповторимую.

В свое время поляки в одном забавном исследовании опрашивали много-много супружеских пар, в которых женщины никак не высказывали свои предпочтения в постели. Со временем мужья этих за-а-гадочных дам сосредотачивали свои эротические усилия на самых неприятных для женщин местах, можно сказать, на отрицательных эrogenных зонах или антизонах. Почему? Да потому, что, никак не реагируя на **приятную** стимуляцию, женщина все-таки не могли сдержать хоть какой-то ответ на **неприятные** прикосновения, которые мужья расценивали как нарастающее возбуждение (за неимением возможности сравнивать) – «хоть как-то шевелится»...

Так что любая попытка исправить положение всегда лучше, чем пассивное плавание по течению реки, ведущей к водопаду.

### Подводим итоги

Итак, есть 4 вида поведения, направленного на улучшение отношений в постели и налаживании такого контакта, который будет приносить удовлетворение:

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Открытый разговор.</li><li>2. Псевдовоспоминания и ссылки на третьих лиц.</li><li>3. Подставление.</li><li>4. Собственная активность.</li></ol> |
|--|

При этом можно ими пользоваться как по очереди, так и в разбивку, и одновременно. В жизни лучше не планировать заранее поведение в том или ином ключе, чтобы не сужать возможное поле деятельности. Что-то берется оттуда, что-то отсюда, главное – быть естественным в своих словах и действиях, поступать так, как присуще именно Вам, чтобы не было фальши, которую почувствует партнер иотреагирует совсем не так, как мог бы (и должен).

Для того, чтобы решиться на какие-то изменения в собственном интиме, человеку приходится долго бороться с главным врагом – самим собой. Стереотипность и накатанность жизни, воображаемое или действительное неодобрение со стороны «значимых третьих лиц», которые существуют реально или только в подсознании, боязнь быть обвиненным в извращенности, развращенности, измене, психической болезни – все это и многое другое очень многим не позволяет легко и просто касаться насущных тем.

Ну что же, если Вы чувствуете необходимость перемен, но боитесь начать, поборитесь с собой, заведите нескончаемые внутренние диалоги, в которых отточите аргументы, желания, пристрастия. А уж тогда – вперед. Только лучше не гонять мысли по кругу, а написать их – в виде писем самой себе или в стиле романа, эротического триллера – на что

фантазии хватит. Глядишь, кроме семейной пользы, еще и знаменитым автором станете.

Кстати, чуть не забыл. Порой в описанной ситуации приходится встречаться с так называемым синдромом марионетки, чаще присущим женщинам. «Если я ему скажу, **что** мне надо – в тот же миг мне уже этого не надо, мне кажется, что это я сама себе делаю...».

Тут уж ничего не поможет, кроме постепенного понимания собственной инфантильности, юношеского максимализма и превышения собственной значимости. На самом деле, если Вы кого-то учите, это вовсе не значит, что ученик будет точь-в-точь выполнять все Ваши прописи. Он внесет столько собственной выдумки, что Вы будете удивлены, когда Вам скажут, что ВОТ ЭТО произошло от Вашего небольшого движения тела или души. Так что учите, подсказывайте, при этом отдавая ученику на откуп все то, что ему придется по вкусу. Вообще-то для взаимного понимания и обучения, в том числе, при синдроме марионетки, существует секс-терапия, но это совсем другая история...

А что же можно сказать про пары, для которых все описанное абсолютно не нужно, кто нашел общий язык без каких-либо усилий и конфликтов. На самом деле, такие пары – не исключение: примерно то же, что было описано, применяют в своем общении все люди в любой сфере общения. Только для кого-то такое поведение естественно, а потому незаметно, а для других – нечто непонятное, несвойственное, чему приходится учиться (если есть охота). Ну, если есть желание **строить** отношения, будете учиться.

Отсюда еще одна тонкость: если Вам не удастся перевоспитать партнера, не попробовать ли приспособиться к нему? Нередко в том, что казалось неприемлемым, безэмоциональным, невозбуждающим со временем обнаруживаются очень даже приятные моменты. Кроме того, собственное изменение очень часто вызывает ответную реакцию партнера – осознанную или нет, но реакцию ЕГО приспособления к меняющейся ситуации, а ведь такая изменчивость, пожалуй, самое главное в застывшей ситуации: началось изменение в партнере – подхватывайте его, развивайте в нужном Вам направлении, реагируйте, постепенно создавая то, что нужно вам обоим в ваших отношениях. Это РАБОТА, а не забава, но если приспичит, Вы поймете свою выгоду: лучше делать хоть что-то, чем плыть по течению реки к водопаду...



## VII. КУДА УХОДЯТ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ И ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПЛОХОЙ СЕКС

А теперь о грустном. Вопрос, который по вечности и значимости стоит рядом с классическими «откуда берется пыль и куда деваются деньги». Этот вопрос звучит так:

Куда уходят хорошие отношения и откуда берется плохой секс.

На самом деле, отвечать на эти вопросы можно всю жизнь, причем, каждый раз и каждый день получать новые откровения на заданную тему.

Ответы, которые мы даем сами себе, каждый раз четко отражают и нынешнюю личную ситуацию, и то, насколько человек ориентирован в жизни, имеет некие цели, понимает, какими средствами может их достичь и т.д. То есть, мы опять начинаем говорить о стратегии и тактике сексуального успеха.

Хотя вот так, как в книжке, никто не рассуждает – просто у человека **что-то** не получается, и ему кажется, что если бы **этого** не было, то все было бы хорошо. При этом мало кто думает и понимает, что **это** само по себе не живет, а является проявлением чего-то совсем другого, о чем можно даже не подозревать. Давайте разбираться.

### Хорошие отношения

Что за зверь такой – ХОРОШИЕ отношения?

На чисто бытовом уровне хорошие отношения – это когда каждый из супругов чувствует себя **комфортно**. Это значит: Я могу делать все что хочу - НО при этом никто не должен страдать.

Я **могу** делать все что хочу - НО при этом никто не должен страдать.

И любые варианты этого **основного** положения:

Я **могу** себе позволить все, что хочу в отношении моего партнера, потому что я твердо знаю, что я не позволю себе того, чего мой партнер не хотел бы иметь.

Я **знаю** своего партнера, я знаю, чего ему хочется, и я делаю то, что ему будет нужно, то, что ему будет желательно, то, что ему будет правильно.

То есть, хорошие отношения – это **не случайность**, а **результат**. Да, конечно, бывает и так, что пара только повстречалась, и у них сразу все настолько прекрасно, что ни в сказке сказать... Бывает. В жизни вообще все бывает. Но если отношения не **ВЫСТРОЕНЫ**, всегда есть довольно высокий риск того, что что-то испортится. И испортится настолько сильно, что ситуация перейдет в свою противоположность.

Поэтому говорить о взаимопонимании, хороших отношениях, комфортности можно с уверенностью только по результатам построения отношений. Сложившиеся самопроизвольно, хорошие отношения так же устойчивы, как, например, груда кирпичей, под которыми прячутся дикари, по сравнению с построенным из тех же кирпичей домом, в котором живут цивилизованные люди.



## Хороший секс

Хороший секс – практически то же самое.

Это когда каждый из партнеров может полностью проявить себя в своих желаниях и в своих возможностях, не опасаясь отказа или чрезмерных запросов со стороны своего партнера.

Однако, тут есть важное отличие от тех отношений, которые мы строим: физиология. Да, мы люди, мы умеем и пытаемся делать то, что диктует нам общественное мнение, начальство, наш социум. Но прыгнуть выше головы, сделать что-то, что не предполагается нашим телом, мы не можем. И не должны: слишком велик риск сорваться, надорваться, потерять даже то, что имеешь, а взамен не приобрести ничего. Поэтому в расчет нужно принимать не только желания (свои и супруга), но и силы и возможности: я, может быть, **хотел бы** сделать тебе вот это хорошее, но я **не могу** – сил не хватает (или чего-то другого).

## Плохие отношения

А вот **плохие отношения** – это когда кто-то из партнеров чувствует себя плохо. То есть отдает, но не получает. Бывает так, что человек настроен на альтруизм, то есть, отдачу без возврата – из любви, или из религиозных соображений, или по воспитанию такой... Это хорошее качество – но в ограниченных количествах. Патологический альтруизм смыкается с мазохизмом, и нормой уже не является.

Но при **плохих отношениях** речь не о добровольной отдаче, а о насильственном захвате, то есть принуждении делать что-то, что не нравится, и на что добровольно я бы не пошел (не пошла).

**Плохо** – это значит: я делаю что-то для себя, используя тебя для того, чтобы удовлетворить себя. Ты можешь мне возражать, ты можешь демонстрировать, что я что-то делаю не так, но если меня **это** возбуждает, если мне **это** нравится, значит, я буду делать **это**. На самом деле это осознанный или неосознанный (а пострадавшему все равно) садизм или эгоизм, что, в общем-то, не так далеко друг от друга ушло.

Реальный случай из практики.

- Доктор, мы поженились по огромной и мгновенной любви, мы просто летали в любви и в облаках, а уж секс какой был!... И так продолжалось 3 года. А потом я вдруг **увидела**, что все мои деньги (а я зарабатывала в 9 раз больше мужа) уходят на содержание его бывшей семьи. Хотя они и так неплохо жили – бывшая жена и дочка 23 лет. Я пыталась разговаривать с мужем, но всегда это превращалось в скандалы и оскорбление меня. Потом ушел наш прекрасный секс. А потом и любовь кончилась. И теперь я думаю: КАК я, такая разумная и практичная, могла вообще вляпаться в эти отношения, и КАК могла ТРИ!!! года не замечать того, что муж меня использует.

Любовь была – представим для простоты, что муж действительно не альфонс, а тоже был влюблен, и что в семье была **гармония**. Во всем, **кроме** одного: по каким-то причинам муж считал себя обязанным содержать оставленную семью. И он создал ситуацию, когда нынешняя жена совершенно НЕ добровольно отдавала свои деньги на ненужные ей цели. Насилие в чистом виде. Отъем денег, развал отношений, потеря

брака. Хотя, как вы видите, для женщины последовательность развала стереотипна: сначала ушло взаимопонимание, затем секс, а только потом – любовь. Возможно, у мужа секс и любовь поменялись местами, спеша покинуть поле битвы...

### Плохой секс

**Плохой секс** – практически то же самое: когда один партнер, а может, даже оба (заметьте – ОБА, - в этом отличие от плохих **отношений**) страдают от **необходимости** вступать в интимные отношения в плане физическом или психическом.

Плохой секс – это

- скованность в желаниях
- плюс ограничения или перенапряжения возможностей
- плюс претензии по поводу первых пунктов, словно они не спровоцированы второй стороной.

Плохой секс как часть плохих отношений:

**я хочу** от тебя того, чего ты в жизни дать не можешь, и когда мое желание не осуществляется, я **обвиняю** в этом **тебя**!

Это садомазохизм в чистом виде. Причем чаще всего, садомазохизм **скрытый**: человек даже не понимает, чего он требует, как он наказывает своего партнера и, возможно, потом накажет и самого себя. Реже он бывает осознанный: я знаю, что тебе это не нравится, и все равно буду требовать от тебя или делать с тобой.

Вы думаете это редкость? Напрасно. Очень многие люди (в том числе, и вы, читатель) могут вспомнить хоть один эпизод из своего интимного опыта, где было проявлено насилие над партнером – **Вами** или **НАД** Вами.

Вот обычный, совершенно жизненный пример.

Скажем, мужчина ласкает грудь женщины. Она говорит: «Мне неприятно. Мне безразлично. Я не хочу». Но он продолжает это делать, потому что **это** возбуждает **его**. «Ничего, дорогая, – говорит он, – ты потерпи, все разойдется, ты еще войдешь во вкус!» Бог ее знает, войдет – не войдет, но **сейчас** ей некомфортно. Было такое? Возможно, в юности, когда нет опыта и умения, когда гормоны перекрывают разум – но **было**? Считать это патологией или насилием в прямом смысле этого слова, сложно. Взгляды у всех разные, так что спорить можно долго. Другое дело, когда то же самое становится повседневностью, «нормой» отношений.

Реальный случай из практики.

- *У нас была Великая Любовь – прямо с большой буквы. Когда я первый раз пришла к нему, он просто весь дрожал. Мы ночами не спали, мы оба похудели, я была самая счастливая. Но через 2 месяца он стал все настойчивее склонять меня к анальному сексу. Я поддалась – я ТАК его люблю, - но мне было ужасно больно, была трещина, операция. Словом, я сказала твердое «нет». И с того момента наша жизнь превратилась в ад. Он все время пытался этого добиться, я все время плакала, иногда уступала – и кричала от боли. Кровь была каждый раз,*

*но он не обращал на это внимания. Он весь дрожал, когда входил в меня **туда**. И я потом несколько дней ни сесть, ни встать не могла – и кровь, и боль, и отвращение к себе и к нему. Мы очень любим друг друга, и если бы не **это**, были бы счастливее всех. Что нам делать???*

А вы как думаете – ЧТО?

Вот и я сказал то же самое: решайте сами, вместе. Пусть каждый расставит приоритеты, а потом сравнит их с приоритетами супруга. ЧТО важнее мужу: анальный секс или здоровье жены? ЧТО важнее жене: удовлетворение мужа или собственное здоровье? И, кстати, ПОЧЕМУ у мужа такая тяга именно к анальному сексу? Тут возможны варианты вплоть до психического расстройства, а не просто бытового непонимания позиции женщины.

В полной мере такие садо-мазохистические отношения чаще бывают на закате отношений, когда партнер наказывает партнера за свою «испорченную жизнь», за свои «упущенные годы» и т.д. ЕСЛИ же нечто подобное имеет место быть с самого начала, скорее, речь идет об особенностях характера.

**Так что,** ХОРОШО – это когда чувствуешь себя комфортно. Поэтому, если твои чувства и отношения далеки от комфортных, не надо это замалчивать, надо озвучивать и изменять. И не надо стесняться, не надо бояться, что озвучивание плавно перейдет в выяснение отношений и УХУДШЕНИЕ их. Просто стройте это обсуждение так, чтобы не обижать партнера и не обижаться, если он (она) будет слишком эмоционален. Обсудите, словно говорите о героях сериала, – вот не будет слишком много чувств и переживаний.

### **Поженились – покатились**

То, что было до брака, то, что было тогда, когда мы ухаживали друг за другом и открывались друг другу, уже позади. Кажется, что все стратегии уже не нужны – потому что есть РЕЗУЛЬТАТ. Его можно потрогать, обнять, прижать к себе, так что это явный **рубеж**. И достигнутое расслабляет...

Давайте для простоты, как обычно, представим, что жених и невеста действительно любили друг друга, что их цель была именно счастливый брак, а не, например, прописка в Москве или вилла в Рио-де-Жанейро. И, как обычно, жених думал, что его будущая жена никогда не изменится – и, конечно же, ошибался. А невеста мечтала, что после свадьбы жених, наконец, изменится – и тоже не угадала. Они оба ошибаются, но пытаются строить жизнь именно по этим обманным планам и представлениям.

Чуть выше мы уже разобрали и причины, и поводы для семейных конфликтов, но стоит заметить, что поначалу конфликты проходят незаметно, пока есть влюбленность, пока между нами – между мной и тобой – образуются некие **интимные** переживания.

Интимные не в плане секса, это отдельно, а интимные – те, которые **только у нас с тобой**. В основном, это романтика: первый рассвет или первый закат, запах вина, которое мы пили в нашу первую

встречу, ощущение твоей ладони в моей ладони и т.д. Вещи, которые сами по себе ничего не стоят, но в канве наших интимных отношений, наших вот этих **внутренних глубинных отношений** они дороже любых бриллиантов. И они нас с тобой, двух супругов, связывают крепче всего.

Ведь иногда бывает так: смотришь на пару – десять лет живут без детей, как кошка с собакой – морды бьют друг другу каждый день, водку пьют, гуляют друг от друга – и не расходятся. Вам что, доставляет удовольствие друг друга мучить? «Нет, ничего хорошего в этом нет. Но я ее люблю, я не могу ее оставить».

Что, любовь все-таки выжила в этих боях и стычках? Или есть какие-то другие тонкие нити, на которых и держится этот, казалось бы, мертвый брак? Да, есть – вот эти самые внутренние интимные переживания, которые перебивают все помехи, все нестыковки, которые связывают людей крепче стальных канатов.

Но жить вот этими воспоминаниями периода влюбленности можно долго или коротко, но точно не всю жизнь. А со временем появляются какие-то **новые** заботы, **новые** обязанности, **новые** впечатления от того, что мы с тобой вдвоем. Старые стереотипы стираются, новые рефлексываются. И так далее, и так далее. И меняется картина наших общих отношений, и отношений в постели тоже.

**Так что,** все, что принесено из периода жениховства, не вечно. Но те, самые первые ощущения друг друга могут быть мощным сближающим фактором, который действует, даже когда все, кажется, уже развалилось. Берегите эти воспоминания! Пока они живы – живет и ваша пара.

Наши различия проявляются во всем – и это естественно. Будь мы даже близнецами, все равно у каждого были бы свои замашки, достоинства и недостатки. А мы – совсем разные, с собственным опытом и своими взглядами на жизнь.

Я не должен судить о тебе по себе – ты не я, и я ошибусь наверняка.

И мы очень часто не понимаем, что делает партнер, что делает супруг, супруга. Мне кажется, она шутит, мне кажется, она издевается, мне кажется, она капризничает, она бездушная, она отстраненная, она непробиваемая. Я пытаюсь и так, и сак, и шуткой, и лаской, и скандалом... То ли она не понимает, что она ведет себя неправильно, то ли еще чего... Не знаю, не понимаю...

А на самом деле это все естественные проявления ее личности, а не ее капризности. И она даже не замечает моих попыток что-то изменить в том, что она считает естественным. И если я вдруг скажу «дорогая, а вот это, это, это...», она может быть так удивлена! «Да ты что! У меня мама так делала, бабушка так делала, все так делают! Только ты один такой странный!»

Ага, теперь получилось, что это я странный. Забавно... То есть получается, что и она теперь не понимает, что это не забава, а моя личность, и решать этот вопрос, который поднялся, все-таки придется, рано или поздно.

Получается примерно так...

Я **однажды** ей сказал:

- Зачем ты это делаешь?

Она **удивилась**. И ничего не изменилось.

Я говорю ей **второй** раз:

- Зачем ты это делаешь?

Она **раздражается**. И ничего не изменилось.

Я говорю ей **третий** раз (подряд или через каждые три года):

- Зачем ты это делаешь?

Она воспринимает меня **агрессивно**, она взрывается.

Потому что:

- Ну, надоело уже, сколько можно одни и те же глупости говорить, я тебе уже десять раз ответила!»

И она права.

И я прав.

И все правы, и все раздражены.

Потому что и вопрос был задан неточный, и ответ был дан двойственный, и вообще, мы оба махали рукой – авось, рассосется...

То есть в наш медовый месяц добавляется раздражение. В наши медовые отношения добавляется сначала что-то такое нехорошее, потом что-то дурно пахнущее, а потом уже понятно, что это – продукты очищения нашего организма.

**Так что,** каждое разногласие может стать проблемой. Чтобы этого не случилось, не раздражайся на то, что тебе не соответствует. В большинстве случаев совершенно неважно, делать по-твоему или по-моему, главное – чтобы ЭТО не ставало между нами.

### **Мед и деготь – кто кого?**

Потому что загрязнение происходит медленно и незаметно, а когда спохватываешься, оказывается, что стоишь уже по колено в липкой неприятной жиже. Это касается и дикой природы, и взаимоотношений, пущенных на самотек.

Знает, что бывает, если в бочку меда добавить ложку дегтя? Сначала ничего. Продолжим эксперимент: добавим вторую ложку. А как теперь? Ответ зависит от тщательности маскировки дегтя и от тонкости вкуса и обоняния человека.

Но рано или поздно мы начинаем ощущать **запах**: уже не тот ароматный, а потом и **вкус** уже другой. Можно еще закрыть на это глаза и проглотить еще одну ложку этой смеси. А потом понимаешь: не-е-ет, это уже не мед, это гадость какая-то! И что будем делать? Очищать поздно или очень сложно. И что – так и будем жить в этой грязи по колено?

Почему же мы молчим о том, что нам не нравится?

По разным причинам – судить о них со стороны весьма затруднительно. Но, как правило, причины долготерпения – это тоже определенная стратегия.

**А.** Потому что так **проще**. Да, мы сидим по уши в грязи, но это наше родная грязь, а если начнем пускать волну, то будет сидеть еще

хуже или придется сесть еще глубже. Я боюсь, что если я начну высказывать свои претензии, мы лодку раскачаем и даже нынешнее неустойчивое, но более-менее спокойное состояние нарушится – и будет еще хуже.

**Б.** Потому что это **невыгодно**. Да, любовь прошла, а выгоды еще остались. Причем эти выгоды могут быть как материальные – деньги, квартира и т. д., так и нематериальные. Это более сложная категория, об этом как-нибудь отдельно.

**В.** Потому что **страшно**. Супруг уже настолько ужасным образом, так бесчеловечно себя проявил, что злить его страшнее, чем нюхать запах этой смеси меда пополам с дегтем.

**Г.** Потому что все так жили, потому что такие **стереотипы**. Мои родители жили отвратительно, но не думали о такой гадости как развод. Моя сестра живет в ужасном браке с мужем-пропойцей, который выносит все из дома, а в дом приносит только гонорею и пьяных собутыльников, но она живет с ним, потому что плохой брак лучше, чем добрый развод, потому что «я замужем!» звучит солиднее, чем «я в разводе». Ужасно, но это ее выбор.

**Д.** Потому что **интимность** все еще сильнее. Вот этот момент и хорош, и плох – как все в жизни. С одной стороны, пока есть интимность, есть и шансы на улучшение ситуации. А с другой стороны – этими шансами жизнь может манить долгие годы – и так ничего и не дать. Тут, правда, большой вопрос – от кого зависит, дает жизнь или не дает, но это совсем отдельная тема.

**Так что,** супружеская жизнь нередко требует большого мужества. Чтобы высказать то, что нарушает ваше безоблачное счастье, нужно решиться на ПОСТУПОК. Но при этом всегда помните: ЕСЛИ ваши отношения ухудшились **после того**, как супруг Вам что-то сказал, то они ухудшились **не из-за того**, что он сказал. Он сказал, потому что ЭТО уже произошло и нарушило ваши отношения. Он только озвучил, но не портил. Будьте справедливы – вы оба приложили усилия к высказанному. Соответственно, и реагируйте.

До какого-то момента разрушения отношений интимность перебивает всё, затмевает всё – ну, и слава богу. Если бы еще на этой интимности вырастить сегодняшние хорошие отношения – было бы совсем замечательно.

Но, в конце концов, нарастание количества ошибок переходит в новое качество.

Вначале **удивление**: как это мы не можем найти общий язык?

Потом **досада**: как же это мы не можем найти общий язык?

Потом **тревога**: ну как это мы не можем найти общий язык?!

Потом **злость**: мы не можем найти общий язык!

И, наконец, **ярость отчаяния**: мы не можем найти общий язык, потому что у нас нет ничего хорошего, а только плохое!

Всё, точка поставлена. Отыграть назад из такой ситуации практически невозможно. Даже семейные психологи на такой стадии отношений все-таки рекомендуют супругам стать бывшими супругами.

Построение стратегии на этом этапе лучше связывать с новой ячейкой общества.

### **Что будем делать?**

Из каждой ситуации есть три выхода:

- изменить ситуацию,
- измениться самому или
- вариться дальше в этой ситуации, медленно умирая в ней.

Изменить ситуацию можно по-разному. Можно развестись. Можно завести любовника или любовницу, наличие которого или которой будет помогать терпеть эту нетерпимую ситуацию. Можно изменить мужа или жену (смотря, кто хочет изменить).

Можно измениться самому: ну да, мы так живем, я готов подстраиваться под свою жену.

Кстати, конечно, на самом-то деле кому под кого подстраиваться – вопрос отдельный...

Как бы ни волновались феминистки, суфражистки и барышни-эмансипэ, подстраиваться правильнее женщине.

Мужчина – камень, мужчина – скала, мужчина – опора.

А женщина – текучая пластичная субстанция, которая точит, точит, точит камень, но на самом деле вокруг него обвивается, подстраивается, проникает во все трещинки, во все поры этой скалы.

Есть такой современный художник – Джим Уоррен (Jim Warren), у него огромная серия рисунков «Волшебная страна». В том числе, много таких, где волна набегаёт на скалу, обнимает её – и везде скала – мужчина, а волна – женщина. Это естественно, как вам кажется?

И если женщина-вода становится жесткой, как скала... ведь бывает жесткая вода, бывает твердая вода, правда? Бывает. Что это? Это лед. Женщина-скала, женщина-камень – это женщина-лед. Это холодная женщина.

И ей самой это, скорее всего, неприятно. А уж как неприятно ее супругу, ее партнеру... Поэтому не примите, опять же, за дискриминацию, но в первую очередь принаравливаться к партнеру стоит женщине. Ей это и проще, и правильнее по внутреннему осознанию, скажем, как «инь» и «янь», внутренней энергии мужчины и женщины.

Именно к женщине чаще всего бывает обращен вопрос: «Скажи, пожалуйста, ты хочешь быть правой или счастливой? Ты хочешь мне доказать, что я вот такой нехороший – или ты хочешь быть счастлива со мной? Ты хочешь меня подавить или ты хочешь меня обвить и удушить в объятиях? Приятных объятиях, а не за шею двумя руками. Что ты хочешь?»

«Я хочу быть счастливой и правой» – так не бывает.

**Большей частью** так не бывает. Оказаться правым большей частью означает совершить некое насилие над своим партнером, победить его. Не переубедить, а победить. В споре истина не рождается, она там погибает в страшных муках. Хочешь быть счастливой именно со



мной – будь, попробуй приспособиться ко мне, я не такой страшный на самом деле.

А ведь сплошь и рядом женщина заводит роман, делает ставку на мужчину, ухаживает за ним, добивается всеми правдами и неправдами вплоть до «случайной» беременности – а потом, уже в долгожданном замужестве начинает «строить» его под себя. И при этом очень переживает и злится, что муж ЭТОГО не хочет. Хотя, казалось бы, еще ДО всего этого она видела, КОГО собирается на себе женить, и, наверно, прекрасно понимала, что такая переделка не принесет счастья ни ей, ни ему, ни ребенку...

Вот это и есть следствие неправильно поставленной цели, неверно выбранной стратегии, неотработанной тактики. Сделано на авось – вот авось и аукнулся...

Во многих восточных учениях и в некоторых западных религиях прямо или чуть-чуть завуалировано говорится: если в семье есть проблемы, если семья развалилась – это не просто проблема женщины, это признак того, что она не состоялась как женщина, не реализовала себя как творческая часть этого мира.

Жестко? Да. Не мы это сказали, это было за несколько тысячелетий до появления толерантности – и эти тысячелетия человечество уже прожило...

Общество уже ставило женщину перед выбором: быть ли ей домохозяйкой или строительницей коммунизма. Теперь женщины сами ставят себя в условия выбора – и сами отвечают за все.

**То есть,** если тебе становится некомфортно в браке, попробуй приспособиться к ситуации. Не получилось – попробуй изменить ее. Не получилось – попробуй изменить отношение супруга. Не получилось – смирись или рви ситуацию (хотя в любом случае получишь совсем не то, о чем мечтал).

### **Тяжесть осознания**

Самое тяжелое в напрягающейся, а может, уже распадающейся семье, это осознание ситуации в целом. Не того, что вот эта ссора, кажется, уже была. Или что на эту тему мы уже подрались когда-то. Нет – речь о понимании **всего** происходящего в целом.

В какой-то момент - после всего того, что было:

- после того как я не смог изменить ситуацию,
- не смог измениться сам,
- после того, как я сварился в этой ситуации;
- после того как моя тревога уже сменилась злостью и отрицанием всего хорошего, что у нас наверняка было,
- вот тут-то я понимаю: это **Минотавр!**

Я думал, что это **женщина**, а это просто чудовище! Человек с головой быка, с мозгами антилопы и т. д.

Наконец-то я прозрел.

**Куда** я смотрел раньше?

**Как** можно было так ошибаться?

**И за что** мне все эти муки?

**Что** теперь делать???

Сразу скажу: вопрос «что делать?» смысла не имеет, он абстрактный. Поэтому либо он решается сразу – застрелиться, развестись, ничего не делать, – либо не решается никогда.

Да и в самой этой жуткой ситуации осознания, в которую я в конце концов попадаю, у меня просто не получается думать... В голове все мутится, то вспоминаются какие-то приятные моменты, от которых я вздрагиваю и отметаю, потому что они совершенно не к месту, то всплывают ужасные воспоминания о каких-то конфликтах. Каша в голове, и что делать – я не понимаю.

И этот период непонимания может длиться годами! Потому что человек не дает себе труд сесть и **подумать**, потому что он просто прыгает в этот поток своих мутных отрицательных эмоций и там купается, принимает ванны. А подумать, что происходит, он почему-то не может.

А знаете, почему? Потому что подсознательно прекрасно понимает: тут нет виноватых и правых, есть только потерпевшие. И он не решается ОСОЗНАТЬ тот факт, что и сам заляпан по самое некуда. Поэтому сам с собой решает, сам себя обманывает, сам перед собой делает вид, что ничего не понимает.

Но наконец он натывается на самый правильный ответ: «Теперь я все понял – она меня соблазнила, она меня завлекла, опыта у меня не было, она кокетничала, она под меня подделывалась, а сама уже явно что-то замышляла. И то, что я ее три раза просил выйти за меня замуж, она подстроила, иначе я бы на двух разах остановился, и точно мы бы не поженились. Надо было слушать маму (папу, тетю, дядю, друга, подругу – нужное подчеркнуть). Надо было читать журналы»...

На самом деле все произошло немножко по-другому.

Да, **она** изменилась, но и **ты** изменился тоже. Прозрел – да. Прошла та повышенная сексуальность, которая способна толкнуть еще и не на такие поступки! Ты приобрел жизненный опыт, и не только с супругой, но и на работе, и в обществе, и в собственной родительской семье, и т. д. **Ты повзрослел!**

Поэтому то, что ты считал идеалом в свои 20 лет, в 25, а тем более в 30 кажутся такими розовыми наивными детскими фантазиями.

Поэтому не говори «Ой, я был дурак!», скажи «Я стал опытнее!»

И - да, - с этой **нынешней** точки зрения, возможно, ты не женился бы на той девушке, на которой женился когда-то и которая **сейчас** твоя жена.

И наоборот: если бы эта женщина, на которой ты **сейчас** женат и с которой ты конфликтуешь, вдруг вернулась бы в те времена, когда вы с ней только познакомились, она дала бы тебе от ворот поворот и проводила бы не злым, но очень тихим словом, потому что **теперь** и она стала опытнее.

Мы все меняемся, жизнь меняется, и если ты не успел измениться вместе с жизнью, ты из нее выпадаешь, и все дальнейшее будет не очень хорошо.

**То есть**, мы все меняемся, набираемся опыта – и не надо судить свои прошлые поступки с высоты нынешнего понимания: всегда окажешься в дураках. Просто не забывай жить в потоке жизни, и меняться вместе с этим потоком. Иначе выбросит на необитаемый берег – и будет не хорошо. Будь гибким – и жизнь тебя напоит волшебными напитками счастья.

### **Опасные заблуждения**

Заблуждения, с которыми мы идем по жизни, бесчисленны и многообразны. И каждое из них может развалить лучшую стратегию – или стать крепчайшим цементом отношений и сексуальности.

Потому что, если тело нам дано, в основном, от природы, то наше сознание, наша психология – в основном – от окружающих. Нас воспитывают. Мальчиков воспитывают мальчиками, девочек – девочками.

Нормально? Нормально, всё правильно, всё хорошо. Но у нас есть и такие странные понятия, как здравый смысл, у нас есть общественное мнение и другие стереотипы, которые придуманы для того, чтобы всех стричь под одну гребенку, чтобы мы все были одинаковыми. И хотя каждый из нас говорит «я неповторимый, таких, как я, больше нет, не было и не будет никогда», но в стереотипы мы впадаем совершенно свободно. И даже мода на неповторимость делает своих подражателей стереотипными.

Множество заблуждений – трафаретных, строго фиксированных представлений, – касается самого дорогого, что есть у женщины – семейной жизни. Хорошо, если вы попали в заблуждение со знаком ПЛЮС, например «мужчина – хозяин, а потому делает что хочет и когда хочет», но такое счастье выпадает далеко не всем... Чаше приходится мириться или бороться совсем с другими заблуждениями, направленными как на дорогого и любимого, так и на окружающих. При этом здесь и сейчас приходится переделывать то, что было заложено много лет назад и успело приобрести крепость легированной стали.

Большинство людей не только не скрывают свои особые представления о жизни, но, наоборот, выставляют их как щит, наивно надеясь, что именно эти представления позволят избежать ошибок и сделать мир красивым и радостным. При этом некоторые заблуждения могут в какие-то моменты быть настоящими, но, в основном, все-таки не соответствуют действительности. Однако, хоть раз будучи подтвержденными хоть наполовину, заблуждения становятся твердокаменными, не подлежащими никакой критике.

С другой стороны, вокруг столько заблуждений, наивности, ошибок и нестыковок, что на их фоне стоит заранее решить, **нужно** ли бороться с заблуждением: что мне это даст, каких нервов будет стоить, не появится ли новый стереотип, ничуть не лучше старого и т.д. А самое главное – разобраться, с каким заблуждением предстоит иметь дело. Потому что многие из них похожи, а многие переплетаются и поддерживают друг друга, как доказательство своей «правильности».

Ну, например, любимое заблуждение девушек: **«Если мы с тобой супруги, мы всё должны делать вместе»**. С чего вдруг??? Да даже

если ты пойдешь со мной на футбол, для меня матч потеряет половину своей прелести – ни выпить, ни выматериться, ни поорать со всеми вместе. А если уж я пойду с тобой на курсы кройки и шитья, я вообще себя там буду чувствовать... ну, скажем, странновато.

Частое женское заблуждение о том, что **мужчина должен ее любить всегда** – даже если она ведет себя глупо, беспардонно, неоправданно: «ведь ты же любил меня раньше, правда? Полюби меня черненькую, а беленькую всякий полюбит.»

Заблуждаться на эту тему женщина может еще в период ухаживания, но чаще оно расцветает после получения заветного штампа. Потому что, раз мы поженились, значит, все уже устаканилось и можно дать себе волю – не так следить за собой, как в период брачной охоты, меньше контролировать эмоции и желания, реже отзываться на те запросы мужа, с которыми **мирилась** вначале. В такой ситуации разговоры типа «посмотри на себя, как ты опустилась; мы становимся чужими людьми; почему ты так изменилась» отскакивают от драгоценной половины, как баран от новых ворот – она их просто не слышит. И удивляется, что муж стал меньше оказывать ей внимания, не столь сексуален, как до брака, не хочет ходить с ней в гости, на концерты и т.д. А порой усилия мужа становятся основой для образования нового заблуждения «о злой судьбе» – ну почему ЭТО случилось именно со мной, я этого не заслужила!..

Точно такая же ситуация может складываться и с участием мужчины: удостоверившись, что дама сердца всегда с ним, он перестает дарить ей те знаки внимания, которыми когда-то и привлек ее. А без этой подпитки чувства супруги тускнеют, слабеют, исчезают...

Заблуждение **о волшебной силе любви** проявляет нежелание человека что-то делать в жизни вообще, и в интимной жизни, в частности: «любовь сама по себе решает все проблемы; главное любить друг друга, а остальное уладится». Поэтому ни на какие проблемы в супружеской жизни человек не обращает никакого внимания, а стремится отгородиться от них все новыми проявлениями любви. То вместо примирения после конфликта сделает подарок, то в разгар ссоры вдруг всерьез начинает заниматься сексом, то вместо решения хозяйственных дел устраивает праздник любви... На самом деле, это такой инфантильный ритуал: я не могу решить проблему, поэтому отгорожусь от нее – и она сама исчезнет...

Заблуждение **о внешней силе чувств**: «приласкай меня, сделай меня счастливой, а я за свои эмоции не в ответе; я буду холодной или неприязненной, а ты все равно грей меня и будь этим счастлив». Как говорила известная лягушка «я мокрая и холодная, потому что болею, а вообще я белая и пушистая». Да, дорогой, я тебе много раз говорила, что внутри я такая чуткая, нежная, ранимая, но ни разу тебе этого не показала – ну, вот так сложилось. Но ты все равно люби меня такую, как я **описала**, а не такую, какую **видишь**.

И ведь верит, что действительно такая нежная и трепетная – потому что очень хочется быть такой. А хочется не потому, что такая натура, а потому что такая мода. Но в любом случае, с любым оправданием характер и поступки остаются прежними – жесткими или

глупыми. При этом, как правило, под поведение подводится база: под флагом временных трудностей, болезни мамы, ребенка, плохой погоды, политической ситуации, временных финансовых затруднений может пройти вся жизнь, а супруг так и не увидит ни разу ту самую, широко разрекламированную «белую и пушистую».

Мужчины с подобными заблуждениями, как правило, более просты: они сводят нестыковку предъявляемого образа и реального поведения к неумению жены видеть и чувствовать...

Заблуждение, а, скорее **убеждение**: «око за око» - я обязательно сделаю тебе так плохо, как ты сделал мне. Проявляется в скрупулезном подсчете обид и воздаянии за каждую. Простейший случай – месть в соотношении 1:1. Ты мне в лоб, я тебе по лбу. В более изощренных случаях разрабатывается целая шкала оценок тех или иных обид, а возмездие может осуществляться суммарно: ты меня обидел на 136 баллов, а я тебе за это 29+63+42 плюс на оставшиеся 2 балла фигу покажу. Умиляет то, что у большинства страдающих таким заблуждением, все эти подсчеты протекают на уровне подсознания, а поступки возмездия происходят как бы сами по себе, отлично вписываясь в общее течение жизни. Поэтому даже попытки раскрыть истинный механизм происходящего ничего не доказывают, а чаще приводят к возникновению обиды (ты за кого меня считаешь?) со всеми вытекающими последствиями.

«О, злая судьба, почему это случилось со мной, я такого не заслужила» - заблуждение о связи личности и суровой судьбы, чаще свойственное женщинам, имеющим стаж семейной жизни. В принципе, это ОСНОВНОЙ женский миф. Не видя перспектив в будущем, женщины часто предаются бесплодным размышлениям на тему «что бы со мной было, если бы я...». Например, не вышла замуж, вышла за другого, не родила ребенка, родила ребенка, изменила, не изменила, пошла направо, а не налево и т.д. Обычно выходит, что все было бы гораздо лучше, чем сейчас, жизнь текла как молочная река с кисельными берегами. Но самое страшное – не рождение заблуждения, а его исход, от этого зависят внешние проявления мифотворчества.

Самый частый вариант – ничего не происходит, дама вздыхает украдкой об упущенных возможностях, но реально оценивает свои нынешние возможности изменить мир (то-есть, никаких возможностей). Бывает вариант с проеданием плечи – я отдала тебе все самое лучшее, молодость, любовь, а ты сделал меня несчастной. Почему-то не принимается во внимание, что молодость все равно прошла бы, что в обмен она тоже получила любовь и все самое лучшее, что жизнь текла и течет независимо от того, насколько мы ею довольны. Третий вариант самый опасный: попытка ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ изменить. Начать жизнь заново, завести любовника или сменить мужа, найти работу, постричься наголо, научить детей английскому за 2 недели. Иногда что-то получается, но чаще энергия извергается Ниагарой и уходит в никуда, так же, как и во все предыдущие годы. Обычно период бурной деятельности сопровождается суетливыми попытками преобразиться самой и преобразить окружающий мир или хотя бы мирок. Окружающие должны

быть готовы к глобальным изменениям, хотя чаще всего так ничего и не происходит: весь пар уходит в свисток.

Крайне редко женщина все-таки перекраивает свою жизнь – ну, значит, это было НЕ заблуждение, с плод трезвого планирования, с построением стратегии и тактики. Тогда с женщиной нужно знакомиться заново, оценивать по-новому, порой завоевывать как совершенно постороннюю незнакомку. Если уж она сумела сотворить такое со своей жизнью, значит, вы в ней ошибались долгие годы. Будьте начеку – вам может не найтись место в новой жизни собственной жены. Поэтому оценивайте происходящее реально, старайтесь укрепиться на новых позициях, быть не простым напоминанием о прожитом, но и желанным в новой ипостаси дорогой и любимой.

**«Мужчина должен быть всегда готов к сексу».** Это классное заключение, на котором сломался не один мужчина и на котором основан, я думаю, не один миллион конфликтов и разводов.

«Как это ты сейчас не хочешь? Ты же мужчина! Как, у тебя не встает? Значит ты импотент! Или ты меня не любишь?.. Хны-хны...» С чего вдруг? Девушка, может, он приболел, может, он переработал, может, он секса не хочет именно сейчас, а не вообще? Почему он импотент??? Но стереотип, общественное мнение и рассказы подружек берут верх – и... то ли конфликт, то ли развод, но в любом случае – осадок. Перечислять шаблоны и заблуждения можно часами – но в них главное – совпадают ли они у обоих супругов или нет. Если ДА, то на них можно построить устойчивое здание взаимоотношений, если НЕТ, угроза для брака и успеха крайне велика. Кстати, не считайте себя свободными от шаблонов и стереотипов – это тоже стереотип. Уважайте стереотипы супруга, ЕСЛИ они не влияют на вашу счастливую семейную жизнь.

**То есть,** здравый смысл не всегда здоров, но всегда стереотипен. Лично тебе нужен стереотип или ты готов жить своим умом? Шаблон – один для всех, ни на для кого в отдельности. Отсюда и действуй: будь собой, но не забывай о партнере.

### **Стратегии возможны**

И что же это значит – будь собой, но не забывай о партнере?

Как реагировать на ситуацию, которая сложилась в семье? Что бы вы ни пытались сделать, это уже известно, и было испробовано много-много раз. Причем, с разными результатами.

Есть несколько стереотипных подходов, которые психологи так и называют стратегиями:

**А.** «Я не вижу». Не замечать ситуацию до тех пор, пока она не упадет тебе метеоритом на голову.

**Б.** «Я теряю». Я осознаю, что я что-то теряю, но не могу понять, что именно.

**В.** «Я страдаю». Я уже осознаю, что я теряю, я понимаю, что происходит, поэтому я страдаю.

**Г.** «Я служу тебе, я хочу что-то изменить». Я готов (или готова) делать то, что тебе нужно. Хотя и не понимаю, зачем это.

**Д.** «Я договариваюсь». Давай мы с тобой договоримся: ты делаешь вот так, я делаю вот эдак, ты не делаешь этого, я делаю вот это.

**Е.** «Я позволяю». Мне это не нужно, но ради моей любви я готов (или готова) на вот это всё.

Так вот, чаще всего при развитии конфликтной ситуации (что, согласитесь, гораздо шире, чем просто понятие конфликта), мы последовательно используем несколько стратегий, хотя, еще раз повторю, наверно, очень удивимся, если узнаем, что действуем строго по науке.

А в результате... Да, а в результате? Исправилась ли ситуация? Можно ли вернуть былое?

И еще: нужно ли вернуть былое? Давайте разберемся.

Вот мы, в соответствии со своей стратегией, решили договориться. Например: «давай мы всё зачеркнем и будем жить так, как жили раньше, до 1917 года. Давай вернем всё прежнее, всю нашу любовь.»

Это вы о чем? **ЧТО** вы хотите вернуть? **Всё**? Если вы собираетесь вернуть **всё**, вы опять окажетесь в нынешней ситуации, когда всё разваливается. Вы хотите опять повторить тот же самый путь?

Или вы хотите вернуть только **кусочек** прошлого? Какой кусочек? Ведь если **не всё**, значит, это будет что-то **новое**, а не прошлое. Да и, честно говоря, то, что мы вспоминаем, как правило, не соответствует жизненной правде. Это наше **впечатление** о том, **как мы жили** вот тогда, а вовсе не то, что было **на самом деле**.

Так что, последовательность действий должна быть четкой и рациональной: 1. Успокоиться. 2. Оценить происходящее со своей точки зрения. 3. Попробовать взглянуть на ситуацию глазами супруга. 4. Наметить новую стратегию. 5. Осуществить стратегию.

В таком случае стратегия полного отрицания конфликта и начала с чистого листа может оказаться выигрышной. Хотя и потребует достаточного напряжения сил и некоторых актерских талантов: чтобы пройти мимо неприятного, а ныне – как бы безразличного нечего.

По опыту работы могут сказать, что в чистом виде эта стратегия срабатывает крайне редко: попробуй забудь именно то, что больше всего волновало и печалило. Оно все время всплывает, заставляет чувствовать себя скованно и неловко, накладывает отпечаток и на отношения, и на оценку самого себя.

Тем не менее, стратегия работает, если оба супруга нацелены на преодоление ситуации. Тогда появятся новые отношения, круто замешенные на старых, но без их недостатков. Будут ли новые отношения долговечными или нет – покажет время. А пока – можно пробовать то, что кажется полезным и удачным.

**То есть**, попробуй оценить происходящее в описанных понятиях – проще будет выработать дальнейшее поведение. И четко пойми, хочешь ли ты что-то вернуть или построить заново. Только четкость планов позволит либо восстановить рухнувшее, либо выйти из ситуации с наименьшими потерями.



И вдруг - тактика «давай забудем, и все начнем...» не сработала. Ну, не забываются обиды, не ломаются стереотипы. Не заводятся новые отношения.

Тогда давай будем вести себя по-новому, по-другому.

А как это по-новому? Давай обсудим, чтобы не наступить на те же грабли, вид сбоку.

**А.** Ну, во-первых, это должно быть не то, что есть сейчас, это точно.

**Б.** Но это не должно быть абсурдом. Потому что «не то, что сейчас» – я что, должен надевать твои юбки, а ты – мои мужские вещи? Нет, конечно, это именно ДРУГОЕ, а не НАОБОРОТ.

**В.** Это должно быть комфортным для тебя и для партнера. То есть, если это в моей паре – для меня и для тебя, дорогая. Для нас обоих. Иначе это будет тот самый садомазохизм, о котором мы говорили.

**Г.** И наконец, это должно удовлетворять нас обоих, а не ломать нас. Да, мы подстраиваемся друг под друга, но при этом должны обойтись без переломов рук, ног или позвоночника. Мы гибкие, мы приспосабливаемся, но мы не цирковые акробаты, степень приспособляемости имеет какие-то пределы.

Вот и пробуйте построить нечто, удовлетворяющее всем этим требованиям. Причем, все это, как правило, напрямую не обсуждается – все мелочи не предусмотреть. Но сами ПРИНЦИПЫ должны быть постоянными, несмотря на разную трактовку и разное осуществление.

### Последняя нить

Как правило, в большинстве пар, которые вот-вот должны развалиться, нет секса.

Но секс вовсе не всегда показатель <b>нестабильности</b> пары.
--

Секс зачастую остается последней связующей нитью умирающей пары. Иногда – как показатель того, что один из супругов все еще любит или хотя бы надеется на улучшение ситуации. Иногда – как проявление крайнего безразличия к партнеру: ну, чего бы не заняться сексом с человеком, который (которая) вызывает у меня не больше эмоций, чем любой другой с улицы. Иногда (гораздо реже других вариантов) – как часть рациональной стратегии: мы не любим друг друга, но, пока мы супруги, будем заниматься сексом из соображений здоровья, престижа и т.д.

А с другой стороны – совсем другая статистика. Около 15% супружеских пар со стажем более 15 лет имеют близость реже двух раз в месяц. А со стажем более 20 лет таких около 40%.

Причины - и возраст, и отношения, и привычка, и замена сексуального влечения какими-то другими общими интересами. Постепенное урежение интимных занятий может происходить без конфликта, если **обоим** супругам это не так нужно. Порой это может быть очень дружная семья, так называемый **брак-товарищество**: у нас все общее, а секс нам просто не слишком интересен. Ну и слава богу, что это произошло с вами примерно одновременно.

**Если** вы можете жить без секса, если к такому пришло – и живите. Вокруг много интересного, на что пойдут силы и время, ранее занятые сексом. И годы идут, и отношения остаются хорошими, а секс становится приятным, но полузабытым воспоминанием...

Но иногда бывает так, что какие-то внешние ситуации меняют отношение к сексу у одного из супругов. Ему (ей) начинает казаться, что следует улучшать отношения (которые, на самом деле, не плохи, но просто не включают в себя интим), а это значит – восстанавливать секс.

И начинается: я боюсь, что моя жена начнет настаивать на сексе. Она вдруг скажет: «Как, столько лет... ах, уже 15 лет у нас не было секса! Давай все начнем заново!» Возможно, у нее скоро климакс и потому гормоны забурлили. Я этого **так** боюсь, что я готов на любые дружественные отношения. Я готов ее как угодно ублажать, лишь бы речи не шло о постели... Ну, что поделать – я уже ПРИВЫК, что секса нет, и его возобновление не прельщает.

А какие варианты? Что тут можно спланировать, какую стратегию построить?

С одной стороны, вполне возможно, что улучшение отношений вполне обойдется без восстановления интимных отношений – не исключено, что жене он так же не нужен, и она с ужасом представляет себе все волнения и затруднения на пути этого восстановления.

С другой стороны, если **мне** порой секса все равно хочется, но я не решался именно из-за того, что был не уверен в реакции **жены**, то почему бы не попробовать? Попытка не пытка, жена сама подала идею, значит, не будет изображать недоумение по поводу моих притязаний... Попробую. Ну, а дальше – по результатам.

С третьей стороны, если жена настаивает, а мне неохота, можно попробовать перевести процесс в другие рамки: петтинг, ласки, возобновление эротики и всего, что к ней прилагается: ухаживания, походы в кино-театр-ресторан – чем плохо? Это ведь мне **сейчас** неохота – а что будет дальше, пока неясно. Может, что-то проснется...

Попробуйте перечитать последние три абзаца: наверняка заметите, что про сам секс там совсем немного – в основном, про то, что этот самый секс сопровождает, на чем секс основан. На чем? Правильно, на отношениях. Взрослый человек редко идет просто на поводу гормонов, у него приоритеты другие, более человеческие. Случайный секс – возможен, но секс с неинтересным человеком (как череда случайных сексов) – сомнителен.

**Отношения** надо менять, а не секс, которого и так нет. Это очень тяжелая работа – **восстановление** отношений и секса, если вторая половина пары к этому не расположена. Эта работа требует упорства, терпения и, главное, отсутствия счетов: я тебе вон сколько дала, а ты мне ни разу не ответил! Он, может, еще год не будет отвечать. Это очень неблагодарный труд, а вовсе не всегда удовольствие.

И заниматься этим трудом стоит, только если есть большой внутренний порыв или четкая стратегия, иначе то ли сил не хватит, то ли настрой изменится – вместо терпения появится раздражение. А это предвестник окончания попытки, а то и ухудшения отношений.

**То есть,** если возникло желание или необходимость менять отношения, в том числе, и интимные, будь готов к тому, что это тяжкая и нудная работа. Работа на износ, на выдержку, на внутреннюю необходимость изменений. Готов – трудись, лень стало – считай, что и не начинал. А если чувствуешь, что изменения готовит твоя половина – оцени, поговори, что-то прими сразу, а что-то попробуй сгладить. Сбережешь массу времени, сил и нервов.

### **Секс – зеркало ваших отношений**

И снова – про секс, как таковой.

С сексом вообще очень интересно все происходит.

По тому, **какой** у вас секс, можно порой понять, на какой стадии ваших отношений вы находитесь.

**А. Начало отношений** – у тебя такой секс, который ты себе позволяешь.

То есть, пока ты не знаешь, есть ли будущее у ваших отношений, ты не стесняешься, не думаешь о том, как сегодняшнее поведение может аукнуться завтра. Так что поначалу секс – это радость, отдых, наслаждение. Групповой секс, бисексуальные отношения, секс в общественном месте или еще что-нибудь, рассказы о своих прошлых похождениях и так далее – все возможно, все доступно. Пока тебя ничего не сдерживает, пока ты не думаешь о том, что с этим человеком, может быть, ты будешь жить всю жизнь.

Поначалу секс – удовлетворение собственных желаний.

Такой секс, который ты себе позволяешь, ну и, естественно, который позволяет тебе партнер (партнерша) – как признак легкости и непрочности отношений.

**Б. Продолжение отношений** – это секс, который ты позволяешь партнеру.

То есть уже более близкие отношения. И я думаю, что сотворить для дорогого человека, я хочу сделать приятное партнерше. И я уже спрашиваю: «Дорогая, что **ты** хочешь?» Если дорогая знает, что она хочет, и скажет мне об этом, я буду делать для нее все то, что, как мне кажется, ей нужно, приятно и замечательно.

Порой эта забота может быть даже в некоторый ущерб своим интересам. Может быть – потому что это зависит от того, насколько для меня ценна моя партнерша, насколько далеко простирается моя решимость жертвовать собой. Я делаю для тебя всё!

Поэтому то, что мы **партнеры**, звучит по-настоящему правильно.

Я ложусь в постель с тобой не для себя, а для тебя.

Вообще когда мужчина и женщина ложатся в постель с **такими** мыслями – «что я могу хорошего сделать для своего любимого человека?», – это классно! У них всегда будет взаимопонимание, даже если кто-то чего-то не умеет.

Если же они идут в постель с мыслями «что бы мне такое хорошенькое сделать для **себя?**» или «ой, встанет или не встанет?», «ой, он быстро кончит или не быстро кончит?», будущего у такого секса нет, к сожалению.

**В. Развитые отношения** – у тебя такой секс, который вы построили вместе.

Потому что и я иду навстречу тебе (как на предыдущем этапе) – и ты идешь навстречу мне, я делаю приятное тебе – и ты делаешь приятное мне, и мы наконец вырабатываем некую **лучшую** последовательность, некий ритуал, некий **стереотип** интимного поведения.

Я знаю, что вот **здесь** потрогал, **там** потрогал, **тут** поцеловал – и всё, уже всё замечательно произойдет. Пять секунд по московскому времени – и у девушки оргазм. Отлично! Замечательно! Прекрасно!

Это действительно здорово – быть уверенными в том, что впереди обязательно ждет наслаждение. Это позволяет расслабиться, не напрягаться, отдаться **ощущениям**, а не оттачиванию **техники**.

Какое-то время мы этим вместе наслаждаемся. А потом вдруг ловим себя на том, что – а мы ведь больше ничего не делаем, только вот этот стереотип. Это какой-то технологический процесс, как сборка или разборка унитаза. И этот **стереотип** перестает нас заводить. **Нас** или кого-то **одного**.

Порой мы можем отказаться от этого стереотипа, а порой приходится терпеть, поскольку супруг все еще получает от этого удовольствие, пойти его оттащи от такого замечательного времяпрепровождения!

Даже самый удачный секс когда-то приедается.
--

Поэтому **регулярно** в сексе должно появляться что-то **новое**. Будет ли исчезать старое или нет – вопрос отдельный. Но новое должно появляться в обязательном порядке!

**Г. Закат отношений** – у тебя такой секс, который ты может вытерпеть.

Речи уже нет об удовлетворении партнера от души: хочется либо избежать контакта (язык не поворачивается назвать ЭТО занятием любовью), либо поскорее отработать номер – и отбросить ненужную обязанность.

А **прекратить** ЭТОТ секс не получается: что-то не позволяет разойтись. Мы об этом уже говорили – боимся, что вся неустойчивая ситуация и вовсе обрушится. Терпеть можно вечно по причинам от интимных до материальных: не с кем заниматься сексом; не хочу делить квартиру; не могу оставить ребенка...

Но такое положение всегда неустойчивое, рано или поздно рухнет или доведет кого-то до взрыва. Так что секс через силу, секс-мучение – всегда как горящий бикфордов шнур.

**То есть,** секс – отражение ваших отношений.

Почувствуй, какой у вас секс – и ты поймешь, на какой стадии отношений находишься.

Нет ничего хуже, чем стереотипный и механический секс – он ломает отношения и судьбы.

Делай так, чтобы секс был комфортным для вас обоих – это окупается сторицей.

### **Подводим итоги**

И снова – о способах преодоления.

Вечный призыв: ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ!

Терпеть плохие отношения можно хоть всю жизнь, но это положение всегда неустойчивое, оно рано или поздно рухнет или доведет кого-то до взрыва. Поэтому не дожидайтесь, когда у вас в бочке меда останется только деготь.

Даже если нет любви, даже если нет хороших отношений, договориться всегда дешевле, чем воевать. Можно жить без любви – и иметь хороший секс в семье, с постоянным партнером, с постоянной партнершей, исходя из соображений самого секса, самой сексуальности, а не влюбленности.

Ведь, как правило, большинство сексуальных контактов происходит вовсе не по любви.

Договаривайтесь! Ищите общий язык! Не можете сами – идите к психологу. Идите к значимым людям – к маме, к бабушке-генералу, к начальнику на работе, который как отец родной и т.д. Но договаривайтесь, договоритесь обо всем. Так больше шансов выжить в положении, которое не может волшебным образом измениться, которое надо менять, менять так, чтобы в нем можно было жить.

Стройте новую стратегию, меняйте типы отношений, думайте о хороших сторонах партнера, а не о том, что вас разделяет – живите в потоке решений и действий. Только так жизнь будет подчиняться вам, а не вы будете малой щепочкой в водопаде жизни...

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Напоследок давайте **осознаем**, что всю жизнь живем, используя стратегию и тактику достижения какой-то цели. Это естественно: хоть с утра до туалета дойти, хоть вечером на свидание отправиться – все это планируется сознательно или бессознательно. И это естественно, поскольку **каждое** действие всегда состоит из более мелких движений, последовательность которых обеспечивает достижение **нужного** результата.

Но построение стратегии – в виде плана, теории, намерения и т.д., – это удел немногих. К сожалению, многие люди стратегию и тактику признают в работе, в рациональных делах, но никак не могут объединить планирование и чувства.

Хотя их и не надо объединять. Никто ведь не объединяет планирование и вкус шашлыка – план касается посещения ресторана, а не вкуса блюд. Блюда могут быть разные, ресторан окажется совсем не тем, в который первоначально направлялись – но достижение цели все равно спланировано.

Точно то же самое и в личной жизни: **план** касается конечной **цели**, а фамилия этой цели не так важна. И сексуальный успех, как цель, – тоже не что-то застывшее и неподвижное. В отличие от цели на карте, цель в жизни может меняться, кочевать по просторам души и пространства, становиться более значимой или совсем незначимой.

Стратегия и тактика сексуального успеха – это общее направление движения вперед в сердце, душе и уме. Но **как, когда, куда** двигаться – каждый решает для себя сам. Поэтому нет двух одинаковых путей, двух одинаковых судеб – даже близнецы когда-то начинают идти своим путем.

Насколько серьезно стоит планировать свое (а зачастую – не только свое) будущее? Это зависит от многих факторов. В первую очередь – от конечной цели. Чем она серьезнее и сложнее, тем более четко ее нужно себе представлять. Это касается любой деятельности, любой стороны нашей жизни: простое достигается простыми методами, сложное требует более сложных действий.

В то же время, застывший идеал, монолитная цель, не допускающая никаких отклонений, чаще всего бывает очень хрупкой: любое несоответствие вызывает у человека тревогу, желание что-то изменить – а менять **нельзя**, идеал непоколебим... Как тут не нервничать, как не заработать невроз, а то и депрессию. Но и туманное представление цели неприемлемо: невозможно построить стратегию, непонятно, к чему стремиться.

Тактика достижения промежуточных, сиюминутных целей более проста. То, что происходит независимо от общей стратегии, не сказывается на пути достижения – неважно, оно может быть любым. И если то, что собирается быть, не уводит в сторону, хотя и не приближает к цели – тоже неважно. Это просто **отдых** на пути к вершине.

Дай бог, не перепутать, что значимо, а что нет – и действовать соответственно. Ты считаешь, что легкий романчик никак не отразится на достижении твоей цели в любви и сексе? Возможно, это так. Но как

бы не влезть в конфликты, инфекции, беременность, криминал – все возможно, правда? Говорят: «то, что ты посеял сегодня, возможно, придется убирать твоим детям» – и как тут не подумать о планах и реальности?

Однако, приняв решение, не меняйте его по первому попавшемуся поводу – будьте достаточно уверенными в выбранном пути. Если такой уверенности нет с самого начала, лучше еще и еще раз отработать детали и подробности своей тактики, а уже затем следовать собственным решениям. Колебания на выбранном пути – дело обычное, но превращать каждое отклонение от прямой линии в катастрофу бессмысленно: мы не канатоходцы, наша дорога достаточно широка. Главное – чтобы она вела в нужном направлении.

Если что-то не получается принципиально, очень важно определить, **почему** так происходит:

неверно выбрана **цель**?

неправильная **стратегия**?

несоблюдение **тактики**?

От понимания происходящего очень легко перейти к выработке новой стратегии и тактики или к решительному исправлению существующих планов.

Такой передел возможен и необходим на любом этапе достижения цели или при выявлении принципиальных нестыковок предполагаемого и полученного результата. Ведь каждый день и каждый час несут с собой массу новой информации, меняют наше понимание происходящего, оценку достигнутого – и потому планы, казавшиеся верхом совершенства еще вчера, сегодня кажутся наивными и смешными. Ну, так исправьте их, не касаясь главного – **цели**. Только помните, что это не вы были вчера наивными и смешными, эта информация была другой, а ситуация в корне отличалась от сегодняшней.

Даже в ситуации, когда личный кризис отношений становится всеобъемлющим, необходимо не отдаваться на волю провидения, а строить тактику исправления положения или выхода из конфликта с наименьшими потерями. Увы, не все в жизни происходит благополучно и заканчивается счастливо – стоит иметь некую стратегию и на неблагоприятный случай. Вот только стоит понимать, что иметь представление о том, что делать в случае неприятностей, вовсе не то же самое, что в печали ожидать наступления этих неприятностей. Большинство наших планов строятся подсознательно, и никогда не реализуются – но если вдруг окажутся нужными, то осознаются в мгновение ока, и позволяют хоть как-то ориентироваться в происходящем.

Так что цель, план, стратегия, тактика – понятия, относящиеся к жизни любого человека так же обязательно, как его умение дышать, понимать, действовать.

А уж в отношении любви, интимных отношений эти умения расцветают и определяют нашу жизнь и жизнь наших детей на долгое годы.

И хотя любовь и секс гораздо больше связаны с нашими чувствами, чем бизнес, работа, путешествия, они точно так же могут быть



спланированы и приняты к исполнению. Конечно, тут есть свои особенности, но они не настолько сильны, чтобы было невозможно разумно решать проблемы и стараться избегать конфликтов.

Все на свете можно обдумать, принять решение, выполнить его – чтобы быть хозяином своей судьбы, а не щепкой в водовороте жизни.