

Кировоградский институт
имени Святого Николая
МАУП

В.Е. Карпов
Н.А. Дудник

СКРОМНО У НЕСКРОМНОМ

В.Е. Карпов Н.А. Дудник
СКРОМНО
У НЕСКРОМНОМ



Межрегиональная академия управления персоналом
Кировоградский институт имени святого Николая

Карпов В.Е. Дудник Н.А.

СКРОМНО И НЕСКРОМНО

Научно-популярное издание

Мы не претендуем на абсолютность данного научно-популярного издания. Мы высказываем свою точку зрения на многие, жизненно-важные вопросы, пытаемся раскрыть механизмы действия и найти самый оптимальный выход. Прежде, чем высказывать свои мысли, мы ознакомились с материалами других видных специалистов, выражаем им искреннюю благодарность за использованные материалы, подсказки в подготовке и составлении данного издания. Мы заранее благодарим читателей за будущие критические замечания и выражаем уверенность в том, что всё учтем в следующем выпуске книги.

Авторы

Кировоград
2009

ББК 88, 59
УДК 159,98
К 26

К 26 Карпов В.Е. Дудник Н.А.. Скромно о нескромном
Кировоград., 2009. — 412с.

Книга охватывает проблемы морально-психологических ориентиров совершенствования личности, межличностных отношений на современном этапе с учетом конкретной специфики сексуально-половых отношений. Следует отметить, что сексуальная жизнь, является основной и жизненной силой, скрепляющей наши браки. Цель книги, скромно и откровенно, поговорить без пошлости о сексуальных вопросах, как со стороны мужчины, так и со стороны женщины с учетом глубокого психологического анализа брачных отношений. Рекомендовано студентам Вузов, средних учебных заведений, слушателям переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, руководителям различных подразделений и служб, массовому читателю.

Рецензент: **СВИРЕНЬ Н.А.** академик, канд. техн. наук, профессор.

Под общей редакцией: **В.Е. Карпова**, академика МАК, доктора философии по психологии, член-корреспондента МКА, профессора Кировоградского института им. Святого Николая, МАУП.

Рекомендовано к изданию Кировоградским институтом им. Святого Николая, МАУП.

ВВЕДЕНИЕ

Наш умный народ подметил, что нет «худшего» времени, как жить и работать в переходной период, но в этот затянувшийся период, еще добавился — экономический кризис. Мало того, что мы не успели выстроить дом, так еще и пожар начался. Но мы жили, живем и будем жить.

В процессе изложения данного материала, наши авторы столкнулись с простым, но жизненно важным вопросом — это выбор жизненных позиций личности и объектов в качестве примера для детального рассмотрения нашей темы, не только с точки зрения молодых, но и других возрастных групп. На протяжении длительного времени, мы проводили беседы, семинары и просто доверительное общение, как с преподавателями, так и студентами Кировоградского института имени Святого Николая, МАУП. От успешного развития этого процесса зависело качество выполняемой работы, ее конечный результат.

«Скромно о нескромном», что это? Чем пытаются авторы книги заинтересовать и удивить любопытного читателя? Данное издание представляет собой набор интересных мыслей, относящихся к такой увлекательной теме: «секс и

мы». Почему в наш переходной период, мы «пробуксовуем», начиная от экономических вопросов и заканчиваем сексуальным воспитание подростков, молодежи и взрослого населения. Почему мы стаем в глухую оборону в вопросах психологии сексуально-половых взаимоотношений противоположных полов.

Авторы этой книги предлагают задуматься о таком поведении и сексуальном отношении друг к другу. Например, в наш сложный период, когда обострены социальные вопросы, проблема сексуальной вежливости рассматривается в книге многогранно. Третью часть своего личного времени, мы остаемся наедине с самим собой, или со своим партнером, вопрос, как здесь в первую очередь — не навредить.

Если эта книга с необычным и малознакомым названием привлекла ваше внимание, мы откровенно скажем, удивительного тут ничего нет. О психологии взаимоотношения мужчины и женщины, этикете поведения, о репродуктивной функции как таковой написано много разных пособий, но конкретно о сексуально-половом воспитании и сексуальном этикете мы фактически не знаем ничего, и в этом нет нашей вины. Мораль на—

шего общества на протяжении многих десятилетий выстраивалась таким образом, что в ней не находилось места вопросам личных взаимоотношений между мужчинами и женщинами, и уж тем более сексуального воспитания. Всевозможные газеты, журналы или фильмы с намеком на эротику находились за гранью дозволенного, и все это ущемляло интересы общества и умаляло роль любви, чувственных отношений в семье.

Предлагаемая книга поможет вам понять, что же такое сексуально-половые отношения с учетом сегодняшнего дня, что подразумевает это пространное понятие и в каких случаях оно применимо, а в каких нет. В книге неоднократно будут подниматься вопросы:

1. Несмотря на интимность, сексуальные отношения – суть общественных отношений, и это накладывает на них особый отпечаток.

2. Социальность сексуальных проявлений предполагает условное присутствие своеобразного контроля, то есть наличие социально значимых представлений, определяющих допустимое и недопустимое при половой близости.

3. В медико-психологическом аспекте половая жизнь является важным звеном нормальной жизнедеятельности всего организма.

4. Эмоциональная окрашенность сексуальных переживаний и степень наслаждения индивидуальны и зависят от морально-во-

левых качеств личности и ее способности к сопереживанию.

Прочитав книгу от начала и до конца и запомнив выведенные нами основные правила поведения сексуальных партнеров, вы сможете с уверенностью сказать, что расширили круг своих знаний в этой области самым серьезным образом. Основной идеей книги является утверждение, что психология взаимоотношений двух противоположных полов, этика сексуально-половых отношений, необходимый набор знаний в этом направлении, так же важны в жизни любого цивилизованного человека, как, к примеру, этикет поведения за столом или же этикет деловых встреч и приемов, ну и, наконец, этикет общения. Понятие «сексуальная вежливость» могло бы, вероятно, с успехом заменить введенное ранее понятие «этикет», и тот, кому это слово нравится больше, может спокойно им пользоваться. Да, именно так: сексуальный этикет прежде всего подразумевает сексуальную вежливость, которую, к сожалению, не соблюдает множество партнеров. Всякое красивое и этичное поведение сексуального партнера в постели входит в круг интересов любого нормального человека. И мы не сомневаемся в том, что вы определенно относитесь к таким людям.

Прочитав нашу книгу, вы поймете, что, в отличие от множества других изданий, вопросы, поднятые в ней, являющихся выражением

духа времени, претерпевших изменения по прошествии ряда лет, а правила сексуально-полового поведения с проходящими десятилетиями становятся только крепче и крепче, образно говоря, отшлифовываются. Быстрое получение удовольствия от секса должно навеки отойти на второй план. Забудьте об этом, если хотите сохранить любовь и нежность своего партнера.

Познав азы любовных взаимоотношений из предложенной вашему вниманию книги, вы станете идеальным сексуальным партнером. Наша книга побудит вас проявить по отношению к любимому человеку больше терпимости, предупредительности, нежности и любви — вот четыре опоры такого великого здания, как сексуальное понимание.

В книге вам будут предлагать рассмотреть одни и те же вопросы, с разных жизненных позиций:

1. Личностные изменения с точки зрения нашего государства, когда в период дестабилизации, хаоса, нравственного разрушения, человек обретает новые возможности и силы для дальнейшей жизни.

2. Выработки личностного поведения с учетом Человеческих факторов, или посредством психологических усилий, направленных на восполнение своих реальных или мнимых недостатков.

3. Разобраться в понятиях любви, радости, счастья и здоровья с точки зрения мужчины.

4. Попробуем понять точку зрения женщины, любовь — это секс или нет. Если нет, то, что тогда секс?

5. Общий вопрос, почему у мужчин и женщин, границы тела не совпадают с границами души?

Человек — существо социальное. И даже такая биологическая необходимость, как половая жизнь, давно перестала быть слепым животным инстинктом и превратилась в одно из самых возвышенных чувств — любовь. А подобные чувства не даются человеку природой, их разнообразие и глубина — социально обусловлены. Мы все любим ласку, заботу, уважение. Намного больше ценим долгие ласки и плавный, неторопливый секс, который сближает партнеров и нам хочется понежиться, «по кайфовать», ощутить полноту внутренних удовольствий.

Никогда не забывайте о том, что секс — это не спортивное состязание, где необходимо прийти к финишу как можно быстрее и любой ценой добиться победы. Мы настоятельно рекомендуем вам не торопиться, стремительно ринувшись со старта — можно навредить и «кое-что повредить». Умение наслаждаться сексом и доставить удовольствие себе и своему партнеру — это ключевой момент в сексуальных отношениях. Запомните одно золотое правило: для любви нужно время и знания, и чем больше знаешь о желаниях и мечтах своего партнера, тем легче их удовлетворить, следовательно, из—

бегаєте не розуміння, тому відда-
вати ласку – ви теж саме,
отримуєте в відповідь. Може ще
більше!

Ми абсолютно переконані: в
тому, чому навчає ця книга, світ на-
вчиться сьогодні більше всього. Це
твердження повністю обґрунтовано.
Шлюб і любов є фунда-
ментом щасливої сім'ї, а сча-
слива сім'я – фундаментом
стабільного суспільства. Більші-
сть проблем цього світу зароджа-
ється в неблагополучних сім'ях.
Якщо ми хочемо мати мир у світі,
ми повинні починати його з сім'ї.

Людина вільна в своєму
виборі, але його рішення під час за-
висить від зовнішніх факторів, лично-
го ставлення, комфортності, впливу
авторитетів, соціально-житових
моментів або соціально-психоло-
гічних процесів, які відображаються
на взаємодії протилежних статей.
Людина є складним елементом со-
ціального світу, і тому ми не в
стані уникнути впливу з
сторони інших людей, але кожен
обирає в житті свою дорогу.

Неможливо згадати всіх
поіменно, хто допомагав у написанні
книжки, було використано велике
кількість раніше опублікованих мате-
ріалів, посилання на визнані ав-
торитети і дослідження в даних
областях. Авторів визнані:
Макаров Р.Н. доктору психологи-
чних наук, доктору педагогіче-
ських наук, професору, академіку,
президенту Міжнародної ака-
демії проблем Людини в авіа-

ції і космонавтиці, автору більше
650 наукових праць; Михайлову
В.М. технічному редактору кни-
жки, який має унікальні ор-
ганізаторські здібності в
національно-патриотичному
вихованні молоді, особу
визнані автори виража-
ють всім викладачам Кірово-
градського інституту ім. Святого
Николая, МАУП: Марко П.В. і
Войтович Л.П., Шишкіної Т.Н.
і Вавренюк Р.С., Вербицької Т.Н. і
Цумарэву М.І., Жерновій Р.С. і
Куриленко О.І., Сидоренко Л.К. і
Гончарової Л.Б. Рижикову В.С. і
Табакарь А.В., Журику А. і багатьом
іншим.

Слід відзначити керівника
спеціаліста по матеріально-тех-
нічному забезпеченню – Плакси-
єнко Л.Л. Відповідальність всієї
групи підтримки, дозволила на-
роботувати необхідний банк дан-
них і провести колосальну
роботу по виданню даної книжки.

Автори.



*Психология человека
в переходной период*

Как жить, когда все рушится?



Психология человека в переходной период имеет свои особенности. Нет хуже времени, чем жить и работать в такой период, где рушатся установленные правила, привычки и нет уверенности в ближайшем будущем. Наше перестроечное время затянулось без малого на два десятка лет, вырастает новое поколение, появились в разных регионах «дети индиго», которые по мнению ученых пришли на смену нашей цивилизации, где многое в жизни человека зависит от первых детских впечатлений.

Только любовь, взаимное уважение, умение угадывать, чувствовать мысли и желания самого близкого Вам человека — мамы, мужа, жены или ребенка — создадут прочную основу для вашей семьи.

А ведь скоро у Ваших детей, появятся свои дети, которые будут задавать Вам «неудобные» вопросы, и тогда все начнется сначала... Авторы нашей книги предлагают постепенно рассмотреть ряд вопросов по психологии межличностных взаимоотношений. О наших семейных отношениях, а так же отношениях между мужчинами и женщинами написано много других книг, наша цель попытаться «посмотреть» на эти вопросы с разных сторон: государство — семья — мужчина — женщина — дети. Мысли и предложения государства, отдельные взгляды и мнение мужчины и женщины. Давайте поговорим «скромно о нескромных» вопросах.

Например, многие женщины сохраняют семью, следуя принципу, «пусть хоть плохонький мужичонка, да мой, собственный». Но при этом не перестают сетовать на судьбу: «счастья в жизни нет, а любовь, о которой нам говорили в детстве, тоже непонятно где». А ведь женщины сами, «добровольно» влюбляются в мужчин, надеяся их качествами, которые им хотелось бы видеть. То есть выдают желаемое за действительное. И непременно хотят быть любимыми. А потом не понимают, почему в нашей жизни нет гармонии. Почему люди разрывают семейные отношения? Почему женщина прилагает массу усилий, уловок, идет на различные ухищрения и неудобства, чтобы добиться расположения того, или иного мужчины, а через некоторое время наступает у них полоса отчуждения?

При рассмотрении вопросов со стороны государства, авторы, придерживаются определения личностного изменения в терминах выживания (к ним относимся и мы), склонны полагать, что явления подобные психической травме обладают одним существенным свойством — они позволяют человеку обрести принципиально новые возможности. Опыт клинической пси-

хологии и наши наблюдения подтверждают это конкретными фактами: многие люди, пережив душевную драму или серьезную, а часто фатальную болезнь, испытывают очень большой, порой даже неизмеримый по своей силе, приток жизненной энергии. Таким, например, является опыт, уже известной в нашей стране американского психолога и психотерапевта Фрэнсин Шапиро, которой после фатального диагноза врачей и последующего лечения, удалось за весьма короткий промежуток времени, сменить свою профессиональную и личностную идентичность: успешный, в научном смысле, ученый-филолог за небольшой временной отрезок изменила свою профессию, став клиническим психологом, психотерапевтом-исследователем и через несколько лет сделала поистине выдающееся открытие, позволившее излечивать от страданий многих людей, являющихся жертвами катастроф, военных конфликтов и серьезных стрессовых ситуаций. Она пишет: “Иногда те изменения, которые кажутся настоящими трагедиями, хранят для нас такие подарки, которые трудно вообразить. Похоже, что такое было и в моей жизни”.

Эта точка зрения, (что пост-травма обладает конструктивным смыслом) весьма необычна, но тем не менее она имеет свою логику и соответствует определению личностного изменения как перехода к новой идентичности. Рассматривая понятие “жить и выживание” чисто в лингвистическом аспекте, мы обратили внимание на то, что оно раскрывается в словаре общенаучной лексики как “процесс продолжения жизни в неблагоприятных и даже враждебных условиях”. Это натолкнуло нас на мысль о сходстве понятия выживания с понятием иммунитета, которое описывает способность живых организмов противостоять действию повреждающих агентов, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность.

В таком случае, сохранение себя в новой ипостаси, новой личности можно рассматривать как выживание, когда в период дестабилизации, хаоса, разрушения, обретя новые возможности и силы жизни. В известной мере это иллюстрируется на примере работы иммунной системы.

Как известно, она немислима без взаимодействия с “антагонистическими” средовыми агентами, вирусами. Стоит себе представить, что организм живет в стерильной среде, как сразу возникает опасение, что он теряет жизнеспособность. Только при наличии противодействия он приобретает признаки новых возможностей, в частности, сопротивляемость к воздействию, ранее губительных для организма, условий существования. На этой идее построены многие системы выживания, включая закаливание. Те, кто имеют опыт вхождения в эту, весьма радикальную, систему оздоровления, знают, как трудно бывает

начать первую процедуру. Организм сопротивляется, обостряет “старые болезни”, страдает.

Можно назвать этот процесс болезнью. На самом деле, это является интеграцией или выработкой антитела, которое возникает при столкновении гена с антигеном. Именно столкновения. При этом сам вирус (агент, символизирующий наступление новых условий жизни), ни организм (символ привычных условий жизни) не являются плохими или “хорошими”. “Плохой” является негативная, отвергающая оценка их взаимодействия, интегрирующей тенденции.

На самом деле, говоря метафорически, и та и другая сторона, попадая в сферу общих прав, предъявляют друг к другу и определенные претензии. Можно, конечно, сделать вид, что контакта взаимоисключающих агентов не было, но а как же боль?

Следовательно, боль — критерий завершения процесса их интеграции: пройдет она — значит выработано пространство совместного существования.

И, действительно, становится ясным, что ни вирус, ни организм не обязательно погибают: во многих случаях они взаимно модифицируются. Вспомним, что происходит с вирусом гриппа после очередной эпидемии: он изменяется, как бы “находя себе место” среди защитившихся от гриппа человеческих организмов. Следовательно, боль, страдание и, в нашем контексте, психическая травма — не только индивидуальное выживание, но и социальное выживание индивида вместе со средовыми враждебными агентами. Вероятно, на индивидуальном уровне иммунной системы личность “ищет” условия, при которых появляется необходимость в запредельных психических нагрузках, заставляющих ее вырабатывать совершенно иные возможности.

Таким образом, личность, подобно любой открытой системе, для реализации целей собственного самосохранения-выживания, расширяет свои границы, включая в них средовых агентов с иной идентичностью. Когда идентичность агентов является неантагонистической, дополняющей, имеет место развитие исходной системы личности, когда же идентичность контактирующего агента антагонистична, это свидетельствует об исчерпанности наличных возможностей и зарождении принципиально новых. Последнее есть личностное изменение как выживание. Отсюда следует, что проблема психического выживания или преодоления травмы как конфликта идентичностей личности состоит в их интеграции.

Психологи, работавшие с жертвами афганского конфликта, черновыльской катастрофы равно как Закарпатской экологической катастрофы или недавних террористических актов в Москве, должны обращать внимание на клинику пост-травмы. С одной стороны, человек, оставшийся в живых физически, пытается удалиться от горестных воспоминаний о

происшедшем, с другой стороны — у него не получается сделать этого. *Ему не удастся забыть прошлую, относительно стабильную жизнь, ему не удастся забыть хаос происшедшего — и то и другое соответствует истине.*

Итак, личностное изменение получает новое толкование.

Во-первых, оно обуславливается межсистемным переходом к новой идентичности.

Во-вторых, данный переход совмещает в себе как позитивные, так и негативные стороны. Негативные проявляются в посттравматической симптоматике, связанной с лишением привычной стабильности, потерей прежних ценностей, способов действия.

В-третьих, личностное изменение обладает признаками ничейного, необратимого, непредсказуемого процесса перехода и новой идентичности по типу метаморфозы.

В-четвертых, переход от негативной к позитивной стороне личностного изменения связан с процессом конструирования нового “Я”-образа личности.

В-пятых, можно предположить, что необходимость личностного изменения следует искать в природе самой личности, являющейся скрытой системой: подобно иммунной системе организма личность «заинтересована», в целях собственного самосохранения.

Индивидуальное здоровье



Итак наша психика, организм, во имя собственного сохранения, сама стимулирует процесс порождения болезни. Это не противоречит поведению любой открытой системы, которая сохраняет себя за счет включения в себя таких инородных идентичностей, которые не могут быть сразу усвоены самой этой системой и требуют профессионального социального вмешательства (помощи). В качестве иллюстрации вспомним ежегодные эпидемии гриппа: заболевание масс людей приводит не только к формированию нового уровня сопротивляемости их организмов, но и социального иммунитета, выражающегося в разработке все более новых технологий борьбы с ним...

С чем «с ним»? С гриппом? Нет, с прежним иммунитетом, вернее его прежней формой: как показывает практика после “конструирования” нового антисредства, сыворотки против гриппа, появляется новая модификация гриппа. Логично, что не за горами и новый толчок к развитию профессиональной социальной помощи, что в конечном итоге приводит к развитию цивилизации.

Отсюда также следует, что индивидуальное здоровье есть социальный феномен не только по признаку его сохранения, но и нарушения.

Индивидуальная болезнь есть условие для решения более общей задачи выживания социального индивида как самосохранения социума. Болезнь нельзя вылечить, то есть восстановить прежний порядок вещей, ею можно воспользоваться. Что означает термин «воспользоваться»?

☞ С лингвистической точки зрения — это “извлечь выгоду для чего-либо”.

☞ С экологической точки — восстановить пользу для индивида или для общества, то есть переопределить что-то в конструктивных терминах, раскрыть его смысл для общества.

Отсюда, остается один шаг до переопределения помощи, а именно совместное конструирование образа новой жизни индивида в условиях ограниченности его индивидуального воображения. Пациент, приходя к врачу за консультацией, редко, очень редко может себе представить (вообразить), чем закончится процесс исцеления. Клиент, приходящий за помощью к психологу, редко осознает, *что* тот ему посоветует по окончании сеанса психотерапии. Зачастую психолог сам этого не знает.

В момент столкновения различных моделей, возникает двойная перспектива: с одной стороны, перенос (транспозиция) или вернее взаимодействие, с другой стороны, интерференция или конфликт, или попытка взаимно уничтожить друг друга. В случае интерференции возникает желание доказать силу собственных уже апробированных убеждений, принципов, правил, ценностей. Вместе с тем, на сколько каждый из нас не является совершенным в отдельности, настолько более совершенной является “коммуникация несовершенства”, что имеет непосредственное отношение к уважению, вниманию, любви.

Любовь и психологическая защита, сопротивление и сопротивляемость, конфликт — есть проявления одного и того же: столкновения контактирующих моделей выживания, в частности, психолога и клиента, мужчины и женщины и т.д.

Почти никому не удалось дать точное определение любви, систематизировать ее формы, или просто гарантировать ее продолжительное существование. Между тем, это — форма существования открытой системы посредством включения другого в качестве условия индивидуального выживания. Изначально, психологическая защита — это форма существования открытой системы личности посредством, например, проецирования других скрытых, собственных принципов, ценностей, жизненных правил — (*проекция*).



Также, посредством перемещения, устранения личностью неприемлемых переживаний, тенденций, побуждений из

сферы осознанных переживаний на уровень неосознаваемой психической деятельности (*регрессия*).

Посредством выработки личностью поведения или свойства, подчеркнуто противоположного по отношению к тем качествам личности и формам поведения, которые у него стойко существуют, но расцениваются самой личностью как неприемлемые. Посредством психологического усилия, действия личности, направленного на восполнение своего реального или мнимого недостатка (*компенсация*).

К другим формам защиты относятся:

- ☞ компенсация и изоляция,
- ☞ сублимация и смещение,
- ☞ агрессия и интроекция,
- ☞ уничтожение и подавление,
- ☞ отрицание и ограничение “Я”,
- ☞ диссоциация и интеллектуализация,
- ☞ символизация и перенос,
- ☞ симпатизм и уход от себя,
- ☞ конденсация и идеализация,
- ☞ негативизм и перцептуальная защита,
- ☞ вербальная реформуляция и защитные маски,
- ☞ эгоцентризм и отсрочивание аффектов,
- ☞ эквиваленты аффектов и изменения качества аффектов,
- ☞ защитная классификация и деперсонализация других,
- ☞ рационализация и идентификация,
- ☞ изоляция и многие другие.

В данном контексте становится очевидным, почему литература изобилует богатейшими иллюстрациями всем известного чувства в форме проекции. Когда другая является внешней проекцией скрытых внутренних тенденций субъекта любви, в форме образования реакций, когда субъект любви становится лучшим под влиянием другого или компенсирует собственные недостатки и т. д. Даже история нашей цивилизации — это история защиты от определенных несовершенностей. А история общества — это история конструирования новых возможностей на основе ограничений.

Любовь -это форма личностного изменения как открытой системы личности. Это индивидуальная формы иммунной защиты. Такая логика позволяет нам заключить: “Мы все являемся очевидцами существенного или, как еще называют, оптимального изменения в сфере здоровья. И выражается это не в ограниченности традиционных средств исцеления, или на смену старым болезням — придут новые.....”.

Свобода и зависимость



Какими бы эгоистами мы ни были, какими бы независимыми и свободными мы ни хотели бы быть, — нам не удастся отделиться от своего социального «Я», от потребности жить с другими, беспокоиться о других, быть вольно или без воли зависимыми.

Люди мечтают о том, чтобы научиться себя лечить самостоятельно, создавать для себя законы и по ним свободно жить, быть себе начальниками и никому не подчиняться. Но как только ты выходишь на такой уровень свободы — занял высокий пост, приобрел такое знание, дающее преимущества, начал зарабатывать много денег, что в свою очередь позволяет покупать власть и те же знания, как-то вдруг начинаешь ощущать, что ... свободы стало еще меньше.

И не потому ли, что, высокий пост предполагает, чтобы были те, кем будешь управлять? Научный авторитет требует постоянного его подтверждения у других: они будут помогать тебе усовершенствовать мир. Если ты — бизнесмен, то расширившиеся финансовые возможности потребуют от тебя перенести менее ответственную часть работы на плечи других и взять на себя более творческую. Если ты — большое государство, тебе нужно маленькое, подвластное, на ком сгонять гнев за собственные неудачи, как не на большом?

Захотел освободиться от «гнета» семьи, преврати себя в абсолютного властелина: приучи не ждать тебя после работы, волноваться за тебя, в конце концов — «купи» их деньгами или предоставлением свободы от тебя. Скоро поймешь, что скучно жить с «рабами», чересчур они безмолвны и исполнительны, больше не беспокоят, неинтересны, легко «доступны» и т.д.

И выходит, что невыгодно освобождаться, получив власть над другими, выгодно освобождаться ... зависимостью от другого: слушать его, удивляться ему, ценить его, любить его или просто реагировать и обижаться на него же.

Действительно, похоже, что человек свободен лишь тогда, когда его «понимают», когда ему есть в ком выразить себя, «поплакаться в жилетку», перед кем необязательно быть сильным и свободным. И чтобы не разочароваться в ком-то, не спеши его подчинять себе, ломать его, пробовать свою силу на нем. Ломаешь ведь себя, и свою отраженную в другом способность понимать, быть «жилеткой» и даже «наковальней». Как будто сила и есть свобода, за счет которой ты будешь реализовывать свои амбиции ... Если ты — другой, значить — есть экран, на котором видны наши «недостатки». Как же агрессивно и неистово мы ругали и ругаем тоталитаризм и всякое насилие?

А ведь не замечаем, что слова «агрессивный и ругать» — сами обозначают насилие. Получается, что цели — демократические, а методы авторитарные! Что же, у нас способ достижения цели неправильный — наша боль...? Скорее нет: агрессия и давление — признаки кризисной, экстремальной ситуации, когда нам особо плохо. И агрессии, и насилию пока есть место в нашей жизни, но, к счастью, не основное. Наша боль — в другом: в непонимании того, что у нас есть все. И употребляется оно, как правило, в нужной ситуации и к месту.

Так, психологи знают, что давление и требовательность к другому, часто говорит об излишней агрессивности и категоричности в свой адрес. Мы, лишая защиты другого, остаемся сами беззащитными, мы как бы убиваем своего «адвоката». Житью с одним «прокурором» в себе — не позавидуешь. Не от этого ли больно... Нет свободы без зависимости...

Проблема — измениться, оставаясь прежним



Не скроем, будучи школьниками, нам никак не удавалась достичь хороших отметок по естественным дисциплинам, а особенно трудным для одного из нас был физико-математический цикл. Эта проблема была насколько большая, что один из авторов на многие годы испугался слова задача. Проблема не просто в отношении школьных предметов, а вообще: «Как только я слышал эти два слова, от которых «тянуло» неприятностями, я сразу превращался в ограниченное интеллектуально существо, с комплексом неполноценности и ощущением, что какой бы ни была проблема или задача, я ее не смогу решить. Особенно страшным для меня было слово, вернее слова учителя: «Думай, анализируй условия задачи!» Они включали во мне какой-то странный тумблер, который практически выключал всяческие попытки сделать это.

С другой стороны, я не мог, не обратить внимание на то обстоятельство, что в принципе по жизни я был смышленным мальчуганом, понимавшим не только гуманитарные предметы, но и, если так можно выразиться, жизнь в тех сложностях, в которых она передо мной раскрывалась. Мне казалось, что по глубине осмысления и обобщения, особенно в подростковом возрасте, я превышал многих своих сверстников. Это противоречие между неспособностью анализировать усло-

вия задачи в школе и умение делать важные обобщения по жизни меня постоянно озадачивало.

Как теперь я понимаю, ответ на этот вопрос я посвятил все время своего профессионального становления и, вполне вероятно, это побудило меня переквалифицироваться.

Поймал себя также на том, что пугаться надо только одного: не спешить «подгонять ни себя, ни других под одну гребенку» в решении задач и проблем. Учет своих особенностей, своего опыта в решении проблемы, зачастую и является способом ее решения». Проблема с нашим школьным обучением в том, что преимущественно всех учат мыслить одинаково, хотя всем же понятно, что дети отличаются друг от друга по неограниченному числу критериев.

Мы понимаем, на что направлено это унифицирующее образование: на то, чтобы наши дети и взрослые в конечном итоге могли друг друга понимать и совместно решать жизненные задачи. Например, если учащиеся, служащие, мужчины и женщины, бизнесмены и руководители пользуются одним алгоритмом при решении стоящих перед ними задач, они могут обмениваться информацией, они могут друг друга проверять, исправлять ошибки, обмениваться опытом, дружить, организовывать новые производства, жениться, выходить замуж и т. д.

Однако, способ достижения этого у всех имеет не только общее, но и различное, так как никто не может стать на наше место, никто не может прожить чужую жизнь, а поэтому в способ решения задачи обязательно следует включать свои неповторимые и привычные только нам чувства, мысли, характерные поведенческие реакции. В противном случае задача не будет решена: в ней нет того, кто ее решает.

Значит, главная проблема многих — проблема веры в себя, в правильность своих действий, проблема самооценки.



Если человек верит, что все его действия имеют под собой основания, значит, сколь долго бы не длились его действия — рано или поздно они увенчаются успехом... Если успех отдалается, это означает одно: решающий задачу просто исчерпал ресурсы того способа, которым он решал задачу и следует переключиться на другое, более верное средство решения задачи.

Гибкость — залог выживания

Что такое гибкость? Это важное качество человека, которое обеспечивает ему выживание посредством отказа от сложившихся стереотипов, знаний, навыков в пользу новых.



Вопрос только в том, какого нового? И вообще, как можно отказаться от старого, от того к чему привык, не понимая, ради чего? О каком новом идет речь, когда ты его никогда не видел? *Позвольте, но о каком новом может идти речь, если оно мне известно?*

Значит, гибкость это поиск? Нет. Гибкость это воображение. Это способность отказываться от старого, руководствуясь одним только воображением. Ничего себе риск: бросать нажитое столькими страданиями ради воображения!?

Немного не так: бросать не ради воображения, а ради выживания! Дело в том, что, когда человек подходит к той черте, когда ему нужно принимать единственно правильное решение, он может оказаться в ситуации бесполезности прежних ценностей и принципов. Жизненный опыт превращается не в ресурс, а в ограничение. В этой ситуации нужно как раз не то, что было, а то, чего не было. Если хотите, принятие решений — это всегда — не реальность, это зачастую только воображение. Это построение плана действий на будущее, это открытие или “прорубка” двери в новое пространство новых возможностей.

Возможности появляются там, где старые силы подводят. Почему в начале девяностых годов — все бросились в системы оздоровления? Ажиотаж связанный с именами

Кашпировского и Чумака? Увлекались йогой, П. Ивановым и восточными философскими учениями, экстрасенсорикой? И самое главное: от этого были результаты. Скажите плацебо-эффект? То есть эффект “пустышки”: если человеку сказать, что ему дают лекарство, а на самом деле прессованный сахар в виде таблетки, то этому человеку может стать легче, от одного сознания, что это “лекарство” поможет. Этот эффект регистрируется всеми фармацевтическими компаниями, которые ради повышения успеха лекарства часто идут просто на изменение наименования препарата.

Получается, что для человека очень важно ощущение перспективы, ощущение, вера в то, что он справится, что выздоровеет, ему нужна мечта, цель, проект, который будет подталкивать к достижению чего-то иного, нового. Это порой самое главное в преодолении ситуации затруднения. Это, вероятно, и составляет основу гибкости.

Хорошо, а если, подобно плацебо-эффекту, мечта на самом деле окажется пустышкой и то, о чем думал и на что надеялся человек, не сбудется? Крах иллюзий, надежд?

Как правило, именно так и происходит. Человек не получает того, чего хотел, он получает не меньше и не больше, он получает другое, совсем другое, отличное как от прошлого, так и будущего. С точки зрения прошлого, он получает неожиданное новое. С точки зрения “будущего” он получает новое прошлое, которое уже по-другому оценивается. С точки зрения окружающих его людей, становится очевидным, что человек изменился. Все говорит о том, что человек уже в другом пространстве. Да, прошлое его уже не беспокоит, он думает, переживает о новой цели, о том, как бы ее достичь. Он выжил... ! Вы спросите.

Что же, выживание — это умение мечтать, ставить перед собой цели? Не совсем так. Даже не ставить, а просто, когда они появляются, не считать, что это конец. Это новые возможности, это новый образ жизни, это новое «Я».

Получается парадокс: для того, чтобы измениться, нам не обязательно что-то делать практически, а только следить за тем, что приходит в голову, в тело, в чувства. Как только появилась новая фантазия, новые планы — ищи новую проблему. С ней приходят не только новые тяжелые переживания, стрессы, лишения, но и новые возможности их решения и преодоления.

Выходит, что способ открыть новое — поставить себя в ситуацию неопределенности, открытия нового, по крайней мере для себя. “Разрушить” себя прежнего. Иногда даже этого не надо делать: жизнь сама подбрасывает «трудности» постоянно. Важно относиться к ним соответствующим образом: открыть им ворота — и вместе с ними придут неосвоенные возможности, но-

вые принципы, новые люди, новые способы общения, книги и т.д.

В нем, в этом новом пространстве старые правила «ходьбы» не работают. Среда на каждом шагу просто «сопротивляется». Сопротивляется так, как и у того, который начал впервые учиться плавать или говорить на новом языке. Сплошные ошибки... Новая среда «сопротивляется»?

Нет, среда есть среда. Просто мы никак не отваживаемся отпустить себя, отказаться от привычного языка, берега, взглядов, навыков, неудавшейся любви и т.д. Нам одновременно хочется сохранить себя прошлого, привычного, сберечь то, что умел, то, что ценил, на чем стоял, в чем находил поддержку, и одновременно с этим приобрести новое, то есть — измениться.

Что такое гибкость? Это важное качество человека, которое обеспечивает ему выживание посредством отказа от сложившегося у него способа действия в пользу нового.

Гибкость — это способность мечтать... и жить.

Хватит желать друг — другу счастья и здоровья



Согласитесь, есть в этом какое-то противоречие: мы все время желаем друг другу счастья, здоровья, хотя понимаем, что на самом деле обеспечить его, или даже способствовать его сохранению, не всегда можем. И звучит это несколько лицемерно. Так что, мы лицемерим, желая друг другу здоровья?

Постараемся найти ответ прежде всего разобравшись в понятии «счастья и здоровья».

Не будем делать вид, что в предыдущей своей жизни мы не касались этой темы. Вспомним те психологические «голограммы», которые у нас есть «в запасе». Очевидно то, что для понимания сути «голограммы», нужно рассмотреть ее с разных сторон, как это происходит в случае с физической голограммой. В результате мы получаем в своем сознании целостное, трехмерное изображение предмета. В нашем случае предметом является понятие счастье и здоровья человека, рассмотренное как бы с четырех сторон.

Обратимся к **первой стороне**. Действительно, факт открытия и изучения иммунной системы человека уже дает нам осознание одного парадоксального факта, что от «добра бывает худо». Тяжелую симптоматику вызывают не столько сами безвредные микробы, как реакция организма на них. Она, по всей видимости, и есть боль. Точнее, наши хорошие, защитные силы могут вызывать боль при их столкновении с плохими, агрессивными силами. Столкновение «хорошего» и

«плохого» дает боль — неприятность. Значит плохое не есть источник боли. Боль (как *впрочем и радость*) — это результат взаимодействия двух взаимоисключающих сторон в человеке.

Получается, что в определенной мере мы сами «виноваты» в том, что страдаем. Более того, без этого просто нельзя, ибо нам нужно во чтобы то ни стало включить весь организм в борьбу с опасностью. Как это сделать?

Заболеть не отдельному органу, а всему организму, всей личности. Вовлечься же целостно, личностно в процесс выздоровления можно только при условии, что человеку очень плохо и другим он заниматься просто не может. Ему остается заниматься устранением конкретной боли и, следовательно, преодолевать причины ее породившие.

Второе: Боль в таком случае выступает в качестве показателя здоровья: уйдет она — здоров человек, остается — лечись дальше.

Выходит, что действительно боль и болезнь есть признак того, что человек здоров в главном — его иммунная система работает, и что для ее работы нужны неблагоприятные факторы внутренней и внешней среды. Такова жизнь: чтобы иметь хорошее, нужно иметь плохое.

Третье. А теперь повернем голограмму “Здоровье” дальше: а если у человека очень серьезная болезнь — болезнь иммунной системы? Это говорит об одном, что организм не получает от внешней среды агрессивного воздействия, он как бы обособлен от нее и ему, организму, приходится создавать неприятности “владельцу организма”. Он как бы говорит “владельцу организма”: “Мы с тобой и со средой — одно целое. Не думай, что можно быть счастливым обособленно, в комфорте. За это — получи неприятности со мной и ты узнаешь меня лучше, а также и себя, и ; других». Здесь мы приходим к не просто осознанию, но и развитию **четвертой стороны** голограммы: «Боль — средство познакомиться с собой ближе». “Боль — это средство познакомиться ближе с другими”.

Логично сделать замечание следующего порядка: наш организм есть как бы зонд, исследующий внешнюю среду. Если от этого «зонда» идет хорошая информация, мы — здоровы и счастливы. Все правильно делаем: любим, женимся, рожаем, питаемся, защищаемся от вредных экологических воздействий. Если от «зонда» идет «болевая» информация, напротив, следует изменить характер своих действий, учитывая изменившиеся условия. Поэтому, мы практически в этом уверены, организм должен постоянно, если не болеть, то быть в дискомфортном состоянии. В противном случае, это бы означало, что мы либо полностью адаптировались к постоянно изменяющейся среде, либо создали себе абсолютно комфортные условия жизни - что как мы отмечали

выше- есть иллюзия благополучия, которую трудно чем-то разрушить, разве что серьезной неприятностью, (болезнью). Таким образом, чтобы не болеть нужно не обособляться, уходя от неприятностей, а напротив, если не создавать их, то хотя бы не избегать. Это доказывает справедливость третьей стороны психологической «голограммы» «Счастье». «Хочешь изменить себя? Измени того, кто рядом. Хочешь сделать себе хорошо - сделай счастливым кого-то. Не можешь - пора болеть!». Интерпретируя ценное выражение мы можем высказать несколько соображений, поворачивая его под несколькими углами.

Во-первых, человеку важно изменяться, стремиться к счастью, отсутствию боли. Если не получается, значит настала пора болеть, искать средство быть счастливым. И это средство имеет отношение не только непосредственно к тебе, но и ко мне и к другим... Поясним.

Как ни парадоксально, но врачи знают, что даже болезнь иногда может быть приятна. Правда, это как-то странно звучит. Как известно, при эпидемии гриппа никто не может гарантировать стопроцентную профилактику этого заболевания. Когда Ваша семья заболела, 80% того, что заболеете и Вы. Однако, Вы сказали: «Мне болеть нельзя». И поехали на работу. Ваша семья, в буквальном смысле ждала, когда Вы заболеете. Но этого не случилось. Вас ждала болезнь, но Вы не заболели, а Ваша семья, и в частности дети, похоже, просто не хотели идти в школу. Это был конец учебного года. Жена перенесла грипп на ногах. Для нее болезнь оказалась лишь легкой передышкой от работы.

Во-вторых, в результате, когда для человека работа или семья не «в кайф», окружение — тлетворно, ищи такую сферу, где бы можно было бы построить «коммунизм». Такой сферой может оказаться «прекрасные отношения» с женщиной, (мужчиной), врачами, коллегами по болезни. А поводом для их установления — так называемые психосоматические заболевания. В таком случае понимаешь (сами это проходили), что болезнь полезна.

Тем самым, мы подошли к рассмотрению аспекта: *«Хочешь изменить себя? Измени того, кто рядом. Хочешь сделать себе | хорошо — сделай счастливым кого-то. Не можешь — пора болеть!»*. Мы имеем не только физическое тело — организм, у нас есть еще и социальное тело, душа и т.д. Правда, оно лежит за пределами нашего организма. Оно так бы другой человек. И этот другой человек не должен создавать для нас проблемы. Желание преодолеть их будет давать нам возможность «овладеть» другим человеком, сблизиться с ним. *Если я абсолютно бесконфликтный человек, значит, я по-настоящему никого не люблю. Значит, либо я равнодушен к значимым для меня людям, либо я удовлетворяю все их потребности — что тоже иллюзия, которую нужно разрушать болью или болезнью.* Болезнь кон-

структивна, если она проходит, если затягивается -ищи причины в неисправности иммунной системы (в прямом и переносном смысле). Воистину, увеличение страданий ведет к переменам. Вопрос в главном. Умереть можно на этом свете, но психологически ... и не один раз. Психологическая смерть не всегда приводит к плохим результатам. Психологическая смерть, особенно если от нее легче другим, приводит к возрождению или, как минимум, к выздоровлению, вероятно... Психологическая смерть - кардинальное изменение правил и ценностей собственной жизни.

Мы можем конструировать свою иммунную систему? Конструирование означает изменение правил собственной жизни? Да и нет, в том смысле, что собственной (принадлежащей одному) иммунной системы вероятно не бывает.

Мы являемся со-конструкторами своего здоровья, мы являемся со-конструкторами своих болезней. Наверно это верно: *если хочешь вылечить ребенка — лечи родителей, они живут с ним в одной среде и конструируют ее.* Муж — наркоман, лечи жену, мать. Она может быть обязана своим здоровьем его болезни. Они — система, которая болеет. Если система не работает, она не болеет. Если система не выздоравливает, значит ей надо дать время поболеет. Если болезненные симптомы не проходят, значит «у них любовь такая». Кто-то скажет, разве такой бывает любовь? — А мы у Вас спросим в ответ: “У вас, вероятно, есть собственное представление о любви? Вы его не просто сконструировали, но и можете других проконсультировать по вопросу брака и семьи?”

Ищем будущее — в настоящем



Что мы и сделали однажды, просто как-то стали обращать внимание на то, что не надо быть особо одаренным, чтобы предсказывать будущее. Надо быть внимательным к тому, что делаешь в настоящий момент.

Начнем издалека. Помните, как на одном из телемостов нашего, теперь российского, тележурналиста В. Познера и его американского коллеги Ф. Донахью кто-то сказал о том, что у нас «секса нет». На самом деле это означало, что у нас не принято об этом говорить, хотя с самим предметом разговоров у нас все было нормально. Эта фраза была подхвачена народом, и по сути стала означать совершенно противоположное: секс и все, что с ним связано превратилось в наиболее популярную тему фильмов и передач. Нельзя сказать, что сексуальная революция не дошла до нас к тому времени. Она дошла, и не только с ростом количества венерических заболеваний, а скорее с тем, что женщины стали себя чувст-

зовать спокойнее и впервые ощутили, что у них в этой, столь интимной сфере, начал появляться выбор. Лишь потом, с проникновением первых книг о технике сексуальной жизни, в частности монографии И. Кона «Сексопатология» (научная книга, одна из первых ставшая отечественным бестселлером, правда, непонятно почему, — ведь в ней не было ничего практического, интересного для простого читателя), мы начали обращать внимание на то, что женщины все чаще сосредотачивались на проблемах собственной сексуальной дисгармонии. Они впервые начали открыто заявлять о своих правах на здоровые интимные отношения.

Сейчас можно об этом спорить, или просто соглашаться с настоящим положением дел, но то, что мы раньше видели в американских фильмах, стало нашей повседневностью: женщина, подобно мужчине, наконец, получила полное право выбирать. Фрагменты фильмов, в которых женщина первая приглашает мужчину пообедать с весьма прозрачным намеком на продолжение, или сцены когда девушка первая признается парню в любви, просто стали нашей жизнью, при том не самой необычной ее частью.

Вопрос в другом. То, что раньше было исключением, становится правилом. Или, как говорится в одной из пословиц, — «открытие нашего века — будни грядущего». Анализ данной метаморфозы показывает, что логичным «предсказанием» можно признать все большее распространение гомосексуализма?? Известен тот факт, что в мире данное сексуальное нарушение исключено из перечня болезней. В Америке и в Европе считается признаком плохого тона критически относиться к проявлениям подобного рода, а всяческое нетактичное отношение к представителям данных меньшинств, все в большей степени трактуется как нарушение прав человека. Мы не скептики, проблема в другом — может сложиться впечатление, что мы движемся и развиваемся по пути от патологии к норме? От того, что раньше вызывало явное отторжение, теперь становится вполне заурядным фактом повседневной жизни?

Возможно это говорит о и третьем... О том, что наступает эпоха, которую можно было бы назвать не жизнью на Земле, а выживанием на Земле!

Можно превратиться в «морализатора» и начать яростную борьбу со всякими отклонениями, патологиями в нравственной сфере, за экологию нашей планеты, подобно тому как это делают «зеленые» или медики, борясь со СПИДом и раком, или борцы против гонки вооружения. Однако, нам это напоминает процесс отрубывания, (извините за натурализм) хвоста животному по частям: несчастному животному нестерпимо больно, а у горе-хирурга создается впечатление, что он облегчает его страдания. Вероятно, что этим животным является все человечество, как впрочем и «хирургом» — оно же.

Что нам сделать, чтобы решить вопрос в целом и лишить себя ненужных страданий, особенно в той части, когда речь идет о наших взаимоотношениях, наших детях и т.д.? Ведь нельзя оставлять для них перспективу страха перед деградацией, мутациями, физическим и психическим умиранием...

На самом деле, мы практически уверены, что наверняка это не их проблема — это наша, родительская, проблема. Ее суть в том, что *мы не верим в разумность человечества, не верим в то, что наши дети — умнее нас*. Мы отказываемся верить, что они смогут построить для себя тот мир, который для них, а не для нас будет счастливым. Ведь построили же мы мир, в котором, не смотря ни на что, было и есть место счастью. А может дело в том, что мы панически боимся более человеческого, а значит более искусственного, уже не просто целлофанового и пластмассового, силиконового или..., а еще более ненатурального мира? Мы боимся признать, что радости могут быть не теми, что были в свое время у нас? Но ведь радуемся мы всему компьютерному, что окружает нас?! И покупаем нашим детям «компьютерную любовь» — игрушку Томогочи. И ведь разделяем их радость...

А может, ничего не измениться? И будет нас всех объединять одно, ради чего мы постоянно изменяемся и придумываем все новые искусственные ценности. Это одно останется прежним — это радости и страдания, любовь и слезы, мужчина и женщина.

Похоже, что этому не будет конца, но дети подрастают и все идет по спирали... Следовательно, универсальной биологической «нормы» сексуально-половой жизни не существует. Ее интенсивность, продолжительность, эмоциональная окрашенность весьма различны и зависят от возраста, типа половой конституции и индивидуальных особенностей человека.

Возрастная динамика половой жизни обусловлена спецификой половой функции мужчин и женщин. Активное сексуальное влечение пробуждается в период полового созревания и обусловлено соответствующим уровнем половых гормонов в крови.

Напрашивается вывод, если “снять”, и “реабилитировать” самое интимное телесное ограничение женщины, то все остальные проблемы, связанные в частности с интеллектом, с “неспособностью” женщины быть организатором, ученым, политическим деятелем, бизнесменом, снимутся автоматически.

Есть два способа это сделать. **Первый** — приучить мужское сообщество если не обсуждать, то по крайней мере быть очевидцами женских проблем. **Второй** — раздеть женщину предельно и окончательно: так чтобы на ее теле не осталось запретных мест для общественного созерцания. И как не странно, но это уже сделано —

агрессивной телерекламой о женских гигиенических прокладках.

Что остается делать существу, когда в нем нет более ничего таинственного и скрытого? *Ему ничего не остается делать как продемонстрировать свою душу.* Женская душа теперь остается потемками и загадкой для мужской части общества.

Неужели мы теряем половые признаки, а технологии клонирования — воспроизводство человеческого существа без традиционного зачатия — тому свидетельство? Неужели мы исчерпали свой привычный ресурс привычного человеческого существования? Неужели мы просто вымираем... Или вымираем перед возрождением? А может все просто: мы переживаем конец двадцатого века и на смену нам приходит новое поколение. Пора подводить итоги!

Границы тела не совпадают с границей души



Однажды подумав над этой фразой, нам стало вдруг совершенно понятно, что это похоже на правду... Получив возможность удостовериться в справедливости данного тезиса, мы обнаружили, что для многих он вовсе не гипотеза, а абсолютный факт, и вовсе не мифический...

Тогда, почему нас это удивляет?

Похоже на то, что рассматривая человека как биосоциальное существо, продолжая локализовать интеллект в области мозга, а душу и эмоции — мы оставляем если не в сердце, то в нервной системе, а потом мы все больше удивляемся следующему:

- ☞ “любовь — это секс, или нет”,
- ☞ “понять — значит ощутить, или это что то — другое”,
- ☞ “вспомнить — это значить вновь столкнуться с забытым старым, или с тем, что — напоминает сегодня”.

Если эти суждения вызывают иронию, тогда как быть насчет: “Умереть — значит попрощаться со своим телом”... “Граница — это способ жить вместе”, — писали мы раньше. Граница — это переход на чужую территорию, в иную область. *Жить на границе — значит подчиняться правилам обеих зон: говорить на двух языках, иметь родственников по обе стороны, пользоваться преимуществами и сталкиваться с ограничениями промежуточного существования.*

Если живешь на границе, то, когда воюют две стороны, например мужчина и женщина, должно быть жалко обеих. Если праздник с двух сторон... должно быть радостно вдвойне: но мы не можем разделить счастья... *Счастье не бывает разделенным.. Ты либо радуешься, либо разделяешь счастье другого, что зачастую есть зависть (функция сравнения себя с другим).*

Если вы обнаружили, что кто-то подлец, граница, проходящая между тобой и им, делает вас, или соратниками, или противниками. Если ты убедился, что он гений, общая граница заставляет тебя отдать ему должное: ведь ты испыты-



ваешь плоды этой гениальности на себе...Ведь есть же в тебе что-то, что поможет распознать эту гениальность...

Выходит, что субъект разделяет свойства объекта, просто благодаря тому, что он что-то замечает, отделяет от себя или разделяет что-то вместе с кем-то, чем-то...

И вообще при чем здесь психология взаимоотношения мужчины и женщины, все это было ясно раньше физикам, в частности Гейзенбергу, открывшему принцип неопределенности. Какая разница, что является объектом, главное — кто субъект? Куда и на что вы направляете свои мысли, стремления, желания.....

Границы тела не совпадают с границами души!



По законам природы



Мудрая природа наделила все живое особым даром — способностью к размножению и воспроизведению себе подобных, обеспечив непрерывность и, можно сказать, вечность своей жизни.

Посредством размножения живые существа не только компенсируют число погибших организмов, но и обеспечивают появление более усовершенствованного и жизнестойкого молодого поколения. Несмотря на многообразие форм размножения, в их основе всегда лежит одно явление — самовоспроизведение белковых молекул. Его механизм чрезвычайно сложный, до сих пор до конца не раскрытый методами цитологии, биохимии, биофизики, генетики.

В идеальном варианте программа развития, заложенная в структуре молекул ДНК, способна автономно выдавать содержащуюся в генах биологическую информацию. В действительности же все происходит намного сложнее, ибо внешняя обстановка, условия существования оказывают большое влияние как на само развитие, так и на возможности реализации наследственной программы. Поэтому неудивительно, что при постоянных воздействиях на живые существа различных по природе факторов, простая случайность способна привести к определенным изменениям с самыми неожиданными последствиями. Именно по этой причине, при постоянстве способа размножения, есть большое разнообразие его результатов.

Самым древним является бесполое размножение, характерное для простейших организмов. Оно отличается возникновением новой (дочерней) особи без предварительного слияния исходной (материнской) особи с другой особью. Примерами бесполого размножения могут служить простое деление, спорообразование и так называемое вегетативное размножение, включающее почкование и фрагментацию.

Ряд водорослей, инфузорий и бактерий размножаются с помощью конъюгации, при которой происходит временное соединение двух одноклеточных особей с параллельным обменом некоторыми составными частями ядерного аппарата.

Известно девственное размножение, получившее название партеногенеза, в этом случае зародыш развивается из яйцеклетки без оплодотворения. В частности, так появляются самцы у пчел, ос, муравьев, тлей и коловраток.

Естественный партеногенез наблюдается иногда у некоторых рептилий и птиц. У млекопитающих такое размножение в природных условиях практически не встречается, хотя в ла-

бораторных опытах вполне возможно добиться развития неоплодотворенной яйцеклетки.

И все же партеногенез в животном мире — редкое исключение. Возник и прочно закрепился более совершенный способ размножения — половой.

Половое размножение осуществляется слиянием так называемых зародышевых мужских и женских клеток. Такая дифференцировка наиболее совершенна у животных и человека, у которых зародышевые клетки продуцируются в специальных половых железах, а их встреча и слияние обеспечиваются соответствующими половыми органами.

Половое размножение является постоянно действующим механизмом развития мира живых организмов, срабатывающим в период смены поколений, когда грядущее создается не в виде простых копий уже существующих особей, а в виде усложненных комбинаций их различных представителей, чем достигается повышение жизнеспособности потомства.

Вполне понятно, что половое размножение возможно лишь только с участием двух особей. А где двое, там свои сложности, ибо их желания и возможности часто не совпадают. Для того чтобы они были максимально близкими, природа проявила необыкновенную изобретательность и связала процесс размножения с половым инстинктом, который, как пищевой и оборонительный, является врожденным. Его не отнимешь и ничем не заменишь. Он выполняет свое четкое назначение и держит неизменным этот важнейший биологический механизм воспроизведения жизни.

В процессе эволюции животного мира становление половой функции определялось прежде всего биологическими факторами. Сопоставляя формирование полового инстинкта со становлением центральной нервной системы, следует учитывать переход животных от более простых условий жизни в водной среде к более сложным на суше и развитие в этих условиях главного

Например, у рыб половой инстинкт реализуется весьма примитивно, без полового акта с совокуплением: извергая из половой железы зрелую сперму (молоки) на икринки, отложенные в водоеме самками, самец осуществляет оплодотворение и тем самым половую функцию. Примитивной форме половой функции у рыб соответствует и весьма простая структура высших отделов головного мозга.

У земноводных реализация полового инстинкта отражает черты и водных и наземных животных. Но вот такие их представители, как рептилии, реализующие свой половой инстинкт только на суше, осуществляют его уже по принципу типичного полового акта с совокуплением. Это усложнение половой функции связано с новыми условиями существования и развитием высших отделов головного мозга.

У птиц и млекопитающих, параллельно развившихся из рептилий, половая функция еще более усложняется благодаря усовершенствованию центральной нервной системы и — в частности — ее подкорковых образований и коры головного мозга.

Так, уже у птиц, у которых только лишь появляется подкорка нового типа (неостриатум), половая функция обогащена своеобразными брачными элементами поведения, проявлениями заботы о потомстве.

У млекопитающих, отличающихся корой головного мозга нового типа (неокортексом) и сложной условно-рефлекторной деятельностью, половая функция претерпевает еще большие изменения. У них наблюдается типичный половой акт с совокуплением, после чего наступает беременность. Готовность к совокуплению у млекопитающих определяется многочисленными внешними и внутренними факторами, среди которых самое важное место принадлежит условнорефлекторными воздействиями коры головного мозга, появляются элементы полового поведения, выражающиеся в ухаживании и «заигрывании» самцов с самками, своеобразных ласках и т. д.

Возникновение специфически у человека второй сигнальной системы, раздражителем которой служит слово, поднимает половую функцию на качественно новую ступень, она принимает личностный и социально-психологический характер. У человека половая функция осуществляется намного сложнее, чем у животных.

В отличие от животных человек не довольствуется тем, что дала ему природа. Его появление на Земле связано с новым типом поддержания жизни и удовлетворении естественных потребностей — производством материальных благ.

Каждый, кто следил за поведением животных, наверно, заметил их стремление к уединению при овладении добычей. Объяснение этому довольно простое: другие особи всегда являются конкурентами в поиске пищи. Животные объединяются в стадо преимущественно для защиты от нападения врагов, однако эта связь временна и непрочна.

Иначе обстояло дело у первобытных людей, которые не могли добывать средства к жизни в одиночку. Помимо этого нужно было защищаться от врагов. Преимущества стадной жизни заставили первобытных людей всемерно стремиться к обузданию физиологической ревности мужчин.

Теперь проявления полового инстинкта закрепляются в виде двух функций: генеративной, или прокреативной (от лат.- порождение), направленной на продолжение человеческого рода, и рекреативной (от лат.- отдых, восстановление сил), связанной с получением специфического полового наслаждения. Удовлетворение половой потребности отделилось от необходимости воспроизводства потомства. Это создало

принципиальную возможность гуманизации полового чувства и превращения инстинктивного полового влечения в любовь, когда взаимоотношения мужчины и женщины — не только средство продолжения рода и источник чувственного наслаждения, но и высочайшее счастье духовной близости.

Точно не известно, как и когда именно произошли эти перемены у культурных народов, мы знаем лишь, что это случилось в доисторические времена.

«Ниспровержение материнского права,— пишет Ф. Энгельс,— было всемирно-историческим поражением женского пола. Муж захватил бразды правления и в доме, а жена была лишена своего почетного положения, закабалена, превращена в рабу его желаний, в простое орудие деторождения».

Результатом установленного таким образом единовластия мужчин было образование промежуточной формы семьи — патриархальной. Ее главные признаки — включение в семью невольников и отцовская неограниченная власть. Характерным примером была римская семья.

Патриархальная форма семьи означала переход от легко разрываемого парного брака к моногамной семье, соединяющей прочными узами одного мужчину с одной женщиной. Однако подобный брачный союз не означал равноправия в нем мужчины и женщины, в том числе и в сфере половых отношений. Ибо эти биологические узы подчинялись социальному регулированию данной экономической структурой общества. Именно единобрачие соответствовало на том этапе индивидуальному хозяйству, раздробленной частной собственности. И безусловная власть мужа в семье определяла полную зависимость, подчиненность и бесправие женщины.

Что касается многоженства (полигинии) и многомужества (полиандрии), то обе эти формы были скорее исключением, чем правилом. Многоженство являлось, очевидно, результатом рабства и было доступно только тому, кто занимал высокое положение в обществе. Скажем, в патриархальной семье иметь много жен позволено было только патриарху и нескольким его сыновьям, остальные же довольствовались одной женой. Так же обстояло дело во всем Востоке: многоженство было привилегией богатых и знатных, остальная масса народа придерживалась моногамии. Исключение составляло многомужество в Индии и Тибете, происходившее, вероятно, от группового брака.

Итак, моногамная семья возникла из парной на рубеже средней и высшей ступеней варварства и ознаменовала наступление эпохи цивилизации.

Эта форма семьи образовалась в связи с тем, что мужчина — глава семьи — должен был иметь полную уверенность в происхождении детей, которые со временем как

прямые его потомки унаследуют отцовское имущество. Теперь семья становится прочной, как правило, только муж может разорвать брачные узы.

Первое время моногамная семья отнюдь не считалась самой лучшей. Ведь подобный брак означал, что все другие мужчины рода навсегда лишаются возможности вступить с определенной женщиной в половые отношения. Как дань пережиткам группового брака появляются обычаи, похожие на «налог натурой»: так, у некоторых народов, например на островах Тихого океана, в Африке, Абиссинии, существовал обычай, согласно которому приглашенные на свадьбу друзья и родственники мужа предъявляли унаследованное с давних времен право на невесту, а жених оказывался в этой очереди последним. Позднее этот обычай трансформировался в «право первой брачной ночи» — для вождя племени, жреца, шамана и т. д. (то есть представителя общины, наделенного властью).

В древнегреческих храмах были жрицы — служительницы богини любви, которые могли свободно отдаваться любому мужчине: это рассматривалось как священная обрядовая традиция. В Индии аналогичную роль исполняли баядеры — танцовщицы в храмах.

У некоторых народностей свобода половых отношений допускалась до вступления женщины в брак, что также являлось наследием группового брака.

При наличии общих черт, формировании и развитии моногамной семьи у разных народов складывались и свои специфические особенности. Избирательность полового влечения была, конечно, присуща людям и в те далекие времена, но женщина не имела ни права на выбор, ни права на инициативу. Активную роль мог играть лишь мужчина.

Как в Древнем Риме, и Древней Греции, так и в восточно-азиатских государствах тех времен, права женщины в семье были чрезвычайно ограничены: она была лишь прислужницей, «делила с мужем ложе, но не трапезу» (А. Бебель), не могла распоряжаться даже личным имуществом без разрешения мужа, в случае его смерти власть в доме переходила нередко к сыну.

Итак, мужчина становится в семье полновластным хозяином и господином, а женщина превращается в рабыню, вещь, которую можно купить и продать.

В Древней Греции, например, красивая женщина стоила несколько голов рогатого скота: «Четыре рабочих вола за одну жену» (Гомер). Естественно, при таком положении вещей брак по любви не мог существовать, семья создавалась «по договору» и была просто социальной необходимостью.



Рабовладельческое государство нуждалось в рабочей силе и солдатах. Вот почему заключение брачного союза ста-

новится общественной повинностью. «Пренебрегающий этой обязанностью, — заявлял Платон, — должен ежегодно платить налог, чтобы не возражал, будто жизнь без брака удобна и выгодна».

При полностью зависимом положении женщины моногамия была абсолютной лишь для нее, в то время как муж мог при желании обладать любой из своих рабынь и иметь наложниц.

Итак, «...единобрачие появляется в истории отнюдь не в качестве основанного на согласии союза между женщиной и мужчиной и еще меньше в качестве высшей формы этого союза. Напротив.

Оно появляется, как порабощение одного пола другим, как провозглашение неведомого до тех пор во всей предшествующей истории противоречия между полами» .

Наряду с этим внутри моногамной семьи развилось второе противоречие: супруга компенсирует свое униженное положение тем, что заводит себе любовника. В человеческом обществе появилось такое явление, как прелюбодеяние, которое наряду с единобрачием и гетеризмом поставило под сомнение достоверность происхождения детей от законного отца. (Для разрешения этого противоречия по Кодексу Наполеона отцом ребенка, зачатого состоящими в браке, всегда считался муж, даже если он с ней и не спал.)

Наибольший прогресс в развитии единобрачия был достигнут у германцев, почти не отличавшихся от спартанцев, у которых не был еще нажит парный брак. Появился новый вид моногамии, в котором власть мужа была облечена в более мягкие формы, а женщинам предоставлено более почетное и свободное положение, какого не знала классическая древность. Тем самым был достигнут величайший нравственный прогресс: исходя из моногамии внутри нее, наряду с ней, и вопреки ей, появилась индивидуальная половая любовь, которая человечеству была ранее не известна.

Половая любовь сформировалась в рабовладельческом обществе, как своеобразный вариант сексуальных отношений, существовавших в Древнем Вавилоне, Египте, Индии, Древней Греции. Уже и первоначально половая любовь была многокомпонентна: тут и пламенная страсть, и привязанность, и симпатии, и сильное сексуально-половое влечение. Лирика Древнего Египта дала художественное воплощение этой любви, пережившее тысячелетия.

Древние греки считали, что как таинственная сила - существует Эрос. У женщин он проявляется в низшей форме, как стремление к размножению, а у мужчин — в высшей — как стремление к духовному производству, как страсть к философии. «Эрос является спутником юной Афродиты, — писал Платон. — Ведь он зачат в Праздник рождения этой богини, кроме того, он по своей природе любит красоту». Любовь — это стремление человека к «прекрасному телу и молодости».

Преследование сексуально-половых отношений в средневековую эпоху сопровождалось ростом извращений, тайными сексуальными оргиями и развратом. Не исключено, что аскетизм Средневековья был своеобразной реакцией на половую необузданность язычества и сексуальные вакханалии времен падения Римской империи, хотя совершенно ясно, что он выполнял определенные классовые функции.

В течение сотен лет семейно-брачные отношения крепостных крестьян определялись исключительно интересами феодала, которому принадлежало и «право первой брачной ночи». Это «право» господствовало в Германии, Франции, Шотландии и других государствах, а впоследствии трансформировалось в материальную повинность или денежный налог.

В эпоху феодализма совместная жизнь мужа и жены во многом напоминала отношения, скажем, между господином и слугой, землевладельцем и батраком. Семья феодала господствовала над семьей крепостного крестьянина, который, в свою очередь, господствовал над своей женой, покорявшейся ему беспрекословно.

Однако фактическое значение женщины в социальной жизни начинает расти. Супруга феодала имеет личную свиту, устраивает приемы, может быть в обществе понравившегося ей мужчины.

У торговцев и ремесленников браки заключались, как правило, с учетом экономической выгоды, взаимная симпатия играла второстепенную роль. Жена торговца должна была быть бережливой и хорошей хозяйкой, однако и она не отличалась целомудрием.

Именно в этот период начинает процветать средневековая рыцарская любовь, вылившаяся в классическую форму в Южной Франции — у провансальцев. Провансальские поэты создают культ прекрасной дамы, воспевают чудо свободной любви, вместо мнимого блаженства на «том свете» постепенно возникает идеал истинного блаженства на земле.

Рыцарская любовь явилась продолжением сексуально-половой любви, возникшей в рабовладельческом обществе, однако в отличие от античной, чувственной и плотской любви рыцарская более эмоциональна и платонична. Рыцарская любовь сыграла прогрессивную роль, противопоставив свободное чувство браку по расчету, одухотворив сексуальные отношения, сделав их более возвышенными, человечными и красивыми.

С постепенным отмиранием феодализма наступают качественные изменения во всех областях социальной жизни. Меняют свой характер и сексуально-половые отношения. К женщине теперь относятся, как к товару, игнорируя ее человеческую сущность. Брак обуславливается классовым положением сторон и поэтому всегда является браком по расчету.

Органические пороки буржуазной семьи с большим реализмом, колоритными красками нарисовали О. Бальзак,

Б. Шоу, Э. Золя и др. В. Гюго более ста лет назад писал: «В наше время при существующих законах и обычаях в Западной Европе брак приводит ко лжи. В его основе лежит расчет, а не любовь... В большинстве случаев то, что называется браком, является прелюбодеянием, и то, что называют прелюбодеянием — можно назвать любовным проявлением»

При социализме в семье проявляются качественно новые брачно-семейные отношения — социалистическая моногамия. Последняя свободна от утилитарно-экономических соображений и характеризуется добровольностью и богатством духовно-нравственной жизни, гармоничностью семейных интересов, усилением роли воспитательной деятельности семьи, повышением моральной и гражданской ответственности перед обществом.

Важнейшей предпосылкой полного торжества и дальнейшего развития социалистической моногамии, было укрепление равноправия между женщинами и мужчинами.

В наш переходной период психосексуальная идентификация — является одним из важнейших аспектов формирования личности. Сексуально-половые отношения формируются в процессе жизнедеятельности человека под влиянием воспитания и общения с родителями, сверстниками и социальной средой.

По мнению большинства исследователей, ребенок способен четко определить свой пол уже в возрасте от 2 до 3 лет. Элементы собственной половой принадлежности устойчиво формируются у него между 4 и 5 годами. В это время ребенок способен принять внешнюю «модель» поведения представителя определенного пола. К 7 — 8 годам, как правило, вырабатывается собственная линия поведения, максимально соответствующая тем признакам, которые он научился считать присущими своему полу. И, наоборот, он стыдится тех проявлений, которые, с его точки зрения, свойственны противоположному полу.

Первый этап половой идентификации личности длится до наступления периода полового созревания и определяется соматическими факторами — телосложением, выражением лица, прической, мимикой, походкой, манерой поведения и т. д.

По мере полового созревания у подростков появляются специфические сексуальные интересы и влечение к противоположному полу. При этом существенное влияние оказывают окружающая среда и сверстники.

Как правило, биологические и социально-психологические факторы пола совпадают и будут развиваться в одном направлении. В редких случаях, когда они расходятся, например, при ошибочном определении пола ребенка в связи с недоразвитостью его половых органов, предсказать направление психосексуальных идентификации и ориента-

ции личности очень трудно, и тогда социальные факторы не менее важны, чем генетические.

Поэтому половое поведение человека необходимо всегда рассматривать как продукт совместного действия биогенетических, (приписанный морфологический пол) и социальных (общественная система дифференциации мужских и женских ролей) сил.

Психосексуальная ориентация, связанная с наступлением периода полового созревания, знаменует второй этап становления половой функции. Начинают активно функционировать половые железы, четко проявляется превалирование присущих каждому полу черт в зависимости от действия мужских или женских половых гормонов: развиваются соответствующие гормональному полу вторичные половые признаки.

Период полового созревания имеет свои особенности у девочек и мальчиков и характеризуется последовательностью появления тех или иных половых признаков. У девочек он начинается раньше, чем у мальчиков, и условно проходит в два этапа.

На **первом** отмечается ускоренный рост туловища, особенно костей таза, интенсивное развитие половых органов и молочных желез, приобретающих коническую форму с возвышающимся соском, появление оволосения на лобке и первых, часто нерегулярных, менструаций.

На **втором** этапе округляются формы тела преимущественно за счет отложения подкожно-жировой клетчатки в области таза и бедер, появляется оволосение в подмышечных впадинах, возникает женский тип гортани с высоким голосом, окончательно формируются молочные железы округлой формы с возвышающимся соском и пигментированными околососковыми кружками, менструации становятся регулярными. Словом, у девочек появляются вторичные половые признаки.

Физиология женского организма такова, что наряду с женскими половыми гормонами (эстрогенами) в тех же яичниках и коре надпочечников продуцируются в небольших количествах и мужские половые гормоны (андрогены), эффект воздействия которых противоположный. И если по определенным причинам последние начинают преобладать, то в организме девушки происходит недоразвитие вторичных половых признаков, она теряет свою женственность и приобретает мужские черты внешнего облика. В подобных случаях необходима коррекция гормонального баланса в организме, что под силу только квалифицированному врачу-эндокринологу.

Не секрет, что в половом отношении мальчики созревают позже девочек, поэтому период полового созревания у них более продолжительный и условно проходит в три этапа.

- ☞ Первый из них (до 12 лет) характеризуется усиленным ростом тела, увеличением половых органов, оволосением лобка.
- ☞ На втором этапе (13 - 15 лет) происходит интенсивное развитие плечевого пояса, появляется оволосение в подмышечных впадинах, меняется тембр голоса и начинаются первые поллюции (самопроизвольные семяизвержения во сне). У некоторых юношей нагрубают и болят соски, что вполне физиологично.
- ☞ В третьем периоде (после 16 лет) окончательно формируются все вторичные половые признаки, придающие юноше мужественную фигуру и облик. А их, как известно, определяют мощный плечевой пояс и развитая мускулатура тела, постоянный рост усов и бороды, специфичное оволосение туловища, мужской тип гортани с типичным кадыком, низкий голос, периодические семяизвержения во сне при половых воздержаниях.

Половые признаки, характерные для мужчин, обусловлены биологическим эффектом действия мужского полового гормона — тестостерона, продуцируемого яичками. И хоть последние в норме одновременно выделяют и женские половые гормоны, уровень тестостерона у мужчины всегда преобладает над эстрогенами. Правда, встречаются случаи, когда соотношение их становится обратным; тогда отмечается недоразвитие вторичных половых признаков; такие юноши приобретают черты женского облика. Подобная патология в организме юноши также требует квалифицированной помощи врача-эндокринолога.

В период полового созревания отмечаются очень важные и чрезвычайно характерные для каждого пола физиологические проявления становления половых функций: у юношей — поллюции, у девушек — менструации. Они наряду с психосексуальной ориентацией существенно воздействуют на биологический статус и самосознание субъекта.

Способность к половой жизни и воспроизводству потомства у представителей разного пола весьма индивидуальна и вариабельна. Это отдельный и очень сложный вопрос, поэтому мы на нем не будем останавливаться. А сейчас хотелось бы напомнить, что природные функции мужчины и женщины, как и их строение, с одной стороны — характеры, а с другой — различны. По своей природе и воспитанию мужчина не может заменить женщину, а женщина — мужчину. Об этом следует помнить всем, особенно тогда, когда речь идет о существующем в нашей стране равноправии между мужчинами и женщинами.

Это понятие общественно-политическое, и его никогда нельзя отождествлять с природными функциями по-

существующей гармонии в природе, что, как известно, никогда не обходится без негативных последствий.

Анатомо-физиологическое обеспечение половой функции



Правильное развитие наружных и внутренних половых органов и нормальное функционирование нервно-эндокринной системы — необходимое условие осуществления половой функции у человека.

Как отмечалось, половые функции в мужском и женском организмах формируются задолго до рождения. У плода мужского пола уже к 8—10 неделе внутриутробного развития можно обнаружить внутренние половые органы и к 15—20-й неделе — наружные. У плодов женского пола дифференцировка внутренних и наружных половых органов происходит несколько позже.

Половая система мужчины и женщины имеет не только анатомические различия, но и определенное сходство. В зародыше и мужская и женская половая система развивается из одного эмбрионального зачатка. Вначале пол дифференцировать невозможно, и лишь на 3-м месяце внутриутробного развития начинают возникать различия, обуславливающие в дальнейшем как анатомические, так и физиологические особенности тела.

Общими для обоих полов являются лишь принципиальные схемы анатомического устройства и функционирования половой системы.

Так, и у мужчины, и у женщины есть половые железы (яички и яичники), половые пути (семяпроводы и яйцеводы), дополнительные образования (придаточные половые железы и матка) и, наконец, органы совокупления (половой член и влагалище). Весьма сходен и принцип функционирования половых желез, связанных с деятельностью нервной и эндокринной систем. И в мужском, и в женском организме ведущую роль играют половые железы, продуцирующие типичные для каждого пола зародышевые клетки и выделяющие непосредственно в кровь половые гормоны.

Давайте коротко познакомимся с анатомическим строением половой системы мужчины.

Яичко — парная мужская половая железа, находящаяся в норме в кожно-мышечном мешочке — мошонке. Она разделена перегородкой на две половины, каждая из которых имеет вместилище для яичка, его придатка и мошоночного отдела семенного канатика.

Внешне яичко представляет собой опальное, несколько сплюсненное с боков образование, имеющее у взрослого мужчины объем 15—25 см³. Снаружи оно окутано семью оболочками, первая из которых представлена складчатой кожей. Под ней расположена мясистая оболочка, за которой следуют две фасции, мышца, поднимающая яичко, и еще фасция. Седьмая оболочка происходит из брюшины и образует вокруг яичка замкнутый мешок, состоящий из двух листков, между которыми есть щелевидное пространство; внутренний листок этой оболочки непосредственно покрывает яичко и его придаток.

Весь комплекс оболочек служит для терморегуляции яичка и сохранения в мошонке постоянной температуры, что чрезвычайно важно для нормального сперматогенеза и созревания сперматозоидов, ибо при повышении температуры выше 37° С сперматогенез прекращается. Благодаря этому комплексу температура в мошонке остается постоянной, на 3—4° С ниже, чем в брюшной полости. Поэтому при неправильном опускании яичка с задержкой его в брюшной полости или паховом канале (так называемый крипторхизм) происходит нарушение сперматогенеза, так как у здорового человека температура в брюшной полости превышает наружную температуру тела и всегда выше 37° С. Особенно реагируют на температурные колебания мышечные оболочки яичка, поэтому на холоде происходит их сокращение с подтягиванием яичек и, наоборот, тепло обуславливает расслабление мышц с опусканием яичек.

Ткань яичка непосредственно заключена в плотную, белого цвета белочную оболочку, которая на заднем крае органа образует клинообразную складку. От нее веерообразно расходятся соединительнотканые перегородки, по периметру соединяющиеся с белочной оболочкой и ограничивающие так называемые конусообразные дольки. Если разрез яичка рассматривать в лупу с 2—3-кратным увеличением, то четко видно до 300 долек, а в каждой из них — по 3-4 извитых семенных канальца, переходящие в тонкие прямые семенные каналы и образующие галлерову сеть яичка. Из этой сети формируются выносящие канальцы (в каждой яичке — от 15 до 18), впадающие в придаток яичка.

Основная масса яичка (около 60 % веса) — это извитые семенные канальцы, длина каждого до 35 мм, просвет 0,2 — 0,4 мм.

Образование сперматозоидов происходит в извитых канальцах, причем процесс этот идет непрерывно от периода полового созревания (14—16 лет) и до старости (у мужчин в возрасте 100 и более лет может сохраняться оплодотворяющая способность спермы).

Чтобы представить «объем работы», выполняемый извитыми канальцами яичка, нужно знать, что при одной



поллюции «выбрасывается» в среднем 200 — 300 млн сперматозоидов.

Схематически поперечный разрез навитого семенного канальца представляет собой «многоэтапное строение»: на базальной мембране расположены клетки сперматогенного (герминативного) эпителия, между которыми, как бы прорастая сквозь них, простираются клетки Сертоли, циклически меняющие свою форму.

В настоящее время их считают своеобразными «мостовыми клетками», помогающими переносить питательный материал от базальной мембраны к развивающимся сперматогенным клеткам.

В каждой дольке яичка (между отдельными извитыми канальцами) располагается еще один вид клеток (клетки Лейдига), или интерстициальные клетки, продуцирующие мужской половой гормон — тестостерон, который поступает непосредственно в кровь и лишь в незначительном количестве транспортируется в извитые семенные канальцы, обеспечивая нормальное течение сперматогенеза. Развитие сперматозоидов происходит из сперматогенного эпителия, а клетки Лейдига обеспечивают гормональный фон для этого процесса.

Как мы отмечали, в придатке яичка анатомически различают головку, тело и хвост. К придатку подходит 15—18 выносящих канальцев из яичка; от придатка берет начало семявыносящий проток. В придатке продолжается созревание сперматозоидов.

Например, если у кролика-самца шприцем отсосать содержимое головки придатка яичка и попытаться оплодотворить самку кролика, то опыт заканчивается неудачей, но если использовать содержимое из хвоста придатка яичка, то, как правило, он удаётся. Значит, придаток яичка следует рассматривать как половую железу, где окончательно дозревают и накапливаются сперматозоиды.

Семяпроводящий проток, идущий от каждого придатка яичка, на протяжении 30 — 50 см проходит в составе семенного канатика. Далее, расширяясь, он образует ампулу до 3 — 4 см длиной и до 1 см в диаметре, под острым углом соединяется с семенным пузырьком, входит в предстательную железу в составе семявыбрасывающего протока и открывается на вершукше семенного бугорка.

Бывают случаи, когда семяпроводящие протоки по разным причинам непроходимы, и поэтому оплодотворяющая способность мужчины полностью отсутствует или, если закрыт один проток, снижается. Однако созревание сперматозоидов продолжается, созревшие половые клетки, не имея выхода наружу, «перевариваются» специальными клетками (сперматофагами) в придатках яичка. При хорошей проходимости

семяпроводящих путей эти клетки «съедают» только слабые (недоброкачественные) сперматозоиды.

Предстательная железа является добавочной половой железой и охватывает начальный отдел мочеиспускательного капала в виде муфты. Задняя поверхность железы граничит с прямой кишкой, поэтому доступна прощупыванию через заднепроходное отверстие.

По форме орган напоминает каштан. Две доли разделены бороздкой. Железа состоит из 30 — 50 отдельных железистых долек, вырабатывающих своеобразную беловатую жидкость — секрет, который входит в состав спермы и выделяется при каждом семяизвержении. В простатической части мочеиспускательного канала располагается семенной буторок — место выброса спермы при семяизвержении.

На боковых поверхностях его находятся выводные протоки отдельных железок предстательной железы. Именно в этом отделе мочеиспускательного канала происходит смешение секретов яичек, предстательной железы и семенных пузырьков. Семенные пузырьки — это две своеобразные трубки, расположенные над предстательной железой и своими выводными отверстиями впадающие в семявыбрасывающие протоки справа и слева. Пузырьки не являются резервуарами для сперматозоидов, как это считали раньше, а вырабатывают секрет, который выбрасывается в уретру и смешивается с другими секретами при каждом семяизвержении. В секрете семенных пузырьков содержится большое количества углевода фруктозы. Именно ошибочное представление о назначении семенных пузырьков породило их название.

Органом совокупления у мужчин является половой член (в медицинской терминологии — «пенис»). Он висит над мошонкой в спокойном состоянии. При сексуальном возбуждении возникает его эрекция (напряжение), в результате чего он увеличивается в размерах и поднимается под углом примерно 20° к горизонту.

Изменение размеров органа при эрекции происходит благодаря особому ячеистому (кавернозному) строению и наполнению кровью ячеек, сгруппированных в так называемые кавернозные (пещеристые) тела. Различают два собственных кавернозных тела и кавернозное тело мочеиспускательного канала, которое, утолщаясь на концах, образует спереди головку полового члена. Головка окаймлена гребешком, получившим название короны, или венца.

У основания головки полового члена кожа образует особую складку (крайняя плоть), которая покрывает головку целиком или частично. На внутренней поверхности складки открываются протоки сальных желез, постоянно выделяющих своеобразную «смазку» (смегму) для кожи самой крайней плоти и головки полового члена. Смегма часто скапливается в из-

бытке между крайней плотью и головкой пениса. Разлагаясь, она приводит к воспалению кожи крайней плоти и головки.

Необходимо ежедневно обмывать головку полового члена и крайнюю плоть для ликвидации смегмы (пользоваться мылом и мочалкой в данном случае не обязательно).

Если головка полового члена не открывается, то говорят о фимозе, который устраняется консервативным или оперативным путем.

Следует сказать, что обряд обрезания крайней плоти, существующий у мусульман, евреев и других народов, не освобождает мужчину от соблюдения правил гигиены половых органов. В семьях, где мужчины не придерживаются этих правил, чаще встречаются воспалительные заболевания половых органов у женщины.

Мочепускающий канал мужчины является одновременно мочевым и семенным трактом. Он представляет собой узкую s-образную трубку длиной 20—25 см, состоящую из слизистой и мышечной оболочек. В состоянии покоя стенки уретры непосредственно соприкасаются между собой, и только во время мочеиспускания или семяизвержения уретра принимает форму канала.

Начинается уретра у шейки мочевого пузыря внутренним и заканчивается на головке полового члена наружным отверстием. Различают три ее части:

☞ простатическую,

☞ перепончатую,

☞ пещеристую.

Простатическая часть расположена между внутренним и наружным сфинктерами (жомами) мочевого пузыря и на всем протяжении пронизывает толщу предстательной железы. Длина этой части уретры примерно 3—4 см, а ширина варьирует в пределах 5—8 мм.

При заболеваниях предстательной железы может наступать уменьшение поперечного сечения уретры, в результате чего затрудняется нормальное мочеиспускание и истончается струя мочи. На задней стенке простатической части канала есть продольное возвышение — гребешок, и центре которого находится семенной бугорок со слепым углублением на верхушке. По обе стороны от него расположены устья семя-выбрасывающих протоком и протоки предстательной железы.

Перепончатая часть является самой узкой и короткой (1,5 - 2,5 см) и простирается от верхушки предстательной железы до места, где уретра входит в спонгиозное пещеристое тело. В этом месте в области задней стенки к уретре прилегают две железы, величиной с горошину каждая (железа Купера).

За перепончатой частью следует самая длинная (12 — 15 см) пещеристая часть. В ее заднем отделе открываются выводные протоки двух желез Купера. В передней части, в

области головки, имеется своеобразное расширение — ладьевидная ямка, на передней стенке которой расположена заслонка, которая образована складкой слизистой оболочки.

На всем протяжении слизистой оболочки уретры находятся гроздеобразные железки Литтре, которые, как и железы Купера, выделяют слизистый секрет. Он служит для увлажнения уретры и поддержания в ней благоприятной для подвижности сперматозоидов слабощелочной реакции: количество секрета увеличивается при половом возбуждении.

Представление об анатомии мужских половых органов не будет полным, если не охарактеризовать их системы кровоснабжения и иннервации, от которых во многом зависит функционирование этих органов.

В приводящих и отводящих кровеносных сосудах полового члена (артериях и венах) сеть специальные валики, или подушечки, способные в разной степени перекрывать просвет кровеносного сосуда. Замыкание просвета поперечного сечения сосуда может осуществляться маятникообразно или одновременно, синхронно с сокращением мышц таза, живота и др. Замыкательные подушечки окончательно формируются к 10—18 годам, то есть к периоду полового созревания.

Так называемое мочеполовое венозное сплетение — сосудистый комплекс для оттока крови из всех расположенных в малом тазу органов — устроено так, что способно еще и депонировать достаточное количество крови для поддержания необходимого кровенаполнения половых органов в период полового акта.

Увеличение полового члена в объеме и приобретение им механической упругости позволяет осуществлять половые сношения и является рефлекторно-сосудистым актом. Именно наполнение пещеристых тел кровью за счет усиления артериального притока и замедления венозного оттока создает условия для возникновения механической твердости, причем при отсутствии неприятных ощущений, сопровождающих обычно пассивный застой крови или лимфы в любом органе.

Головка полового члена при эрекции всегда менее упруга по сравнению со стволом пениса. Такая особенность — закономерное явление, ибо губчатое тело уретры распространяется и на головку, в то время как ствол полового члена, как мы уже говорили, составляют кавернозные тела. На это следует обратить внимание и связи с частыми жалобами мужчин на недостаточную упругость головки, якобы мешающей проведению нормального полового акта. Разница в упругости головки и ствола предназначена для своего рода амортизации между заостренными кавернозными телами и половыми органами женщины.

Размеры полового члена в спокойном состоянии никакого значения не имеют. Необоснованным является

представление об эрегированном пенисе, в ряде случаев якобы не соответствующем объему и длине влагалища. Природа сама позаботилась об этом. Влагалище способно растягиваться и принять орган любой толщины и нормальной длины, что наглядно подтверждается способностью пропускать во время родов - головку ребенка.

Несоответствие может касаться лишь чрезмерной длины полового члена, но таких случаев бывает не более 1 %. Кстати, медициной зафиксированы лишь единичные случаи, когда длина возбужденного органа достигала 25 — 27 см. Наибольшая длина пениса, (безопасная для женщин) весьма индивидуальна, но в среднем она составляет до 20 см. Необходимо помнить, что перед наступлением месячных длина влагалища сокращается.

Во время предварительной любовной игры на конце полового органа может появляться небольшое количество водянистых выделений. Такие предсовокупительные выделения наблюдаются как у мужчин, так и у женщин, они служат своеобразной смазкой для облегчения введения пениса во влагалище.

Интересно отметить, что принципы анатомического устройства половой системы идентичны у мужчин и женщин. У женщин половыми железами являются яичники, представляющие собой, как и мужские яички, парный орган. Располагаются они в полости таза.

В их толще образуются яйцеклетка, созревание которых происходит в отдельных капсулах фолликулах (именуемых еще по имени автора их описавшего - граафовыми пузырьками).

К моменту выхода яйцеклетки (этот процесс называется овуляцией) фолликул лопается, его содержимое попадает и расширенную часть «ловушку» яйцевода. Появившаяся на месте фолликула полость заполняется кровью, образуя временную железу — желтое тело, обладающую гормональной функцией. Если вышедшая из фолликула яйцеклетка не слилась со сперматозоидом, то есть оплодотворение не наступило, то желтое тело прекращает функционировать и спустя 12 — 15 дней происходит очередная менструация.

В яичнике девочки до полового созревания насчитывается огромное количество фолликулов (до 2 млн), но с возрастом большинство их атрофируется: за детородный возраст (30—35 лет) только около 400 яйцеклеток созревают и могут быть оплодотворены.

Кроме образования зародышевых клеток, яичники выделяют непосредственно в кровь женские (эстрогены и прогестерон) и небольшое количество мужских половых гормонов — андрогенов, то есть обладают гормональной функцией. Считается, что последние, главным образом определяют половое влечение.

Половыми путями, по которым следует зрелая яйцеклетка из яичника в матку, служат яйцеводы, или маточные трубы. Они отходят от углов матки и закапчиваются у яичников воронкообразным расширением — своеобразной ловушкой для яйцеклеток, периодически выходящих из яичников. Кроме того, в яйцеводах происходит оплодотворение яйцеклетка сперматозоидом, после чего оплодотворенное яйцо движется в полость матки. Матка, мощнейший мышечный орган, по силе сокращений не имеющий равных в человеческом организме, расположена в полости таза и имеет форму груши. Широкая ее часть (дно) обращена вверх, а узкая нижняя часть (шейка) — вниз и выступает в просвет влагалища.

Если произвести горизонтальное сечение матки, то полость ее будет напоминать треугольник, в двух углах которого открываются своими отверстиями яйцеводы, а в третьем (нижнем) углу — канал шейки матки.

Полость матки выстлана слизистой оболочкой, клеточный состав которой периодически меняется вследствие отторжения слоев слизистой при менструации. Канал шейки матки благодаря выделению железами секрета закрыт стекловидно слизистой пробкой, и только разжижение слизи ферментами способствует его открытию, что бывает при попадании семенной жидкости в момент совокупления.

Влагалище представляет собой сплюснутую по горизонтали мышечную эластическую трубку, соединяющую наружные и внутренние женские половые органы. Являясь совокупительным органом женщины, оно также служит своеобразным резервуаром для накопления излившейся при совокуплении семенной жидкости, откуда сперматозоиды проникают в канал шейки матки. Кроме этого влагалище вместе со своим преддверием принимает участие в родовом акте.

Мышечно эластическая стенка влагалища изнутри покрыта слизистой складчатой оболочкой, придающей влагалищу вид гофрированной трубки. Складчатость сглаживается к старости и частично после родов.

Реакция среды во влагалище, как правило, кислая, чему способствует молочная кислота, образуемая в результате расщепления глюкозы влагалишной микрофлорой, и подвержена циклическим изменениям (в зависимости от фазы менструального периода). Наибольшая кислотность отмечается в предменструальный период, наименьшая в середине межменструального промежутка. Во время месячных реакция среды щелочная (последняя постоянна у девочек и у старых женщин).

Многих интересует вопрос о возможном расширении влагалища вследствие родов и снижении при этом сексуальной чувствительности. Да, в процессе родов влагалище

действительно расширяется, но после нормальных родов его объем возвращается в исходное положение примерно через 2 месяца. Несколько по-другому обстоит дело при патологических родах, сопровождающихся разрывами тканей влагалища. В таких случаях его объем восстанавливается медленней.

Мощным стимулятором, обеспечивающим адекватное половое возбуждение мужчины и женщины, служат наружные половые органы женщин. Во время совокупления они функционально объединяются с влагалищем, чем усиливают и поддерживают сексуальное возбуждение. Наружные половые органы располагаются спереди на поверхности таза. С наступлением половой зрелости они прикрываются волосами.

Прямо над половой щелью расположена толстая подушечка трехугольной формы, обращенная вершиной вниз, — лобок, или бугорок Венеры. Ниже лобка начинаются большие половые губы, представляющие собой округлые складки кожи, ограничивающие с боков половую щель. Внутренняя поверхность больших губ имеет характер слизистой оболочки, что предохраняет их от раздражения при движениях и ходьбе. В обычном состоянии они сомкнуты, но при половом возбуждении они наполняются кровью, набухают и слегка раздвигаются, облегчая тем самым процесс совокупления.

Раздвинув большие губы, можно увидеть две небольшие складки кожи — малые половые губы, между которыми расположено преддверие влагалища. В него открывается своим наружным отверстием мочеиспускательный канал и выводные протоки множества желез, секрет которых увлажняет вход во влагалище, прикрытый у девушек девственной плевой — гименом.

Она представляет собой тонкую, весьма эластичную соединитель-нотканную перепонку с одним или несколькими овальными или полулунными отверстиями, через которые у девушек и женщин, не живших половой жизнью, выделяется наружу менструальная кровь.

Девственная плева различна по толщине, плотности, эластичности, насыщенности кровеносными сосудами и нервными окончаниями, что объясняет далеко не одинаковые ощущения и последствия при первом половом сношении. У большинства разрыв плевы при первом совокуплении сопровождается небольшим кровотечением и болью, но есть девушки, у которых это происходит без особых ощущений. Более того, известны случаи, когда вследствие удивительной эластичности плевы оставалась целой при нормальной половой жизни и разрывалась только в процессе родов.

Самым возбудимым местом у женщины является клитор, располагающийся в верхней части половой щели. В обычном состоянии прощупывается лишь его головка — мягкое овальное образование величиной от просяного зерна до не-

большой горошины. Кроме головки, у клитора различаются тело и две ножки.

Все его части состоят из кавернозных тел, поэтому он считается уменьшенной копией мужского полового члена и подобно последнему заметно увеличивается при половом возбуждении. Величина клитора, пожалуй, еще более вариабельна, чем величина мужского полового члена, но в половой потенции это заметной роли не играет. Как у мужчин, так и у женщин функция половых желез находится под контролем очень сложного нейрогуморального механизма их регуляции. Так, одним из обязательных условий функционирования половых желез служит нормальная деятельность так называемого мозгового придатка (гипофиза), передняя доля которого выделяет в кровь биологически активные вещества (тройные гормоны), являющиеся стимуляторами секреции половых гормонов и продукции половых клеток. Секреция и высвобождение гормонов находится под контролем специальных центров, расположенных в диэнцефальной области мозга (гипоталамусе). Эти центры продуцируют соответствующие названным гормонам гонадотропиносвобождающие факторы, или «рилизинг-гормоны». Интересно, что их выделение обратно пропорционально уровню половых гормонов и количеству половых клеток в организме; высокая концентрация половых гормонов в крови и наличие большого количества созревших половых клеток замедляют выделение гипоталамусом соответствующих «рилизинг-гормонов» и наоборот.

В половой жизни человека огромную роль играет центральная нервная система, в первую очередь кора головного мозга. В сложнейшие корреляционные механизмы включены все железы внутренней секреции и такие жизненно важные органы, как печень и почки. Отсюда понятно, что причиной расстройств половой функции могут послужить не только изменения самих половых органов, но и нарушение нормальных механизмов их регуляции.

Сексуальность человека



История человечества насчитывает приблизительно 5,5 млн лет, но первобытный человек стал человеком разумным — только около 40 тыс. лет назад.

Взаимодействие человека с природой на одном из этапов ознаменовалось появлением групп и сообществ людей, чему способствовали совместный труд, создание материальных благ и необходимость обеспечения своего существования на Земле. Важную роль в этом сыграла сексуальность, которая побу-



дила людей к межличностным контактам и связям. Она стала одним из двигателей, объединяющих людей и формирующих их многомерную совместную жизнь.

И до сегодняшнего дня смысл понятия «сексуальность» раскрыт далеко не полностью. Ее рассматривают как специфический психосоматический язык тела, как особую форму коммуникации.

Проявления сексуальности многообразны и во многом отличаются у мужчин и женщин. Общим является половое влечение, или либидо.

Начало научному употреблению термина либидо-положил немецкий сексолог А. Молль, опубликовавший в 1897 г. монографию по этому вопросу. В противоположность фрейдистской психоаналитической трактовке либидо приведенная А. Моллем аргументация либидо как взаимодействия инстинктивных и сознательных действий в половом поведении во многом созвучна с современными взглядами.

Отнесение полового влечения к инстинктам и его сравнение с чувством голода является ошибочным и упрощенным. Половой инстинкт — самый древний, поэтому человеку потребовалось много усилий и воли, отточенных сознанием, чтобы не идти у него на поводу. В процессе эволюции человек приобрел ряд качественно новых прибавок, и в первую очередь — способность к абстрактному мышлению и речи. В результате этого человек получил упорядоченное представление об окружающем мире и его собственном месте в нем.

Современная психология, рассматривает сознание как отражение окружающей действительности, направленное на регулирование отношений с окружающим миром, и прежде всего с другими людьми. Очень важным аспектом зрелого сознания является половое, становление которого представляет одну из важных сторон формирования личности. В понимании советского сексопатолога Васильченко Г.С., половое сознание подразумевает сознание человеком самого себя, как носителя определенного пола, а также выработку системы морально этических установок, регламентирующих сексуальное поведение.



Становление полового сознания у мужчин проходит 4 стадии:

- ☞ **понятийную,**
- ☞ **романтическую,**
- ☞ **сексуальную,**
- ☞ **зрелого полового сознания.**

В **понятийной** стадии происходит формирование простейших логических категорий: ребенок осознает себя носителем определенного пола, а разница в строении гениталий в этот период вызывает только простое любопытство.

В **романтической** стадии появляется эмоциональный компонент, что находит отражение в эротических фантазиях мальчика. Характерной особенностью этого периода является отсутствие специфически окрашенного интереса к женскому полу. Полученное мальчиком ранее элементарное представление об окружающем мире и своем месте в нем развивается, в результате чего формируется собственная внутренняя система оценок, на которой в последующем основывается морально-этический кодекс личности. Эта система глубоко эмоциональна и специфична для каждого индивидуума, вот почему в романтической стадии отмечается столь часто высокий накал чувств и убежденность в их вечности и неповторимости. Присущий данной стадии платонический (эмоциональ-

ный) компонент, по образному выражению Г. С. Васильченко, «возвышает половой инстинкт до истинно человеческой любви».

Сексуальная стадия специфична для мужчин и характеризуется сильным пробуждением полового инстинкта. Она, как правило, совпадает с периодом полового созревания, в котором появляются специфические для юноши эрекции, сопровождающиеся выраженным половым возбуждением. Изменения, происходящие в это время, нередко приводят к такой высокой напряженности, что порождают явления юношеской гиперсексуальности, обуславливая определенные конфликты с уже определившейся системой морально-этических устано-



вок личности. Этим объясняются душевные переживания и кризисные состояния.

Спустя некоторое время благодаря наступлению духовной зрелости у молодого человека постепенно формируется зрелое половое сознание. При этом мужчина обретает контроль над своим половым поведением и легко подавляет противоречащие его морально-этическим установкам сексуальные тенденции, что становится возможным благодаря гармоничному соотношению понятийного, возвышенно-эмоционального и специфического сексуально-чувственного компонентов с установившейся системой морально-этических установок.

В отдельных случаях может наблюдаться неполное развитие, а иногда и полное выпадение некоторых стадий. Наиболее часто наблюдается недоразвитие (выпадение) романтической стадии, и сразу вслед за понятийной наступает сексуальная стадия, в результате чего крайне обедняется мир истинно человеческих чувств. Половая близость у таких мужчин сводится к механическим совокупительным рефлексам.

При недоразвитии сексуальной стадии наблюдается отсутствие или приглушенность сексуального компонента, такие мужчины на всю жизнь сохраняют чисто романтическое, платоническое отношение к женщине.

В настоящее время общепринят системный подход к либидо. В широком понятии оно включает в себя нейрогуморальный и корковый (условнорефлекторный) компоненты. Первый проявляется после юношеской гиперсексуальности в виде общего, без специфической сексуальной окраски, фона, воспринимаемого как состояние физиологического, сексуального комфорта; корковый компонент либидо представлен половой доминантой (возбуждением), возникающей в коре головного мозга при воздействии сексуальных раздражителей. Половой доминантой обуславливает специфическую сексуально-эротическую окраску либидо и осознание полового влечения, направленного уже на определенный сексуальный объект. Если нейрогуморальный компонент либидо связан с функцией определенного анатомо-физиологического комплекса, в частности единой нейро-гуморальной системой, то корковый — явление системное, тесно сочетающее врожденные (анатомо-физиологические) и индивидуально приобретенные (условно-рефлекторные) механизмы возбуждения в различных отделах нервной системы. Двухкомпонентная природа либидо у мужчин приводит к значительным колебаниям его интенсивности в различных условиях.

Двойственность либидо подталкивает к необходимости рассмотреть и мотивационные аспекты полового влечения. Они определяются многими факторами, в первую очередь отделением (эмансипацией) чисто поведенческих проявлений

сексуальности от сексуальных проявлений в рамках воспроизводства рода, а также возрастной сменой ведущих мотиваций.

Мотивы полового акта у мужчин весьма разнообразны. В стадии зрелого сексуального сознания можно выделить четыре типа сексуальных мотиваций (Г. С. Васильченко).

1 Первый характеризуется относительной стабильностью и регулярностью сексуального ритма, строящегося на сохранении физиологического сексуального комфорта, поэтому и именуется гомеостатизирующим (от греч. — подобный, одинаковый). Наиболее часто он присущ мужчинам, в шкале ценностных ориентации которых сексуальная сфера занимает подчиненное место. Не отказываясь от положительных эмоций и сексуального удовлетворения, в половой близости они находят лишь разрядку от сексуального напряжения, отвлекающего их от выполнении основных жизненных задач.

Снятие сексуальной возбужденности сопровождается у них приятным ощущением физиологического комфорта и характеризуется индивидуальным по длительности периодом сексуального удовлетворения.

2 Второй, так называемый игровой, тип мотиваций отличается гармоничным сочетанием романтического и сексуального компонентов полового сознания, в результате чего каждый половой акт переживается как неповторимое событие, которого не было в прошлом и не будет в будущем. Мужчины этого типа всегда привносят в половую близость игру воображения.

3 При третьем, шаблонно-регламентированном, типе сексуальных мотиваций мужчины придерживаются определенного стандарта. Половые акты они совершают, выполняя супружескую обязанность. К таким шаблонам они приходят разными путями (ранняя, с начала половой жизни, или поздняя стандартизация) и придерживаются их всю жизнь.

4 Четвертый, генитальный, тип, как правило, наблюдается у мужчин со сниженным интеллектом, у которых не развит корковый компонент либидо. К половым сношениям они стремятся вследствие появления эрекции, поэтому ритм половой жизни у них всецело определяется половой сферой, а избирательность объекта и морально-этические мотивы обычно отсутствуют.

Тип мотиваций сексуального поведения определяется взаимодействием природных свойств человека и сложившейся системы его морально-этических установок.

Одним из характерных проявлений мужской сексуальности является эрекция полового члена — увеличение его первоначального объема и приобретение механической упругости. Эрекция представляет собой сложный рефлекторно-сосудистый процесс, во время которого про-

исходит переполнение пещеристых тел полового члена кровью, напряжение мышц промежности и приподнимание члена. Как правило, при эрекции пенис увеличивается в объеме, кровоток в нем усиливается в 6—8 раз, а артериальное давление внутри пещеристых тел достигает около 60% такового в общих сонных артериях.

Механизм эрекции образно сравнивают с «триумфом биомеханики», превзойти который пока не может ни одно инженерное решение: мягкие ткани превращаются в тело, отличающееся относительной твердостью, это состояние поддерживается в течение определенного времени, не вызывая тягостных ощущений, приток крови уравнивается соответствующим оттоком, железистые образования взаимодействуют, выдерживая строго отрегулированный ритм и последовательность, и при этом в середине созданной повышенным давлением структуры остается незатрудненный проход для семенной жидкости.

Эрекции бывают адекватными, то есть возникающими в ответ на сексуальный раздражитель, и спонтанными — проявляющимися в его отсутствие. Спонтанным эрекциям способствует застой крови в половых органах при переполненном мочевом пузыре, поэтому такие возбуждения пениса обычно быстро прекращаются после мочеиспускания. Возникновение спонтанных эрекций является физиологическим явлением и может считаться показателем нормальной половой функции.

Если ночные спонтанные эрекции появляются ежедневно, продолжаются долго, сопровождаются болевыми ощущениями и нарушают сон, это может свидетельствовать о возможной патологии. В подобных случаях необходима консультация врача.

Другая крайность: ночные и утренние эрекции совсем не возникают. Такая ситуация возможна при очень частых половых актах. Кроме того, после 50 лет постепенное физиологическое уменьшение частоты возникновения эрекций является нормальным, ибо это связано с возрастным угасанием половой функции.

У здорового мужчины половой акт заканчивается семяизвержением (эякуляцией), сопровождаемым оргазмом (от греч. — пылаю страстью), высшей степенью ощущения наслаждения. Семяизвержение — тоже рефлекторный процесс, но гораздо более сложный, чем эрекция. Этот рефлекс замыкается в особом центре, расположенном в поясничном отделе спинного мозга. Процесс эякуляции регулирует кора головного мозга, что подтверждают факты наступления эякуляции под влиянием чисто психического полового возбуждения без раздражения эрогенных зон пениса, а также психически обусловленные расстройства эякуляции, когда половой акт с определенной женщиной никогда не заканчивается семяизвержением.

Эякуляция проходит две фазы: выведения семени и его выбрасывания. В **первой** фазе выведения осуществляется непроизвольное сокращение гладких мышц простаты, семенных пузырьков, семявыводных протоков, замыкание внутреннего сфинктера мочевого пузыря и перемещение секрета яичек в простатическую часть мочеиспускательного канала. Секрет, стимулирующе действуя на соответствующие нервы, вызывает **вторую** фазу, в которой уже образуется не яичковый секрет, а эякулят, обладающий оплодотворяющей способностью.

Благодаря мощному сокращению целого комплекса мышц и мускулатуры тазового дна, (вторая) фаза выбрасывания происходит энергично и достигает такой силы, что у отдельных мужчин семенная жидкость извергается на значительное расстояние.

Эякуляция непроизвольна — остановить или задержать уже начавшееся семяизвержение невозможно. Время его наступления очень индивидуально даже у одного и того же мужчины и, как правило, зависит от длительности предшествующего полового возбуждения. Определенное значение имеет степень раздражения эrogenных зон, органов чувств, активность партнерши и т. д.

Семяизвержение обычно завершается оргазмом, интенсивность которого зависит от объема и силы выброса семени. Ощущение наслаждения обычно убывает с ослаблением силы каждого последующего толчка извергающейся спермы. Оргазм является субъективным ощущением, анатомо-физиологическим субстратом его служат высшие отделы центральной нервной системы.

В отличие от мужчины, женщинам свойственны только половое влечение, половое возбуждение и оргазм, которые имеют свою специфику.

Половое влечение у женщин представлено двумя компонентами:

- ☞ стремлением к ласке и нежности (эротическое либидо),
- ☞ и стремлением к интимной близости (сексуальное либидо).

Эротическое либидо, чуждое природе мужчин, присуще практически всем женщинам, ибо только около 1% не испытывает потребности в ласках.

Одним из ранних проявлений полового влечения является чисто платоническое проявление интереса к противоположному полу. Возникновение и становление эротического либидо тесно связано с повышением уровня половых гормонов, наступающим в период полового созревания. Это подтверждается прямой зависимостью между началом менструаций и возникновением эротического либидо, его запаздыванием при задержке полового созревания, исчезновением после кастрации или выраженной гормональной недостаточности яичников. У здоровых женщин эротическое либидо

сохраняется в течение всей жизни, сопровождая появившееся позднее сексуальное либидо. Некоторые женщины в своем развитии могут остановиться на эротической стадии либидо. Сексуальное либидо, как правило, развивается в процессе регулярной половой жизни и зачастую лишь после появления оргазма. В отличие от эротического, зависящего от гормональной насыщенности организма, развитие сексуального либидо обусловлено индивидуальными особенностями, половой конституцией, социальными факторами и в меньшей степени — концентрацией и уровнем половых гормонов.

Как правило, половое влечение более развито у жизнерадостных и общительных, чем у замкнутых, женщин. Как считает большинство исследователей; либидо у женщин достигает своего максимума примерно к 30 годам, удерживаясь на стабильном уровне до 55 лет, и лишь затем постепенно снижается. Закономерное снижение полового влечения отмечается после 60 лет, а поэтому его повышение в этом возрасте почти всегда расценивается как патологическое явление.

Высокий уровень либидо значительно дольше удерживается у многорожавших женщин, хотя у лиц, перенесших патологические роды, может отмечаться более раннее снижение полового влечения. То же может быть и у женщин, которым присущи болезненные месячные.

У большинства женщин желание к интимной близости наступает после своеобразных подготовительных «ласк» мужчины. Эффект значительно усиливается раздражением так называемых эrogenных зон, которые у женщины распределены по телу весьма индивидуально. Считается, что самыми чувствительными являются губы, рот, мочка уха, затылок, средняя линия спины (так называемое «кошачье место»), молочные железы, внутренняя поверхность бедер и половые органы, наибольшей возбудимостью отличаются половые губы и клитор.

В отличие от мужчин большинству женщин свойственны колебания силы полового влечения. Так, в период овуляции (время выхода из яичников созревшей яйцеклетки) относительно мало женщин достигают максимума либидо, хотя именно это время является самым благоприятным для зачатия. Перед менструацией или сразу после нее у многих женщин наблюдается усиление полового влечения. Наконец, встречаются женщины, проявляющие желание к половой близости только в определенные дни менструального цикла. Временное снижение либидо бывает во время болезней, после умственного и физического переутомления, отрицательных эмоций.

Каких-либо четких закономерностей в изменении уровня полового влечения женщины не установлено. Оно

весьма индивидуально и скорее зависит от ее психического состояния.

Определенная часть женщин может испытывать оргазм. В отличие от мужского пикообразного оргазма женский оргазм протекает в большинстве случаев волнообразно, насчитывая от 5 до 12 волн оргастических ощущений, причем с каждой полной интенсивность наслаждения возрастает. Однако встречаются женщины с однократным кратковременным пикообразным оргазмом, который все же продолжительнее, чем у мужчин. В редких случаях наблюдается так называемый затяжной, волнообразный оргазм, длящийся до 1—3 и даже 4 часов. Встречаются и так называемые мульти-оргастические женщины, способные в течение одного полового акта испытывать несколько оргазмов, причем каждый следующий они переживают с большей интенсивностью.

Важным условием для достижения женщиной оргазма является раздражение клитора и влагалища — так называемых мест оргастических ощущений. Большая половина женщин отмечает возникновение возбуждения в области клитора и около 35 % — во влагалище.

Сторонники психоанализа считали клиторный оргазм незрелым, а женщин, испытывающих такой оргазм, причисляли к аноргастичным. Психоаналитики создали так называемую теорию перемещения, согласно которой клиторный оргазм у женщины с возрастом сменяется влагалищным. Если такое перемещение не наблюдалось, женщин причисляли к сексуально недоразвитым личностям.

Новейшими психологическими и клиническими исследованиями доказана несостоятельность этой теории. Более того, у определенного числа женщин сначала появляется влагалищный оргазм и лишь потом клиторный. Обычно в процессе половой жизни у женщин расширяются эрогенные зоны, и источники полового удовлетворения как бы возрастают. Опрос женщин, испытывающих чувство наслаждения при раздражении клитора и влагалища, не показал существенных различий в физиологической стороне оргазма.

Способность женщины к оргазму в определенной степени зависит от продолжительности половой жизни и сексуального опыта. Если у мужчин оргазм обычно наблюдается без какой-либо предварительной практики, то у большинства женщин он наступает после более или менее длительной регулярной половой жизни, а зачастую после первых или вторых родов.

Не каждую женщину и не каждая половая близость удовлетворяет одинаково. Так, некоторые женщины могут ощущать чувство удовлетворения без оргазма, что не вызывает у них дискомфорта, ибо половая близость является для них символом и физическим выражением любви. В то же вре-

мя есть женщины, у которых отсутствие регулярного оргазма вызывает неудовлетворенность и подавленность.

Мужчина должен изучить, что и как доставляет женщине наслаждение. Понимание, терпение и тонкость чувств не исключают страстного желания, а дополняют его. Грубая настойчивость, как и слишком неуверенное поведение, могут охладить женщину; у нее сильнее развито чувство меры и времени, поэтому поведение мужчины зависит от того, насколько глубоко он чувствует желания любимой женщины.

Следует подчеркнуть, что у женщины психологический компонент не только воздействует на оттенки полового акта, как чаще всего бывает у мужчины, но и играет определяющую роль. Она должна видеть в мужчине, если не воплощение своего идеала, то во всяком случае близкого, дорогого, уважаемого человека.

Сексуальные проявления у мужчин и женщин разнообразны, они направлены на обеспечение природной функции полов — продолжение рода и вида, на получение чувственного наслаждения, связанного с половой жизнью, и служат основой, на которой надстраивается психологическая и духовная близость.



*Скромно о
нескромном*

Под покровом одеяла



Люди встречаются, люди влюбляются, сходятся. Наступает в отношениях двоих влюбленных момент, когда взаимное влечение достигает предела и психическое родство двух душ становится таким, что партнеры безудержно стремятся к физическому сближению, потому что им кажется: они уже не могут существовать друг без друга. Сила и скорость нарастания взаимного влечения партнеров зависят от многих причин, но любовь и обожание являются едва ли не главными и определяющими в том, как произойдет любовный контакт. Во взаимном влечении мужчины и женщины достаточно ясно прослеживаются две специфические стороны отношений: чувственная страсть и настоящая крепкая любовь к человеку.

Развитие этих сторон у мужчин и женщин происходит по-разному, и это должны учитывать влюбленные, если хотят, чтобы их отношения строились таким образом, чтобы оба партнера остались довольны друг другом. А для того чтобы это «правильное» сближение все же произошло и не возникло неприятных воспоминаний и последствий, не обойтись без сексуального этикета. Что такое сексуальный этикет? Казалось бы, люди влюбляются по своему собственному желанию и стараются защищать свое чувство от всяческих посягательств на его свободное существование. Так о каком этикете может идти речь, если под ним принято понимать науку о правильном и разумном поведении во всех жизненных ситуациях, то есть все же какие-то регламентации?

Однако, несмотря на то, что все люди разные и каждого человека можно с полной уверенностью назвать индивидуальностью, есть такое понятие, как человеческая психология, которая подразделяется на мужскую и женскую, и определяет характер отношений между сильной и прекрасной половинами человечества на протяжении всего его существования.

Соответственно, для выстраивания полноценных взаимоотношений не просто желательно, а скорее необходимо соблюдать определенные правила. Нужно учесть и то, что эти «правила» не сочинялись кем-то и возникли не просто так, от нечего делать, а складывались постепенно, по мере нарастания знаний о сексе и о том, каким образом можно максимально доставить любимому человеку удовольствие в постели. И приобретались они опытным путем замечаний, касающихся, например, того, как не обидеть партнера своей пылкостью, которая может показаться ему

излишней или даже не совсем нормальной, и множеством других вопросов и ответов.

Мужчине и женщине желательно знать о некоторых особенностях психологии друг друга, чтобы нечаянно не оскорбить своего партнера (специально обижать возлюбленного или возлюбленную никто не станет, так нам кажется). Например, у девушек очень долгое время преобладает платоническая сторона отношений, а чувственность развивается постепенно.

Так происходит в большинстве случаев, хотя возможны разнообразные вариации и отклонения. Девушки очень часто создают в своем воображении некий идеализированный образ возлюбленного и находят себе прекрасного «рыцаря» сердца. И в этом чувстве нет почти никакого оттенка чувственности. Мужчине, желающему построить с такой женщиной нормальные, крепкие сексуальные отношения (а это произойдет только в том случае, если молодая женщина не будет бояться своего «принца» и станет полностью ему доверять), необходимо быть с ней очень внимательным, нежным и предупредительным к ее желаниям в постели, чтобы не испугать ее своей экспансией.

У мужчины половое влечение к любимой женщине возникает почти сразу, причем очень быстро, и практически сразу оно приобретает чувственный оттенок. Дело в том, что мужчина ориентирован более зрительно, чем женщина. То есть о нем можно сказать, что он любит глазами, в то время как женщина любит ушами. Поэтому женщине, желающей понравиться, просто необходимо выглядеть обольстительно. А чтобы стать такой в глазах представителя сильной половины человечества, нужно совсем немного.

Прежде всего, давайте подумаем над тем, как мы выглядим, чем мы можем привлечь на себя внимание. Начнем с простого, первое, необходимо иметь вымытые, тщательно уложенные и приятно пахнущие шелковистые волосы. Настроит на нужный лад и чистое тело. С гладкой мягкой кожей, (позаботьтесь о том, чтобы не было волос на тех участках тела, на которых их появление нежелательно, например — женские ноги).

Поможет обольстить мужчину и приятно пахнущая кожа, а чтобы этого добиться, следует питать кожу молочком или лосьоном для тела. Пользуйтесь исключительно хорошей косметикой. При выборе косметических средств не забудьте, что их качество определяется не огромной ценой и не известностью или престижностью имени фирмы-производителя, а тем, хорошо ли косметика на самом деле, подходит ли к вашему телу, запаху и т.д.. Помните, много «надушенная и ярко раскрашенная» женщина вызывает у мужчины совсем противоположные чувства.

Мужчина не только любит глазами, но и реагирует на запах. Представьте себе маршрутное такси, ограниченное пространство, ваш внешний вид — «индеец на тропе вой-

ны» и избыток несовместимых с вашим телом — «парфумов». Не нужно быть стратегом, что бы понять, вы обратили внимание на себя, но вместо положительных эмоций — полное отталкивание и желание как можно быстрее отойти от вас подальше. Помните об умеренности и предпочитайте кремы и прочие средства с природными, естественными компонентами, входящими в их состав, которые обеспечат отличный запах, уход за вашей кожей, не дадут развиться аллергии и разнообразным нежелательным раздражениям. И все это вместе придает коже замечательный запах, который понравится не только вам, но и вашему любимому. Кроме того, очень важно правильно накладывать макияж, чтобы он выгодно подчеркивал выразительность ваших прекрасных глаз, линии чувственного рта, цвет и т.д.

Однако мужчине, желающему вступить в половой контакт с любимой женщиной, очень важно не столько то, как она выглядит, сколько то, как она расположена к нему и что они вдвоем намерены сейчас сделать. Ведь любит он ее именно такой, какая она есть, что бы не было разочарований: «вечером любил крепко, а утром увидел — пустился наутек, только пятки засверкали».

В характерах мужчин и женщин можно выделить некие типичные черты сексуального поведения, которые складывались веками и поэтому считаются этикетными, (под ними в данном случае мы понимаем такие нормы поведения партнеров в постели, которые не вызывают у них неприятного ощущения и беспокойства, нервируют возлюбленных, а, напротив, располагают к любовному акту). Так, у мужчины наблюдается общий активный, так называемый наступательный характер сексуального поведения, в то время как у женщины обнаруживается более пассивный, выжидательный его характер, стремление подчиняться воле мужчины, найти в нем опору.

Мужчине следует быть очень внимательным и нежным к своей возлюбленной и постепенно вводить ее в мир секса, не пытаясь с излишней настойчивостью сделать через час, или за несколько дней то, на что на самом деле требуется гораздо больше времени.

Задайте вопрос, что нужно мужчине, грубый секс, или нежные и надолго запоминающие отношения? Грубость перед половым сношением со стороны мужчины, который думает лишь об удовлетворении своих физиологических потребностей, может вызвать у женщины страх перед половым актом, и впоследствии преодолеть его, добиться «раскрепощенной ласки», представителю сильной половины человечества будет достаточно трудно.

Представительницы слабого пола, как правило, в таких ситуациях теряются и подчиняются напору мужчины, делая себя несчастными, ведь женщина, боящаяся полового акта, не может полностью расслабиться и соответствующим образом от-
даться любимому до конца (в данном случае мы не имеем в

виду только физическое обладание), а потому не получит сексуального удовлетворения. А мы знаем, что мужчина, который не может сделать даму своего сердца счастливой, не может почувствовать — себя счастливым, да и считать себя настоящим мужчиной — тоже не может, к тому же рано или поздно он обнаружит, что его любимая просто притворяется, подражая женщине — испытывающей оргазм, имитируя и «делая» счастливое лицо. И это его, поверьте, не обрадует его. Наступит полоса отчуждения и непонимание друг-друга.

Во избежание всевозможных недоразумений влюбленной паре следует соблюдать сексуальный этикет. Правильное поведение мужчины в постели основывается на нежности, ласках, уважении к любимой и стремлении понять ее. Женщине, со своей стороны, не мешает быть умной и тактичной: даже если она в первое время не получает удовлетворения от полового акта, ей все же следует пойти навстречу желанию мужа (тот факт, что она доставляет ему не сравнимое ни с чем наслаждение, достаточная тому компенсация).

У любящей пары спад полового влечения после коитуса не должен сопровождаться безразличием, не вздумайте отвернуться друг от друга, обнимитесь, благодарность за доставленные приятные минуты может быть выражена нежным объятием, поглаживанием, легкими поцелуями и ласковыми словами.

Велика при создании сексуальной гармонии и роль слова.

Совершенно недопустимы упреки (как взаимные, так и с одной стороны), помните словом можно вознести человека до небес, но словом можно его и «уничтожить». И если один из партнеров не получил желаемого удовольствия, ему в таких случаях необходимо поддержать и успокоить своего визави, не высказывая и не показывая недовольства.

Тем более не стоит выяснять отношения, спекулируя сексом, и не ссорьтесь в постели: этим вы ничего не добьетесь, а вызовете только злость своего партнера (партнерши). Дело в том, что как женщины, так и мужчины полностью обнажаются во время интимной близости, (речь идет не только о физическом обнажении), поэтому в такие моменты ранить человека не составит никакого труда, а обида, полученная в подобной ситуации, запомнится на длительное время, если не навсегда. Кроме того, подобный конфликт может привести к разнообразным психическим и физиологическим половым расстройствам (мы имеем в виду сексуальные извращения и аномалии). Поэтому всем парам следует помнить о том, что обидные слова, претензии и оскорбления, проявленные каким-то образом в постели, могут привести к полной дисгармонии и лишь усугубят непонимание.

Таким образом, можно с полной уверенностью сказать: сексуальный этикет существует, и его необходимо со-



блюдают, если вы хотите, чтобы ваши сексуальные (и не только) отношения были идеальными.

Общесексуальный этикет



Секс это развлечение, благодаря которому жизнь становится разнообразной и полной «огня», не остается времени на одиночество и другие мало-приятные вещи.

Из этого можно сделать вывод, что секс положительно отражается на всех сферах деятельности человека и является своеобразным оружием, увеличивающим действенность того или иного устремления. Если в сексуальном плане у человека не все ладится, это в первую очередь отражается на его жизнедеятельности — он становится раздражительным, резким и всем недовольным. Страдает от этого и его уверенность в себе, следовательно, пытаюсь что-то сделать, он заранее настраивает себя на провал или очередную неудачу, которая не замедлит появиться. Попробуем разобраться, так ли все на самом деле. И начнем мы с того, что поговорим о совместимости секса и удовольствия.

Некоторые наверняка возразят, сказав, что эти две стороны совершенно неразделимы. Однако секс сексом, а удовольствие от него каждый получает определенным способом. Кому-то больше нравится прелюдия: поглаживание, ласки и поцелуи, а кто-то предпочитает сам процесс полового контакта — слияние двух тел. Самое главное здесь, чтобы желания одного из партнеров не шли вразрез или не были отвратительны другому, а дальше — дело техники.

В поисках сексуальных удовольствий человек может зайти очень далеко и испробовать все направления секса, стремясь получить настоящий фейерверк ощущений. Такому подходу способствуют довольно широко известные пособия типа Кама-сутры или японской техники интимных отношений. Но, воспринимая секс как развлечение, не стоит забывать о таких важных вещах, как контрацепция и осторожность при выборе объекта сексуального влечения, — мало ли кто попадется. Ведь никогда не знаешь, как обстоят дела со здоровьем у твоего партнера.

Теперь поговорим о связи секса с тем, что называется хорошо сложившейся жизнью, и о том, какое влияние может на нее оказывать секс, если таковое вообще имеет место. Чаще всего сексуальные отношения человек устанавливает по ряду причин, и только от его внутренних убеждений зависит, до какой степени секс влияет на его личную жизнь и готов ли он исполь-

зовать его в качестве средства для продвижения по служебной лестнице и достижения всемирного признания.

Как ни странно, но влияние секса на успех в большинстве случаев начинается с обычного легкого флирта. Спросите, как такое может получиться? Оказывается, флирт является своеобразным сигналом для перехода к решающим действиям. Например, если женщина замечает некоторое легкое заигрывание или проявление интереса к ней со стороны вышестоящего начальства, она непременно этим воспользуется, чтобы добиться повышения по служебной лестнице, — ведь нельзя же «упускать» такой шанс.

Но никакой легкий флирт не исчезает бесследно. Постепенно в нем начинают проскальзывать намеки на более близкое знакомство. Предложение же интимных отношений поступает, как правило, сразу при приеме на работу.

В такой ситуации достаточно для начала показать, что вы не против, но только после того, как займете причитающееся вам место. Однако тут следует серьезно продумать, что предпринять дальше. Если же вы рискнете пойти таким путем, следует учесть, что в вашу задачу будет входить сопровождение вашего шефа не только в различные рестораны и бани, но и к нему в квартиру.

Благодаря сексуальным отношениям с начальником можно расширить круг полезных знакомств, среди которых наверняка найдется не один достойный кандидат. В результате появляется возможность закрепить свое положение в организации или даже продвинуться по служебной лестнице. Хотя случается, что в погоне за высоким положением в обществе некоторым удастся встретить человека, самой судьбой предназначенного в супруги. В этом случае взаимосочетаются успех в обществе, удовольствие и удовлетворение, что тоже немаловажно.

Еще одно из преимуществ близких отношений с начальником заключается в том, что, закрывшись в его кабинете, вы сможете заняться чем угодно и когда угодно. Однако не забывайте о том, что ваши сотрудники — умные люди и как бы вы не скрывали ваши отношения с начальником, все это станет достоянием других. Сколько веревочке не виться, а конец всегда будет. Перед вами станет вопрос, как быть дальше, ведь роль отвергнутой и брошенной вам не подходит, да и сами женщины никогда вам не «простят» такого поведения. Это «мужики» — по сплетничали и забыли, а женщины, такие вещи не забывают никогда.

Но вернемся немного назад. Предположим, вы стали объектом флирта, причем инициатором является ваш старый и хороший знакомый, с которым у вас дружеские отношения. Как же удостовериться, что это именно флирт, а не что-то иное? Друг вы его просто неправильно поняли?

В такой ситуации вам должны быть известны следующие признаки флирта (комплименты, частые взгляды,

мелкие просьбы) и самые явные — прозрачные намеки на желание остаться наедине. Уж после этого все ваши сомнения развеются как дым. При влечении имеет важное значение все — и жесты, и выражение глаз, и особенно поза, которую принимает ваш искusstель

К особому роду жестов можно отнести даже то, как человек будто бы невзначай поправляет прическу или галстук. На что-то большее он намекает только в том случае, если засовывает большие пальцы рук за ремень брюк — особенно это характерно для мужчин. А вот женщины предпочитают держать руки на бедрах, как бы обнимая талию и тем самым подчеркивая их ширину. Еще одним излюбленным кокетливым жестом женщин является закидывание ноги на ногу или поглаживание руками бедер и кистей рук. Все это как раз и является стартовой линией для развития каких-либо отношений между мужчиной и женщиной.

В частности, многозначительным взглядом (от глаз к подбородку) можно сказать человеку все что угодно, в том числе выразить откровенный призыв. Особенно такое предложение хорошо выражено во взгляде, скользящем по всему телу и возвращающемся к глазам, — вы наверняка нередко такое встречали.

Но вернемся к положительному влиянию секса на человека — на его внешность и поведение. Тот, кто чувствует себя свободно в постели и, естественно, получает от этого удовлетворение, аналогично будет вести себя и в обществе себе подобных. Такой человек раскрепощен в движениях и в общении, уверен в себе и своих возможностях, а это всегда привлекает внимание. Благодаря этому для некоторых он может превратиться либо в объект для подражания, либо стать предметом для установления сексуальных отношений.

Выбранная таким человеком одежда ярка и довольно хорошо очерчивает все достоинства фигуры, ведь надевший ее не имеет комплексов, а если они и были, так давно «канули в лета», превратившись в призрачное воспоминание. Характерно, подобные люди выглядят привлекательно не только в самом строгом костюме, но и в обычной старенькой рубашке.

В женской одежде, как правило, бывают достаточно глубокие вырезы, подчеркивающие величину груди и ее упругость, цвета «оттеняют» нежность и бархатистость, а длина юбки — стройность ног. В мужской одежде сексуальная привлекательность проявляется в правильно подобранном костюме, который прекрасно сидит на его обладателе и подчеркивает ширину его плеч, а брюки — узкие бедра и упругие ягодицы. В жаркую погоду подходящей одеждой является расстегнутая рубашка или обыкновенная футболка, обтягивающая привлекательную

широкую грудную клетку. А правильно подобранная одежда и обувь — как известно, это уже половина успеха.

Теперь вернемся к представителям третьей группы, связывающим этикет в сексе с развлечением. Считая, что секс — это не что иное, как развлечение, многие «любители» делают его едва ли не своим вторым хобби. Таким образом, они стараются укрепить свое собственное «я» и утвердиться как самостоятельная, вполне ответственная личность. На самом же деле, возводя секс в ранг сферы развлечения, человек делает свою жизнь наполовину лишенной самого важного в жизни — чувства любви, преданности и взаимопонимания с партнером, а это хорошо только до определенной поры.

Чаще всего объект развлечения выбирается по очень простому способу — симпатии и первого впечатления от человека. Приведем пример. В кругу ваших знакомых появился весьма привлекательный и в настоящее время вполне пригодный (не обремененный семьей) для близкого знакомства объект. И поскольку вы одиноки, его подсаживают к вам и просят развлечь. Со словами «А при чем тут я» вы, тем не менее, начинаете рассказывать анекдоты и забавные истории. К концу вечера вы понимаете, что действительно не против продолжить вечер в более интимной обстановке. К тому же гипнотизирующий взгляд, направленный на вас, дает понять, что собеседник тоже не прочь познакомиться поближе.

Не осознавая, вы продолжаете нести полнейшую чепуху, а милый вашим глазам объект ловит каждое слово и, похоже, ничего не соображает и не вслушивается в произносимые вами слова. И вдруг наступает момент просветления — и вы смотрите друг на друга и осознаете, что выглядите оба, как не от мира сего, но тем не менее не в силах пошевелиться и нарушить образовавшуюся связь. В завершение вы ищите место для прекрасного проведения остатка вечера, оставшись наедине.

Секс как развлечение не всегда «существует» только за пределами организаций, скорее наоборот, именно в них он наиболее распространен. Представьте себе такую ситуацию: директор фирмы, достаточно привлекательный и свободный от обязательств перед представителями противоположного пола, целый день погружен в работу, которая рано или поздно порядком надоедает. Именно в такие моменты хочется немного отдохнуть и насладиться приятным обществом. И вот в кабинет приходит сотрудник и, немного смущаясь под пристальным взглядом, говорит о нарушениях, совершаемых главным бухгалтером. По его словам, это угрожает проблемами с налоговыми

ми органами. После разбирательства с главным бухгалтером и его увольнения вероятность катастрофы сведена к нулю. Вот тут-то и выплывает претендент на роль «развлекающего объекта», к тому же есть весьма удобная причина — благодарность за оказанную «помощь».

Вызвав объект благодарности к себе в кабинет, директор рассыпается в благодарностях, а в завершение приглашает на ужин, в ходе которого вероятно попытка завязать интимное знакомство. Так или иначе, он не упустит возможности поразвлечься. Но не только таким способом выбираются объекты развлечения. Очень распространен и другой метод — выпивка. Да, да, именно она, ведь выпившие члены компании расслабляются настолько, что начинают, совершенно не задумываясь о последствиях, заигрывать друг с другом. Как известно, спиртное — один из самых эффективных стимуляторов сексуального влечения. Хотя, если вы решили развлечься таким способом, учтите, что даже небольшое количество алкоголя у мужчин снижает потенцию, а это негативно отражается на интимных отношениях. А вот на женщин спиртное оказывает противоположное влияние, помогая расслабиться и отдаться на волю чувствам. Только будьте осторожны, так как при употреблении большого количества спиртного на человека нападает сонливость и он теряет контроль над своими действиями — какое уж после этого развлечение.

Но в этом варианте тоже есть один существенный недостаток. Он состоит в том, что, находясь «под градусом», человек совершает такие поступки, которые на трезвую голову могут просто шокировать его самого. Дабы потом не выкручиваться из непростой ситуации, советуем быть осторожнее.

Повторимся еще раз: соблюдая сексуальный этикет, вы можете заниматься сексом где угодно и как угодно, главное, чтобы были удовлетворены и вы, и ваш партнер. Но не стоит забывать, что в каждом из существующих мест есть свои достоинства и недостатки. Предположим, вы приехали на пляж со спутником (спутницей). Помешать вашей страсти могут как люди, случайно забредшие туда, так и мельчайшие песчинки, которые будут попадать вам на кожу и прочие места. Но красивая природа, море и чудная погода с лихвой компенсируют все неудобства.

И в заключение хочется сказать: помните, секс — это три в одном! Ведь если партнер вас удовлетворяет, рядом с вами будут: удача, успех и развлечения, о которых вы наверняка позаботитесь сами.

Этикет — оружие мужчины



Женщина, как известно, — существо нежное и восприимчивое ко всякого рода грубостям. Следовательно, в общении с ней нужно их избегать. Представительницы слабого пола очень чувствительны и эмоциональны, однако это не дает повода думать, что одним только сюсюканьем с нею вы сразите ее наповал. У женщины, как это ни странно, помимо всего прочего, есть еще и мозги. А потому, чтобы понравиться даме, мужчина должен призвать на помощь свою сообразительность.

Вообще, говорить об этикете и уважении в постели очень сложно. Ну как вы себе представляете уважительные и почтительные пощипывания и поглаживания по самым интимным местам? Или так: «Мадам, право, мне неловко, но не могли бы вы раздвинуть ноги?» Это больше похоже на какой-то страшный гротескный сон, чем на нормальные, живые человеческие отношения. Тем не менее метод «за волосы и в койку» ничуть не более привлекателен, и едва ли он воодушевит какую-нибудь даму.

Вообще, нравственно ли заниматься сексом — вопрос весьма интересный. Особенно в нашей замечательной стране, где во время одного из телемостов прозвучала фраза, облетевшая всю страну и произнесенная торжественным тоном: «У нас секса нет!» Вот так нелепо и категорично... И девушка, уверенно выдавшая эту мысль, далеко не единственная, думающая таким образом. Большинство людей старшего поколения относятся к сексу, как к чему-то неприличному, грязному и постыдному. И ведь у них есть дети, которым они с молодых лет внушают, что порядочные люди этим никогда не станут заниматься. А если и станут, то только лишь с целью воспроизведения потомства. И уж конечно, ни один порядочный человек не будет получать от этого занятия удовольствия. И так из поколения в поколение. Жутковато, не правда ли?

Секс — это одно из составляющих нормальной жизни человека. Так почему мы долгие годы лишали себя этого? Секс, как и жизнь, может быть хорошим и плохим, интересным и скучным, страстно-любовным и серо-безликим. Он может рассматриваться как выражение любви, развлечение, игра, возможность отдохнуть или разрешить некоторые проблемы это поле для творчества. Секс может быть чем угодно для вас — в зависимости от того, как вы сами будете к нему относиться. Если вы подойдете к девушке и пригласите ее на танец, едва ли она откажет. А вот если вы предложите ей заняться сексом, в ответ прогремит взрыв негодования и звук отвешенной ею пощечины. А почему? Всем известно, что «танец — это вертикальное выражение горизонтальных желаний».

Так почему в завуалированной форме женщины воспринимают это с радостью и энтузиазмом, а напрямую о сексе лучше даже не упоминать? Конечно, вы можете быть человеком весьма свободных взглядов на жизнь и секс, но тем не менее совсем не нужно шокировать окружающих своей свободой души, (тем более что ее часто путают с распушенностью). Интимные отношения должны быть гармоничными, так давайте попробуем разобраться, что для этого необходимо.

Гармония интимных отношений подразумевает некоторый, (хотя бы некоторый) физический комфорт и ощущение безопасности. Представьте себе: с минуты на минуту должны прийти дети из школы или родители с работы, а вы пытаетесь устроить праздник для тела и души. Едва ли получится что-то хорошее, если вы все время заняты созерцанием двери — не дергается ли она в попытке открыться — или прислушиваетесь к шумам на лестнице.

Ощущение безопасности особенно важно для женщины. Конечно, в некоторых экстремальных ситуациях стук в дверь может только подстегнуть и усилить возбуждение, но только иногда, а не всякий раз, когда вы встречаетесь в надежде побыть вдвоем. А потому первое из правил этикета — вы, (поскольку вы мужчина), обеспечивать ощущение безопасности и защищенности своей партнерше. В интимных отношениях и равной мере должны сочетаться уважение и раскованность. Однако слишком уж уважительное отношение к партнерше может весьма скоро перестать воодушевлять ее. Если вы будете относиться к ней, как к розе в царском саду, едва ли подарите ей полноценный секс. Подобное уважение может обернуться болью, прикоснуться к ней, скованностью и отсутствием напора, который так заводит женщину.

Во время сексуальных игр необходимы — напористость, смелость, ну и, конечно, нежность — куда же без нее? Как видите, об уважении и вежливости мы ничего не говорим.

Неужели любовнику в пылу страсти придет в голову извиняться и говорить: «Простите, мадам, вы не могли бы оказать мне такую любезность и закинуть мне на плечо вашу ножку?» Конечно, в такие моменты не до извинений. Но тем не менее без уважения в сочетании с раскованностью гармония в половых отношениях просто невозможна.

Настоящее же уважение подразумевает, не подобные вещи, приведенные в глупой ситуации, а способность увидеть в противоположной стороне не только партнера по сексу, а прежде всего человека, самостоятельную личность со своей яркой индивидуальностью и внутренним миром, способность разглядеть не только человека, с которым хорошо и удобно, но еще и интересно.

Так повелось с незапамятных времен, что это мужчины с женщинами спят, это они любят женщин. Мужчины на женщинах женятся, но мужчины с женщинами не дружат.

Наверное, едва ли не единственным исключением из этого правила была Бэлл из романа «Унесенные ветром». Ретт Батлер действительно дружил с нею. В затруднительной ситуации он мог просить у нее помощи, совета. Он не гнушался ее обществом во время досуга. Но такого рода отношения между мужчиной и женщиной встречаются очень редко, а ведь это в корне неправильно.

Женщине нужно, чтобы к ней приходили не только для того, чтобы «делать любовь». Ей важно чувствовать себя действительно нужной. Она хочет стать частью его жизни, а он (мужчина) ее не пускает. Поиграть в карты или попить пивка в выходные на досуге мужчина предпочитает в обществе своих друзей. Она тем временем сидит дома одна и готовит какой-нибудь романтический ужин... Женщины нуждаются в дружбе и уважении. И без того, что называется «простыми человеческими отношениями», совершенно невозможно создать семью, нормальную и здоровую по всем параметрам (в том числе и в сексе).

О том, что женщине нужны ласки, слышали, разумеется, все мужчины. Но одно дело — слышали, и совсем другое — поняли и взяли за правило в отношениях с противоположным полом. А понять это мужчинам сложно не потому, что им просто лень уделять этому время, а потому, что им самим, пока они молоды и горячи, ласки не очень-то и нужны. Молодой и здоровый мужчина возбуждается весьма легко, ему для этого достаточно одного только вида обнаженной привлекательной женщины. Женщину же вид обнаженного мужского тела заводит мало. Для этого ей нужны нежные ласки. В слабо возбужденном состоянии женщина не получит никакого удовольствия от полового акта, более того, он может быть ей просто неприятен. Чтобы у вашей партнерши появилось желание и влечение, не ленитесь, подарите ей свои ласки. И интимная жизнь станет радовать вас обоих.

Порой мужчины возмущаются лесбиянством. А зачем тут возмущаться? Если женщины оказываются нежнее мужчин, если они готовы выслушать и понять партнершу, почувствовать, чего ей хочется, и выполнить все ее желания и прихоти... Почему нет, если им это действительно нравится? В этом случае возмущаться стоит самими мужчинами, которые не всегда могут быть такими нежными и чуткими как женщины.

Многие представители сильной половины человечества упорно думают, что «настоящий мужчина» никогда не опустится до сюсюканий и «телячьих нежностей» с женщиной. У «настоящего мужчины» все просто — взять в охапку, оттащить в кровать и — разговор короткий. Чего там долго церемониться?! А если вдруг происходит у них какой-нибудь незапланированный прорыв нежности, они потом долго еще корят себя за проявленную «слабость». На самом же деле настоящий мужчина — это совсем не «...табак, перегар и щетина».



Сила действительно настоящего мужчины в том, что он не боится никаких своих слабостей. И уж тем более не считает чем-то постыдным проявление своих чувств к женщине. Что может быть дурного и недостойного в человеческом и уважительном отношении к любимому существу?

Самый добропорядочный и заботливый супруг, к сожалению, далеко не всегда оказывается великолепным любовником. Весьма нередко в семьях муж интересуется своей женой только строго после 22.00 с одной лишь целью. Далее ему от нее снова ничего не нужно, он засыпает с «чувством исполненного долга» праведным сном. А женщина мучится и страдает от того, что ее любимый человек уделяет ей слишком мало внимания, совсем не дарит ей тепла и нежности, а предвещающим секс ласкам уделяет так мало времени..... Как вы считаете, долго ли продержится такая семья? По-нашему, у такой пары весьма мало шансов на долгую и счастливую семейную жизнь.

Нет, мы не спорим, бывают, конечно, женщины, для которых секс хуже казни. Она принимает его, как неизбежное зло, и когда муж по вечерам начинает к ней приставать, она только и думает о том, чтобы поскорее уж он сделал все, что ему надо, да и отстал бы от нее поскорее.

Вы, может быть, думаете, что таким женщинам не нужны ласка, нежность, теплые слова? Просто эта очень несчастная женщина не подозревает даже, что секс — это синоним неимоверного наслаждения, что он может быть не глупой, нудной обязанностью, а радостью и праздником для обоих партнеров. А если человек чего-то не знает или не умеет, так что мы обычно делаем?

Правильно, рассказывайте об этом или, еще лучше, показывайте. Так покажите своей любимой, как вдвоем наслаждаться сексом, как от этого получать максимальное удовольствие и удовлетворение, и не только физическое, но и духовное. Ведь в интимной жизни пары не менее важно духовное единение, которого можно достичь только через полное взаимное доверие.

Вот о доверии-то и хотелось бы поговорить подробнее. Многие пары распадаются по той простой причине, что они никак не могут выяснить, чего именно хочет партнер.

Порой люди, которые живут вместе и, казалось бы, должны быть очень близкими друг для друга, совершенно не могут откровенно разговаривать и выяснять, какие-нибудь насущные для них обоих проблемы и вместе искать устраивающее их решение. Они не умеют откровенно, не стесняясь, разговаривать. Если вы уже по собственному опыту знаете, что такие разговоры ни к чему хорошему не приводят, это совсем не означает, что, минуя подобные объяснения, вы сможете избежать проблем в совместной жизни. Просто придется подойти к этому вопросу несколько по-другому. Заводя такой разговор, позаботьтесь о том,

чтобы впереди у вас было много свободного времени для спокойного обсуждения всех вопросов. Нежно возьмите за руки свою партнершу и постарайтесь объяснить ей, что разговор необходим для того, чтобы лучше понимать друг друга. Ведь между двумя любящими людьми не должно быть никаких секретов, недомолвок, они способны причинить боль и в итоге разрушить семью, убить любовь. Начните этот разговор сами. Расскажите ей, какие ее действия вам нравятся и какие нет, что беспокоит и не радует, объясните, чего бы вам хотелось, опишите ваши фантазии, ваши пожелания на тему необходимой гигиены. Но ни в коем случае не переходите к обвинениям, иначе все снова закончится очередным скандалом.

Затем попробуйте угадать, что нравится ей: какие действия, манера поведения в постели (страстная и напористая или мягкая и нежная, а может, нечто среднее?), попробуйте угадать ее возможные желания и фантазии.

А затем пусть выскажется она. Например, подскажет, в чем вы были правы или не правы в отношении нее, а потом расскажет о своих действительных желаниях, о том, что ей нравится и что ей нужно.

Думаем, вам будет что обсудить. А если вы все это не просто обсудите, а примете к сведению и начнете активно использовать в дальнейшей совместной жизни, едва ли действительно любящая вас женщина не оценит этого и уйдет от такого заботливого и чуткого мужчины. Существует еще одна щекотливая тема в интимной жизни пары. Очень часто о ней, к сожалению, задумывается только женщина, хотя совершенно понятно, что если люди живут вместе и любят друг друга, вопрос этот касается непосредственно обоих. Речь идет о контрацепции. Решением этой проблемы нередко занимается одна женщина, будто бы ее партнер тут совершенно ни при чем. Иногда сами женщины считают, что это мужчин не касается: он — мужчина, негоже ему такой ерундой заниматься! В иных случаях сильный пол думает, что его дело — только «делать любовь», остальное же не его проблема. На самом же деле в крепкой паре не может быть его или ее личных проблем, все вопросы должны решаться сообща.

Разумеется, секс вне брака не более аморален, чем чтение Набокова в метро. Но, тем не менее, по-настоящему спокойно и защищенно женщина чувствует себя лишь в браке. Конечно, многим кажется, что семейная жизнь способна убить весь романтизм отношений, привести в них рутинность и скуку, обратить процесс увлекательного соблазнения в «дурацкий супружеский долг».

Но, может быть, пора пересмотреть свой взгляд на семейную жизнь? Вы каждый день, приходя домой, беспрятственно встречаетесь с любимым человеком, вам

больше не нужно подыскивать свободный спокойный угол для интимных встреч, регулярность половой жизни благотворно влияет как на женский, так и на мужской организм, а плюс к этому ваша любимая избавляется от множества головных болей. Она уверена в своем партнере, в том, что он никуда не денется и не сбежит в неизвестном направлении, и страх перед беременностью, даже незапланированной, уже не так велик. На эту тему весьма характерно признание одной женщины: «До замужества я чувствовала себя с ним в постели, как на минном поле». И она далеко не единственная, кто так себя ощущал и продолжает ощущать.

Если вы для своей любимой женщины готовы сделать все, лишь бы она была счастлива, так подарите ей уют, комфорт и спокойствие семейной жизни! Будьте ей чутким и заботливым мужем и хорошим, изобретательным и нескучным любовником.

Страшная сила — красота



Красота — страшная сила. Красивым девушкам везде дорога. Так считает большинство людей в мире. Бесспорно, на красивую и ухоженную девушку обращают больше внимания, и ей легче найти себе спутника в жизни. Но давайте серьезно разберемся в этом вопросе, ведь зачастую за ослепительной красотой прячутся черствая душа, амбициозная и властная натура, для которой любовь является своеобразным способом самоутверждения и самоудовлетворения. Наша природа матушка, если наделяет красотой кого-то, значит в чем-то, ущемляет эту женщину. Но секс не терпит холодности и безразличия, даже несмотря на обладание красивой внешностью. Тем более в наше время, когда красивой и обаятельной может стать каждая женщина, чего не скажешь о сексуальности, которой могут похвастать далеко не все.

Всем известно, что заставить полюбить нельзя. Но если вы хотите заинтересовать мужчин, стать сексуально привлекательной, наверное, нужно предпринять что-то самой. Можно ведь надевать сногшибательные наряды, накладывать умопомрачительный макияж, тратить уйму денег на посещение спортзалов, косметических и массажных кабинетов, но так и ничего не добиться.

Возможно, наши советы станут для вас руководством к действию, помогут вам в таком сложном деле, как правильно «подать» себя мужчинам, завлечь их и укрепить ваши отношения.

Гармония в сексуальных отношениях, как известно, держится на трех китах:

- ☞ на личности мужчины,
- ☞ на личности женщины,
- ☞ и на том, что связывает их.

Установлено, что женщина в любовных взаимоотношениях играет первостепенную роль. Гармония в общении с мужчиной во многом зависит не только от ее характера, темперамента, внешности, но и от знания сексуального этикета, в который, безусловно, входит и знание естественных различий между мужчиной и женщиной, психологии каждого пола, сексуальной культуры. Все это в совокупности помогает избежать многих разногласий в отношениях с мужчиной, а также стать сексуально более привлекательной.

Существует мнение, что мужчины боятся красивых женщин. Почему же это происходит? Иногда женщины настолько уверены в своей уникальности, неповторимости и безупречности, что надевают на себя маску безразличия, высокомерия и ставят перед мужчинами высокие и даже недостижимые планки для своего завоевания. Она себе сознательно ставит преграды

Конечно, такое поведение не привлекает внимания сильного пола, более того, зачастую отпугивает мужчин своей неприступностью и холодностью. Из этого следует, что наличие привлекательной внешности и смазливости личика не идет ни в какое сравнение с умом и умением преподать себя. Ведь сексуальность женщины выражается не только в красивой фигуре и легкой походке, но и в соблюдении определенных канонов и правил, которые каждая устанавливает сама для себя и которые постоянно присутствуют в ее взгляде, манере держаться, в ее речах, действиях. Вы, наверное, иногда замечали, что вроде бы ничем не привлекательная женщина, можно даже сказать, «серая мышка», постоянно притягивает взоры мужчин, заставляет их вздыхать о ней по ночам и посвящать серенады. В чем же тут дело? Ее секрет прост — она умеет преподносить себя не как дурнушку, а как королеву, которой известны многие тайны между мужчинами и женщинами.

Поверьте, большинство мужчин не реагируют на красоту, а обращают внимание на особую притягательность, ту неповторимую ауру, которая обволакивает женщину, создавая таинственность и возбуждая в мужчинах влечение и стремление обладать ею.

Сексуальный этикет проявляется не только в сексуальных взаимоотношениях, заключается не только во внешнем виде и образе жизни, но и в поведении в постели, привлечении внимания мужчин, вызванном естественным природным желанием, получении сексуального удовлетворения, насла-

ждении этим процессом и доставлении партнеру незабываемых ощущений, предугадывании его желаний.

Теперь давайте рассмотрим случаи, каким должен быть сексуальный этикет, чтобы от мужчин не было отбоя и они не только обращали бы внимание на вашу внешность, но и видели бы в вас притягательную обольстительницу.

Ваша привлекательность и сексуальность должны складываться из целого ряда факторов. Ни к чему изменять свою внешность, чтобы сделать себя неотразимой в глазах мужчины, которого вы любите. Так уж распорядилась природа, что мужчин обычно влечет к женщинам, которые в сексуальном плане ведут себя раскрепощенно, активно, дразняще. Попробуйте стать «тигрицей» в постели с партнером. Превратите его сексуальные фантазии в реальность, и он и думать забудет о другой. Именно вы станете для него самой желанной и сексуальной. Чем больше вы заставите его ощущать себя половым супергигантом, тем увереннее будет он чувствовать себя в постели с вами. А это значит, что он постарается освоить все тонкости секса, взять на себя больше инициативы. От этого вы только выиграете. Флирт — неотъемлемая часть отношений мужчин и женщин. Разумный флирт должен присутствовать в поведении каждой женщины.

Взглядами и жестами можно обратить на себя внимание, если эти жесты будут глубоко завуалированы, подавать лишь тонкий намек на вашу заинтересованность в знакомстве и продолжении более глубоких связей. Атрибутами флирта могут являться томные взгляды, случайное обнажение руки, летящая походка, бессознательное поправление прически или одежды. Умение флиртовать нужно постепенно развивать в себе, повышая тем самым свою сексуальность и притягательность.

Умейте слушать мужчину. Не перебивайте его, когда он пытается выразить себя. Когда они выражают свои эмоции, им необходимо сосредоточиться. Для этого мужчины прилагают больше усилий, чем женщины. Очень сложно им делать два дела одновременно: обдумывать мысли и говорить. Вот они и не любят, когда их перебивают во время разговора, — это отвлекает их от собственных ощущений. Запомните, мужчина ориентирован на конкретную цель, поэтому если он начинает высказывать свою мысль, он намерен закончить ее. Умение слушать он оценит по достоинству, ведь не даром существует утверждение, что женщины любят ушами. Так не опровергайте это мнение.

Умение красиво выражать свои мысли и желания — тоже необходимая атрибутика сексуального этикета. Если вы не будете говорить о своих желаниях, вы никогда не станете в глазах мужчин сексуально притягательной. Ведь приятная собеседница для многих мужчин является чем-то большим, чем просто красивая безголосая кукла. Достигнуть гармоничных отно-

шений в сексуальной сфере вам поможет только четкое выражение своих мыслей, раскрепощенность суждений, которые по достоинству оценит рыцарь вашего сердца.

Запомните — ум и компетентность необычайно сексуальны. Умение построить правильный разговор после любовных утех — важнейшее правило сексуального этикета. Ограниченность и глупость суждений не привлекают мужчин. Это не означает, что мужчины считают сексуальными исключительно горячих интеллектуалок.

Но им неинтересны и дамы, общающиеся лишь с модными журналами, строящие свой диалог в стиле сплетен, телевизионных программ или дешевых газет, не принимающие никаких усилий для своего самообразования и совершенствования. Мужчина непременно должен гордиться женщиной, с которой вступает в близкие отношения.

Необходимо также научиться пленять мужчин своим юмором. Отказываясь шутить вместе с ними, вы раните их своей серьезностью. Ведь юмор — неотъемлемая часть склада ума сильного пола. Не давайте мужчине понять, не реагируя на его шутки, что вы выше его. Он будет опасаться, что вы тайне не одобряете его поведения, бесконечно анализируете и оцениваете его, особенно в постели. Вспомните, что мужчины постоянно находятся в состоянии преодоления проблем, стремлении сделать все хорошо. И только смех снимает с них эмоциональное напряжение. Красивая, с чувством юмора женщина привлекает внимание, становится притягательной для сильного пола.

Уверенная в себе женщина привлекает мужчин. Особенно это касается интимных отношений. Не раздражайте их своими разговорами о недостатках своего тела, не принижайте своего достоинства. Чем больше вы говорите о своих недостатках, тем больше убеждаете сильный пол в том, что вы действительно выглядите ужасно, теряете в их глазах привлекательность. Чем больше вы будете подчеркивать свои недостатки, тем больше мужчина будет обращать на них внимание.

Разбудите свою чувственность. Сексуальное наслаждение недоступно холодным женщинам. Преподносите себя мужчинам в виде этакой кокетки, получающей массу удовольствия от любовных игр. Не стоит бояться своей раскованности, запомните: выражение типа «выглядеть, как проститутка» надуманное, ханжеское. Если вы не реагируете на действия вашего партнера ни физически, ни словесно, он может почувствовать себя неудачником. Не стоит лежать в постели неподвижно как египетская мумия, не произнося ни звука удовольствия и ни слова одобрения, а тем более показывать, что вы просто бодрствуете.

Во время секса не вздумайте начать рассказывать (женщинам, мужчинам) о своих бывших избранниках.

Особенно если вы критикуете бывшего партнера и хотите показать своему теперешнему другу, как следует с вами обращаться, чтобы не повторить ошибок предыдущего друга. Это может оттолкнуть и привести мужчин к выводу, что вы не разбираетесь в том, что творите. Ваша злость на бывшего партнера проецирует в голове нынешнего- образ следующей жертвы. Тем более что, возможно, он так и не поймет, почему вы позволяли обращаться с вами недостойно. Не забывайте — у вашего друга, мужская психология, а не женская. Поэтому пока предыдущая любовь занимает место в вашей душе, вы никогда не сможете завоевать мужчину, продолжая быть вовлеченной во взаимоотношения с бывшим партнером.

Очень важно разделять и понимать желания своего мужчины. Покажите ему, что вы очень любите секс с ним. Ведь для мужчины это единственная сфера, где он полностью раскрывает себя, можно даже сказать, становится уязвимым. Мужчине необходима поддержка в сексуальном плане, что он неотразим. Не вызывайте в нем мыслей типа, что он не настоящий мужчина, не вздумайте упрекнуть в сексуальной слабости, он вам этого не забудет никогда. Не надо так же делать из близости целое представление.

Помните, во многих случаях мужчины реагируют на цвет, который вы предпочитаете в одежде. Даже самая неприметная женщина не будет обделена вниманием, если на ней будет красное платье. Compliments, конфеты, приглашения проводить домой так и будут сыпаться на нее. Давно известно, что красный цвет не только привлекает внимание, он оказывает еще и возбуждающее действие на нервную систему. Поэтому заведите в своем гардеробе рубиновую блузку и красное платье. Мужчинам будет трудно отвести от вас взгляд. Так что, продумывая свой наряд, старайтесь не только обтягивать фигуру, но принимайте во внимание и его возможный цветовой эффект.

Практика показывает, что если вы прикасаетесь к мужчине, он немедленно начинает испытывать к вам более положительные эмоции, в них есть что-то такое, что заставляет его желать прикосновений больше и больше. Ведь они снимают напряжение, от которого нелегко избавиться в начале знакомства, а также передают эмоциональный настрой, позволяют почувствовать ваше расположение. Вроде бы невинные прикосновения помогут разбудить в мужчине сильное чувство. Во время разговора с ним попробуйте стряхнуть что-нибудь невидимое с его пиджака, слегка прикасайтесь время от времени к его руке или колену, особенно когда хотите подчеркнуть в разговоре что-то важное.

В разговорах с женщиной стоит выстраивать свои предложения, в них должно присутствовать слово «мы», а не «я» или «ты». Тем самым вы незаметно вкладываете в его подсознание мысль о том, что вы неделимое целое, одновременно не-

навязчиво даете понять окружающим, что вы неразлучная пара, а мужчине готовите к длительному роману.

Таким образом вы подчеркиваете свою готовность вступить с этим человеком в более близкие отношения. Подобное поведение очень подкупает сильный пол. Намек на единство вашей пары хотя бы на один вечер можно высказать в таком предложении: «Может, мы еще что-то выпьем?» — вместо того чтобы сказать: «Может, ты еще что-то выпьешь?»

Но не стоит переусердствовать в этом вопросе. Если вы будете употреблять слово «мы» в предложениях о вашей будущей, совместной жизни, любой мужчина найдет предлог поскорее сбежать от вас. Секс не терпит строгих рамок и не имеет единой направленности. Поэтому все ваши действия по отношению к мужчинам должны быть разумными, чтобы не переборщить в этом вопросе, и не вызвать к себе отвращения или вульгарного обращения, а тем более отпугнуть.

Ну, а напоследок этой главы приведем некоторую статистику о том, что во внешности девушек, мужчин привлекает больше всего. Может, эти результаты помогут вам правильнее вести себя в общении с мужчинами, понять, на что они реагируют, обращают внимание, а что их, наоборот, раздражает.

Мужчины в своем большинстве предпочитают знакомиться с девушками с открытыми и добрыми улыбками, в которых отражается жизнерадостность и внимание к ним. Не секрет, что многие мужчины предпочитают, когда на свое обращение, они встречают поддерживающую улыбку женщины. Тогда к женщине легче подойти с меньшим риском получить отказ, во всяком случае, не сразу. Поэтому «красотки с безупречной внешностью» не могут составить конкуренцию простым, милым и обаятельным девушкам. Задумайтесь, почему для временного секса мужчина выбирает броскую и эффектную женщину, а женятся совсем на других женщинах. Любому мужчине необходима уверенность в своей жене, он по своей натуре — первобытный собственник.

Покажите нам, хоть одного мужчину, который на длительный период своей жизни захочет соединить себя брачными узами с женщиной, которая своей внешностью и поведением вызывает у него «душевное подозрение», неуверенность и т.д..

Например, как долго будет тешить свое самолюбие мужчина, имеющий красивую, но капризную машину, это относится и к женщинам. Через некоторое время, слова: надежность, стабильность, уверенность, мой дом — моя крепость, возьмут верх.

Для некоторых женщин, модно стало морить себя голодом ради стройной фигуры. Вопрос, так стройной или худой? Милые дамы вы забыли, что мужчина не собака и на кости не кидается. Так же вопрос стоит и с «черезчур пышными

формами», пока в постели «добрался» до нужного места — пропала охота.

Теперь вернемся к «средней женской внешности», оказывается, больше половины мужчин предпочитают женщин с пышной грудью, развитыми бедрами и тонкой талией. И лишь немногие реагируют на длинноногих мисс-совершенство, где ноги — идут от шеи, а развитие остановилось на уровне «девятого класса». Гармония тела должна сочетаться с гармонией души и внутренней уравновешенностью девушки. Мужчине дома нужна хозяйка, жена, мать его детей и хранительница семейного очага.

Длинные волнистые натуральные волосы светло-русого оттенка остаются вне конкуренции. Особенно они возбуждают мужчину, когда развеваются на ветру. Поэтому не стоит привлекать внимание мужчин яркими ненатуральными тонами, задумайтесь, возможно, они боятся таких сочетаний.

У стильных женщин гораздо больше шансов привлечь к себе внимание, чем у красивых и нарядных. Утонченным натурам с выразительными глазами, длинными ухоженными волосами, предпочитающим высокие каблуки и струящиеся одежды, отдает предпочтение большинство мужчин. Но многие по старинке ценят в женщинах скромность. Мужчина будет видеть в вас надежный тыл, если вы покажете ему полное отречение от светской жизни ради семейного счастья. Однако скромность ценится на первых порах, дальше нужно уметь владеть «искусством жены». Что касается сексуальных отношений, то, как мы уже говорили, в спальне нет места скромности. То чего хотят двое — хочет Господь.

Теперь читатель, наверное, убедился, что безупречная красота не всегда притягательна для сильного пола. И здоровые отношения зависят не только от моральных, материальных, культурных основ, но и от знаний психосексуальных реакций. Необходимость знания психологии противоположного пола определяется еще и тем, что среди всех норм и правил поведения великую роль играют сексуальные нормы, то есть поведение, определяемое половыми различиями. Поэтому счастливая сексуальная жизнь — это искусство поведения, которое прежде всего зависит от женщины и обусловлено накалом сексуальной культуры, приобретаемой лишь в процессе общения с мужчинами. Не трудно примануть и женить мужчину на себе, трудно удержать его возле себя, ведь супружеская жизнь — это целое искусство, этому искусству нас нигде не учат.

Знакомство с принципами, приведенными выше, очень важно для женщины, поскольку источником холодности мужчин к некоторым из них, невезением, часто являются не злая воля или судьба, а элементарное отсутствие знаний и умений должным образом реагировать на ситуацию, или незнание естественных сексуально-половых различий в психическом или физическом поведении мужчины.



*Наша
сексуальность*

Дом — как сексуальная крепость



Всегда помните, ваш дом — это не только ваша крепость и отражение вашей сексуальности. К вам пришел человек и сразу решает для себя, нравится ли ему ваш мир, чувствует ли он себя ближе к вам, попав в него, или же, наоборот, отдаляется от вас. И если человек, с которым до этой минуты вы были так близки, оказавшись в вашем доме, вдруг начинает охладевать к вам, то вот здесь, в этот момент, могут возникнуть существенные проблемы, которых на самом деле можно очень легко избежать.

Первая возникшая проблема, с большой долей вероятности, связана с тем, что обстановка вашего дома не оправдала представлений и ожиданий человека, с которым вы хотели сблизиться, вступить в сексуальную связь. То есть дом оказался либо откровенно холоден и неуютен для интимных отношений, что оттолкнуло от вас человека, либо, наоборот, откровенно вульгарен, что испугало или насторожило его. А ведь данной неприятной ситуации могло бы и не возникнуть,

если бы в вашем доме были соблюдены правила этикета. В этом случае для ваших сексуальных отношений был бы заранее положен хороший, прочный, надежный фундамент.

Естественно, что ваш дом — это отражение вашей личности, вашей души, склонностей и пристрастий, и именно он может рассказать о вас очень многое. Чем больше он выражает вашу индивидуальность, чем больше вещей в нем подобраны вами, исходя из личных взглядов, потребностей и вкуса, тем уютнее вы чувствуете себя в нем, ощущаете его своим, но это совсем не означает, что то же самое почувствует ваш партнер.



Как уже сказано выше, когда вы приводите в свой дом человека, с которым хотите вступить в сексуальный контакт, обстановку в нем приоткрывает ему ваш мир.

Не следует никогда забывать о том, что у каждого человека имеется свое представление о том, что такое сексуальность, и вполне может оказаться, что ваши представления о ней несколько расходятся. Причем это расхождение может быть чисто внешним и формальным, а на самом деле вы идеально подходите друг другу. Но на первоначальном этапе отношений, как только человек попадает в ваш дом, это чисто формальное несовпадение, как это ни печально, может возыметь очень сильное отрицательное действие и даже сыграть решающую роль.



Разумеется, возникает вопрос: «Можно ли этого избежать, и если да, то как именно?» И следует ответ: «Да. Избежать этого можно, и очень легко. Просто, создавая интерьер вашего дома, не забудьте соблюдать правила элементарного этикета. Если вы это сделаете, проблем во взаимоотношениях с партнером будет намного меньше».

А в отношении соблюдения сексуального этикета в интерьере дома нет ничего сложного. Главное — во всем соблюдать спокойствие, легкую сдержанность и размеренность.

Естественно, если вы приведете человека, с которым собираетесь заняться сексом (особенно впервые) к себе домой, откроете дверь и увидите, что стены коридора оклеены обоями с изображениями сцен совокупления из «Кама-сутры», на полу расстелен дорогой персидский ковер, а свет приглушенно мерцает, то скорее всего не следует ожидать, что ваш партнер будет безумно обрадован, возбужден и сразу бросится в ваши объятия. Нет, он будет обескуражен, несколько смущен и наверняка призадумается и насторожится.

Но «облезшие» стены и старый коврик также не послужат вашему сближению, а, наоборот, оттолкнут его от вас.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что лучше всего придерживаться золотой середины, то есть умеренности, вкуса и атмосферы уюта. Очень важным фактором соблюдения общего этикета в доме являются не только

интерьер, аксессуары и освещение, но и такие составляющие, как аккуратность, чистота и соблюдение порядка, которые располагают не только к общению, но и к сексу.

Эротичным должно быть то место в доме, где вы собираетесь заняться непосредственно сексом, но и оно не должно излишне подчеркивать свое предназначение. Постарайтесь, чтобы интерьер остальных комнат исключал вульгарность, был вызывающим, побуждающим к сексу, но и подчеркнутая холодность и сдержанность ни к чему.

Всегда помните о том, что ваш дом должен выражать вашу индивидуальность, но не в агрессивной, навязчивой форме, а мягко и спокойно, чтобы не отпугнуть партнера, а вызвать у него интерес к вашей персоне, желание узнать вас лучше и ближе. Для этого в интерьере дома желательна легкая загадочность и таинственность.

Обустроявая свой дом, имейте в виду: то, что модно, дорого, броско и ярко, далеко не всегда синонимично сексуальности и привлекательности. Модное быстро становится немодным и не подчеркивает ничьей индивидуальности, очень дорогие предметы, явно выставленные напоказ, отпугивают и создают ощущение поверхностности и меркантильности хозяина, откровенно вульгарное — нередко настораживает и отпугивает. Общее впечатление от такого дома — некоторая ограниченность и бездушность хозяина.

Стараясь соблюсти только сексуальный этикет в оформлении дома, все же не стоит чрезмерно увлекаться, иначе обстановка будет несколько формальной и холодной.

Руководствуясь правилами общего этикета, придерживайтесь разумных пределов своего вкуса и предпочтений, избегайте того, что вы считаете ненужным, а большинство — необходимым, старайтесь внести в дом тепло, уют, некоторую загадочность, и тогда он не помешает сближению с дорогим вам человеком, наоборот, подействует этому.

Правилами соблюдения сексуального этикета в обустройстве дома можно несколько пренебречь только в том случае, если вы хорошо знаете своего партнера. В этом случае вы можете внести в интерьер изменения, которые отвечают и вашему, и его вкусу. Например, есть если вам обоим нравится садомазохизм, в квартире вполне могут присутствовать плети, цепи и другие холодные, острые предметы, намекающие на то, что предстоит, если же ваши отношения романтичны и нежны, интерьер можно дополнить коврами, подушками, цветами и мягкими игрушками. Все это никак не повредит отношениям.

Если же вы не знаете сексуальных пристрастий и предпочтений будущего партнера, сексуальный этикет в обустройстве дома лучше все же соблюсти. Это даст стопроцентную гаран-

тию того, что обстановка в вашем доме по крайней мере ничего не испортит.

Соблюдение правил сексуального этикета в доме поможет вам не только в личной жизни, но и в общении с друзьями, знакомыми и коллегами, которые приходят к вам. Если вы привели в свой дом человека, который вам очень нравится, и вы хотели бы вступить с ним в сексуальную связь, но этот человек не настроен на отношения такого рода, то и здесь интерьер дома сослужит вам хорошую службу. Он гарантирует, что обстановка в доме не настрожит его и не заставит вести себя скованно, не наведет на мысли, что вы преследуете какие-то цели в отношении него. Уют и спокойствие помогут расслабиться, вступить в непринужденную беседу, и вам будет намного легче и проще добиться желаемого результата. Но, конечно, это произойдет только в том случае, если правила сексуального этикета будут соблюдены не только в обустройстве вашего дома, но и во всем вашем поведении.

Соблюдение правил сексуального этикета в доме покажет вас с наилучшей стороны, подчеркнет ваш вкус, умение располагать к себе и, что наиболее важно, тактичность (ведь большинство стремится общаться именно с тактичными людьми).

Мы стараемся изложить большое количество фактов в пользу того, что соблюдение правил сексуального этикета в доме, в том месте, где вы собираетесь заняться сексом, просто необходимо. Это поможет вам в отношениях с партнером, послужит возникновению понимания и привязанности, ускорит ваше сближение и сделает его наиболее приятным для обоих.

Конечно, каждый решает для себя сам, нужно ли ему соблюдать эти правила или нет, но мы бы все же советовали вам прислушаться к рекомендациям, благодаря которым ваша жизнь станет значительно лучше.

Как вам такой интим? Мужчина приглашает вас в постель. Но что-то вас останавливает, вы ведете себя скованно. После проведенной ночи вы разочарованы и объясняете своему другу, что обстановка была не та. Мужчина, вполне удовлетворенный сексом, вас не понимает, и вы расстаетесь, обиженные друг на друга.

Вы осознаете, что до сих пор не знали человека, с которым встречались. Оказывается, секс для него — это просто процесс, лишенный романтики. Все не так, как вам хотелось бы. Вас, утонченную, с развитым чувством вкуса, отталкивают убожество, грубость и примитивность обстановки, где цвета, не сочетающиеся друг с другом, вызывают отвращение к сексу с человеком, который привык к такому обрамлению своей жизни.

Конечно, «с милым рай и в шалаше», но, говоря о сексуальном стиле, о взаимопонимании между мужчиной и женщиной, нельзя не учитывать индивидуальных потребностей, особенностей характера.

И вот женщина, понимая, что любит этого человека, хочет показать, насколько важна цветовая гамма интерьера для возникновения желания, какую роль играет цвет в сексуальных утехх. Она приглашает мужчину к себе домой, настраивая его на соответствующий лад. Итак, попробуем смоделировать ситуацию. Во-первых, в спальню человек входит не сразу, сначала он проходит по коридору, обстановка которого не менее важна. Тайнственность придают светильники с обеих сторон стены, освещающие коридор золотистым светом. В сочетании с обоями цвета от нежно-розового до алого создается освещение, напоминающее закат солнца. Затем он идет к двери спальни по мягкому ковру лилового оттенка и, предвкушая нечто удивительное, открывает заветную дверь.

Перед ним царство гармонии.

Обстановка, интерьер, отделка



Дом — это ваша душа. Заходя в какой бы то ни было дом, вы, конечно, обращаете внимание на его обстановку, интерьер, освещение. И сразу можете сделать вывод о том, какой человек здесь живет. Все его недостатки или достоинства бросаются в глаза — как разбросанные в беспорядке вещи, заваленный хламом держащийся на трех ножках шкаф, качающаяся на проволоке замусоленная лампочка, куча грязного белья, сваленная в угол, так и чистая, светлая комната, где царит полный порядок, где у каждой вещи есть свое место.

Но это лишь одна сторона человеческой души, которая говорит о хаосе, отражающемся буквально во всем, начиная с самых на первый взгляд неприметных мелочей, например речи, жестов, и заканчивая образом жизни, который вы ведете, поступками, поведением, включающим поведение в постели, если речь идет о сексуальной стороне жизни.

Не только беспорядок может произвести неприятное впечатление (не столько неприятное, сколько непривычное для человека, приученного к порядку), но и цветовая гамма, подбираемая в зависимости от вкуса. Цвет — важная категория во взаимоотношениях партнеров. Здесь большое внимание уделяется спальне, поскольку именно в этой части дома происходят сексуальные таинства. Как правило, на нее обращают внимание люди романтические, страстные, неординарные, которые от секса требуют чего-то необычного.

И если вы выбираете цвет обоев, не задумываясь об этом, значит, секс для вас не является важной частью жизни, но отнюдь это не говорит, что вы не сексуальны. Сексуальность индивидуальна, поэтому в выборе цвета нельзя что-то посоветовать, его выбор исходит от самого человека, от его пристрастий и души.

Представьте, что сегодня вы настроились на романтический вечер, вас пригласил к себе любящий вас человек. Но до этого вы никогда не были у него дома и даже не представляете, что вас ожидает. Вот вы переступаете порог спальни. Первое впечатление? На занавешанных окнах, шторы какого-то непонятного желто-зеленого оттенка, потолок и деревянный пол выкрашены в темно-коричневый цвет, обои серые, в нескольких местах видны масляные пятна, а постель хлопчатобумажного интерьера отдает больничной белизной а на уголку простыни - штамп. И в довершение на полу какой-то старый, выцветший ковер. Вы «потухли», вопрос о сексе уже не «стоит».

И так, свет отражается от потолка и преломляется, и в результате колеблющиеся тени таинственно перебираются с потолка на стены, оклеенные сиреневато-синими обоями с геометрическим рисунком. Шторы алого цвета не до конца закрывают окно, так что в прогалине видна луна, свет которой проникает в комнату и пересекает постель теплого, розового оттенка. Он слышит музыку и полностью предается романтическому настрою. Женщина начинает игру... Он в восторге, он удивлен, наверное, он и не подозревал, что скрывалось за сдержанной маской этой хрупкой на вид женщины! Она его хочет, сама обстановка говорит об этом.

Однако цветовая гамма вашей спальни может не понравиться вашему партнеру, и вы, как бы ни старались соблазнить избранника, не достигнете желаемого результата. Поэтому так важно учитывать, какие цвета предпочитает ваш партнер.

Синие оттенки могут показаться холодными, тяжелыми, подавляющими. Голубой потолок в сочетании с синими шторами и обоями делает атмосферу спальни тяжелой. Но многим нравятся различные сочетания синего с фиолетовым. Белый — всегда нейтральный и тоже холодный. Он символизирует чистоту, пустоту, отсутствие страсти. У вас не возникнет страстного желания, если придется постоянно глядеть на белый потолок, белые стены, белую постель. Не спасет и то, что это цвет, отражающий благородство. Но его можно использовать в сочетании с другими теплыми оттенками, например с желтым, золотистым, красным. Красный цвет — цвет страсти. Он способен искру превратить в пламя. Коричневый располагает к комфорту. Зеленый успокаивает. Каждый выбирает цвет, который кажется ему наиболее подходящим. Есть люди, любящие цветовые контрасты. Они могут покрасить потолок зеленым, стены сделать полосатыми, убраться с пола ковер. Кстати, такая, казалось

бы, мелочь, как материал, из которого сделан пол, — одно из пусть не самых важных, но не исключаемых составляющих сексуального стиля.

Паркет идеально подходит для танца. Сексуальные танцы выбирают, как правило, люди, постоянно ищущие новых ощущений, чувствительные, способные отдаваться наслаждениям без оглядки, неудовлетворенные жизнью, ненасытные, страстные, и в то же время это могут быть особы, предпочитающие грубый секс.

Стены могут быть тоже расписаны, как и потолок. Людям, любящим пофантазировать, нужен выход для их творческих потенций. Если ваш партнер — художник, вы никогда не будете разочарованы, с ним всегда интересно, не только в жизни, но и в постели.

Потолок или стены могут быть зеркальными. Да, как ни странно, но многим нравится наблюдать за своими движениями со стороны. Зеркало позволяет увидеть, как ведет себя партнер. Свет, отражаясь в зеркале, преломляется, комната наполняется бликами, которые вносят в секс что-то загадочное. Представьте, что вы обнажены, а партнер наблюдает за вами, видя ваше отражение в зеркальной стене или потолке. Вы можете делать все что угодно, главное — движения ваши должны быть не наигранными, а как можно более естественными, только в этом случае вы достигнете желаемого эффекта.

В сексе важно проникнуться обстановкой. Мир, который создается благодаря тщательно продуманному интерьеру, цветовому соотношению, — это мир для двоих (мужчины и женщины), способных соединиться, слиться и раствориться в друг в друге.

Пол может быть разрисован. Рисунки говорят о том, что вы стремитесь приукрасить свою жизнь. Это отражается и в вашем сексуальном стиле. Вас не устраивает традиционный секс, вы часто предъявляете партнеру завышенные требования. Но это многим нравится. Рисунки на полу сочетаются с рисунками на стенах.

Поэтому в сексе важно не только чтобы партнеры любили друг друга, этого мало. Важно создать обстановку, способствующую достижениям высшего наслаждения, когда во время секса, мир во всем своем великолепии проплывает перед глазами и вам будет казаться, что его можно обхватить руками, почувствовать, и проникнуть в каждый его укромный уголок, унести за пределы разумного, разорваться на множество мельчайших частичек, закричать от невыносимого наслаждения, наполняющего все ваше существо трепета и невозможности остановить мгновение, умереть от безумства...

К сожалению, не все уделяют должное внимание интерьеру своего дома. Для многих людей, дом — это всего лишь крыша над головой, им все равно, где, в каких условиях заниматься сексом, будь то подвал, пещера, гараж, автомобиль.

Они не стремятся к комфорту, главное для них — получить удовлетворение своих сексуальных потребностей, весьма ограниченных, кстати. Конечно, нужно затратить немало усилий, для того чтобы ваше жилище получилось по-настоящему комфортным, красивым, но если вы действительно хотите настоящего секса, проявляйте творчество, профессиональные знания и эстетический вкус.

Сексуальность в мелочах



Всем известно, что этикетом называют нормы поведения человека в самых разнообразных ситуациях. Наверное, многим интересно узнать, что этикет распространяется и на предметы интерьера, призванного создавать необходимое ощущение, соответствующее своему предназначению. И если окружающая обстановка далека от совершенства, то находящиеся в ней люди будут чувствовать себя неудобно. А раз так, то и их настрой на предстоящие события будет соответствующим.

Ошибочным считается мнение, что с милым рай и в шалаше. Такой рай уже в ранней стадии способен погасить начинающееся воспламенение страстей. По крайней мере, если вы — приверженец названного утверждения, вам непременно следует заботиться о том, чтобы обстановка «шалаша», где планируется романтическая встреча, располагала к любви. Иначе вы не только не добьетесь успеха у того, с кем намечено randevu, но и ощутите огромное чувство недовольства собой. А это чрезвычайно плохо для того, кто намерен произвести впечатление общего благополучия.

Те, кто считает себя королями по части секса, обычно действуют активно и напористо, покоряя объект своих страстей бешеной энергией. При этом они часто забывают о тех, на первый взгляд, незначительных деталях, которые в целом способствуют пробуждению (или наоборот) ответного чувства. Нет сомнений в том, что всепоглощающая страсть одного человека способна «заразить» другого. Попадая под влияние неумного возбуждения, идущего со стороны потенциального партнера, неосознанно замечаешь в себе точно такие же ощущения. Флюиды, витающие в воздухе, несут в себе возбуждающую информацию, и потому обычно не возникает проблемы с пробуждением ответной страсти в избраннике.

Однако опытные по части секса люди прекрасно знают о том, что окружающая обстановка способна в небольшой степени помочь обольщению и возбуждению партнера, особенно если она продумана до мельчайших

деталей. Конечно, вряд ли найдется кто-то, кто будет тщательно готовиться к каждой встрече со своим романтическим избранником, ревностно следя за тем, чтобы все вокруг было на высшем уровне.

К тому же подобное поведение скорее всего приведет к обратному результату — от излишней педантичности способно угаснуть даже самое сильное желание. Но и игнорировать значение обстановки, в окружении которой вы находитесь, было бы непростительной ошибкой.

Если вы планируете романтическое свидание и в попытке создать способствующую обстановку зашли в тупик, вам наверняка пригодятся наши советы. Но прежде чем ими воспользоваться, стоит определить сложившиеся обстоятельства, потому что выбор той или иной обстановки зависит от конкретной ситуации.



Так, например, традиционный романтический интерьер по душе далеко не каждому, несмотря на многочисленные сцены из кассовых фильмов, где главные герои сначала ужинают при свечах в приятном полумраке, а затем начинают красиво заниматься любовью. Многие находят романтический интерьер с его неизменным атрибутом — свечами — довольно скучным и предпочитают что-нибудь более экстравагантное. Что ж, угодить, в общем-то, можно каждому, главное — верно определить, что же действительно нужно конкретному человеку и что позволяет ему чувствовать себя свободно и непринужденно.

Кстати, о непринужденности. Каков бы ни был интерьер, нужно иметь в виду, что хороший секс возможен только в случае полного и обоюдного раскрепощения партнеров. Скованность должна быть исключена в принципе, иначе она

станет преградой наслаждению. Поэтому ничто в окружающей обстановке не должно наводить, например, на мысль о том, что следует быть осторожным, дабы не помять это великолепное покрывало, торжественно возложенное на кровать «по такому случаю». Пусть лучше обстановка будет максимально простой, даже спартанской, чем такой, которая способна навевать скованность. Безусловно, к возникновению желания располагает приятный полумрак. Пожалуй, это наиболее распространенный атрибут любовной атмосферы, который, к тому же, действительно оказывает влияние практически на любого человека.

Опытные обольстители прекрасно знают, что беседа в атмосфере полумрака с объектом своего вожделения наверняка заканчивается занятием любовью, причем желание этого всегда взаимно. В любом случае знайте, что яркий свет — помеха для любви. Любовь — это светлое чувство, но она ищет темные углы. Тут дело даже не в стеснительности, хотя и она тоже может возникнуть из-за интенсивного освещения. Но и в том случае, если ни вы, ни ваш партнер не страдаете отсутствием раскрепощенности, яркий свет не будет способствовать психологическому расслаблению, а значит, о полной непринужденности поведения уже не может быть и речи.

В общем, как бы там ни было, помните, что вы и объект ваших страстных чувств находитесь не в тронном зале, а потому слишком яркий свет вам совершенно не нужен. Полумрак же способен преобразить не только окружающую обстановку, но и находящихся в ней людей. Мягкие блики, падающие на лицо, делают его загадочным, волосы приобретают бриллиантовый блеск, а глаза сияют, словно звезды. В полумраке все выглядит таинственным, словно в красивой сказочной истории.

Для создания приятного полумрака не обязательно использовать свечи. Но мы говорили выше, что многие находят этот источник освещения пошлым и отнюдь не считают, что он способен настроить на романтическую атмосферу. В тех случаях, когда один из партнеров робок или слишком молод и выполняет роль соблазняемого, свечи могут оказать плохую услугу, потому что вводят его в состояние напряженного ожидания своей участи.

В качестве романтического осветительного прибора можно выбрать и торшер, который будет создавать мягкое освещение, и подвесные фонари в виде разнообразных цветков и предметов — шаров, треугольников, других геометрических фигур. Вариант с примесью экзотики — фонари в виде мордочек различных животных.

Подготавливая квартиру для любовного свидания, внимательно отнеситесь к такому фактору, как цветовая гамма интерьера. Для мягких по натуре, людей красный цвет излишне интенсивен, не позволит расслабиться, будет держать в напряжении. Поэтому если вы пытаетесь соблаз-

нить молодого или застенчивого человека, лучше не используйте в декоре предметы красных цветов. Вместо этого воспользуйтесь нейтральными цветами или же наделенными успокаивающим эффектом. Например, все оттенки синего успокоят излишне впечатлительных и введут их в приятное состояние душевного равновесия, которое можно использовать как стартовую площадку для дальнейших действий с вашей стороны. Помните, что взвинченный до предела человек не сможет в полной мере разделить вашу страсть, если, конечно, это состояние не является для него привычным.

Конечно не только мы, но и вы знаете, что заботясь о романтической обстановке, способствующей пробуждению ответного желания в партнере, никто не будет в корне менять интерьер, переклеивая обои, переставляя мебель и развешивая повсюду фанари фаллической формы. Да это и не нужно, потому что достаточно довести до нужного состояния то, что уже находится в квартире, и сделать некоторый неявный акцент на ряд вещей.

А ведь эти вехи искусства обольщения вполне можно совместить, и все вместе станет очень действенным средством для достижения своих целей. Желая создать атмосферу, располагающую к любви, имейте в виду, что у разных людей имеются свои индивидуальные предпочтения. Так, например, у большинства один вид огромной кровати вызывает вполне определенные мысли и желания. Постель во всю спальню считается одним из самых сильно действующих атрибутов интерьера, способствующих росту возбуждения.

Последний шик американской моды из эротических новшеств интерьера — кровать, которая при помощи специального механизма способна изменять свою форму и размеры. Согласитесь, подобные вибрации обязательно сделают свое благородное дело и никого не оставят равнодушным. Только вот нам, «простым смертным» такое удовольствие вряд ли доступно, потому что стоит такая кровать целое состояние.

Говоря об эротическом интерьере, мы все время имели в виду обстановку спальни. А ведь между тем многие люди предпочитают более экзотические (или менее привычные) места для выхода страстей. Например, кухню. По мнению некоторых искателей удовольствий, это место идеально подходит для выражения пылких эмоций, потому что обстановка на кухне располагает к пробуждению чувственных желаний: тепло, вкусно пахнет, особенно если специально выпечь что-нибудь восхитительное с ванилином.

Замечено, что среди тех, кто находит кухню прекрасным местом для сексуальных утех, значительно больше мужчин, чем женщин. Наверное, последние за долгое время пребывания в ней полностью теряют какие-либо чувства к кухонной об-

становке. Но и среди представительниц прекрасного пола есть немало таких, кто любой самой шикарной спальне предпочтут кухонный стол. Да, именно простой кухонный стол, мы рекомендуем попробовать. Ну а что касается некоторого дискомфорта, непременно сопровождающего секс на кухне, он у многих людей считается дополнительным возбудителем и принесет свою изюминку.

Но несмотря на вышесказанное, очень многие готовы рьяно отстаивать свое утверждение, что самым сексуальным местом является ванная. И с ними действительно трудно спорить, потому что холодное окружение кафеля в невероятной степени способствует пробуждению сексуальных фантазий, а теплые струи воды соощаают дополнительную негу.

Различные ароматизирующие вещества, добавленные в ванну, сделают ее настоящим полем страстей и чувственных удовольствий. Не возникает сомнений, что шикарная пушистая пена способствует возбуждению желания, тем более, если в этой ванной находится объект ваших страстей. В этой ситуации только самый бесчувственный и холодный человек способен устоять и не отправиться в ванную следом за своим любимым.

Конечно, не все предметы сексуального интерьера доступны простым людям, потому-то для некоторых из нас даже отдельная спальня является роскошью. Конечно, можно огорчаться по этому поводу и при этом отчаянно сетовать на жизнь, которая даже не позволяет по-человечески заняться любовью. Но если вы собрались жаловаться, попробуем осадить вас. Имейте в виду, что если у вас есть проблемы по части эротической обстановки, вы виноваты в них сами. Да-да, и не стоит говорить, что это не так.

Вы же всегда можете сделать так, чтобы в вашем доме, (и особенно в том месте, где вы предпочитаете заниматься сексом) царили уют и порядок, не валялись где попало, разбросанные носки, предметы туалета или тренировочные штаны. Согласитесь, что созерцание подобного отнюдь не способствует пробуждению чувственных желаний. Пусть вы не можете приобрести кровать, изменяющую форму, но уж довести свою родную комнату до совершенства вам по силам.

Несмотря на то что многим людям кажутся бесполезными попытки придать сексуальный оттенок своему жилищу, тем не менее это всегда возможно и без пресловутой затраты огромных материальных средств. Важно, чтобы обстановка не была неряшливой, и это правило справедливо для этикета в целом. Ну а дальше стоит «проявить» совсем не-

много фантазии, и ваша квартира превратится в настоящий «сексо-дром».

Поле битвы — кровать



Некоторым людям все равно, где заниматься любовью, лишь бы был подходящий партнер.

Но мы уделяем много внимания такому вопросу, который в принципе касается абсолютно всех людей, в чьей жизни секс занимает не последнее место. Однако, с другой стороны, далеко не все в действительности придают значение такому фактору, как постель. А если быть более точными, тому, в каком состоянии она находится. Атласные простыни, шелковое покрывало, полупрозрачный балдахин, гора подушек — этими и другими подобными атрибутами принято обрисовывать постель в фильмах эротического содержания. Что же касается реальной жизни, подобный вид сексуального ложа, скорее всего вызовет скептическую улыбку у тех, для кого оно предназначено. Увы, мы с нашим ритмом жизни и ее прозаическими реалиями практически полностью утратили способность чувствовать романтику и даже находим ее пошлой. Что ж, в этом случае возможен только один выход — подстраивать составляющие элементы секса под свой образ, чтобы получать от него не только физическое, но и психологическое наслаждение.

Итак, оставив мысли о сексе на кухонном столе, в ванной или на подоконнике, поговорим о том месте, где он часто совершается, этот истинный любовный акт, наполненный взаимными чувствами и всепоглощающей страстью. Согласитесь, что только в постели, которую прогрессивные люди уважительно величают «сексо-дромом,» можно в полной мере ощутить радость наслаждения, забыв обо всем и отдавшись во власть комфорта и чувственных ощущений. А вот на полной гармонии на жестком столе этого, увы, не сделаешь, что ни говорили бы любители сексуальных фантазий.

Но ведь и постель тоже может быть разной. В зависимости от типа темперамента сексуальных партнеров она может иметь конкретные отличительные особенности, однако, несмотря на выбранный стиль, нужно соблюдать вполне определенные правила этикета. Да-да, не стоит удивляться, что этикет распространяется и на место свершения сексуального действия. Кстати, постель непотребного вида способна напрочь отбить желание.

Прежде чем переходить к творческой работе по приданию своей кровати неумолимого эротического магнетизма, стоит определить типы личностей — себя и своего сексуального партнера. Если подойти к делу со всей серьезностью, то

один вид вашей кровати будет будить в сознании вполне определенные мысли и вызывать соответствующие желания.

В ходе одного социологического опроса были получены очень интересные ответы. Среди опрошенных мужчин большинство говорило о том, что они возбуждаются от порнопродукции, обнаженного женского тела, сексуального разнообразия и женского белья.

А вот женщины говорили, что их способна «завести» романтика, которая находит отражение в окружающей обстановке, приятном общении, не сексуальных ласках и... превосходном постельном белье. Вот о последнем и стоит позаботиться особенно, чтобы оно не стало преградой для возникновения страстных желаний.

Белье обязательно должно сиять чистотой и свежестью. Это правило сексуального этикета вообще не должно вызывать каких-то сомнений, поскольку оно требует неукоснительного выполнения, если, конечно, вы не хотите, чтобы первое любовное свидание стало последним. И хотя по-прежнему существуют те, кто наивно полагает, что главным в сексе являются активность и бешеный напор, мы позволим себе вступить в спор с приверженцами подобного мнения. Своей энергией вы, конечно, достигнете желаемой цели, но поверьте, что такими атакующими действиями значительно снизите интенсивность чувственных ощущений. Да и ваш партнер может не разделить ваших понятий о том, как «надо это делать».

Образ постели, который любим той или иной парой, зависит от их индивидуальных качеств. В соответствии с ними и стоит поступать тем, кто наконец решил заняться обустройством своего ложа. Итак, определив свои вкусы в отношении постельного белья и выявив их у партнера, постарайтесь воспользоваться приобретенными знаниями на свое благо.

Внимательно рассмотрите свою кровать и решите, достойна ли она быть возведенной в почетный ранг ложа любви. Может быть, ее давно пора бы сменить, потому что этот предмет мебели, доставшийся вам в наследство от бабушки, представляет собой семейную реликвию? Конечно, если это прекрасный антиквариат, ее необходимо оставить, но только в случае, если вы уверены, что предмет вашей страсти является поклонником старины. Если же это далеко не так, а кровать давно грозит рухнуть под тяжестью чьего-нибудь тела (или тел), срочно приобретайте новую.

Здесь тоже важно не ошибиться, потому что в настоящее время имеется такой обширный ассортимент самых эротических предметов мебели, что немудрено и растеряться среди этого разнообразия. И, отдавая предпочтение той или иной кровати, руководствуйтесь исключительно своими взглядами на то, каким должно быть ложе. Но не забывайте, что и ваш избранник должен разделять ваши взгляды.

Некоторые любители предпочитают ложе, которое можно было бы с полным основанием почтительно называть «сексодромом». Такая кровать имеет настолько внушительные размеры, что на ней могла бы запросто разместиться добрая дюжина человек. Разумеется, мы не имеем в виду, что именно такое их число будет находиться на вашей кровати, но для двух партнеров она станет прекрасным и поистине сказочным местом, где исполнятся тайные желания и чувства получат выход. Нечего и говорить, что один вид такого ложа способен навеять отнюдь не платонические желания.

Те, кто считает подобную покупку нецелесообразной, полагая, что она подходит только для многометражных квартир с очень большими спальнями, не правы. Представьте себе такую картину: ваша спальня, в которой царит идеальная чистота, стены оклеены обоями вашего любимого цвета, а из мебели... только одна кровать! Зато таких размеров, что занимает все пространство комнаты, оставляя небольшие проходы около стен. Окна задернуты прекрасными шторами, гармонирующими по цвету с отделкой стен и покрывалом и вы почувствуете, как желание уже начинает закипать в вас.

Итак, если описанная модель спальни кажется вам замечательной, приступайте к делу и приобретайте кровать своей мечты. Освободив комнату от всей мебели (проблему с распределением одежды помогут решить шкафы-купе), критически осмотрев обои и решив, достойны ли они быть в вашей эротической спальне, устанавливайте кровать и приступайте к ее оформлению. Да-да, вам придется в немалой степени потрудиться, потому что кровать сама по себе еще ничего не решает. Вам же придется снимать покрывало, перед тем как предаться любовной утехе с милым сердцу человеком. И если тот, очарованный прекрасным общим видом спальни, вдруг увидит совсем непрезентабельное белье, к тому же еще и небрежно застеленное, последствия этого могут быть самыми непредсказуемыми.

Конечно, предмет вашей страсти может и не подать виду, что его задело подобное оформление любовного ложа, однако это наверняка выразится в его дальнейшем поведении. И хотя в занятиях любовью, что бы о них ни говорили, важны все же не обстановка, а партнер и собственное к нему отношение, все же окружающая обстановка всегда дополняет чувства.

Итак, постельное белье. Если раньше считалось, что оно непременно должно быть светлых тонов, в настоящее время подобные взгляды безнадежно устарели. Вы можете застелить кровать простынями такого цвета, который нравится вам и вашему партнеру. Хоть ярко-алыми. Хоть черными (согласитесь, что этот вариант очень необычен и будоражит фантазию). Пожалуй, единственное, о чем не следует забывать, — постельное белье долж-

но сочетаться с самой спальней и с ее основным оформлением.

То есть если ваша комната выдержана в голубых, холодных тонах, вряд ли на кровати будут смотреться покрывало и белье красного цвета. Они внесут дисгармонию, хотя в другом случае придали бы обстановке особый шик. Забудьте о пододеяльниках в цветочек и наволочках, заботливо вышитых вашей прабабушкой! Приберегите их для того момента, когда мысли о любовных утехах по каким-то причинам станут навевать на вас тоску и единственным желанием будет просто - выспаться. Тогда ваше доисторическое постельное обмундирование придется как нельзя кстати, потому что оно способствует ликвидации бессонницы. Но вот желание оно может только погасить, никак не наоборот. Если вы желаете прослыть опытным обольстителем, приобретите такое белье, от которого вам не захочется спать. Необязательно использовать его постоянно, достаточно стелить его «по праздникам», то есть тогда, когда планируется романтическое свидание.

Если вы предпочитаете белье спокойных и несколько холодноватых оттенков, подойдут постельные принадлежности из атласа или подобных ему материалов пастельных тонов с красивым блеском, который будет переливаться в темноте ночи голубым, зеленоватым, фиолетовым, стальным оттенками. Не стоит приобретать белое белье, потому что оно способно навевать ассоциации с больницей. Предпочтите теплые цвета, но тоже пастельные: бежевый, розовый, персиковый, желтый.

Если же вы и предмет вашей страсти не любите, чтобы атлас касался прохладной стороной ваших разгоряченных тел, значит, такое белье вам не подойдет. В этом случае приобретайте постельные принадлежности, сшитые из теплых материалов, можно с небольшим ворсом. Например, подойдет велюр, кстати, из него вы можете шить простыни самостоятельно.

Нижняя одежда — половина дела



Не стоит прибегать и к другой крайности и воссоздавать у себя в спальне сюжет известной сказки «Принцесса на горошине». Не сваливайте кучу перин на своей кровати, желая сделать ее очень мягкой, потому что идеальным вариантом является достаточно мягкая кровать, но без излишних матрасов и перин, которые при слишком активных движениях могут сместиться и вызывать впоследствии чувство дискомфорта. И вообще, запомните: в постели должно быть как можно меньше элементов. Подушка, одеяло и простыня

— вот и все, что действительно нужно. Хотя иногда и это оказывается лишним. Всем хорошо известна народная истина о том, что «по одежке встречают». Встречают по одежке не только в гостях, на деловой встрече, дружеской вечеринке, но и своего сексуального партнера. И хотя еще одна известная народная мудрость гласит, что «не одежда красит человека, а человек — одежду», ваше облачение играет очень важную роль в человеческих взаимоотношениях и может сказаться на желаниях и психологическом состоянии партнера.

Проявление сексуального этикета с этой точки зрения состоит в том, чтобы продемонстрировать свое уважение к партнеру, готовность внимательно отнестись к его желаниям и вкусам и максимально разнообразить сексуальную жизнь. Нет нужды говорить о том, что внешний вид человека влияет на сексуальное желание партнера, да и всех окружающих. Кроме ухоженных и уложенных волос, чистой и гладкой кожи лица, различного рода косметики и парфюмерии, есть еще и одежда, являющаяся «визитной карточкой» личности, повествующая об имидже, настроении и вкусе. Чуткий и внимательный партнер по одежке даже может догадаться о настроении, желаниях и ожиданиях своей половины от сексуального контакта. Одежда, ее стиль и цветовая гамма являются невербальным сигналом, демонстрирующим сексуальность наряду с жестами, мимикой, интонациями голоса и прочими факторами.

Многое зависит от стиля одежды. В принципе, здесь есть одно общее правило: одежда прежде всего должна быть опрятной — чистой, выглаженной, свежей. Нет нужды испытывать терпение партнера, являясь к нему в грязной одежде, пахнущей сырой рыбой (бензином, водкой и т. п.). Кроме ощущения дискомфорта рядом с вами, он может заподозрить вас (и не без основания) просто в элементарном неуважении к себе и эгоизме. Поэтому, отправляясь на встречу, которая может вылиться в сексуальные взаимоотношения, следовать принципу «на чистое тело — чистую и опрятную одежду» как нельзя более кстати.

Что касается собственно выбора стиля одежды, он определяется имеющимися ресурсами, а также вашими настроением и желаниями. Следует также по возможности учитывать мнение и вкусы партнера — это доставит ему радость и поможет получить большее наслаждение, если он видит вас именно в таком образе, в каком и мечтал, а значит, придаст отношениям большую пылкость и пикантность.

или юбка чуть ниже колен), так же, впрочем, как и многим женщинам.

Другие без ума от одежды, подчеркивающей сексуальность и рождающей желание заняться любовью немедленно, настолько они их возбуждает и подстегивает к пылким действиям. Большинство же предпочитает просто обыкновенное опрятное одеяние, которое к лицу данному человеку (джинсы, футболочка, джем-перочек, блузочка и тому подобное).

Стиль одежды может играть большую роль в подчеркивании статусных ролей внутри пары. Другими словами, эротические ролевые игры нуждаются в визуальном подтверждении, которое можно выявить в том числе и с помощью одежды. Например, игра в проститутку и клиента принесет обоим большее удовлетворение, если женщина будет выглядеть подобающим образом. При забавах с легким садомазохитским налетом одежда также подчеркнет вашу доминирующую или подчиняющуюся роль. Можно играть роль недотроги или неопытного юнца — все зависит от вашей фантазии и глубины доверия друг к другу. Самое главное при этом — помнить одно правило: если двое в сексе хотят одного и того же, это ни при каких обстоятельствах не может быть названо извращением или патологическим отклонением, при условии, что ни один из партнеров не переступает определенной границы, за которой удовольствие переходит в боль или иные неприятные ощущения.

С помощью одежды человек может выразить и свою сексуальную ориентацию. Например, гомосексуалисты стремятся одеваться подчеркнуто вычурно, но с тщательно выверенной стилистической и цветовой гаммой всего костюма. Часто для этого используются какие-то эксклюзивные или очень стильные вещи и аксессуары. Важное значение имеет цвет — он сигнализирует о приглашении к контакту и может сказать о той роли, которую готов играть носитель того или иного цвета (активную или пассивную).

В этом духе можно сказать и о лесбиянках, которые по сексуальным предпочтениям делятся на две группы — bitch (буч) и fem (фем). «Буч» — привлекают внимание женщин-лесбиянок своим мужественным стилем — огромными ботинками, кожаными куртками, широкими брюками, массивными металлическими украшениями и прочими атрибутами грубоватой мужественности (к бучу близко стоит тип (дайк) — любительниц молоденьких девочек). «Фем», напротив, покоряют своей женственностью, зависимостью и слабостью. Одежда представителей этой группы стилистически нарочито подчеркивает женственность и нежность, но не такая яркая, как у «охотниц за мужчинами».

Независимо от предпочитаемого вами стиля одежды, с помощью значительных или незначительных ее деталей можно регулировать степень сексуального желания и воз-

буждения партнера. Современные модели и фасоны при правильном подборе дают возможность подчеркнуть достоинства фигуры и скрыть недостатки. Многочисленные бретельки, разрезы, молнии, пуговицы, прозрачная ткань, слишком свободная или обтягивающая одежда — вот далеко не полный перечень средств, которые вносят разнообразие в ваши отношения. Мы здесь не упоминаем о многочисленных аксессуарах. С помощью этих средств и вашей неумной фантазии, направленной на то, чтобы доставить удовольствие себе и еще одному счастливчику, можно сделать так, чтобы что-то нескромное было чуть-чуть приоткрыто или мимолетно открывалось взгляду и тут же снова скрывалось под одеждой, вызывая желание и будоража фантазию.

Вообще, одежда сама по себе — неотъемлемый атрибут любовных игр. По этой причине она должна быть не только красивой, но и удобной и понятной партнеру в обращении с нею.

Хитроумные и скрытые застежки и запонки могут непроизвольно задержать процесс взаимного обнажения и вызвать раздражение и ослабление сексуального возбуждения. Даже если это произошло, не стоит в порыве дикой страсти рвать на партнере одежду, как бы этого вам ни хотелось, ведь она может быть дорога для него. Собственно говоря, вполне возможно, что на этом ваши отношения с человеком и закончатся, в худшем случае вас могут попросить возместить «нанесенный материальный ущерб».

Неполное обнажение в ходе сексуальных игр и контактов также становится возможным благодаря — все той же одежде, вас прикрывающей. У психологов существует мнение, что неполная нагота дает более сильное возбуждение, вызывает большую страсть у любовников, чем банальное полное раздевание. В этом случае остается место тайне, которая, несмотря на то, что ваша половина уже все неоднократно видела и неоднократно обладала вами, (как и вы обладали ею), каждый раз способна сопереживать по-новому.

Особый разговор о том, что не видно снаружи, но очень важно, — о нижнем белье. Оно скрыто от посторонних взглядов, но до определенного момента, а затем (когда оно раскрывается восхищенным взором) оно начинает служить общему делу достижения двоими наслаждения и укрепления их любви. Особенно актуально это для мужчин, ведь никто не отменял великую мысль о том, что мужчина любит глазами. Фантазия и различные вариации здесь безграничны, тем более что в последнее время набор моделей нижнего белья значительно расширился, а цены весьма доступные.

Широкие возможности дает и представленная в продаже цветовая гамма нижнего белья. По исследованиям все тех же психологов, наиболее возбуждающим является нижнее белье:

❧ На первом месте - черного цвета, особенно кружевное, где светлая кожа, (если она действительно светлая) оттеняется черным цветом.

❧ На втором месте по возбуждающей способности красный — цвет страсти и энергии.

❧ На третьем — традиционное белое белье, успокаивающее и умиротворяющее, побуждающее к нежности и мягкости.

По данным все этих исследований, белье, окрашенное в остальные цвета, не обладает такой ярко выраженной способностью активизировать сексуальность, хотя нет исключений из правил и, может быть, именно вам больше всего нравится белье желтого цвета или еще какого-нибудь иного. Самое главное правило здесь такое: нельзя, чтобы различные составные элементы нижнего белья различались цветом и фасоном — это считается признаком дурного тона.

Сам фасон может открыть или, наоборот, прикрыть интимные участки тела, сделать их слегка видимыми, подчеркнуть их достоинства. Прозрачные бюстгалтеры, коротенькие игривые ночные сорочки, трусики с открытой попкой и с прорезом в «нужном месте», позволяющие ловить мгновения высшего наслаждения, не снимая их, кружевные пояса для удержания чулочков — все это поможет вам свести с ума своего партнера, пережить незабываемые ощущения и придать вашим отношениям свежесть и пикантность.

Вроде бы все это говорилось о женском нижнем белье, но эта тема актуальна и для мужчин, они также должны думать о нем, чтобы доставить удовольствие своим любовницам и женам. Выбор средств самовыражения здесь поменьше, но следует стремиться всячески разнообразить их. Попробуйте выполнить желания своей половины и предстать перед ней, например, в облегающих и в сеточку трусах. Женщина это непременно оценит, высию же секунду это поймете и будете чувствовать еще некоторое время до наступления логического завершения.



Как видим, с помощью одежды можно в некоторой степени управлять сексуальными желаниями и поведением партнера, и делать это ненавязчиво, красиво и в максимальной степени корректно. Самое главное — научиться управлять этим сознательно, и ваше желание, соединенное с постоянным экспериментированием, обязательно принесет свои плоды.

Секс для каждого человека имеет большое значение. И как бы мы ни относились к нему, как бы его ни воспринимали, в нашей жизни, и в наших отношениях секс занимает чуть ли не главное место. Вопрос, где же он начинается, где заканчивается? Секс — это не только постель, это еще и многое другое, к примеру одежда, она может сделать из красавца уродом и, наоборот, из не слишком красивого мужчины настоящего принца.

Давайте вместе подумаем, что и как должен носить мужчина, обо всех мелочах, которые делают его более сексуальным в глазах женщины. В народе существует мнение, что мужчины любят глазами и желудком, а женщины — ушами и кошельком. Но это слишком ограниченное мнение, не совсем правильное. Мужчина, конечно, обращает внимание на то, как выглядит дама, как она умеет готовить, но он реагирует и на другие импульсы. Так и женщина, она видит в мужчине не только виртуоза слова или богатенького «буратино», он должен предстать перед ней в первую очередь опрятным, красиво упакованным подарком судьбы.

Одежда говорит о человеке больше, чем нам кажется на первый взгляд. Она раскрывает все тайны нашего характера, всю нашу сексуальность, чувство вкуса, умение себя преподать. Наше сексуальное желание можно выразить в одежде, в том, как мы одеваемся и как мы в ней себя чувствуем.

Человек может надеть что-то очень красивое, но чувствовать себя в этой одежде не слишком комфортно. А это тоже играет большую роль. Поведение иногда выдает нас. Не нужно одеваться не по своему вкусу или не по своему желанию, это только усугубляет положение.

Недаром говорят: «Встречают по одежке». Первое, на что обращает внимание любой человек, мужчина это или женщина, — это обувь. С нее мы и начнем. Обувь в общем виде выделяется довольно заметно. Представьте себя в красивом модном костюме от Версаче и в простых адидасовских кроссовках.

Обувь должна соответствовать одежде, должна гармонизировать не только фасоном, но и цветом. Вспомните анекдот про дамочку, которая не села в «мерс» только потому, что он не подходил по цвету к ее новеньким туфелькам. А почему бы вам не относиться к своим ногам настолько же ответственно и пристрастно?! Про размеры, мы думаем, напоминать даже не стоит, они должны соответствовать мерке ноги. Иначе вы просто потеряете свои ботинки или будет, как в анекдоте:

— В жизни одна радость. Прихожу домой и снимаю ботинки!

Этого допускать нельзя. Обувь мы обсудили, поднимемся выше, взглянем на вас самого. В чем вы сегодня? Да разве этим привлечешь женщину? Спортивный костюм, весь в полосочку и квадратики, а ваш дружок вообще выделяется из толпы своими «бермудами в пальмочках» и резиновыми шлепками. Ну и видок, а что, если сбегать домой и переодеться в стильный костюм или даже просто в приличные штаны и рубашку? Так вы будете выглядеть сексуальнее.

Дамы видят в вас не просто вешалку для очередного костюма, а настоящего мужчину, который должен уметь преподнести не только себя, но и то, во что он в данный момент одет.

Представьте себя в красивом костюме и в рубашке с серыми, грязными рукавами, которые выглядывают из-под рукавов пиджака, что, привлекательно? Что уж говорить о вашей сексуальности, когда даже рубашку мужчина не может надеть чистой. Никогда! Даже если вы будете уверены, что пиджак останется на вас до вечера, не надевайте неглаженую рубашку. Женщина — как рентгеновский аппарат, она видит насквозь — в чем вы одеты, не только сверху, но и то что на вас с низу, она, взглянув на вас угадает даже, что вы ели на завтрак.

Ваша майка под рубашкой, сексуально ли это? А вы посмотрели бы на женщину, у которой под платьем — ночная сорочка? Вот и делайте вывод сами. Наверное, лучше надеть свитерок теплее или пиджак.

И никаких пятен на одежде, это просто недопустимо. Пятно — признак вашей невнимательности и неаккуратности, значит, делает она вывод, вы аналогично будете относиться к женщине, так о каком сексе здесь может идти речь?

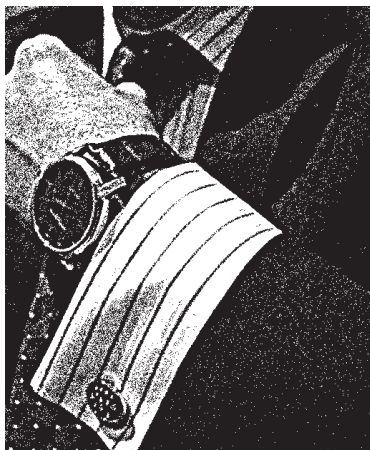
Пятно на одежде — это пятно на вашей сексуальной репутации, запомните и никогда не допускайте даже мелких пятен, даже мелких ошибок.

Рубашка в горошек, галстук в полосочку. Это классно, если вы собираетесь на карнавал. А вот на свидание так не пойдешь. Галстук должен быть не только красиво завязан, но и подходить к костюму или рубашке. В данном случае цветовая гамма может быть довольно разнообразной, но соединять модный красный пиджак и зеленый галстук нельзя, они поссорятся из-за того, кто из них «блатнее», а вы в этот момент будете выглядеть просто невыносимо.

Галстук должен быть почти в тон пиджаку или рубашке или по цвету чем-то средним между ними. К примеру, к серому пиджаку и голубой рубашке можно присовокупить синий или серый галстук. Украшения для галстука также важны в общем плане. Галстук без зажима или булавки будет выгля-

деть пустым, к тому же он окажется в «свободном полете». Как только подует ветер, его унесет в сторону, а летающий галстук не добавляет сексуальности.

Еще несколько лет назад было очень модно застегивать рукава рубашки красивыми, оригинальными запонками. Но в наше время как-то забыли об этой детали одежды, а зря. Запонки не только поддерживают рукав, они украшают общий вид. Эта деталь хоть и маленькая, но очень красивая и деликатная. К маленьким запонкам,



как ни странно, нужно относиться с уважением и почетом. Вы не просто надеваете запонки, вы вносите в свой вид — изюминку, или дополнительную деталь экипировки. Еще один совет, если надели запонки: подумайте, какие из них лучше подойдут к вашему костюму. Не нужно надевать слишком дорогие (конечно, если вы не задались целью «покорить» даму своим кошелем, но учтите: он даже в запыленном виде не выглядит сексуально), прежде всего, они должны быть подобраны по вкусу, а не по цене.

Из мужской бижутерии советуем цепочку средних размеров, а не прокатанную трамваем 100-граммовую цепь, свисающую до самого пупа. Она, может, и скажет о вашем богатстве, но ничуть не прибавит вам сексуальности. А вот красивая цепочка с крестиком (при желании) будет выглядеть аккуратно и красиво.

Она привлечет взгляд женщины.

Как носить ее? Вместе с галстуком цепочка, «смотреться» не будет, да и ее просто за ним не видно. Если вы надели галстук, цепочку надевать ни к чему или спрячьте ее под рубашкой, но не поверх нее. Если уж вы решили надеть цепочку, не стоит тратить на мелочи, лучше маленькая, но золотая или серебряная, чем большая, но из простого металла.

Часы. Эта деталь расскажет женщине о вас все! Запомните это. Иногда дама, спрашивая о времени, желает узнать не о минутах и часах, а о вас лично. Если мужчина с часами, он заботится о себе, о времени, он более пунктуален. На него можно положиться, ему можно доверять. Он довольно требователен как к себе, так и к другим. Вы скажете: «А при чем тут его сексуальность?»



Да, все эти качества характера с легкостью можно отнести и к сексу. Заботится о себе, значит, будет заботиться и о женщине, с которой он находится в контакте. Пунктуален

— следовательно — все его время рассчитано, и сексу он уделит столько времени, сколько необходимо. Требователен, так это же очень хорошо, он потребует — от женщины всего, но исполнит и все ее требования, причем не станет говорить о том, что она слишком многого от него хочет. Желание дамы для такого мужчины — закон, если дело касается секса.

Перстень, печатка. Это также важные детали вашего гардероба. Вы, знакомясь, выходя из транспорта, да просто поддерживая даму при ходьбе, подаете ей руку, и внимание приковывают пальцы. Ногти, конечно, должны быть совершенны, бытует неправильное мнение, что мужчина не должен следить за ногтями. Чушь — собачья. Чистая, аккуратная рука выглядит мужественно, украшенная печаткой — сексуально. Как и все остальные детали, перстень должен быть из ценного металла и подходить к вашему гардеробу. Серебро подходит к спокойным сероватым или голубоватым тонам, к насыщенным — бордо, темно-синему, изумруду и другим — больше подойдет золото.

Носки подбирают в тон брюк, или к цвету обуви. Запомните это, и вам будет гораздо легче привлечь внимание женщины к своим ногам. Белые носочки и шлепанцы, как это выглядит? Просто убийственно. У женщины возникает одна-единственная мысль — о том, что ей придется каждый день стирать ваши белые носки, которые к обеду следующего дня будут выглядеть ничуть не лучше, чем сама дорога по которой прошло стадо коров. А вот черные носки и черные ботинки скажут ей о вашем вкусе и эстетичном отношении к себе, а значит, и ко всему окружающему миру, соответственно, и к ней самой.

Не одевайте разные малиновые или желтенькие носочки, они будут смотреться просто смешно. Лучше подберите себе однотонные или с мелким рисунком, не слишком отличающимся по тону от основного цвета. Распушенная резинка на носках выглядит не просто некрасиво, она оттолкнет любого, кто ее заметит. Носки должны быть довольно высокими, чтобы, когда вы присядете, между слегка задравшейся штаниной и носком не было голого промежутка.

Поэтому и длина самих брюк выбирается практически до самого каблука обуви, но чтобы вы ею не вытирали асфальт. Цветовая гамма носков достаточно разнообразна, как и материал, из которого их ткут. Не стоит даже напоминать об отсутствии дырок и неприятного запаха, это просто некультурно.

А вот о качестве и материале поговорить стоит. Не старайтесь надеть капроновые или другие синтетические

носки, лучше носите простой хлопок или шерсть. Две пары носков на ногах — это некрасиво. Лучше очень теплые, но одни. Носки можно надевать с ботинками, сандалиями, кроссовками, зимней обувью. Но они не будут смотреться со шлепанцами или с тапочками.

Прическа, конечно, не является частью гардероба, но она играет большую роль в вашей сексуальности. Красивый мужчина, прилично одетый, в костюме, галстук, при часах, но со взъерошенной, непричесанной и к тому же невымытой головой, будет выглядеть не только не сексуально, но просто смешотворно. Аккуратная, не слишком короткая прическа (бритоголовые львы больше наводят на мысль о так называемых стрелках и разборках, но уж никак не о сексе, а мальчики с косичками — об их нестандартной ориентации), уложенная хорошим мастером, скажет женщине о том, что мужчина следит за собой.

Теперь мы направимся в глубины вашего гардероба. О чем может сказать самое откровенное, самое личное, самое близкое к телу, так это — нижнее белье?

О вас и только о вас, о вашей сексуальности, об отношении к себе и к женщинам одновременно. Это белье расскажет партнерше гораздо больше, чем вся остальная одежда, бижутерия, прическа и многое другое, вместе взятые. Это самое откровенное, самое личное белье, которое вы практически всегда прячете от постороннего взгляда. Это белье только ваше, и оно может, как ваш запах, рассказать о ваших привычках, вкусе, о том, что вам удобно, а что беспокоит. Но, надевая нижнее белье, вы можете провести партнершу. К примеру, предпочитая семейные трусы, на романтическую встречу можно все же надеть плавки. Другой вид — другие характер и привычки, которых на самом деле у вас нет. Не думайте, что семейные трусы выглядят несексуально. Глупости, женщинам они нравятся, в плавках женщины привыкли видеть вас на пляжах, в саунах, в массажных залах и других местах, где необходимо раздеваться. А вот в мягких, близких сердцу домашних, семейных трусах мужчина выглядит как-то по-простому. К нему начинаешь тянуться потому, что он такой простой, домашний и в то же время привлекательный. К тому же семейные трусы немного скрывают мужское достоинство, что очень притягивает, поскольку до определенного момента является тайной для женщины.

Расцветки также играют не последнюю роль. Представьте, как вы посмотрите на даму, которая, сняв красивое вечернее платье, предстанет перед вами в трусах или, еще хуже, в

пantalонах, раскрашенных во все цвета радуги или даже просто в горошек.

Несексуально! Так и вы будете выглядеть перед ней в семейках в горошек или ромашку. Если это рисунок, так пусть будут машины, яхты, да в конце концов просто полоски или квадратики, но никакой экзотики, она отталкивает, а не притягивает. Плавки сексуальны, как и семейные трусы. Скажем так, они прикрывают только «ту-саму» мужскую сущность, оставляя открытыми ноги. Трикотаж, используемый для пошива плавков, делает вашу фигуру практически полностью видимой, в каком бы состоянии вы в данный момент ни находились. Это привлекает женщину. То, как вы рассматриваете ее, полуобнаженную и как растет ваше желание, будет заметно с первого взгляда, если вы наденете плавки. Это возбуждает женщину больше, чем сотня комплиментов о ее красоте и привлекательности.

Но обычные плавки или семейные трусы — это еще не весь список нижнего белья. В наше время существует довольно много фасонов: со шнурочками, с застежками, на пуговичках и даже с молнией. Все это разнообразие можно будет использовать для достижения цели.

Шнурочки привлекают женщину, она сразу потянется к ним, чтобы развязать. Это выглядит очень сексуально. Застежки также притягивают не только взгляд женщины, но и ее руки к вашему телу. То же самое можно сказать и о пуговицах, правда, они немного отличаются тем, что могут не подходить по цвету или размеру к самому белью. Надев такие плавки или трусы, вы будете выглядеть не сексуально, а смешно. Так что, надевая нижнее белье с пуговичками, помните об этом.

Молния, конечно, непрактична, ею можно даже пораниться, но для женщины это как наживка, как приманка. Она действует мгновенно и уничтожает последние признаки сопротивления и сомнения по поводу вашей сексуальности.

С незапамятных времен женщины отличались стремлением украсить свою драгоценную персону, ради этого они облачались в бархат, шелка, кружево, носили золото, серебро, драгоценные камни. Сколько существует человечество, именно столько женщина хотела воздействовать на окружающих своим безукоризненным внешним видом. Капризная мода не оставляла в покое представительниц слабого пола, заставляла их заковывать свое нежное тело в корсеты, демонстрировать пышность форм или неземную бледность и худобу, а также многое -

другое. Но в данный момент разговор пойдет о современности.

Каждая женщина хотя бы иногда задумывается о том, какую одежду ей носить, чтобы казаться не только модной, но и в высшей степени сексапильной, женственной, желанной. Зачастую новинки коллекций самых известных модельеров оказываются бесполезны.

✂ Во-первых, большинство женщин имеют несколько иную фигуру, чем манекенщицы.

✂ Во-вторых, высокая мода в реальной жизни смотрится по меньшей мере странно.

В связи с этим приходится сделать определенные выводы. Начнем с того, что каждая прекрасная дама более чем отчетливо понимает: для того чтобы модно выглядеть, совсем не обязательно одеваться от Лагерфельда или от Юдашкина. Гораздо важнее носить одежду, более всего соответствующую окружающей обстановке, своему характеру и намерениям, присутствующим в ее прелестной головке.

Прежде всего нас интересует впечатление, которое производит или может производить женщина на представителей противоположного пола. Разумеется, более всего женщина желает нравиться, восхищать, иначе говоря, выглядеть сексуально привлекательной для мужчин. При этом возраст женщины и ее семейное положение не имеют решающего значения, но об этом, более подробно, мы поговорим в нашей книге - чуть позднее.



*Раздевайтесь
красиво*

Раздевайтесь — красиво



Если вы считаете, что раздевание — это процесс, который сопровождает ваши приготовления ко сну, вам стоит переменить свое мнение. Раздевание может и должно быть одним из этапов сексуальной игры. Кстати, это один из самых значимых этапов эротического действия, в который могут входить и ласки, и стимуляция, и даже непосредственно половой акт. Различные способы раздевания помогут вам разнообразить свою сексуальную жизнь с постоянным партнером или раскрыть свои неожиданные способности и умения, например во время стриптиза.

В этой главе мы остановимся на том, как раздеться самому перед занятием любовью, чтобы этот процесс не выглядел так, что вы оба занимаетесь только собой и раздеваетесь только для себя. Сцена, когда оба партнера одновременно снимают с себя одежду, обращая внимание только на пуговицы на своей блузке и молнию на брюках, конечно же, не вызывает особого восхищения, поэтому вам нужно научиться раздеваться так, чтобы ваш партнер или партнерша не сочли вас педантичной личностью, складывающей юбку только после того, как молния на ней будет застегнута, или тщательно раскладывающей рубашку, соединяя между собой рукава, и не расхлябанным человеком, который раскидывает все свои вещи по разным углам. Во всем нужно соблюдать меру и не забывать о том, что за вашими движениями в процессе раздевания с восторгом смотрит партнер.

Не стоит с пренебрежением относиться к раздеванию, так как от этого в немалой степени зависит ваш дальнейший сексуальный контакт. Во время раздевания вы вполне можете показать свои хорошие стороны и прелести. Например, ваши ласковые руки могут показать то, на что они способны, уже в процессе раздевания.

Проверьте, что ваши неловкие движения, когда вы даже не можете сами раздеть себя, не вызовут доверия у партнера. Поэтому, будь вы мужчина или женщина, старайтесь раздеваться уверенно и оставьте свой стыд. Минули те времена, когда женщина не имела права поднять даже юбку на несколько сантиметров вверх. И ваши дрожащие руки и озирающийся взгляд не помогут вам в налаживании сексуальной гармонии с партнером.

Во время раздевания самого себя нужно быть как можно уверенней, потому что вас даже в это время чувствует партнер. Зачастую, находясь в состоянии возбуждения, вы лихорадочно скидываете с себя одежду, не заботясь о том, чтобы сделать это сексуально и эстетично, а тем не менее ваш

партнер, видя такую ужасающую картину, охладевает к вам и перестает быть заинтересованным в продолжении сексуальной игры. Конечно же, стремительное раздевание в некоторых случаях можно даже порекомендовать, например, при разыгрывании в постели ролевых игр, где один из партнеров безудержен и нетерпелив, или в случае, когда секс носит стремительный характер и у вас нет возможности показать все прелести раздевания. Но постоянно, как по команде в армии, сбрасывать с себя в судорожных конвульсиях этот ненужный груз под названием одежда не стоит. Пожалейте своего партнера.

Конечно же, стоит обратить особое внимание на раздевание мужчины и женщины, и не только потому, что они одеты по-разному, но и потому, что к ним применимы различные критерии. Давайте посмотрим сначала, как должен раздеваться мужчина, потому что зачастую именно он является инициатором сексуальной игры.

Существует несколько правил для мужчины, которых следует придерживаться:

❧ **Во-первых**, ему, как известно, следует снять всю одежду, чтобы чувствовать себя раскованным. Это надо сделать в том случае, если партнерша не собирается дальше раздевать его сама.

❧ Оставаться на себе некоторые предметы гардероба не возбраняется, если одежда является элементом сексуальной игры.

❧ В соответствии с этим правилом не стоит стараться скрыть под одеждой свои недостатки, которые, как вам кажется, могут не понравиться партнерше. Поймите, что ваше тело прекрасно и возбуждает вашу партнершу, поэтому не нужно стыдиться своей наготы.

❧ **Во-вторых**, порядок сбрасывания предметов одежды совершенно не важен. Вы можете снять сначала носки, а затем брюки или сначала брюки, а затем рубашку. Порядок раздевания обусловлен больше индивидуальными чертами характера, чем строго регламентированными правилами.

❧ Единственное: не стоит одновременно стягивать с себя штаны, нижнее белье, да еще и захватив внизу носки. Представляете, как будет выглядеть этот комок, когда вы его закинете в угол? Не забывайте, что вы находитесь не в армии, где нужно раздеться в течение времени горящей спички.

❧ **В-третьих**, обратите внимание, продолжает ли партнерша, вне зависимости от того, раздевается ли она сама, готова ли она, чтобы вы ей помогли, чувствовать влечение к вам?

❧ Не нужно портить сексуальный настрой, поэтому старайтесь и во время раздевания проявлять свои чувства к партнерше, не забывайте о ней. Чтобы разнообразить сексуальные отношения, раздевайтесь сами и одновременно оголяйте партнершу, если вы достаточно расторопный и опытный мужчина.

Самое главное, что вы должны уяснить, касается того, что поспешность, грубость и неряшливость в ходе раздевания не нужны. За исключением тех случаев, конечно, если вы не являетесь поклонником нетрадиционного секса, например поощряют стремление партнерш демонстрировать, а порой и не снимать вовсе свое сексуальное белье. Таким образом, мы плавно перешли к разговору о том, как следует раздеваться женщине, чтобы в ходе обнажения вызвать большее сексуальное желание у мужчины, а не загасить его.

Вы должны оставить весь стыд и стеснение, когда начнете свое шоу с раздеванием, потому что партнер обязательно заметит ваше смущение. Не комплексуйте по поводу своего тела, поверьте, оно стоит того, чтобы обнажить его полностью. Не торопитесь, так как излишняя поспешность собьет вас с романтического лада. Действуйте только уверенно и старайтесь показать партнеру, насколько вы сексуальны и красивы.

В ходе раздевания постарайтесь уделить внимание своему телу, так как оно заслуживает некоторых ласк, но не забывайте и о партнере, который может сам вас ласкать, когда вы обнажаетесь.

Конечно же, не стоит сбрасывать с себя всю одежду, если вы настроены на долгую сексуальную игру, потому что предметы вашего гардероба могут стать объектом развлечений. Снимать же нижнее белье во многих случаях не рекомендуется, предоставьте это партнеру. Поймите, что он тоже хочет принять участие в вашем обнажении. В некоторых случаях женщина может раздеться сама полностью, чтобы приступить непосредственно к сексуальным ласкам. Старайтесь только раздеваться как можно чувственней и эротичней. Вы должны действовать нежно, ласково, обольстительно, но в то же время достаточно раскованно и уверенно.

Некоторые вещи женского гардероба могут быть не до конца сняты и выглядеть эротично, например приспущенные трусики или откиннутые лямки бюстгалтера. Не старайтесь быстро их снять, насладитесь состоянием полунаготы, которая возбудит вас и вашего партнера еще больше.

Таким образом, чем эротичней и сексуальней вы оба будете раздеваться, тем лучше пройдет слияние. Конечно же, цель вашего раздевания — доставить максимальное удовольствие любимому от созерцания ваших прелестей, поэтому мы хотим вам предложить различные приемы обнажения, кото-

рые помогут разнообразить ваши отношения и внести в них изюминку.

К таким приемам относится, например, стриптиз — полное или частичное раздевание под музыку. Стриптиз может быть как мужской, так и женский. Обычно большей частью он ассоциируется с женским исполнением, потому что женское тело более пластично и женщины чаще раздеваются именно таким образом.

Но надо сказать, что мужской стриптиз не менее эротичен, поэтому мужчинам не стоит комплексовать и следует чаще прибегать к такому пикантному приемчику. Не стесняйтесь показывать свое умение перед партнером или партнершей, так как даже если вы и не сможете показать профессиональный стриптиз, но ваше искреннее стремление будет оценено по достоинству.

Как еще одна вариация раздевания может быть использовано обнажение в темноте, когда партнер или партнерша не видят, что именно вы снимаете, но шорох вашей одежды, запах, исходящий от нее, в конце концов, ваш голос, который комментирует движения, — все это возымеет свое действие на партнера. При таком способе раздевания вы можете совершенно не беспокоиться о том, что что-то в вашем теле не понравится партнеру, а также забыть о всех своих комплексах, касающихся внешности.

Важен и выбор места, где вы предпочтете обнажиться перед любимым человеком. Ваша фантазия должна подсказать вам варианты, поскольку точных положений по поводу того, где, нет, все будет зависеть только от вашего желания. Где бы вы ни решили красиво раздеться — на столе, тумбе, рояле или еще где, — не важно, главное, чтобы вам было хорошо вдвоем.

Многие пары любят доставлять себе удовольствие некоторой долей экстремала и предпочитают, чтобы во время обнажения за ними кто-то явно или неявно подглядывал, например устраивают стриптиз на балконе, заведомо зная, что кто-то будет невольным свидетелем их шоу, отчего получают невыразимое наслаждение.

Если вы не уверены в красоте своего тела и немного стесняетесь, но попробовать этот способ вам все-таки хочется, мы бы посоветовали вам раздеться поздно вечером при неярком освещении, стоя перед окном. Поверьте, вы испытаете удовольствие от такого необычного способа обнажения. Но не стоит увлекаться этим приемом по этическим и эстетическим соображениям. Таким образом становится ясно, что красивое раздевание всецело зависит от ваших желаний, воображения и фантазии. Старайтесь как можно чаще экспериментировать, и вы сами увидите, как изменится ваша интимная жизнь. Главное — делайте все искреннее, и ваш партнер ответит вам тем же.

Умение — раздеть



Раздевание является одной из важнейших составляющих правил секса. Оно имеет большое значение как часть любовной игры, так называемой «прелюдии» перед самым сексуальным актом. Постарайтесь превратить раздевание партнера в увлекательную эротическую игру. Это всегда будет залогом дальнейшего успешного сексуального акта, большое значение в благополучном осуществлении которого играет настроение перед ним.

Настроение же создается умелой прелюдией, если раздеваемый вами партнер — женщина, одетая в платье и колготки либо чулки, начинайте с того или другого. Делайте это осторожно и ненавязчиво, если на платье есть застежки, расстегните их или ослабьте, после этого снимайте его, если застёжек нет, снимите платье через голову. Партнерши.

Чулки снимайте, медленно скатывая их с ее ног, также поступите с колготками. Попробуйте раздевать партнера с завязанными глазами: завяжите глаза только себе либо сделайте это оба. Это очень увлекательно, ведь вы ничего не будете видеть, все предстоит выполнять

на ощупь. Можете даже поиграть с партнером в прятки, вы будете с завязанными глазами, а он с открытыми. Попробуйте поймать партнера, а он пусть старается ускользнуть от вас. Поймав партнера, начните снимать с него одежду. Партнер может вырываться из ваших рук, вы же старайтесь не отпускать его, затейте шуточную борьбу, в процессе которой повалите его и продолжайте в таком положении снимать одежду.

Некоторые любят намочить свою одежду и одежду партнера водой (желательно прохладной) и начинают медленно снимать друг с друга предметы гардероба. Это очень увлекательный способ, так как раздевшись, вы почувствуете холод и, чтобы согреться, вынуждены будете прижаться друг к другу. Таким



образом, вы почувствуете эмоциональную близость со своим партнером.

В другом случае создайте подходящий антураж для раздевания, нужную атмосферу, например, включите зажигательную музыку, лампу под красным абажуром и, выбрав агрессивный стиль поведения, прижмите партнера (партнершу) к стене и начните страстно срывать с него одежду, может быть, даже зубами, отрывая пуговицы, разрывая на клочки (конечно, если вам это позволят).

В третьем - во время совместной трапезы, сидя напротив друг друга, сперва своими ногами начните снимать с мужчины обувь, при этом маняще смотря ему в глаза и предлагая отведать что-нибудь из своей тарелки. Затем вы тянетесь к нему через стол, даже

залезая на него, при этом увлекаете к себе партнера, и в результате вы оба оказываетесь на столе. Страстно стягивайте друг с друга одежду, заодно кормя партнера едой со стола.

В четвертом - зацелуйте партнершу так, чтобы она потеряла голову, и начните незаметно раздевать ее. Быстро расстегните сперва бюстгальтер, находящийся под одеждой, затем снимите ее кофту, незаметно отбросьте ее в сторону и принимайтесь за юбку — резко расстегните молнию, после чего нежно положите руки на плечи партнерши, касаясь ее шеи (при этом целуйте ее в шею), медленно опускайте руки вниз, скользя по груди, по

животу, проводя ими по бедрам и опускайте юбку вниз.

Затем страстно поцелуйте ее в губы и при этом снимайте с себя рубашку. Сбросьте с нее уже расстегнутый бюстгальтер и все остальные предметы ее и вашего туалета.

В пятых - если вы сторонник пикантного секса, попробуйте такой способ раздевания. Если вы вместе попали под сильный летний ливень, это хорошая возможность немножко поразвлечься - раздеванием. Забегите под раскидистое дерево и начните быстро сбрасывать друг с друга одежду, упав на мокрую траву. Катайтесь по траве, изображая шутивную борьбу. Сняв всю одежду, сложите ее на чистую траву и «беритесь за дело». Все это запомнится на всю жизнь. Постарайтесь успеть сделать



это, пока идет дождь. Когда дождь закончится, поспешите домой и там продолжайте свои любовные игры.

Когда потушен свет



Для чего вы занимаетесь сексом? Вероятно, в незначительной степени, чтобы получить от него удовольствие. Но не менее важно и стремление доставить удовольствие своему партнеру. И сделать это вы сможете только в том случае, если будете знать и соблюдать все правила сексуального этикета.

Все теоретические и практические знания о сексе, прекрасное владение его техникой не значат ничего, если вы не умеете правильно начинать любовную игру. Ведь именно прелюдия дает вам возможность почувствовать партнера, настроиться с ним «на одну волну», показать, как он привлекателен для вас и как вы желаете близости с ним. Поэтому вам следует знать, что у этой игры есть свои правила, и вам необходимо их соблюдать.

Нередко партнеры слишком торопятся перейти непосредственно к половому акту, не уделяя должного внимания предварительным ласкам, и совершают при этом большую ошибку. Ведь именно от того, как вы начали любовную игру, зависит, как вы ее закончите.

Конечно, сексуальное поведение каждого человека настолько индивидуально, что невозможно дать какие-то общие рекомендации, идеально подходящие любой паре. Однако, как и в бытовой жизни, и здесь существуют определенные нормы поведения, требующие соблюдения, если вы хотите не только получить от секса удовольствие, но и подарить его своему партнеру.

Правила сексуального этикета говорят о взаимном уважении и внимании. Поэтому даже прелюдия к интимной близости должна начинаться с заботы о своем партнере. Казалось бы, излишне напоминать о том, что соблюдение правил личной гигиены не только не отменяется, если вы собираетесь заняться сексом, а более того, выходит на одно из первых мест, но, увы, многие по непонятным причинам этим пренебрегают. Конечно, аромат тел возбужденных мужчины и женщины очень волнует, но только в том случае, если к нему не примешивается запах изо рта, подмышек или от ног. Поверьте, такое «амбре» способно остудить даже самую пылкую страсть. Поэтому заранее позаботьтесь о себе и своем партнере.



Большинство начинают сексуальные ласки с поцелуя, но не все стремятся сделать их разнообразными. А именно это вам и необходимо, если хотите строить свои сексуаль-

ные отношения на основе соблюдения правил сексуального этикета. Губы, язык и полость рта — одно из самых чувствительных мест на теле человека, поэтому, если вы хотите получить максимальное удовольствие от близости, используйте все возможности, которые вам предоставляет поцелуй.

Если далеко не всегда партнеры могут контролировать время и качество самого полового акта, то в случае с поцелуями вы и только вы решаете, как долго и как именно вы будете целоваться.

Начинайте с легких и медленных поцелуев. Не забудьте, что максимальное удовольствие от поцелуев вы получите в том случае, если не станете излишне напрягать мышцы рта. Именно расслабленное состояние позволит вам наилучшим образом почувствовать реакцию партнера.

Кстати, все люди имеют свои пристрастия, это относится и к области интимных ласк. Поэтому не исключено, что вы приходите в восторг от глубоких поцелуев, при которых ваш язык проникает глубоко в рот партнера, а ему или ей больше по вкусу нежные легкие прикосновения уголками губ. Понять, доставляют ли ваши действия удовольствие другой стороне, можно по ее реакции.

Если партнер с удовольствием отвечает на ваши ласки, значит, все в порядке, вы можете продолжать то, что делаете. Но если же вы не чувствуете ответа на ваши поцелуи, партнер напряжен и скован, возможно, что-то в ваших действиях его не устраивает.

Сексуальный этикет не позволяет навязывать другому свои нормы сексуального поведения, ведь близость должна служить источником наслаждения для обеих сторон. Поэтому попробуйте что-то другое, возможно, вы были слишком агрессивны или, наоборот, недостаточно активны, и, изменив свою «тактику», вы получите самый живой отклик со стороны партнера.

Нормы сексуального поведения во время предварительных ласк предусматривают равное участие в них обоих. Нередко женщины предпочитают уступить в чем-то необычным и показать вам, что ей кажется наиболее приятным. Одно из правил сексуального этикета касается разнообразия. Действительно, однообразие в сексе губительно для страсти, это же относится и к предварительной игре. Даже если вы нашли наилучший способ возбуждать партнера, не останавливайтесь на достигнутом, не бойтесь попробовать что-то новое и необычное, и вы сможете познать истинное блаженство. Именно поцелуй лучше всего расскажет партнеру о тех чувствах, которые вы испытываете. Одни поцелуи помогут вам выразить любовь и нежность, другие — охватившее вас волнение или сильнейшую страсть.

Известно огромное множество видов поцелуев, описанных еще в древнейших трактатах, посвященных сексу, так что можете выбрать такие, которые доставят вам и партнеру максимальное удовольствие. Самым распростра-

ненным поцелуем является взаимное прикосновение полуоткрытых губ партнеров.

Если партнер не против, можете перейти к поцелуям, говорящим о том огне страсти, который разгорелся в вас.

Помните и о том, что соблюдение этикета сексуального поведения требует определенной умеренности в проявлении вашей страсти. Возможно, партнеру нравятся очень активные, даже агрессивные ласки, но не торопитесь переходить к ним, пока не убедитесь, что он действительно этого хочет. Любая чрезмерность может испортить вам обоим настроение. Так, если женщину заводит, когда она слышит прерывистое дыхание возбужденного мужчины, это не значит, что он должен громко стонать и рычать ей в ухо, конечно, если она сама его об этом не попросит.

От уха вполне логично перейти к ласкам шеи. Здесь применимы все виды поцелуев при помощи губ, языка и даже покусывания, интенсивность которых зависит только от вашего взаимного желания. Стоит только помнить еще об одном правиле сексуального этикета — ваша личная жизнь не должна становиться достоянием окружающих.

Именно поэтому необходимо сдерживать свои порывы, когда вы ласкаете область шеи своего партнера, так как кожа здесь очень чувствительная, и ваш страстный поцелуй или укусы может оставить на ней след на несколько дней. Если вам нравятся такие «засосы» демонстрация о бурной ночи, помните, некоторое время будет боль при каждом прикосновении, старайтесь оставлять их на местах, скрытых от глаз других людей.

Ласки шеи имеют одно неоспоримое преимущество — вы можете губами и языком нащупать то место на коже партнера, где отчетливо ощущается биение пульса, и лишний раз убедиться в том, что он возбужден не менее, чем вы.

Конечно, невозможно оставить без внимания такую восхитительную часть тела, как грудь. У большинства женщин грудь намного чувствительнее к ласкам, чем у мужчин, так как у них она тесно связана с половыми органами. Поэтому нет лучшего способа возбудить женщину, чем уделить должное внимание ее груди. Помните о том, что грудь (особенно соски) — область очень чувствительная, поэтому ласки должны быть едва ли не самыми нежными и осторожными. Начинайте с мягких прикосновений и поглаживаний руками и губами кожи всей поверхности груди, постепенно переходя к ласкам сосков.

Пошипывая их пальцами, сжимая губами и лаская языком, вы можете не только прекрасно возбудить женщину, но и даже довести ее до высшей точки блаженства. Не забывайте о том, что слишком интенсивные ласки одного соска могут через некоторое время стать неприятными, поэтому уделите внимание каждой груди женщине, лаская их попеременно или вместе.

Многие мужчины также получают огромное удовольствие, когда женщина прикасается пальцами, целует и щекочет языком их соски. И все же у мужчин эта область менее чувствительна, чем у женщин, поэтому она требует более интенсивного воздействия. Некоторых мужчин приводят в восторг легкие (или даже не очень легкие) покусывания сосков. Но и здесь не забывайте об умеренности, ибо то, что в пылу страсти может показаться приятным, после отзовется болезненными ощущениями.

Правила сексуального этикета, относящиеся к предварительным ласкам, гласят, что при взаимном возбуждении нужно стараться задействовать как можно большую поверхность тела. Не ограничивайтесь поцелуями, ведь у вас есть и нежные, чувствительные руки. Исследование тела вашего партнера, повторение каждого его изгиба, нежное прикосновение к коже вызовет у вас обоим целую гамму разнообразных ощущений.

Наибольшее возбуждение вызывают прикосновения к талии и животу, поглаживание кожи на внутренней поверхности бедер, в локтевой и коленной ямках. Но не стоит останавливаться только на этих зонах, ведь чувствительностью к ласковому прикосновению наделена вся кожа человека, поэтому старайтесь добиваться как можно большего разнообразия в ласках. Ведь даже обычное объятие, в зависимости от того, сколько нежности и страсти вы в него вложите, способно красноречиво рассказать о ваших чувствах. Ваши руки будут незаменимы, если вы хотите показать партнеру, какие его ласки вам наиболее приятны — просто прижмите его руку к своему телу в этом месте или мягкими движениями направьте ее туда, куда бы вам хотелось.

Не забывайте, что вы можете получать удовольствие не только при помощи органов осязания, но и зрения. Поэтому не бойтесь открыть глаза во время страстного поцелуя, чтобы увидеть, какая страсть написана на лице партнера. Ласкайте друг друга взглядами — это один из лучших способов дать понять партнеру, как вы желаете его.

Стоит помнить и еще об одном правиле сексуального этикета во время предварительных ласк — если вам действительно хорошо, не забывайте показать это партнеру. Вы можете возбуждать друг друга в полной тишине, но многим доставляет огромное удовольствие что-то говорить и слушать партнера.

Нежное признание, произнесенное в тот момент, когда ваши губы почти соприкасаются, произведет незабываемое впечатление. Даже если вы считаете слова излишними, ваши вздохи, стоны, страстный шепот станут лучшим свидетельством вашего возбуждения и желания. Существует устоявшееся мнение, что женщине слова во время близости необходимы больше, чем мужчине. Но, поверьте, ни один мужчина не откажется услышать комплимент о своей неотразимой

внешности и прекрасных мужских качествах. Если женщине необходимы уверения в том, что она красива и желанна, то мужчина придет в восторг, если его партнерша обратит внимание на его силу и мужественность.

Еще одно правило сексуального этикета должно соблюдаться всеми беспрерывно — предварительная игра не имеет каких-либо строгих ограничений во времени. Возможно, вам обоим достаточно нескольких минут, чтобы потерять контроль над собой и отдаться страсти, может быть, вы предпочитаете уделять ласкам гораздо больше времени. Единственным показателем в этом вопросе должно стать желание обоих партнеров и готовность их обоих к продолжению.

Но не совершайте одной из самых распространенных ошибок, которая свойственна людям, воспринимающим прелюдию лишь как подготовку к самому главному действию — половому акту. На самом деле предварительные ласки — это не только способ «разогреть» партнера, это еще и мгновения незабываемого общения, в процессе которого вы можете достигнуть большей близости. Ведь именно они дают вам возможность насладиться всем телом партнера, изучить его во всех подробностях, узнать его тайны. Это же и лучший способ поведать ему о своих чувствах, ведь в это время вы наиболее внимательны друг к другу. А соблюдение правил сексуального этикета сделает вашу близость поистине незабываемой.

Во взаимоотношениях мужчины и женщины рано или поздно наступает такой период, когда они настолько сближаются, что секс становится неотъемлемой частью их отношений. И неважно, в браке состоят эти люди или просто встречаются. Даже если партнеры испытывают взаимное влечение, нравятся друг другу, любят друг друга и дорожат сложившимися отношениями, в какой-то определенный момент наступает некоторое охлаждение чувств и происходит то, с чем рано или поздно сталкиваются большинство пар, а именно — такое приятное занятие, как секс становится однообразным, даже скучным, не приносит уже всепоглощающего наслаждения, как раньше. Что же предпринять, когда вы чувствуете, что ваши отношения на грани разрыва и секс стал для вас чем-то вроде работы, то есть привычной, набившей оскомину обязанностью? Как поступать, чтобы не обидеть партнера своим невниманием и холодностью, пусть даже временной?

Стоит разумно подойти к этому вопросу, заглянуть, прежде всего, в свою душу и выяснить причину отчуждения. В этом деле спешка и притворство могут завести в тупик. Нужно честно спросить себя: «А нужен ли мне этот человек вообще и насколько я его люблю?» И если ответ скорее положительный, чем отрицательный, значит, стоит попытаться наладить отношения, сделать свою сексуальную жизнь яркой, интересной, разно-

образной, найти свою неповторимую «изюминку», которая станет вашим небольшим и пикантным секретом.

Существует некий стереотип, что в сексе доминирующая роль должна принадлежать мужчине, а женщине остается подчиняться его желаниям. До недавнего времени так оно и было, но в современном обществе женщина чувствует себя более раскрепощенной и свободной, способной первой завязать знакомство и предложить как-то разнообразить устоявшиеся сексуальные отношения.

Чаще всего охлаждение в сексе чувствуют супружеские пары, прожившие в браке много лет и настолько привыкшие друг к другу, что и секс стал для них рутинной обязанностью, привычкой. Это кризис «среднего возраста». В такой ситуации единственно верным решением будет откровенный разговор, но без угроз и взаимных упреков. От вас потребуется много такта и душевного тепла, чтобы ненароком или же сознательно не обидеть свою половину.

Часто как мужчины, так и женщины допускают огромную ошибку, когда бегут от своих проблем и ищут разнообразия в сексе на стороне, или спешат развестись. Это, естественно, не выход, хотя и не стоит воспринимать измену и сексуальное охлаждение как нечто противоестественное и ужасное, как непростительное предательство, после которого не стоит жить.

Постарайтесь, по мере своих сил и возможностей, понять, что человек — существо полигамное, и иногда природа берет свое, оказываясь сильнее общепринятых нравственных устоев и хорошего воспитания.

Если мужчина хочет наладить и разнообразить сексуальную жизнь с партнершей, превратить секс в сладкое, счастливое, приятное и радостное время препровождения, но по каким-то причинам не может откровенно рассказать о своих сокровенных желаниях, женщина вправе отбросить ложный стыд и взять инициативу в свои руки.

Сексуальных поз существует великое множество, и ваша задача — найти именно такую, которая полностью соответствовала бы вашим желаниям и потребностям. Часто бывает так, что один из партнеров испытывает наслаждение только в одной определенной позе и стремится заниматься сексом именно в ней, но, может быть, она не совсем подходит второму партнеру. Если вы испытываете оргазм только в этой позе, обязательно стоит рассказать об этом вашей половине. Оговоритесь, что готовы заниматься любовью в любых позах, но завершить половой акт хотите в любимой. Главное правило — не стесняться и полностью раскрепоститься, ведь в интимной близости не может быть запретов и дозволено все то, что доставляет максимальное

удовольствие обоим. Вы и только вы сами решаете как и каким образом будет проходить ваш секс.

Если у вас уже вошло в привычку заниматься сексом ночью, когда уснут дети, родственники, соседи и прочая публика, немедленно стоит подумать о том, чтобы это приятное занятие перенести на другое, более удобное для вас обоих время суток. Это тоже внесет пикантную новизну в ваши отношения.

Многие, наоборот, выбирают для занятий любовью светлое время суток, потому что им важно видеть глаза любимого человека, его реакцию на определенные ласки, и оргазм будет ярким, запоминающимся.

Вообще, мужчины и женщины по-разному реагируют на свет во время занятий любовью. В то время как у мужчин вид наготы женского тела усиливает возбуждение и желание, для некоторых женщин дневной, да и любой другой свет становится помехой, т. к. женщины боятся показаться менее привлекательными. В подобной ситуации альтернативна любовь при свечах:

❧ Во-первых, это очень красиво и романтично,

❧ А во-вторых, с некоторым ограничением освещенности такие чувства, как обоняние, вкус и осязание, становятся более острыми и интенсивными.

Но не только романтические ужины при свечах способны разнообразить сексуальные отношения. Например, примите вдвоем душ или искупайте партнера в ванне, предварительно взбив густую ароматную пену. Намылите его мягкой губкой, не пропустив ни одного сантиметра любимого тела, и всем своим видом выражайте неподдельное восхищение великолепной фигурой, роскошными волосами и т. д. Такая процедура наверняка понравится вашему партнеру, так как поможет расслабиться мускулам, напряженным после долгого трудового дня, и он захочет проделать то же самое с вами. Ни в коем случае не отказывайте ему, почувствуйте себя желанной и любимой. Это будет отличная, «неизбитая» прелюдия к сексу.

Массаж — один из наилучших способов войти в соприкосновение друг с другом. Даже если вы никогда раньше не делали массаж и не владеете какими-то специальными навыками, не бойтесь, попробуйте. Ведь в этих манипуляциях нет ничего сложного, и никто так не знает все потайные изгибы любимого тела, как вы. Можно с уверенностью сказать, что это новшество найдет отклик и войдет в практику, все более и более совершенствуясь.

Внесет отличное разнообразие в ваши отношения и секс в необычных местах, вернее, в обычных для повседневной жизни, но непривычных для секса. Это могут быть и автомобиль (хотя он по обыденности давно держит второе место после спальни), и лифт, и крыша многоэтажного здания, и лес или парк, и прочие оригинальные места. Здесь все зависит от ва-

ших фантазий. Не бойтесь рассказывать о них своему партнеру, делитесь своими самыми сокровенными желаниями — это обязательно найдет отклик.

Но не стоит слишком уж увлекаться и заниматься любовью где попало. Конечно, спонтанный секс в условиях, когда велика вероятность быть застигнутым врасплох на месте «преступления», добавляет остроты и новых ощущений, но тут главное — не пересолить: такие развлечения не всегда безопасны.

К сожалению, экстремальные любовники, увлекаясь техникой секса, практически не думают о «технике безопасности». Даже секс в автомобиле иногда преподносит неприятные сюрпризы. Можно угореть от выхлопных газов, обрезать о стекла, разбитые в пылу страсти, да и просто что-нибудь сломать. Так что нужно быть предельно внимательными и осторожными.

Если вы часто практикуете секс «на колесах», в нем должен присутствовать «обязательный набор»: плед или одеяло, т. к. заниматься любовью на не слишком чистых сиденьях всегда рискованно, а если владелец автомобиля имеет обыкновение возить с собой собаку или подбрасывать случайных пассажиров, рискованно в тройку; несколько презервативов и жидкость для удаления пятен: теснота обычно соседствует с неловкостью.

Секс в лифте тоже требует осторожности и внимательности. Беда здесь может скрываться в изношенности лифтов. От интенсивных телодвижений кабина вряд ли сорвется, но зато легко невзначай застрянет между этажами. А попытки выбраться самостоятельно, без привлечения нежелательных свидетелей, могут закончиться весьма плачевно.

Еще одна разновидность сексуальных приключений — совокупления в воде. Это очень красиво. Многие любят секс в воде еще и потому, что ее подъемная сила позволяет партнерам сохранить равновесие — это дает дополнительные ощущения. Но реки, пруды и озера опасны тем, что это просто кладезь различных инфекций, которые с большой легкостью проникают в половые пути. Кроме того, вода вымывает естественную смазку гениталий, и тогда повреждение нежной слизистой гарантировано. Хочется оговориться, что морская вода, насыщенная солью и йодом, в целом не опасна для сексуальных игр. Поэтому лучше дождитесь, когда представится случай побывать на море.

Секс на лоне природы, в лесу делает людей ближе к природе, одухотворяет их, вносит необычные эротические ощущения. К такому развлечению стремятся натуры чувствительные и тонкие. Но это тоже чревато некоторыми последствиями. Дело в том, что в траве обитает невероятное количество различных насекомых, в том числе и ядовитых, которые так и норовят укусь или забраться в самые потайные уголки вашего тела. Так что следует заранее запастись, во-первых, ка-

кой-либо подстилкой, чтобы травинки не кололи и не щекотали вашу нежную кожу, во-вторых, всевозможными гелями, спреями и мазями, отпугивающими насекомых.

Если же вы человек консервативных взглядов и вас не прельщают прелести необычного секса, разнообразьте свою сексуальную жизнь, занимаясь любовью не в спальне, на такой привычной и родной кровати, а в неожиданных местах, которые можно отыскать в квартире, — в кухне, ванной комнате, гостиной, прихожей, в конце концов — на полу. Но и в квартире нужно быть осторожными и не причинить ущерба мебели и интерьеру.

Избежать монотонности помогут новые для вас формы занятий любовью, например оральный и анальный секс. Некоторым эти варианты кажутся неприемлемыми, но в цивилизованном мире это уже давно считается нормой. Однако любые желания и стремления должны пониматься и приниматься обоими партнерами. Принуждения и угрозы в таком щепетильном вопросе не помогут, а вызовут негативную реакцию и отчуждение партнера. Любое новшество следует вводить постепенно, чтобы партнер смог привыкнуть.

Не относитесь к оральному сексу, как к извращению. Сексологи уже давно считают его альтернативой, а иногда и более эффективной, чувственной формой сексуальных отношений. Чтобы было приятнее, используйте различные вкусовые смазки и ароматизаторы. Совсем не обязательно покупать их в секс-шопах, можно воспользоваться обычными сливками, йогуртом или кремом. Подключите свою фантазию и представьте, что поглощаете необычайно вкусное пирожное. Не торопитесь. Вы же не мировые рекорды устанавливаете, а ласкаете любимого человека. Следует начать с легких поцелуев, поглаживаний, а уж потом перейти к более активным действиям. Оральный секс хорош тем, что не требует средств контрацепции и не подвергает женщину риску забеременеть.

У довольно-таки многих мужчин присутствует элемент садистского комплекса. Но если женщину сама мысль о садизме повергает в глубокий шок, лучше, конечно, отказаться от этой затеи. Если же со стороны женщины не встречается негативной реакции, можно превратить это в игру, не доставляющую физической боли. Поиграйте в жертву и насильника, но так, чтобы это было аккуратной и безболезненной игрой. И партнеру не придется искать выплеска тайных фантазий где-то на стороне.

Атрибутика также поможет внести разнообразие. Черная кожаная одежда, наручники, высокие каблуки и меха отлично возбуждают. Но все это возможно лишь тогда, когда к такой игре вы прибегли в поисках «изюминки» в сексуальных отношениях.)

В завершение хочется сказать, что если двое любят и хотят друг друга, в их сексуальных отношениях не может и не должно быть никаких запретов и ограничений, естественно, если это не приносит партнерам физических увечий и душевного дискомфорта. Фантазируйте и почаще рассказывайте партнеру о ваших эротических идеях, не бойтесь непонимания, ведь любящий человек всегда постарается понять и принять ваши мечты и реализовать их по мере возможностей. Помните, что каждый должен сам найти индивидуальные методы решения проблемы монотонного, однообразного секса. Пользуйтесь приведенными советами и изобретайте свои методы и позы, творите, ведь творчество вытесняет серую обыденность из нашей жизни.

Сексуальные проблемы



Что это такое — сексуальная проблема? Как определить, испытываете ли вы подобные затруднения? Все предельно просто: у вас есть сексуальная проблема, если есть существенная разница между тем, чего вы ожидаете, и тем, что имеете. Это определение, на наш взгляд, более точное и понятное, чем слова типа фригидность, импотенция, несовместимость партнеров. К тому же наша сексуальность не вписывается ни в какие рамки, то, что для одного человека является нормой, становится проблемой для другого.

Единственный, кто может определить, есть ли у вас проблемы в сексуальной жизни, — это вы. Мужчина может считать, что у него проблема с эякуляцией, если он эякулирует раньше, чем этого хочет он и его партнерша, и они не знают, как это предотвратить. Женщина может решить, что у нее ситуационная аноргазмия (отсутствие оргазма в определенной ситуации), если она может достичь оргазма, мастурбируя, но не знает, как достичь оргазма с партнером, хотя и хочет этого. Не все, но значительная часть сексуальных проблем являются медицинскими, физическими.

Например, диабет может стать причиной сексуального расстройства как у мужчины, так и у женщины. То же можно сказать и о заболеваниях простаты, хроническом алкоголизме, хронических гинекологических заболеваниях и многом другом. На вашу сексуальность могут оказывать воздействие многие лекарства, особенно транквилизаторы и наркосодержащие средства, которые вы можете принимать, чтобы понизить артериальное давление.

Даже если ваше физическое состояние может сказаться на сексе, не паникуйте, тот же совет следует дать и вашему партнеру.

Приложив совместные усилия для улучшения сексуального самочувствия, вы можете расширить ваш сексуальный опыт, добиться желаемого результата (быть может, не того, о котором мечтаете, но немало, уверяем вас).

Наш совет: не верьте никому, кто говорит вам, что вы охотитесь за тенью, что ваши старания напрасны, верьте в себя и у вас все получится. Для мужчины — самое лучшее лекарство — это женщина, и наоборот.

Некоторые люди в подобной ситуации предпочитают сменить партнера, чем мучиться над решением чужих проблем, забывая, что они сами от них не застрахованы. Смена партнера бывает необходима при полной духовной и физической несовместимости, с этим трудно поспорить, однако порой это может привести к еще большим проблемам.

Другие склонны во всем винить себя, в себе видят даже причину неудач своего партнера по сексу. Самопожертвование — это потрясающая черта человеческого характера, однако задумайтесь прежде над тем, на сколько примерно процентов вы уверены, что причина разлада сексуальных отношений кроется именно в вас, а не в партнере. Быть может, искать ее нужно в ваших взаимоотношениях?

Что же предпринять? Как поступить, если угас огонь желания? Говорить ли об этом партнеру или скрывать во что бы то ни стало? Прежде всего не нужно паниковать, не стоит садиться на ближайший самолет, прятаться от своего мужа в ванной до тех пор, пока он не уснет, стремясь таким «оригинальным» способом спрятаться от его ставших неприятными приставаний; погружение в голову в дела служебные тоже не поможет.

Думаем, сначала нужно обдумать вопрос о том, в чем причина дискомфорта вашей сексуальной жизни. Вы можете сделать это в одиночестве (пусть это будет первый шаг к решению проблемы), признайтесь себе в том, о чем боялись до этого момента даже подумать. Уверены, вы поймете, что без помощи любимого человека вам не обойтись, что причина «сбоев» не только в вас, но и в нем. Не стеснясь, идите к вашей второй половине и постарайтесь перейти от монолога к диалогу. Заведите разговор — на чистоту и без упреков.

Если в основе вашей холодности или безразличия партнера, как вам кажется, лежат серьезные причины (не только не хочется близости с этим человеком, но даже мысли о сексе вообще неприятны), необходимо обратиться к врачу. Как мы уже говорили, это могут быть психотравматические расстройства, подавляющие сексуальное желание, гормональные изменения, стресс,

систематическое физическое переутомление, нуждающееся в лечении, психотерапии.

Если подобные проблемы коснулись вашего партнера, человека, которого вы любите и которому готовы помочь, наберитесь терпения, сходите вместе с ним к специалисту, который в состоянии оказать помощь в вашем деле, почитайте существующую литературу по данному вопросу, а главное, будьте внимательны, нежны и добры к нему и к себе.

Постарайтесь дать понять партнеру, что он вам небезразличен, что вы готовы помочь ему и словом, и делом, и душой, и телом. Не стесняйтесь вести с ним (с ней) разговоры о чувственной стороне ваших отношений. Важно не затягивать с разговором по душам, не строить догадок, не руководствоваться в своих действиях предположениями. Научитесь слушать партнера, постарайтесь точно и конкретно описывать ему свои ощущения.

До тех пор, пока каждый из вас не выскажется откровенно, никто не получит того, чего желает, тем более невозможно справиться с сексуальной проблемой в одиночку. Сексуальная жизнь — процесс двухсторонний, если радости и удовлетворения не получает один из партнеров, то и другой начинает чувствовать себя некомфортно (речь не идет о совершенных эгоистах, которым абсолютно безразлично, что чувствует его партнер). Помогите своему партнеру, пока его проблемы не разрушили вашу сексуальную жизнь.

Многие сексуальные проблемы возникают от незнания, отсутствия опыта и эмоционального беспокойства. Большинство из них может быть исправлено, для этого необходимы соответствующая информация и практика.

Причины женской холодности могут крыться в расстройствах психики, которые стоят на первом месте среди причин, вызывающих импотенцию у мужчин. Самое сильное эмоциональное состояние, которое приводит к тому, что и мужчина, и особенно женщина не могут вступать в сексуальные отношения, — это страх.

Женщины боятся попасть в зависимость к мужчине, боятся забеременеть, начинают ненавидеть их вообще, враждебно к ним относятся. А мужчины боятся, что их постигнет сексуальная неудача, что у них не получится, боятся заразиться венерическими инфекциями. Слабый пол эмоциональнее, ранимее и чувствительнее сильного, об этом должен помнить мужчина, желающий доставить даме удовлетворение.

Большинство из этих проблем можно решить, используя специальные упражнения, направленные на расслабление, отвлечение обоих партнеров от беспокоящего и раздражающего внешнего мира. Регулярными занятиями вы поможете себе и партнеру избавиться от беспокойства.

Не нужно бояться, доверяйте друг другу, любите друг друга и помогайте.

С некоторыми проблемами лучше всего бороться продолжительными программами — психотерапевтическими или психоаналитическими.

Как правило, это касается эмоциональных травм, привнесенных из детства: строгого наказания за сексуальное поведение; крупного конфликта, связанного с сексуальным поведением; травм, полученных в начале сексуальной жизни. Печальный опыт может вызывать беспокойство, находящееся слишком глубоко, чтобы вылечить его без вмешательства специалистов-психологов, психиатров.

Вы поможете своему партнеру, если вместе с ним пройдете через длительное лечение. Мы имеем в виду не совместную физиотерапию (вам тоже не повредят консультации и советы психолога), а моральную поддержку, оказанную любимому человеку, терпение и снисходительность, с которыми отнесетесь к его проблемам.

Мужские проблемы чаще всего связаны с эрекцией и эякуляцией. Первые распадаются на два уровня сложности:

- ❧ первичная проблема мужчин, которые никогда не были способны поддерживать эрекцию при совокуплении,
- ❧ и менее сложная, вторичная проблема мужчин, которые только иногда не могут поддерживать эрекцию во время совокупления.

Мужчина с первичной проблемой эрекции никогда не может поддерживать ее во время совокупления ни с одним партнером, и ему, возможно, лучше всего поможет длительное психотерапевтическое лечение.

Ни один мужчина за всю свою жизнь не поддерживает эрекцию во время совокупления во всех ста процентах случаев. Механизм эрекции, увы, не настолько надежен. Сексологи обычно называют это ситуацией, при которой пациент имеет проблемы с поддержанием эрекции во время совокупления. Среднестатистически она возникает больше, чем в четверти случаев от суммарного количества совокуплений, то есть один раз из четырех. Если у вас это происходит реже, значит, с вами все более чем в порядке.

Мужчина, испытывающий проблемы вторичной эрекции, должен прежде всего осознать, что никто не может поддерживать ее все время. Слабость, напряжение, стресс, беспокойство, отвлекающие факторы, медикаменты — все это может стать причиной «сбоя». Партнерше же необходимо понять, что ее наслаждение не находится в прямой зависимости от эрекции партнера. Он может стимулировать ее другими средствами. Проблемы с эрекцией часто возникают из-за убежденности мужчины, что в сексуальной ситуации эрекция у него должна возник-

кать автоматически. Женщины тоже часто верят в это. На самом деле это — миф! Большинству мужчин требуется непосредственная стимуляция (мануальная, зрительная, обонятельная) партнером для достижения эрекции, причем эта потребность возрастает с возрастом.

Женщина является лучшим источником стимуляции для мужчины, поэтому ей следует совершенствоваться в этом искусстве, расширять кругозор, упражняться вместе с мужчиной с целью научить его руководить процессом, брать себя в руки. Только женщина, никто, кроме нее, может вселить в любимого уверенность в успехе, заставить забыть о страхе неудачи.

Ранняя эякуляция — вопрос времени. Только в спорте мы восхищаемся быстрыми рефлексам, в кровати они могут вызвать проблемы. Многие ли мужчины могут продолжать совокупление три часа подряд? Но всему можно обучиться, и единственное, что для этого надо, — это желание доставить максимум удовольствия партнерше и себе (чем дольше длится эрекция, тем выше ваше возбуждение и тем больше суммарное наслаждение, которое вы получаете). Мужчине с подобной проблемой важно начинать фокусировать чувства, контролировать эмоции — этот процесс включает и помощь партнерши. Некоторые женщины думают, что это не их дело, они полагают, что должны только получать, или они стремятся к своему оргазму, полагая, что мужчина автоматически достигнет его. Это не так, если женщина стремится получить максимальное удовольствие, она должна дольше трудиться, обучиться вместе с вами тому, что поможет вам обоим.

У женщин встречаются две основные сексуальные заботы:

☞ проблемы, связанные с оргазмом,

☞ и болезненный акт.

Во втором случае необходимо обратиться к гинекологу, наиболее вероятны физические нарушения. Проблемы с оргазмом распадаются на две:

☞ есть женщины, которые никогда не испытывали оргазма,

☞ и достигающие его в одних ситуациях, но не получающие в других.

С аноргазмией (оргазм не испытывала ни разу, ни при каких условиях) 90 % женщин в состоянии справиться самостоятельно, без помощи партнера. Если же у нее в прошлом были оргазмы, а в настоящее время прекратились, вне зависимости от средств, называется эта проблема ситуационной аноргазмией и обычно сигнализирует об изменениях здоровья, отношений с партнером или отношения к сексу в целом.

Ваше физическое состояние изменилось? Вы перенесли инфекционное заболевание? Вы стали много пить или принимать наркотики? Вопрос о физическом здоровье

мы уже обсуждали выше, далее речь пойдет об отношениях с партнером.

Обязательно обсудите с партнером, что изменилось в вашей жизни. Возможно, вам чего-то не хватает в отношениях, что-то изменилось. Порой самый обычный переезд становится причиной сексуальной дисгармонии партнеров. Поэтому-то и необходим спокойный и открытый разговор, оба партнера заинтересованы в налаживании хороших отношений, должны быть готовы сделать все, что в их силах, для этого. Женщина иногда чувствует себя раздраженной, одинокой, ей трудно справиться с подобными ощущениями самой. Только нежный и внимательный, ласковый и опытный мужчина сможет добиться от нее чувственности, расслабления, удовлетворить.

Существуют и сексуальные проблемы, общие для обоих полов. Лидируют расхождения в желаниях партнеров, когда, например, один из них настроен на секс чаще, чем другой.

В этом случае самым существенным является общение партнеров. Как выясняется в результате общения, часто причина вообще не носит сексуального характера. Один партнер может быть раздражен на другого, причем не из-за неудавшегося секса, а по иной, чаще бытовой причине. Обоим нужно быть открытыми для общения, проявить готовность к нему.

Возможно, стоит обратить внимание на секс. Быть может, вам требуется большее время для подготовки к нему, захотеть что-то изменить в обстановке квартиры и т. д. Попробуйте также вместе просмотреть эротические фильмы, журналы, книги. Изменения не обязательно должны носить открыто возбуждающий характер, но желательно, чтобы они фокусировали внимание партнеров на сексе, помогали отвлечься от забот повседневной жизни.

Мы просим вас: не торопитесь ставить своему партнеру «диагноз», даже если в вашей сексуальной жизни что-то не ладится, так вы невольно программируете свое поведение, даете установку, которой незаметно для себя начинаете следовать.

Даже если в течение некоторого времени у вас не ладится что-то в сексуальной жизни, не спешите объявлять партнера импотентом или фригидной женщиной: его (ее) состояние может носить временный характер. Дайте ему (ей) время, внимательнее присмотритесь к его (ее) образу жизни, постарайтесь вникнуть в те проблемы (это могут быть не только проблемы со здоровьем, но и усталость, неприятности на работе, банальный авитаминоз), которые тревожат дорогого вашему сердцу человека.

«Насильно мил не будешь», — убеждает нас старинная русская пословица. Кто бы мог подумать, что в ней таится рецепт решения и сексуальных проблем тоже. Наш совет: нельзя принуждать человека (будь то мужчина или женщи-

на) к близости насильно, нельзя своей чрезмерной сексуальной активностью добиваться от него выздоровления (то есть возврата его нормальной сексуальности), не стоит водить его за руку по врачам. Так вы рискуете отбить у него всякую охоту на общение с вами вообще, не говоря уже о сексе.

Помните, что ваши сексуальные расстройства лечит не время (оно, кстати, лишь затрудняет их лечение), а доброта, отзывчивость, внимание и сопереживание тому, кто вам доверяет, кого вы понимаете и в состоянии разделить с ним груз забот и неурядиц. С вашей помощью любимый человек справится с любыми неприятностями. Будьте последовательны, сдержанны и в меру настойчивы, не бойтесь экспериментировать, фантазировать

Скажи, что ты чувствуешь



Вступая в сексуальный контакт, каждый из нас стремится получить удовольствие, физическое и моральное удовлетворение, ощутить приятное расслабление после «победы». А что же партнер? Достиг ли он того же результата или вы о нем забыли в ходе борьбы за самоудовлетворение?

Нельзя забывать, что секс только тогда можно по праву назвать прекрасным (строго говоря, удачным, вообще состоявшимся), когда удовольствие, получаемое вами от близости, ничуть не меньше удовольствия вашего партнера. В сексуальной жизни, безусловно, всякое бывает, случается допустить промах, излишне поторопиться или «потеряться» по дороге в рай, но это не должно становиться проблемой для пары, нельзя допустить, чтобы неудача стала почвой для развития комплексов, серьезным препятствием для дальнейшего сексуального общения.

Для любимого (любимой) вы должны расстараться и доставить ощущение физического и эмоционального комфорта, не боясь забыть на время о себе. Поверьте, ваш партнер не останется в долгу, не забудет о доставленной ему неземной радости. Вы боитесь, что ваш мужчина неправильно отреагирует на ваши старания, что он решит, будто так и должно быть, привыкнет брать, ничего не давая взамен? Вы не привыкли выступать в роли пассивного сексуального партнера или, напротив, не можете отдаться на волю победителя, сложить с себя полномочия рокового мужчины?

Это ничего, если только ваш партнер не высказывает неодобрения, если его устраивает подобное положение дел, в противном случае вам не избежать проблем. Быть может, будет лучше, если вы сумеете их предупредить, сделать все, что в ваших силах, чтобы вы и ваш партнер остались довольны.

Чтобы доставлять друг другу истинное удовольствие, необходимо научиться распознавать, нравится ли та или иная стимуляция партнеру, производит ли должный эффект. Вы можете руководствоваться своими собственными наблюдениями за реакцией партнера на ваши движения, ласки, поцелуи. У женщины с началом сексуальной стимуляции усиливается гиперемия кожи лица, происходит набухание половых губ, отмечается усиление эрекции сосков, увеличивается тело клитора. Все эти изменения «сигнализируют» мужчине о том, что он действует совершенно правильно, именно так, как это нравится конкретной особе.

У мужчин в результате сексуальной стимуляции возникает эрекция полового члена, мошонка сокращается, сморщивается, яички подтягиваются, отмечается гиперемия кожи лица, эрекция сосков молочных желез. На следующем этапе эрекция возрастает, нарастает и общий мышечный тонус.

Ваш партнер может руководить вашими действиями, издавая звуки. Если то, что вы делаете, доставляет ему удовольствие, он может учащенно дышать, поворачивать голову из стороны в сторону, стонать, вздыхать с наслаждением (подобное «звуковое» сопровождение называют вокализацией). Знаете ли вы, что вокализация во время секса возбуждает обоих партнеров сама по себе? Она также показывает, усиливается ли возбуждение.

Если удовольствие доставляют вам, не бойтесь расслабиться, принять ласки и оценить их по достоинству, но не забывая помочь партнеру. Не бойтесь облегчить ему задачу, намекните, какие именно ласки вам наиболее приятны.

Во время занятий сексом партнеры находятся в состоянии сильнейшего эмоционального напряжения. Этим объясняется тот факт, что они становятся необычайно чувствительны к обидам, ранимы. Одно и то же слово по-разному будет восприниматься человеком в разных ситуациях. Если в «нормальном» состоянии женщина не обратит на него никакого внимания, то во время секса оно может выбить ее из колеи, стать причиной комплекса, даже депрессии. Чтобы подобного не случилось, будьте предельно внимательны к тому, что шепчете любимому на ушко. Бойтесь показаться несдержанным? Тогда следуйте правилу: молчание — золото.

Препятствий на пути к достижению оргазма множество. Знаете ли вы, что делает ваш партнер, пока вы его стимулируете? Он старается полностью сфокусироваться на своих ощущениях, которые представляют собой сложную комбинацию мыслей и чувств. То же происходит и с вами, когда вы получаете удовольствие, а не даете его. Чем больше вы будете сосредоточиваться на чувствах, тем больше сможете ощутить, но часть времени или одновременно с этим вы (или ваш партнер, этот меха-

низм работает примерно одинаково у мужчин и женщин) будете продолжать думать, потому что думать — это привычка.

Однако мысли в голове роятся разные, одни — это фантазии, которые вы стараетесь вызвать, чтобы усилить возбуждение, помочь себе расслабиться, а вот другие — это сомнения, вопросы, беспокойство, которые тоже вмешиваются в процесс возбуждения и тормозят его, мешают вам наслаждаться.

Список мыслей, мелькающих в голове человека и мешающих ему в получении наслаждения, будет длиннее этой книги. Ирония судьбы?! Получается, что каждый человек сопротивляется своему же удовольствию. Еще большей проблемой эти мысли оборачиваются для вашего партнера. Ему необходимо научиться не только преодолевать ваше сопротивление, но и знать, чему именно он сопротивляется.

Знайте, что ваш партнер сопротивляется, если слегка отстраняется от вас, открывает глаза и выглядит скучающим. В этот момент женщины чаще всего думают: «Он устает», «Я не заслуживаю большего», «Я боюсь», «Интересно, что это был за звук», «Интересно, а соседи (дети, родители) слышат», «Я хочу пить», «Я хочу в душ», «Завтра мне надо рано встать...», «Думаю, что этого я не смогу», «Пора убраться в доме, а не лежать без дела», «Он меня не любит, а просто использует», «Господи, разве это секс, вот сейчас сюда -», или «Как это скучно, одно и то же...». Задумайтесь только на одну минуту, что лично вы сами сделали для улучшения сексуальных отношений. Почему вы ждете, что кто-то должен за вас «улучшать» сексуальные отношения. Берите инициативу в свои руки и не ждите милости от другого, «спасение утопающих — дело рук, самих — утопающих».

Пока вы возбуждаете вашего партнера, он также борется с умственными препятствиями. У него они те же самые, что и у вас: это беспокойства по поводу работы, нехватки времени, уместности всего этого. Плюс ко всему мужчине часто приходится бороться со своим шовинизмом: «Может, этим я позволяю ей садиться мне на шею?», «Можно ли ей разрешать командовать мною?», «Могу я довериться ей, сделает ли она это так, как надо?». Борются они и с другими сомнениями, например: «Ей действительно нравится это.....?», «Наверное, она уже устала», «Правильно ли я реагирую и делаю...?» и т. п.

Препятствия ограничивают нас, но они — нормальное явление, неотъемлемый, а порой необходимый элемент любви. В смысле сексуального удовольствия они не являются чем-то плохим, не являются чьей-нибудь ошибкой. Это просто барьеры, которые нужно преодолеть каждый раз, как они появляются.

Многие мужчины, когда ощущают, что возбуждение их парт-нерши перестает усиливаться, пытаются побороть-

ся с препятствием, увеличивая скорость стимуляции. Лучше предоставить партнерше справляться со своими препятствиями самой. Если вы продолжаете устойчивое, ритмическое, эффективное, приятное стимулирование, она имеет все, что необходимо для этого.

Если вы чувствуете, что ваш партнер сопротивляется, слегка отступите. Легкое изменение может помочь переключить внимание на те новые ощущения, которые вы вызываете.

Мужские проблемы противоположны женским. Женщины в основном должны обучиться расслаблению, раскрепощению. Мужчины должны сначала расслабиться (при достижении возбуждения и эрекции), но затем перейти к сопротивлению, то есть научиться избегать эякуляции. Каждый пол овладение этими навыками ведет к большому успеху. Мужчине, который теряет возбуждение от каких-либо отвлекающих факторов, важно сосредоточиться на своих ощущениях. Ему необходимо снова и снова концентрироваться на своих чувствах. Отвлекающие нейтральные мысли не работают на них, потому что им необходимо управлять состоянием своего возбуждения. Если он переключится на позитивные мысли или начнет повторять нейтральные фразы, эякуляция может заставить его врасплох.

Что же делать, если, несмотря на совместные усилия, один из партнеров терпит неудачу?

Ободрите партнера, предложите продолжить, это является еще одним способом расслабиться, преодолеть препятствия. Если вы видите, что партнер борется с препятствием, можете сделать позитивное предложение. «Ты все больше и больше возбуждаешься», «Ты просто прекрасна, особенно.....», «Я люблю тебя», «Это здорово, ты так», «Расслабься», «Доверяй мне и мы сделаем». Нужные слова, предложенные тихим, ласковым голосом, помогут вашему партнеру. Будьте заботливы друг к другу, не допускайте взаимных обвинений. Вы устали, «промахнулись»? Со всеми бывает. Обсудите это. Помните, что сопротивление нормально, оно — часть процесса возбуждения. Если бы это было не так, мы бы занимались сексом все время, непрерывно, забыв о пище и сне.

Проанализируйте свои мысли и действия, а потом мысли и действия партнера, затем начните все сначала, (не обязательно в этот же час, и в тот же день) — и у вас все получится.



*Психология
взаимоотношения
противоположных полов*

Психология взаимоотношений противоположных полов



Очаровательная женщина — кто она? Застенчивая кокетка, которая пленяет мужчин своей милой болтовней? Сногсшибательная модель из модного журнала или школы красоты? Или чувственная женщина, которая умело манипулирует мужчиной, заставляя его удовлетворять все свои прихоти и капризы? Женщина, которая преуспела интеллектуально и оставила свой след в жизни общества, или компетентная, независимая женщина, способная сама себе проложить дорогу в жизни? Может жена, жертвующая собой, чтобы сделать счастливым своего мужа? Давайте вместе задумаемся над этими вопросами.

Если мы сейчас договариваемся с любознательным читателем, что эти вопросы будем рассматривать с женской точки зрения, то тогда первый вопрос. Что значит для женщины счастье в браке? Значит ли это иметь уютный дом? Счастливых и здоровых детей? Успешного мужа? Время для своих увлечений? Никаких проблем с деньгами? Совместный отдых и развлечения? Значит ли это чувствовать себя хорошей хозяйкой? Значит ли это быть уважаемой своим окружением? Все эти вещи очень важны, а некоторые и обязательны, но главной является другая «женская» потребность. Женщина должна чувствовать, что она любима мужем. Без его любви ее жизнь — пустая раковина. Возникает третий вопрос, Почему одна женщина счастлива, уважаема и любима, а другая — не менее привлекательная и не менее талантливая — обделена вниманием, несчастна и разочарована?

Мы постараемся и дальше в нашей книге объяснять, почему такое случается, и подсказывать женщинам, как овладеть искусством завоевания абсолютной любви и обожания своего мужчины.

И так возьмем средне-идеальную женщину с ангельским характером, которая посвящена высоким стандартам и ценностям. Она — условно совершенная жена, которая понимает нужды своего мужа и легко реагирует на его чувства. Она не увлечена тем, чтобы переделывать своего мужчину, (которым он должен быть по ее мнению), она принимает его таким, какой он есть, снисходя к его человеческим слабостям и фокусируясь на его сильных качествах.

Хотя она покорна и жертвенна, она не позволяет, чтобы ее попирали или оскорбляли. Она не половичок у двери, не прислуга и не рабыня. Быть настоящей женщиной — значит не терять чувства самоуважения, сознания того, что ты ценная личность, заслуживающая достойного обращения. Такое отношение к себе помо-

гает ей сохранять королевскую позицию, которая требует уважения со стороны мужчины.

Она гордится тем, что она женщина, и делает все, что в ее силах, чтобы развить свою женственность не как внешние проявления нежности, а как глубинные черты личности. Сюда входит женская внешность и манеры внутренней женственности позиций и целей. Так как она — истинно женственная женщина, она обладает очарованием, которое не знает возрастных ограничений.

Она — свободная душа, она вольна выбирать свою жизнь и то, какой она будет. Если она выходит замуж, она выбирает жизнь в семье. Хотя она посвящает большую часть своего времени семье, она не чувствует себя в домашнем плену. Она жертвует добровольно и от всего сердца, движимая нежной любовью к своим близким и заботой о них. Она видит в своей работе священную обязанность мирового значения. Ее карьера — это карьера в доме, ее слава — уважение к ней мужа и счастье детей. Поэтому это делает ее свободной. Ее чары — не одаренность или изысканность, но свежесть, целостность и внутреннее счастье. Она невинна и доверчива, как ребенок. Ее лицо светится оттого, что она любима мужем. Только такая женщина, которую очень сильно любят, может быть по-настоящему очаровательной. Является ли ваша супружеская жизнь такой, о какой вы мечтали и на какую надеялись? Чувствуете ли вы себя желанной, любимой и уважаемой? Или вы обделены вниманием, нелюбимы и разочарованы? Если да, то смиряетесь ли вы с таким положением, думая, что вы не достойны лучшего? Или вы все еще верите в мечту и продолжаете искать ключи к счастливому браку? Вы находите обрывки информации то тут, то там, но все равно не получаете ответа? Вы заблудились в море беспросветной тьмы?

А может быть, ваша ситуация еще хуже. Может быть, вы думаете, что вы счастливы, когда на самом деле нет. Может быть, ваш брак кажется счастливым по сравнению с другими, но вы не видите, что есть нечто большее. Вам недостает пронизательности, чтобы увидеть, насколько счастливым брак может и должен быть. Вы довольствуетесь крохами, которые падают со стола, так как вам незнаком вкус настоящих праздничных блюд. Вы считаете сорняк красивым, поскольку вы никогда не видели по-настоящему красивых цветов. Вы даже можете быть довольны адом, так как вы никогда и мельком не видели небес.

А может быть, вы — из тех редких женщин, которым уже удалось достичь семейного счастья? Но является ли ваш счастливый брак всем, о чем вы мечтали? Чувствуете ли вы необходимость обогатить свою жизнь и сделать ее еще насыщеннее? Если да, готовы ли вы научиться новым концепциям, как построить воистину счастливый брачный союз, такой, в котором вы будете не просто любимой, но обожаемой?

Что такое счастье для женщины? Если вы не замужем, ваше счастье, возможно, заключается в служении другим и в

вашем собственном упорстве в достижении целей, решении проблем и личном развитии. Если вы замужем, необходимы кое-какие дополнительные обстоятельства — счастливые и здоровые дети, преуспевающий муж, который обеспечивает экономическую безопасность, ваш личный успех в создании счастливой семьи, организация вашей жизни, чтобы у вас оставалось время для других интересов. Основным, однако, является любовь вашего мужа. Если он вас не любит, ваша жизнь будет похожа на пустую раковину.

Первый шаг к счастливому браку — это понимание, что вся жизнь подчиняется законам — природа, музыка, искусство и все науки. Эти законы непреложны. Жизнь в гармонии с ними дает здоровье, красоту и избыток. Несоблюдение этих законов приводит к искажениям и разрушению. Законы человеческих отношений точно так же непоколебимы. Эти законы функционируют независимо от того, понимаете вы их или нет. Вы можете быть счастливыми в браке, потому что исполняете их, или несчастными, потому что нарушаете, не ведая того, что они существуют и действуют.

Из-за незнания законов супружеских отношений возникает множество ненужных проблем, ведущих к несчастью в браке. Мы видим, что одна женщина счастлива, почитаема и любима, а другая — не менее привлекательная и не менее очаровательная — обделена вниманием, несчастна и разочарована. Почему? Эта книга объясняет, почему так происходит, поскольку она преподает законы, которые должна исполнять женщина, если она хочет быть любимой, почитаемой и обожаемой.

Наша книга подскажет вам, как быть счастливой в браке. В достижении этой цели есть три основных составляющих:

1). Любовь. Поскольку краеугольным камнем счастливого брака является любовь, вы должны знать, как пробудить любовь вашего мужа. Эти принципы действуют независимо от возраста или ситуации. Любовь — достояние не только молодых или красивых, но и тех, кто обладает качествами, которые ее пробуждают.

Если ваш муж вас не любит, вы, вероятно, делаете что-то, что охлаждает его чувства, или утратили то, что пробуждает его любовь. Возможно, ваш брак начинался с большой любви, но романтика увяла. Почему? Может ли это быть оттого, что вы изменились? Посмотрите внимательно. В большинстве случаев мужчина перестает любить женщину после свадьбы, потому что она перестает делать то, что раньше возбуждало его чувства. Восстановите чары, и любовь возродится.

Когда вы будете бороться за любовь своего мужа, ему необязательно об этом знать и как-то на это реагировать. Это не значит, что он не совершает ошибок и не нуждается в изменении, но когда вы исправите свои ошибки, вы вызовете в нем добрую реакцию, которая может превзойти все ваши самые смелые ожидания.

Искусство пробуждения мужской любви под силу любой женщине, так как оно основано на женских природных ин-

стинктах. Однако в условиях современной цивилизованной жизни большинство женских естественных инстинктов заржавели по причине их крайне редкого использования. Вам нужно только пробудить качества, которые принадлежат вам от природы.

2). Ваше достоинство. Важной составляющей супружеского счастья является ваше чувство собственного достоинства. Ваш муж когда-нибудь разговаривает с вами грубо, критикует вас без основания, относится к вам несправедливо, пренебрегает вами или жестоко обращается с вами? Важно не то, что он делает, а то, как вы реагируете. Отступаете ли вы назад, как от удара хлыста? Замыкаетесь ли в себе? Отплачиваете ли ему той же монетой? Или вы срываетесь, давая волю своему гневу и возмущению? Если вы реагируете одним из этих способов, вы причиняете себе ненужную боль и охлаждаете любовь вашего мужа к вам.

Ни одному мужчине не нравится злобный характер и не нужна женщина, которую он может унижать или которая замыкается в себе и чувствует себя виноватой. Ему нужна женщина пылкая, женщина, в которой горит скрытый огонь и которой ему нелегко командовать. Некоторых мужчин восхищают женщины, которые мило независимы и дерзки, и которых они не могут смутить даже самым унижительным замечанием.

Этот метод управления оскорбленными чувствами называется «детский» гнев, пыл или дерзость. Этот метод научит вас, как справляться с грубой мужской натурой без лишних страданий и конфликтов. Вы сможете в одно мгновение обратить кризис в забавную ситуацию и заставить мужчину внезапно рассмеяться. «Детский» гнев может помочь усилить любовь и нежность.

3). Желания. Если вы хотите быть счастливыми в браке, ваши желания должны быть приняты во внимание. Мы имеем в виду вещи, которые вы хотели бы иметь, места, которые вы хотели бы посетить, что-то, что вы хотели бы сделать, или что-то, что вы хотели бы, чтобы сделали для вас. Это не какие-то эгоистичные капризы или прихоти, но достойные желания. К сожалению, вы, возможно, годами обходились без всех этих вещей, потому что вы просто не знали, как побудить мужа делать что-то для вас.

В результате его чувства к вам, вероятно, утасли. Мы любим тех, кому мы служим. Если ваш муж никогда ничего для вас не делает сверх того, что обязан делать, он может утратить любовь к вам. Из этой книги вы узнаете, как получать вещи, которые вам нужны и которых вы заслуживаете, без семейного скандала. Ваш мужчина захочет сделать что-то для вас, и именно это побудит его любить вас еще больше.

Хотя уроки этой книги фокусируются на построении отношений с мужем, их принципы применимы для построения отношений с любым мужчиной — отцом, братом, сыном, учителем, студентом, начальником. Берегитесь, однако, использовать их несправедливо для того, чтобы завоевать любовь женатого

мужчины. В отношениях за пределами вашего брака применяйте их только для устранения конфликтов и построения гармоничных и доверительных отношений.

Эти уроки полезны также для одинокой матери, которая поднимает семью без отца. Она становится образцом женщины для своих детей, образцом, который имеет одинаково важное значение как для мальчиков в развитии их мужественности, так и для девочек в развитии их женственности. Она также должна представить своим детям образец мужественности, на который они могли бы ориентироваться, — это могут быть ее отец, брат или другой мужчина.

В центре нашего изучения — идеальная женщина с точки зрения мужчины, тип женщины, которая пробуждает у мужчины глубочайшие чувства любви. В ваших руках — возможность сделать свой брак счастливым. Вы можете этого добиться независимо от каких-либо усилий со стороны вашего мужа. Итак, ключи к своему счастью в ваших руках.

При этом вы не теряете ни своего достоинства, ни влияния, ни свободы, но, напротив, приобретаете их, выполняя свою самую главную роль в этом мире. Роль женщины при правильном подходе вовсе не скучна, но интересна и полна интриги. Практика искусства женственности полна радости, щедрых вознаграждений, многочисленных сюрпризов и безмерного счастья.. Опыт тысяч женщин подтвердил, что это истина.

Испытывает ли ваш муж подобного рода любовь, когда он говорит, что любит вас, помнит ваш день рождения, приглашает вас на ужин или проявляет щедрость и доброту? Совсем необязательно. Он может делать или говорить все эти вещи из чувства долга, без всякого чувства настоящей любви.

Неземная любовь — это не любовь по обязанности, это любовь спонтанная, горячая и нежная. Когда мужчина по-настоящему любит женщину, он испытывает глубокое внутреннее чувство. Временами оно может быть сильным и напряженным, как боль. Иногда он чувствует себя плененным и очарованным, испытывая острое желание защищать и охранять любимую женщину от зла, опасности и трудностей. Тогда внутри него возникает более глубокое, более духовное чувство, подобное преклонению. Но и этих сравнений недостаточно, чтобы описать это многогранное удивительное переживание, называемое любовью.

Некоторые из вас, возможно, считают, что ваши мужья не способны иметь такие чувства или, по крайней мере, не умеют их выражать. Это еще вопрос. Например, теплые, нежные письма президента Вильсона были сюрпризом для тех, кто знал его лично. Его характер отличался сдержанностью школьного учителя. Каждый мужчина способен быть нежным, романтичным и обожающим, если женщина, которую он любит, пробуждает в нем все эти чувства.

Не думайте, что желание быть любимой с великой нежностью и преданностью эгоистично. Любовь мужа к вам является для него самого источником великой радости. Благодаря своей любви к вам он может быть настоящим мужчиной, и у него есть реальный стимул для того, чтобы преуспеть в жизни, стимул, обеспечивающий ему то, ради чего он мог бы трудиться, жить и, если потребуется, умереть.

Пробуждение любви вашего мужа поможет ему обрести счастье и полноту жизни. Если вы этого не делаете, вы лишаете своего мужа одного из его величайших удовольствий в жизни.

Вас тоже ожидает награда. Любовь мужа будет центром вашего счастья. Вы сможете более адекватно посвящать себя семье и домашним делам. Любовь улучшит ваше здоровье и обогатит эмоции, поможет вам расцвести и почувствовать себя королевой.

Любовь в браке — самый важный элемент его успеха, а счастливый брак — фундамент успешной семьи. Нет ни одного реального шанса создать истинно успешную семью без счастливого брака, основанного на искренней и постоянной любви друг к другу, а это значит, что любовь не только желанна, но обязательна. При счастливом браке растут счастливые дети, которые нормально развиваются и готовятся к будущей жизни. Счастливая семья — это достойный вклад в благосостояние общества, вклад, который приносит мир, а не разногласия, возникающие из-за недостатка любви.

Ваша любовь к мужу



Истинная форма «любви» может существовать только при условии, если вы любите своего мужа так же сильно, как он любит вас. Поскольку мы обсуждаем только те принципы, которые пробуждают любовь мужа к жене, подумайте, как ваша любовь к нему может стать глубже и сильнее? Обычно женщины отвечают так: «Он должен что-то для этого сделать, стать лучше». Хотя стремление вашего мужа к самосовершенствованию, безусловно, увеличило бы вашу любовь к нему, однако чудо заключается в следующем:

1. Когда вы начнете лучше понимать и больше ценить своего мужа, научитесь видеть его лучшие стороны и, таким образом, сможете сильнее любить его.

2. Соблюдая основные принципы, вы станете более привлекательной женщиной с милым характером. У вас появится способность любить его сильнее.

3. Когда вы будете помогать ему обретать самоуважение и уверенность в себе и создавать благоприятные условия для счастливой супружеской и семейной жизни, у него будет больше

стимула совершить что-нибудь достойное в жизни. Он станет мужчиной, которого вы сможете любить легче и полнее.

Любовь — это то, к чему стремится каждая женщина с тех пор, как Бог сотворил этот мир. Еще в детстве каждая девочка мечтает о романтике, воображая себя прекрасной принцессой, которой страстно добивается принц. Белоснежка и Золушка — любимые героини маленьких девочек. В юности мысли девушки заняты тем, чтобы найти человека, который будет любить и лелеять ее. Нежная и преданная любовь всегда была главной темой великих опер, романов и песен. Романтическая любовь, одна из мощнейших движущих сил в жизни, по праву заслуживает тщательного изучения. Вы можете спросить: «А что я могу сделать, чтобы пробудить „любовь“ в моем муже?» Чтобы это узнать, мы должны изучить принципы, которые пробуждают мужскую любовь. Мы должны изучить качества идеальной с точки зрения мужчины женщины — той, которая пробуждает преклонение, обожание и любовь.

Идеальная женщина с точки зрения мужчины, кто это? Чтобы понять мужскую точку зрения, попытайтесь увидеть — идеальную женщину глазами мужчины. Его понимание женского совершенства отличается от вашего. Черты, которые женщины, уважают друг в друге, редко привлекают мужчин. С другой стороны, черты, которые обычная женщина игнорирует или осуждает в другой женщине, иногда оказываются как раз теми характеристиками, которые делают ее привлекательной для мужчин. Женщины часто не видят своего очарования, поэтому им очень трудно понять, что нужно мужчинам.

Вы когда-нибудь ломали голову над тем, чтобы понять, что конкретный мужчина находит в конкретной женщине? На ваш взгляд она, возможно, не обладает ничем привлекательным, однако мужчина видит в ней само очарование. Восхищение, которое мужчина испытывает к конкретной женщине, кажется неразрешимой загадкой для остальных представительниц ее пола. Иногда сам мужчина не может объяснить, в чем именно заключается обаяние его любимой. А знакомы ли вам женщины, которые, казалось бы, обладают всеми необходимыми женскими качествами, но при этом остаются отверженными и нелюбимыми? Поэтому, изучая идеальную женщину, помните, что мужчина судит в соответствии со своим набором ценностей.

Женщины склонны ценить уравновешенность, талант, интеллектуальные способности и одаренность личности, тогда как мужчины восхищаются женственностью, нежностью, приятным характером, веселым духом и способностью понимать мужчин.

Существенная разница — в отношении к внешности. Женщины склонны восхищаться артистической красотой, например, формой лица, формой носа или артистической одеждой. Мужчины, однако, придерживаются совершенно другого представления о том, что делает женщину красивой. Они придают больше значения сия-

нию ее глаз, чистоте ее улыбки и женственности ее манеры поведения.

Две женские стороны: ангельская и человеческая



Идеальная женщина с точки зрения мужчины имеет две стороны: ангельскую и человеческую. Ангельская сторона — ее духовные качества. Это добрый характер, понимание мужчин, домашние навыки и внутреннее счастье. Человеческая сторона имеет дело с внешностью, манерой поведения и женской природой и включает обаяние, лучезарность, хорошее здоровье и детскую искренность. Комбинация ангельской и человеческой сторон создают совершенную женщину с точки зрения мужчины. Они обе необходимы для завоевания искренней любви мужчины.

Качества этих двух разных сторон вызывают разные чувства у мужчины. Ангельские качества пробуждают чувство преклонения и дают мужчине ощущение мира и счастья. Человеческие качества очаровывают его и пробуждают нежность, желание защищать и ограждать женщину от зла и опасности. Когда в женщине присутствуют и ангельские, и человеческие качества, она становится для мужчины идеальной женщиной, той, о которой он может заботиться и которую может лелеять.

Для иллюстрации ангельской и человеческой сторон в женщине мы обратимся к примерам из классической литературы. Хотя эти женщины — вымышленные героини, их пример так же надежен, как и живые примеры, потому что великие писатели отражают в своих героях людей, которых они знают в реальной жизни.

Образы, созданные в прошлом, современны и сегодня. Человеческая природа не меняется. Семья всегда имела одинаковый склад. Вот почему герои из Библии так близки нам сегодня. Давайте теперь обратимся к примерам из классической литературы, чтобы рассмотреть ангельскую и человеческую стороны в женщинах.

Примером, сочетающим ангельскую и человеческую стороны, может служить **Дерюшетта**, героиня романа Виктора Гюго «Труженики моря».

«Ее присутствие озаряет, приближение греет; она проходит мимо, и вы довольны; она останавливается, и вы счастливы; видеть ее — значит жить; она утренняя заря в образе человеческом; ее призвание — существовать, и этого достаточно, она превращает ваш дом в Эдем, она полна райского обаяния, она дарует радость, сама того не сознавая. Ее улыбка — кто знает отчего? — облегчает ту огромную, тяжелую цепь, которую влачат сообща все

смертные; в этом, как хотите, есть нечто божественное. Вот так улыбалась Дерюшетта. Скажем больше: сама Дерюшетта была сама такой улыбкой...

Красота на земле — насущная потребность. Вряд ли найдется на свете более важная обязанность, чем обязанность быть пленительной. Лес впал бы в отчаяние без колибри. Излучать радость, изливать счастье, искриться светом среди мрака, быть позолотой судьбы, быть самой гармонией, самой грацией, самой миловидностью — значит оказывать благодеяние».

В другом месте Гюго сравнивает Дерюшетту с кроткой ручной пташкой, порхающей с ветки на ветку, когда она передвигается по дому, из комнату в комнату, останавливаясь «пригладить перышки» — причесать волосы. Слышится нежный шелест и шорох ее одежд и голос, напегтывающий вам что-то неизъяснимое. Крылышек не видно, но слышно щебетание. Она лазурная мысль, которая сливается с вашими черными мыслями. Весь ее облик дышал добротой и нежностью; вместо семьи и богатства у нее был дядя — месс Летъери, вместо труда — жизнь в свое удовольствие, вместо таланта — несколько песенок, вместо образования — красота, вместо ума — невинность, вместо сердца — неведение; то была она томна, как креолка, то ветренна и резва, то по-детски весела и задорна, то задумчива и грустна. И еще: та, которой суждено материнство, пока не вступит в жизнь, долгое время — дитя, в девушке притаилась девочка, она словно малиновка.

На этом этапе вам может показаться, что Дерюшетта была немного скучной. Однако не забывайте, что Виктор Гюго был мужчиной, грубым мужчиной, который писал суровые морские истории и привык выражаться скорее мужским языком, чем женским. Мы должны быть благодарны ему за то, что он оставил нам настоящий мужской взгляд на женственность.

Когда молодой священник делал предложение Дерюшетте, он отметил ее ангельские качества: «Я люблю вас... Для меня существует на земле лишь одна женщина: это вы. Мои мысли о вас — молитва. Бог — моя вера, вы моя надежда. Крылья мои — у вас. Вы моя жизнь, а теперь — и мое небо... Вы живое воплощение Божьей благодати». Давайте сделаем анализ характерных особенностей Дерюшетты.

Ангельские качества:

1. Характер. Она была сама безмятежность и добродетель. Она была внимательна к нуждам других людей, так как о ней сказано, что «она дарует радость». Еще одним доказательством ее приятного характера служат слова ее поклонника о том, что она подобна молитве, она святая невинность и живое благословение.

2. Умение вести домашнее хозяйство. Она успешно справлялась со своими домашними обязанностями, так как «она превращает ваш дом в Эдем». Она порхала по дому, останавливаясь поправить свою прическу подобно птичке, которая тщательно ухаживает за своими перышками.

3. *Внутреннее счастье.* Дерюшетта обладала внутренним счастьем, иначе у нее, наверное, не было бы такой способности проливать его на других людей.

Человеческие качества:

1. *Детская непосредственность.* У Дерюшетты были непосредственные детские манеры. «Та, которой суждено материнство, долгое время — дитя...»

2. *Изменчивость.* «То была она томна, то ветрена и резва, то по-детски весела и задорна, то задумчива и грустна». Изменчивость — это тоже качество детской непосредственности. Свежий внешний вид. «Она — утренняя заря в облике человеческого».

3. *Нежность.* Весь ее облик дышал добротой и нежностью.

4. *Излучение счастья.* Ее самой примечательной особенностью было умение излучать счастье. Это было частью ее характера, манер и действий.

☞ Она свежа, как утренняя заря.

☞ Она излучает радость.

☞ Она проливает свет на мрачные дни.

☞ Ее присутствие наполняет дом светом.

☞ Ее приближение согревает.

☞ Она проходит мимо, и вы довольны.

☞ Она останавливается на мгновение, и вы счастливы.

☞ Ее улыбка способна облегчать тяжесть огромной цепи, которую влачат все смертные, — опасная улыбка, которой и была сама Дерюшетта.

☞ Иногда она легкомысленна и энергична.

5. *Грациозность.* О грациозности еще не упоминалось, но она близка нежности и доброте. Дерюшетта была «само изящество и гармония».

Давайте еще рассмотрим один пример, объединяющим ангельские и человеческие качества, является Эмилия из романа Уильяма Теккерея «Ярмарка тщеславия». Теккерей описывает Эмилию как добрую, непосредственную, улыбающуюся, нежную, маленькую домашнюю богиню, которая вызывает у мужчин желание преклоняться перед ней. Она «обладала таким добрым, нежным, кротким и великодушным сердцем, что располагала к себе всех, кто только к ней приближался». В другом месте он говорит о ней как о доброй, сияющей улыбкой, нежной, щедрой душе».

Теккерей допускает, что не все признают в ней красавицу: «Боюсь, нос у нее несколько короче, чем это желательно, а щеки слишком уж круглы и румяны для

героини. Зато ее лицо цвело здоровьем, губы — свежестью улыбки, а глаза сверкали искренней, неподдельной жизнерадостностью, кроме тех, конечно, случаев, когда они наполнялись слезами, что бывало, пожалуй, слишком часто: эта дуручка способна была плакать над мертвой канарейкой, над мышкой, невзначай пойманной котом, над развязкой глупого романа.

У Эмилии был приятный, нежный голос. Ей были присущи «маленькие тревоги, страхи, слезы, робкие опасения». Ее бросало в дрожь, когда кто-нибудь проявлял грубость. Иными словами, она была слишком скромной, слишком нежной, слишком доверчивой, слишком слабой и очень женственной, и это побуждало мужчин защищать ее и заботиться о ней. Анализ характера Эмилии.

Ангельские качества:

1. *Характер.* Она была очень доброй и имела щедрое сердце. Поскольку мужчины были готовы преклоняться перед ней, она, вероятно, обладала характером, достойным этого преклонения.

2. *Привязанность к дому.* Теккерей называет ее «маленькой домашней богиней».

Человеческие качества:

1. *Хорошее здоровье.* У нее была самая восхитительная улыбка, и ее лицо сияло здоровым румянцем, глаза сверкали, ее голос был приятным и нежным.

2. *Искренние эмоции.* Она плакала над умершей канарейкой, над мышкой, пойманной котом, над развязкой романа. Ей были присущи маленькие тревоги, слезы, страхи, робкие опасения. Ее бросало в дрожь, когда кто-нибудь проявлял грубость.

3. *Нежность.* Она была нежной маленькой домашней богиней, слишком нежной, слишком слабой, очень женственной.

4. *Доверчивость.* «Она была слишком доверчивой». Это тоже качество детской непосредственности.



Обязательна ли красота?



Интересно заметить, что ни один из авторов только что приведенных описаний женщин не придавал особого значения природной красоте. Лицо Дерюшетты было усеяно веснушками, и ее рот был великоват для совершенства. Авторы настолько далеки от утверждения, что эти молодые обаятельные женщины были красивыми, что, за исключением указания на дефекты, они даже не пытаются давать описание внешности.



Все женщины, которые до сего момента были предметом нашего рассмотрения, являются примерами из классической литературы. Существуют, конечно, и всегда существовали примеры из истории. Один, достойный изучения, — это Мумтаз-Махал, жена Шах-Джахана. И снова мы цитируем Елизавет Бай-лэнд, «Три мудреца Востока».

Мумтаз-Махал была необыкновенно привлекательной. Ее блестящие черные волосы ниспадали на плечи двумя восхитительными прядями. Ее большие черные глаза имели совершенную форму; изящно изогнутые брови были похожи на крылья ласточки, а длинные шелковые ресницы дополняли

их красоту. Бархатистая кожа была белой, как лилия.

Помимо необыкновенной внешней красоты, Мумтаз-Махал обладала следующими качествами: «У нее был непорочный, искренний и благородный ум. Она была дружелюбна и приветлива от природы. Она обладала невероятным терпением, способным выдерживать даже самые тяжелые испытания. Например, перед тем как ее муж взойшел на трон, в их жизни был период, когда предпринимались попытки устранить его. Преследуемый императорской армией, он был вынужден кочевать с места на место в поисках безопасности. Мумтаз-Махал сопровождала своего мужа повсюду, от лесов Телинганы до равнин Бенгала, и с упорной добровольной покорностью терпела все трудности и

лишения бродячей жизни. Многие из друзей и советников принца покинули его в это время, но Мумтаз-Махал осталась верной и преданной ему до конца».

Мумтаз-Махал была мудрой, рассудительной и проницательной женщиной, и шах безгранично доверял ей как в личных, так и государственных делах. Он советовался с ней по многим важным вопросам, и она превосходно справлялась с функцией советника. Она была добра и милосердна. К ней приходили толпы просителей, и она не оставляла без внимания ни одной просьбы. По ее ходатайству многие приговоренные к смертной казни были помилованы и многие снискавшие немилость у императора были прощены. Сироты, вдовы и другие нуждающиеся люди пользовались ее благосклонностью.

Мумтаз-Махал оказалась идеальной женой. Она пленила ум своего мужа. Неописуемо красивая, изящная и мудрая, она была совершенным цветком своей одаренной семьи. Когда она прибегала к своим чарам, чтобы склонить мужа на свою сторону, она делала это с таким искусством, что окружающие и не догадывались о ее намерениях. Из истории их жизни очевидно, что эта женщина сильно влияла на своего мужа.

Ее женское влияние, возможно, было причиной длительного мира в период правления Шах-Джахана. За долгие 40 лет его царствования имели место всего три войны, да и те были направлены на отражение атак или на подавление мятежей. Общественные дела шли настолько гладко, что летописцы не смогли найти для записи ни одного эпизода кровопролития или жестокости. Его чрезвычайно грамотная внешняя политика тоже была показателем успеха его правления, так же как и его внутреннее судопроизводство.

Из исторических записей можно только догадываться, что Мумтаз-Махал принимала участие в формировании характера Шах-Джахана, но то, что она оказала глубочайшее влияние на его жизнь, это совершенно неоспоримый факт, и не потому, что мы располагаем какими-то записями высказываний шаха. Равно нам неизвестно о какой-либо общественной деятельности Мумтаз-Махал. Нашему взору доступен лишь мимолетный, прелестный образ, предстающий как драгоценный камень в изящной оправе величия. Анализ характера Мумтаз-Махал

Ангельские качества:

1. Характер. Она была целомудренна, искренна и благородна. У нее был мягкий характер и доброе сердце. Она была приветлива и любезна. Она проявляла терпение даже в самых тяжелых обстоятельствах. Она была сострадательна к нуждающимся и помогала им в их отчаянном положении. Она обладала живым умом, необыкновенной мудростью и рассудительностью.



2. Ее семейные качества. Она имела высочайшее чувство супружеского долга и проявила себя идеальной женой. Она родила

ему четырнадцать детей. (К сожалению, выжили только восемь из них — четыре сына и четыре дочери.)

Человеческие качества:

1. *Женственность*. Она оказывала глубочайшее влияние на жизнь своего мужа, но это делалось с великим женским искусством. Она великолепно играла роль покорной супруги.

2. *Лучезарность*. Она сияла жизнерадостностью, несмотря на трудные обстоятельства.

3. *Обаяние*. Она пленила ум своего мужа.

История богата примерами женщин, которые сочетали в себе ангельские и человеческие качества. Очарование Клеопатры изменило ход истории. Елена из Трои была настолько почитаема, что из-за нее разразилась большая война. Биографии, хранящиеся в библиотеках, — источники таких примеров.

Что касается живых примеров известных женщин, подробные описания их женских чар — большая редкость. Традиция показывает, что человек должен прежде умереть, чтобы его достоинства открылись.

А как насчет неизвестных женщин? Да, время от времени в нашей повседневной жизни нам встречаются яркие примеры, объединяющие ангельскую и человеческую стороны. Будьте внимательны к таким примерам. Помните, они могут и не быть кумиром для женщин, зато являются таковыми для мужчин. В кругу своих подруг они скорее представляют собой объект презрения и насмешек. Но обратите на таких женщин особое внимание. У них есть чему поучиться.

Вы можете подумать: «Как мне убедиться, что всему сказанному здесь можно доверять, что верно определены именно те качества, которые мужчина находит очаровательными и что они наверняка пробуждают его самые нежные чувства любви?»

Опыт тысяч женщин подтвердил истинность это учения. Результаты были ошеломляющими. Женщины, которые считали себя счастливыми, обрели новую романтическую любовь. Женщины, которые чувствовали себя отверженными и нелюбимыми, увидели, как их супружеская жизнь расцвела, и даже те, кто отчаялись, добились тех же счастливых результатов. Время и опыт доказали, что всякий раз, когда эти принципы приводились в действие, женщины становились любимыми, почитаемыми и обожаемыми, браки — цветущими и семьи — счастливее.

Давайте вернемся к примерам сегодняшнего дня. Наша современница Людмила: «Я была другим человеком. Мой муж очень сильно пил, не ночевал дома, едва разговаривал со мной и, я думаю, встречался с другими женщинами. Он сказал мне, что я тоже могу уйти, потому что больше ему не нужна. Однажды вечером он не пустил меня в дом и велел прийти утром за своими вещами. Когда я пришла на следующее утро, он уже упаковал мою сумку, встретил меня в дверях и сказал, что подумает о том, чтобы

позволить мне видаться с нашей шестилетней дочерью. Позже в этот же день он позвонил мне с работы и сказал, что я должна кое с кем поговорить. Потом он передал трубку какой-то девушке. Подобные вещи продолжались до тех пор, пока я не дошла до отчаяния. Я уже была готова оставить его, когда кто-то рассказал мне об отдельных рассказах из этой книге. Подумала: они, должно быть, сумасшедшие. Ни одна книга не способна изменить моего мужа. Я была в этом уверена.

Пострадав еще какое-то время, я все-таки села и прочитала, и когда я это сделала, я просто загорелась. Я начала на следующий же день анализировать и искать причины, устранять и через каких-то несколько недель увидела поразительные перемены в муже и в нашем браке. Он начал оставаться дома, приглашать меня в разные места, покупать мне какие-то вещи и почти перестал пить. Но самое важное — это то, что он снова начал разговаривать со мной и делиться своими переживаниями. Однажды в сильный снегопад мы гуляли с ним в обнимку. Я могла бы еще долго рассказывать, но хочу подчеркнуть одну вещь: он сказал мне, что я стала совершенно другим человеком, что произошло нечто, изменившее меня. Наша маленькая девочка теперь тоже стала другой. Она была очень замкнутой и раздражительной, и я уже начала подозревать, что у нее язва. Теперь она счастлива и общительна, и ее отец проводит с ней много времени».

1. Эти свидетельства — доказательство успеха, но еще более эффективный способ убедиться в истинности этого учения — это применить его в собственной жизни. Желая стать идеальной женщиной, вы не начинаете с нуля. Внимательно исследуйте себя, и вы найдете качества, достойные одобрения. Запишите 25 качеств, которые вы в себе уважаете, (на ваше усмотрение).

2. Нарисуйте диаграмму идеальной женщины. Красным маркером отметьте качества, которые у вас есть. Синим — те, которых вам недостает. Возьмите одно из качеств, помеченных синим цветом, и работайте над ним в течение недели. Наблюдайте за одобрительной реакцией вашего мужа.

3. Ангельские качества в понимании мужчин:

- ☞ Понимание мужчин;
- ☞ Внутреннее счастье;
- ☞ Достойный характер;
- ☞ Домашняя богиня.

Ангельские качества пробуждают в мужчине чувство, близкое преклонению, и дарят ему мир и счастье.

Чтобы стать идеальной женщиной с точки зрения мужчины, изучите сначала ангельские качества, перечисленные выше. Мы начнем наше изучение ангельской стороны с того, что будем учиться понимать мужчин. Первое, что мы должны усвоить, это то, что мужчины отличаются от женщин, отличаются по натуре и темпераменту, причем настолько сильно, как будто они при-

шельцы с другой планеты. Мужчины думают, действуют и реагируют не так, как женщины, и у них совершенно другие ценности и потребности. Даже те потребности, которые сходны, отличаются по значению. Например, потребность в любви присуща как мужчинам, так и женщинам; потребность в восхищении также присуща и тем и другим; но любовь имеет более важное значение для женщин, а восхищение — для мужчин. По причине непонимания этих различий мы иногда даем мужчинам не то, в чем нуждаются они, а то, в чем нуждаемся мы сами, и когда они не реагируют так, как мы ожидаем, это выбивает нас из колеи.

Давайте рассмотрим потребности, темперамента и характерные особенности мужчин. Это знание должно быть неотъемлемой частью образования каждой женщины. Как вы можем надеяться на хорошие, добрые отношения с вашими мужьями и сыновьями без глубокого знания мужской природы? Следующие правила построения отношений основаны на природе, потребностях и характерных особенностях мужчин:

Правила отношений с мужчинами:

1. Принимать его таким, какой он есть.
2. Ценить его лучшие стороны.
3. Восхищаться его мужественностью.
4. Ставить его на первое место.
5. Позволить ему быть лидером, защитником и кормильцем.
6. Позволить ему управлять финансами.
7. Не задевать его чувствительную мужскую гордость.
8. Проявлять благожелательность и понимание.

Что означает принять мужа таким, как он есть



Принятие означает, что вы принимаете вашего мужа таким, какой он сегодня, без каких-либо изменений. Вы понимаете, что его поведение могло бы быть лучше и, возможно даже, должно быть лучше, но это его ответственность, а не ваша. Вы видите его недостатки, но постарайтесь относиться к ним, как к обычным человеческим слабостям. Вы можете не соглашаться с его идеями, но предоставьте ему право на собственное мнение. Вы можете не одобрять его интересы, мечты или отсутствие какой-либо мечты, но предоставьте ему свободу заниматься тем, чем он хочет. При-

нимая его, вы признаете его право быть самим собой, к лучшему это или к худшему.

Принятие не означает терпимость, как будто вы просто терпите его. Оно также не означает самообман, когда вы заставляете себя думать, что он замечательный, хотя это вовсе не так. Оно не имеет никакого отношения к покорности. Принятие — это счастливое состояние ума, когда вы понимаете, что ваша обязанность не в том, чтобы переделывать его, а в том, чтобы принимать его таким, какой он есть.

Принятие означает, что вы признаете его человеческим существом, которое, точно так же, как и вы, наполовину состоит из достоинств, наполовину — из недостатков. Это справедливый взгляд. Вы понимаете, что у него есть недостатки, но сосредотачиваете внимание на его достоинствах. Вы принимаете человека целиком со всеми его ценными качествами и со всеми его человеческими слабостями.

Чтобы лучше понять, что такое принятие, нарисуйте в своем воображении образ человека и проведите мысленную линию посередине, которая разделит его на две равные части. Представьте, что одна сторона, окрашенная в светлые тона, представляет его достоинства; другая, окрашенная в темный цвет, — его недостатки. Затем удалите темную сторону из поля зрения так, чтобы вы могли видеть только светлую сторону. Вы знаете, что темная сторона существует, но вы не смотрите на нее. Вы видите только светлую сторону. Принятие означает, что вы принимаете его как человеческое существо, которое наполовину состоит из достоинств, наполовину — из недостатков; вы перестаете беспокоиться о его слабостях и фокусируетесь на его лучших качествах.

Какие недостатки у мужчин, женщины пытаются изменить?

Чтобы узнать, в какой мере вы, возможно, нарушаете этот принцип, внимательно изучите нижеприведенный список обычных недостатков мужчин:

1. Личные привычки. Неразумное питание, дурные манеры поведения за столом, пренебрежение внешним видом, безграмотность, вспыльчивость, подавленность, неряшливость, невежливость, сквернословие, курение, употребление алкоголя.

2. Времяпрепровождение. Проводит слишком много времени перед телевизором, в ванной, на диване, вне дома с друзьями, на спортивных мероприятиях; занят общественными делами или другой внешней деятельностью; берется за много дел сразу; всегда спешит; не приходит домой вовремя или забывает предупредить, что задерживается.

3. Обязанности. Пренебрегает домашними обязанностями, такими как мелкий ремонт по дому, уход за дачей, покраска, починка, оплата счетов; пренебрегает чисто мужскими обязанностями; не следует инструкции по работе; ненадежен в работе и поэтому неуспешен; ленив и безответствен.

4. Поведение в обществе. Слишком хвастлив, слишком болтлив, слишком неразговорчив, невнимателен к людям; гово-

рит слишком грубо или слишком громко; невежлив и нетактичен; не старается выбирать друзей, которых могла бы принимать жена; не желает принимать друзей жены.

5. *Желания и мечты.* Нет никаких амбиций и интереса к жизни; нет желания самосовершенствоваться; недооценивает себя; нет уверенности в себе; не может решить, чего хочет от жизни; бросается от одной мечты к другой; позволяет хорошим возможностям проходить мимо; нет видения будущего; мечты либо неосуществимы, либо требуют большого риска.

6. *Мужские качества.* Недостаточно мужествен; нерешителен; не умеет вести семью; слишком мягок к детям; слишком сильно беспокоится о прошлых ошибках; боится начинать что-нибудь новое; вялые мышцы; не занимается физическими упражнениями.

7. *Финансы.* Мало зарабатывает; не умеет управлять финансами; неразумно тратит деньги; скупой; тратит большие суммы без совета с женой.

8. *Отношения с детьми.* Игнорирует детей, когда они приходят домой; не играет с ними и никуда их не водит; не помогает им с домашним заданием и не принимает участия в их воспитании; жалуется на шум, естественный для маленьких детей.

9. *Прочее.* Не хочет ходить с женой на мероприятия, безразличен к родителям жены, в воскресенье не отводит детей в парк развлечений, или на рыбалку, мало уделяет время семье и т.д.

Как вы реагируете на недостатки мужа? Принимаете ли вы его и смотрите ли на его лучшую сторону? Или пытаетесь его изменить, как делает большинство женщин? Если так, то почему?

Почему вы пытаетесь изменить его

1. *Для своего блага:* вы можете пытаться изменить вашего мужа, потому что его недостатки действуют вам на нервы, создают тяжелые проблемы или лишают вас определенных вещей, которых вы желаете и заслуживаете. «Если бы только он изменился, — думаете вы, — моя жизнь стала бы намного счастливее». Посмотрите на недостатки вашего мужа и скажите, так ли это. Если бы он изменился, ваша жизнь стала бы приятнее, решились бы многие проблемы, у вас появилось бы хорошее настроение, больше денег, больше материальных благ, престиж и другие вещи, полезные для вас? Ваше желание иметь все эти вещи, возможно, и является стимулом, который побуждает вас предпринимать попытки, чтобы изменить его.

2. *Для его блага:* вы заботитесь о его комфорте и счастье; вы хотите, чтобы он был успешен и получил все самое лучшее от жизни; поэтому вы решаете изменить его для его же блага. Возможно, вы начали вашу супружескую жизнь с того, что составили список недостатков мужа, думая, что теперь ваша обязанность — совершенствовать его. Но вот вопрос, на самом ли деле, ваша это обязанность? Должны ли вы брать на себя ответст-

венность за то, чтобы делать вашего мужа тем, кем он должен быть по вашему усмотрению? Задумайтесь об этом.

В ответ на вопрос: «Что делать, если мужчина не видит своих недостатков, и его слепота не позволяет ему быть успешным?» — вы должны пробудить его, а не переделывать. Но если, даже осознав свои слабые стороны, он выберет продолжение в том же духе, не упорствуйте в этом вопросе. Примите его таким, какой он есть. Толкать его к успеху — это не ваша обязанность. «Но, — можете возразить вы, — недостатки моего мужа обкрадывают его, и я должна сделать все возможное, чтобы он был счастлив». Это, кажется, достойная цель, так почему бы вам не попробовать?

1. Вызывает разногласие

Даже если вы пытаетесь переделать вашего мужа из самых лучших побуждений, это может создать проблемы с серьезными последствиями. Как бы тщательно вы ни подбирали слова, ваши предложения, скорее всего, встретят сопротивление, возмущение и даже гнев. Если вы давите на него, надеясь, что он изменится, вы можете разбудить в нем зверя и привести его в бешенство. Это может привести к серьезному конфликту. В свою очередь, вы можете ответить разочарованием и даже слезами, спрашивая себя: «Что я сделала не так? Почему мой муж реагирует так грубо?» Дети тоже страдают, видя разногласие между родителями.

Другая проблема связана с его чувством безопасности. Мужчина хочет, чтобы его супруга была для него безопасным убежищем, где он мог бы расслабиться, быть самим собой и чувствовать себя уверенно. Осознание того, что вы, возможно, не удовлетворены им, ставит под угрозу его чувство безопасности, точно так же, как вы потеряли бы уверенность, если бы почувствовали, что он вас не любит. Это может выбить его из колеи, разрушив надежду и стимул стремиться к лучшему.

Возмущение, раздражение, конфликт, споры, разочарование, разногласие, угроза чувству безопасности мужчины — на самом ли деле попытки изменить вашего мужа стоят всего этого? Может ли то, чего вы надеетесь добиться своими усилиями, компенсировать раздор в вашем доме и ущерб, нанесенный вашим отношениям? Что важнее для ваших детей, для вас самих, для вашего мужа? Разве не дороже любовь и гармония в браке?

2. Охлаждает чувства мужа

Любая ваша попытка изменить мужа может ослабить его чувства к вам. Даже смутная догадка, что он не соответствует вашим стандартам, может охладить его отношение. Открыто предлагая ему измениться, вы можете встретить отвержение с его стороны. Это может стать началом нарушения общения, которое может продолжаться несколько часов и даже дней. Чтобы избежать

столкновения с вами, он начнет проводить больше времени вне дома, со своими друзьями или занимаясь другими делами.

Любовь может не только охладеть, но в некоторых случаях умереть совсем. Когда жена не предоставляет мужу свободу быть самим собой, когда она то и дело давит на него, побуждая его к изменению, это может привести счастливый брак к крушению. Один из самых трагических случаев в истории — это брак русского писателя графа Льва Николаевича Толстого и его супруги Софьи Андреевны.

Толстой — один из самых известных писателей в нашей истории. Два из его шедевров, «Война и мир» и «Анна Каренина», считаются сокровищами мировой литературы. Он был настолько почитаем нашим народом, что некоторые ходили за ним по пятам день и ночь, записывая каждое слово, выходявшее из его уст. Хотя он был человеком богатым и известным, познакомившись с учением Христа и других философов, он начал работать в поле как простой крестьянин. Он сам делал себе обувь, ел из деревянной миски и старался любить своих врагов. Он отказался от авторских прав на свои книги и отважился жить жизнью, в которую верил.

В самом начале совместной жизни Лев Николаевич и Софья Андреевна думали, что их любовь друг к другу никогда не угаснет. Но как только взгляд Толстого на жизнь изменился, изменился и их брак. Софья не могла принять его простой образ жизни. Она любила роскошь, он же презирал ценность материальных благ. Ее тянуло к славе и признанию в обществе, он же почитал эти вещи за сор. Она стремилась к богатству, он считал это грехом. Когда он воспротивился ей и пошел своим путем, она ударилась в истерику и стала угрожать, что покончит с собой или прыгнет в колодезь. Таким способом она пыталась оказать на него давление и заставить измениться.

Этот человек, который обожал свою жену, когда женился на ней, через сорок восемь лет совместной жизни уже не мог выносить даже одного ее вида. Графиня Толстая, с разбитым сердцем, в преклонных годах, жаждущая любви, упав на колени у ног своего супруга, умоляла его прочесть свои записи, которые он сделал для нее в своем дневнике пятьдесят лет назад. Когда он читал о тех чудесных днях, которые теперь ушли навсегда, оба они расплакались. Умиравший писатель просил, чтобы жену не пускали в его комнату.

Графиню Толстую не стоит обвинять во всем. Ее муж мог бы посчитаться с ее чувствами и пойти на некоторые уступки. Он мог бы хотя бы частично уступить ей. Но представьте, как благородно было бы с ее стороны принять его образ жизни, дать ему свободу по экспериментировать со своими идеями, проверить их достоинство. Он стал бы любить ее еще сильнее, чем вначале, а она ничего не потеряла бы, но, наоборот, приобрела бы то, что имеет настоящую ценность.

3. Может вызвать бунт

Давление, которое вы оказываете на мужчину, чтобы изменить его, может вызвать в нем вспышку сопротивления. Это объясняется его стремлением сохранить свободу быть самим собой. Мой сын, например, иногда говорит маме: «Мама, только не говори мне, что делать, иначе я не захочу этого делать». Это показывает, насколько мужчины дорожат своей свободой и почему они иногда отвергают те вещи, которых они и сами хотят. Следующая история является хорошей иллюстрацией.

Известная в нашем городе женщина В. спровоцировала взрыв возмущения в своем муже следующим образом: когда они поженились, она буквально одолевала мужа советами по всяким мелочам. Она пыталась исправить его привычки питания, напоминала ему чаще принимать душ и лучше заботиться о своем внешнем виде. Она была радикальной в отношении здоровой пищи.

Он же вырос в семье, где питанию не придавалось столь серьезного значения, поэтому его раздражало отсутствие пищи, к которой он привык. Это посягательство на его свободу спровоцировало его употреблять в пищу всякую «отраву», продукты, имеющие низкое качество, когда он находился вне дома. При этом он еще начал пить и курить. Она выступала за здоровый образ жизни, поэтому его протест был против здоровья. Он практически губил свой некогда сильный организм. В каком-то смысле это было вызовом: «Дай мне свободу или дай мне умереть».

Противоположным примером является молодая женщина Т., которая тоже придерживалась принципов здорового питания. Она тоже вышла замуж за человека, которого абсолютно не волновала питательная ценность продуктов. Он вырос на пирогах, тортах, варенье, конфетах и белом хлебе. Как только они поженились, жена ласково спросила его: «Дорогой, я знаю, что ты привык питаться немного по-другому, чем я, но ты не возражаешь, если я буду готовить для себя то, что предпочитаю я, а для тебя то, что любишь ты?» Он согласился, и она готовила два разных блюда многие месяцы. Со временем он перенял ее привычки правильного питания и даже начал проповедовать их на своей работе. Обычно мужчины достаточно разумны, чтобы хотеть того, что для них лучше, но им не нравится, когда на них давят.

4. Не работает ваш метод

Вы можете бросить попытки изменить мужа к лучшему, потому что они не работают. Намеки, грамотно сформулированные аргументы и даже давление не изменят его. Преуспела ли Софья Толстая в своих усилиях изменить мужа? Преуспела ли жена, которая пыталась заставить мужа присоединиться к ее образу жизни? Удалось ли жене, которая настаивала на том, чтобы ее муж ел здоровую пищу, переделать его привычки в питании? Нет, мужчин невозможно изменить таким способом.

Некоторые женщины ставят себе в заслугу перемены к лучшему, которые происходят в их мужьях. Они оказывали на мужей давление, и некоторые в конце концов сдались. Но не обманывайтесь. За очень редким исключением, он изменился не по причине убедительности доводов жены, а благодаря мотивации, о которой она может и не подозревать. Может быть, с ним кто-то побеседовал, может быть, он посетил какую-нибудь лекцию или прочитал что-нибудь вдохновляющее. Это может быть мгновенное озарение, побудившее его увидеть безрассудство своего поведения. Да, он изменился, но мог бы измениться быстрее без ее давления.

Как видите, попытки изменить мужа не приводят ни к чему хорошему. Они создают проблемы в семье, охлаждают чувства, разрушают любовь, вызывают бунт и просто не работают. Они не помогают мужчине измениться или стать лучше.

Как помочь мужчине измениться



Если вы принимаете мужчину по его «номинальному курсу», есть ли надежда, что он изменится? Он может и не измениться, и вам нужно принять этот факт. Но каким-то чудом, когда вы принимаете его таким, какой он есть, у него больше шансов измениться. Единственная надежда, что мужчина изменится — это оставить все попытки его изменить. Другие могут пытаться наставлять его и давать советы, но женщина, которую он любит, должна принимать его таким, какой он есть, и видеть его лучшую сторону. Тем не менее есть три способа, которые вы можете использовать, чтобы помочь ему измениться:

1. Предоставьте ему его свободу; дайте ему свободу быть самим собой, следовать собственным убеждениям, ставить собственные цели, увлекаться своими хобби или не увлекаться ничем и делать то, что ему хочется. Получив эту личную свободу, его ум сможет функционировать без каких-либо препятствий. Он будет восприимчив к новым идеям, в том числе и вашим, и сможет реализовать свою лучшую сторону.

2. Цените его лучшую сторону: стабильная диета «похвалы» может послужить для него мотивом, чтобы победить свои недостатки и стать лучше. Добрая оценка может помочь любому человеку, будь то мужчина, ребенок или еще кто-нибудь, подняться на более высокую ступень своего потенциала.

3. Выполняйте рекомендации целиком: когда вы применяете наши принципы, каким-то удивительным образом недостатки вашего мужа начинают исчезать. Мы неоднократно наблюдали это в жизни. Мужчины были настолько несносны-



ми, что ни супруга, ни кто-либо другой не мог выдерживать их присутствия, но когда жена начала применять наши методы - мужчина становился милым и любезным. Конечно, нет никакой гарантии, но искреннее желание жить по этим принципам может побудить мужчину измениться к лучшему.

Свобода воли — один из фундаментальных законов жизни. Без нее люди не могут быть счастливыми. Бог прекрасно это понимал, когда создавал человека и поселил его на земле. Он допустил присутствие злых сил и позволил им испытывать и искушать человека. И от самого начала Он знал, что многие из драгоценных человеческих душ впадут в грех и будут пожинать зло, которое придет от непослушания. Но Он также знал, что без свободы человечество просто будет неспособно расти и развиваться. Человек должен иметь свободу выбора и делать этот выбор сам. Если Бог смог рисковать будущим счастьем человека ради того, чтобы предоставить ему драгоценную свободу, тем более женщина должна позволить своему мужу пользоваться этой привилегией. Пусть он беспрепятственно делает то, что хочет делать, и будет тем, кем хочет быть.

В частности, у мужчины есть право на свое личное мнение относительно многих вопросов. Когда жена предоставляет ему такую свободу, награда не заставляет себя ждать. Его разум более восприимчив и расположен к рассмотрению другой точки зрения.

Методы, к которым прибегают женщины, чтобы изменить мужчин

Иногда женщины пытаются изменить мужчин силой, прибегая к требованиям, ультиматумам или угрозам. Чаше, однако, они используют такие формы, как назойливые советы, критику, осуждение или ворчание, или более скрытые методы, такие как моральное давление, неодобрение, грамотно сформулированное предложение или тонкий намек.

Некоторые женщины пытаются изменить мужчину, обращаясь к яркому примеру другого мужчины. Это может проявляться в выражении восхищения своим отцом, братом, другим мужчиной в городе или даже просто известным человеком из истории. Если это делается только из-за восхищения этими людьми, муж может отнестись к этому спокойно. Но если жена заостряет внимание на высоких достоинствах другого мужчины, надеясь, что ее муж захочет быть более похожим на этого человека, он, безусловно, возмутится. Считайте, что скандал вам гарантирован, а в ближайшее время, вы своего мужа будете видеть очень редко.

Самодовольство или самоуверенность



Когда вы пытаетесь изменить вашего мужа, вы выдаете один очень серьезный недостаток вашего характера — уверенность в собственной праведности. Это говорит о том, что вы

считаете себя лучше его. Возможно, вы думаете, что вы более праведны, более усердны в соблюдении заповедей вашего вероисповедания или более ответственны в исполнении ваших церковных обязанностей. Подобного рода позиция самодовольства наблюдалась между саддукеями и фарисеями в библейские времена. Они чрезвычайно гордились тем, с каким постоянством они посещают синагоги, платят десятину, молятся, читают Писание, постятся, чтят субботу, присутствуют на различных религиозных мероприятиях. Спаситель осудил их, но не за их верность, а за позицию самодовольства в отношении своей верности.

Когда вы критикуете или осуждаете вашего мужа, вы берете на себя роль судьи. Но разве вы компетентны судить его достоинства? Разве вы лучше, чем он? Когда одна женщина пожаловалась на недостатки своего мужа, а некоторые из них были достаточно серьезными, мы спросили ее: «Вы на самом деле считаете, что вы лучше, чем он?» Она посмотрела с возмущением, затем, после спокойного размышления, опустила голову и кротко сказала: «Нет, я не думаю, что я лучше своего мужа. Я знаю, в сердце он замечательный человек».

Сродни самодовольству чувство превосходства. Возможно, вы считаете себя разумнее, образованнее, способнее, проворнее, внимательнее, умнее или успешнее, чем он. Возможно, вы вышли из более благополучной семьи, более состоятельной и уважаемой. С таким представлением о себе вы берете на себя инициативу «откорректировать» своего мужа в соответствии с вашими стандартами. Если вы желаете, чтобы ваш брак был счастливым, не ставьте достоинство этих вещей себе в заслугу, не хвалитесь ими перед своим мужем, заставляя его чувствовать себя неполноценным. Вместо этого научитесь ценить вещи, которые действительно имеют значение, о чем мы узнаем из следующей главы.

Одна из причин, по которой нам трудно прощать недостатки мужчин, это то, что их недостатки отличаются от наших. Он может быть неорганизован и неряшлив, тогда как вы, напротив, опрятны и любите порядок. Он может быть забывчив, а вы - всегда на чеку. С другой стороны, вы, возможно, критичны, тогда как он склонен прощать. Вы, возможно, медлительны, а он — расторопен. Он практичный, а вы не хотите этого замечать. Поскольку ваши недостатки различны, вы фокусируетесь на его недостатках, игнорируя собственные. В следующий раз, когда недостатки вашего мужа станут вас раздражать, скажите себе: «У него есть этот недостаток, но он лучше меня в других отношениях и я должна это признать».

Ключом к принятию является смирение, т.е. осознание наших собственных человеческих слабостей и ограничений и, соответственно, взгляд на себя со стороны и желание измениться к лучшему. Сущность христианской доктрины, других религий и философских учений состоит в следующем: «Кого мы должны менять, так это самих себя», или «Прежде вынь бревно из своего

глаза, чтобы ты мог разглядеть соринку в глазе твоего брата». Только с таким смирением в сердце мы можем рассчитывать на добрые отношения с другими людьми. Вспомните библейскую историю о человеке, который гордо заявил, что он рад, что он не так грешен, как другие люди. Но Иисус одобрил мытаря, который в смирении склонил голову и, ударяя себя в грудь, просил: «О Господи, будь милостив ко мне, грешнику!»

Следует ли мне вообще пытаться изменить мужчину?

Прежде всего нужно сказать, что, если женщине удастся изменить мужчину к лучшему и при этом избежать семейных проблем, в этом нет ничего плохого. Но как мы выяснили, это очень трудно осуществить. Мужчины противостоят изменению, и это, как правило, приводит к серьезным проблемам в супружеских отношениях и во многих случаях к распаду брака. Поэтому, когда вы начинаете прилагать усилия, чтобы изменить своего мужа каким бы то ни было способом, всегда действуйте очень осторожно. Будьте готовы к его упорному сопротивлению, к проблемам в ваших отношениях и даже к охлаждению чувств. Тем не менее существуют ситуации, когда вам стоит попытаться изменить его, и, если вы сделаете это правильно, вы можете добиться успеха и ваши усилия будут оправданы:

1. Когда он слеп к своим недостаткам. Иногда недостатки мужчины причиняют ему серьезный ущерб. Когда он не видит своих недостатков, он не в состоянии распознать свои проблемы и решить их. Возьмите, к примеру, торгового агента, который не может четко и внятно представить товар; или менеджера, который слишком деспотичен; или врача, который неприветлив со своими пациентами. Если он не видит этих недостатков, он вновь и вновь терпит неудачу, повторяя те же самые ошибки. Люди, с которыми он работает, могут быть не слишком заинтересованы, чтобы что-то посоветовать, или не считают своей обязанностью это делать. Его жена может быть единственной, кому не все равно и чье положение позволяет говорить.

Стараясь открыть глаза мужчине, помните, что вы принимаете его таким, какой он есть. В отличие от вас мир этого не делает. Обращаясь к мужу, не указывайте на его недостатки открыто. Вместо этого заострите внимание на успехе, который ждет его в двух шагах. Постарайтесь заверить его, что, если бы он кое-что изменил, он мог бы стать намного успешнее и люди начали бы ценить его по достоинству. Пролить свет на этот вопрос, снимите его с повестки дня. Если ваш муж будет продолжать совершать те же ошибки теперь уже сознательно, предоставьте ему такую свободу.

Прежде чем исправлять своего мужа, убедитесь, что его ошибки на самом деле доставляют ему проблемы. В своих усилиях исправить мужа будьте женственны; не показывайте, что вы знаете о его бизнесе больше, чем он; не ведите себя, как мама; но и не разговаривайте с ним, как мужчина с женщиной.

2. *Когда он жесток к своим детям.* Иногда мужчина, даже не осознавая этого, может причинять вред своим детям. Привычные грубые слова или пренебрежительные замечания могут оскорбить чувство собственного достоинства ребенка и пагубно повлиять на всю его жизнь. Жестокое или несправедливое наказание, будь то моральное или физическое, также может поставить под угрозу безопасность ребенка и его отношения к своим родителям. Не важно, морально или физически, это просто несправедливо причинять такое зло своему ребенку. Если это имеет место, ваш моральный долг — оказать решительное сопротивление.

Вы должны высказаться смело и, возможно, неоднократно, с терпеливой настойчивостью.. Если вы терпеливы и настойчивы, у вас есть почти стопроцентная гарантия выиграть, усмирить своего мужа и изменить его позицию по отношению к детям. Однажды он поблагодарит вас за это.

Мы не говорим сейчас о мужчине, который просто строг в отношении дисциплины своих детей. Это мужская склонность, которая достойна уважения. Дети имеют тенденцию уважать строгого отца и любить его больше за его строгое воспитание. При этом они должны чувствовать, что за авторитетом их отца всегда стоит поддержка их матери и что их родители действуют единым фронтом.

Но когда отец заходит слишком далеко, когда он оскорбляет ребенка резкими, грубыми словами, или когда его наказание несправедливо, или он обращается к ремням, пряжкам, палкам и другим предметам, которые могут нанести ущерб здоровью ребенка, как физическому, так и духовному, вы просто обязаны оказать этому решительное сопротивление. Если же он оставит ваше возмущение без внимания, увезите детей из дома и не возвращайтесь до тех пор, пока опасность не минует. Не осуждайте вашего мужа за его действия. Будьте тверды, но не грубы. Дайте ему знать, что вы делаете это ради безопасности детей. Ваша решительная, но доброжелательная позиция, подкрепленная действиями, может усмирить мужа и побудить его к покаянию.

☞ Когда есть вещи, с которыми вы не можете смириться. Бывают такие вещи, с которыми, как бы вы ни старались, вы просто не можете смириться. Это могут быть незначительные, но совершенно невыносимые вещи, которые только и делают, что раздражают вас. Они так сильно действуют вам на нервы, что ваша жизнь становится просто несчастной.

☞ Скажите ему, чего вы от него ожидаете. Когда он делает что-то раздражающее вас, не критикуйте его. Вместо этого используйте положительный подход. Скажите ему, чего вы от него ожидаете. Начните примерно так: «Я ожидаю большего от такого мужчины, как ты» или «Ты можешь быть лучше». Эти утверждения предполагают, что вы имеете о нем высокое мнение, которого он не оправдывает. Скрытым образом это побуждает его

поступать в соответствии с вашим представлением о нем. Сделав оптимистическое вступление, дайте ему знать, каковы ваши ожидания.

Женская просьба. Вы можете обратиться к мужу, прибегнув к такой женской тактике, как просьба. Например: «Не мог бы ты подумать об этом...», или «Мне очень помогло бы, если бы ты...», или «Мне было бы очень приятно, если бы ты...», или «Ты не сильно возражаешь, если?»

Если вы попытались применить эти способы, а они оказались неэффективными, вы можете быть уверены, что вы эгоистичны, ворчливы, неженственны, не заботитесь о домашнем уюте, ваш муж, вероятнее всего, останется глухим к этим методам.

Особые проблемы

Бывают случаи, когда вы должны определенным образом реагировать на недостатки вашего мужа, хотя и не с целью его изменить. Например:

1. *Когда он жестоко с вами обращается.* Должны ли вы пытаться изменить мужчину, когда он невнимателен, несправедлив, груб, критичен, ведет себя оскорбительно? Должны ли вы пытаться пресечь его грубое поведение? Нет, отнесите эти недостатки к человеческим слабостям, присущим большинству человеческих существ. Но отреагируйте на его грубое поведение правильно: не будьте «половой тряпкой». Не закрывайтесь в себе и не ведите себя обижено. Вместо этого, проявите чувство собственного достоинства. Окажите ему сопротивление, и он будет любить вас еще больше. Но будьте осторожны и делайте это грамотно. Правильный метод выражения гнева — один из принципов женского обаяния

2. *Когда он поступает неправильно.* Если мужчина поступает безнравственно, нечестно, несправедливо, коварно, жестоко или грешит каким-либо еще образом, не оставляйте этого без внимания. Если вы это сделаете, вы покажете слабость вашего характера. И не допускайте ошибку, снижая свои стандарты. Он ожидает, что вы будете лучше, чем он, и очень расстроится, увидев, что вы опустились до его уровня. Он хочет, чтобы вы придерживались своих идеалов и стандартов даже в условиях самых тяжелых испытаний, независимо от того, что делает он сам.

Когда мужчина совершает или говорит что-то греховное, мы предлагаем вам следующий способ разрешения ситуации: сначала выразите свое нежелание верить этому. Скажите, что вы не верите, что такой человек, как он, может поступать таким образом. Если вы вынуждены поверить этому, скажите, что вы уверены, что это противоположно его истинной натуре и случилось только по неосторожности и невнимательности. Вы должны быть сильно разочарованы его временным упущением, но ваша вера в его лучшую сторону должна быть непоколебимой.

3. Муж-алкоголик. С алкоголизмом трудно смириться из-за проблем, которые из него вытекают, таких как расточение имущества, безобразный характер, нечестность, ненадежность, другие женщины и запущенность дома. Женщины буквально доходят до отчаяния из-за этой проблемы. «Как я могу принять то, что он сделал с нашей жизнью?» — спрашивают они. Следующие советы сделают принятие возможным.

Во-первых, займите позицию сочувственного понимания по отношению к проблеме. Алкоголизм — это одна из наиболее тяжелых слабостей, с которыми очень трудно бороться. Я уверена, что вы уже об этом слышали, но мы предлагаем вам способ, как сделать сочувствие реальным: один раз в месяц берите трехдневный пост, откажитесь от пищи и питья — от всего, кроме воды. Или исключите кофе, сладости и другие любимые продукты, к которым вы привязаны. Вскоре у вас появится представление, хотя и очень смутное, того, что вы ожидаете от своего мужа.

Во-вторых, приобретите немного смирения. Взгляните со стороны, какова ваша реакция на его проблему. Вы кричите, ворчите, ругаете и оскорбляете его за то, что он испортил вашу жизнь? Когда он пьет, вы плохо с ним обращаетесь, теряете терпение и выходите из себя? А как насчет ошибок, которые допускаете вы? Хорошая ли вы мать? Хозяйка? Исполняете ли вы свои обязанности? Соблюдаете ли вы женские принципы? Или вы пытаетесь, но снова и снова терпите неудачу из-за своей несдержанности?

Если вы можете признать эти слабости в себе, у вас будет меньше причин осуждать своего мужа за его неудачи, которые гораздо сложнее преодолеть. Ваши проблемы относительно легкие, его — практически непреодолимые. Если вы «вынете сначала бревно из своего глаза», вы более отчетливо увидите ужасные рабские оковы алкоголизма.

4. Другие женщины. Две вещи вы имеете право ожидать в браке — это супружеская не верность и финансовая поддержка. Если у вашего мужа есть связь с другой женщиной, поступите следующим образом: сначала спросите себя, не сделали ли вы что-нибудь такое, что отдалило его от вас. По мере ознакомления с проблемами вы обнаружите свои ошибки. Примите меры, чтобы исправить их, чтобы снова завоевать мужа. Во многих случаях это происходит быстрее даже в очень трудных обстоятельствах, как подтверждают истории, описанные книге

Если вы устранили свои ошибки и стали превосходной женой, а он продолжает свое

безнравственное поведение, наступило время вызвать его на откровенный разговор. Заявите ясно и твердо, что он должен сделать выбор, что в противном случае вы уйдете от него. Будьте готовы сдержать свое слово. Морально недопустимо для женщины продолжать жить с безнравственным мужчиной. Задайте себе вопрос, нужен он вам, или нет. Если нужен — боритесь. Не осуждайте его. Его грех — это слабость пристрастия, с которой трудно бороться. После того как вы оставите его, попытайтесь отбить его у той другой женщины. Ваш моральный долг — поступить таким образом, так как, живя во грехе, ваш муж находится на пути к гибели. Завоевав его обратно, вы спасете не только свой брак, но и его душу!

5. Невыполнение обязанностей кормильца семьи. Второе, что вы можете ожидать в браке, — это финансовая поддержка. Это означает обеспечение семьи жильем и вещами, необходимыми для жизни. Если ваш муж — инвалид или не может найти работу, без ропота приспособьтесь к обстоятельствам, пока не будет найдено решение. Если же он трудоспособный мужчина, физически и умственно, и отказывается искать работу и брать на себя обязанность обеспечения семьи, вы должны действовать, и это вполне оправданно.

Поскольку вы не можете позволить вашим детям терпеть голод или нужду, вы, вероятнее всего, постараетесь устроиться на работу или обратитесь в социальную службу за помощью. Если это имеет место, вы должны попросить вашего мужа уйти и не возвращаться до тех пор, пока он не сможет содержать семью. Если вы этого не сделаете и позволите ему остаться, вы усугубите проблему. Он привыкнет жить на ваш заработок и снимет с себя обязанность кормильца, а вы пожизненно погрязнете в работе. Другой вариант — забрать детей и уехать, оставив его на произвол судьбы, только сама жизнь — сможет изменить его.

6. Идеальное прошлое. Если вы выросли в идеальном доме, у вас был идеальный отец, идеальная семья, вы всегда ходили вместе на различные мероприятия и вам не нужно было беспокоиться о деньгах, это может стать для вас проблемой. Вы будете склонны ожидать такого же образа жизни от мужа, который имеет иное представление о том, какой образ жизни следует вести. Вы будете пытаться подогнать его под ваш шаблон. Остерегайтесь этой ситуации. Ожидая от него слишком многого, вы можете расколоть ваш брак на две части и закончить ни с чем. Примите его прошлое наряду со всем остальным. Когда вы это сделаете, он будет более расположен к тому, чтобы вместе искать выход из сложной ситуации.

Жемчужина, которую я должна отшлифовать



Когда мы учим вас принимать вашего мужа по «номинальному курсу», мы не предлагаю вам легкую задачу. Для некоторых женщин это оказалось настолько трудным, что они перестали пытаться. Однажды две женщины разговаривали об этом через забор и пришли к единому мнению, что принимать слабости своих мужей — это невероятно трудное дело, которое требует от них слишком больших жертв, поэтому они решили игнорировать этот принцип.

Мы можем гарантировать вам огромное вознаграждение, если вы примете вашего мужа таким, какой он есть. Реакция вашего мужа может быть очень трогательной. На протяжении многих лет он, возможно, страдал от неприятной мысли, что вы недовольны им. Ваше заверение, что вы принимаете его таким, какой он есть, очистит его разум от сомнений и принесет ему большое облегчение. Он обязательно это оценит, и его нежная реакция может быть ошеломляющей.

Наша знакомая Л.П. рассказывает: «еще до замужества я была уверена — принимать мужчину таким, какой он есть, и не пытаться изменить его. Только немного отшлифую его. Я помню, как говорила своей подруге: «Мой муж будет - жемчужиной. Мне лишь нужно слегка отшлифовать ее». Как только мы поженились, я начала процесс шлифовки, не осознавая того, что своими усилиями я натирала его не в тех местах.

Вместо прекрасной жемчужины я своими руками создавала груды холодных камней. Мои постоянные упреки заставили его возвести вокруг себя стену, из-за которой он выходил только в состоянии опьянения, чтобы отплатить мне той же монетой. Жизнь стала для меня и детей бесконечной чередой бессонных ночей, сопровождавшихся страхом, террором, криком, проклятиями, нервным напряжением, сердечной болью и слезами.

Все, о чем я могла думать, это как вырваться из этого замкнутого круга. Я меняла работы, пока не поднялась на должность, которая позволила мне содержать себя и детей. После этого я подала на развод. Когда документы были готовы, и их оставалось только подписать, я вдруг почувствовала в глубине своего сердца, что это было не то решение, какого мне хотелось бы. Должен быть какой-то другой, более разумный выход.

Я знала, что, если я разведусь, до конца моих дней меня будет преследовать чувство, что я потерпела поражение как жена и как женщина вообще. Я испугалась, что у моих дочерей будет ужасный пример для подражания и что этот шаг, кото-

рый я намеревалась совершить, приведет их к разводу. «Помоги мне найти другой выход», — молилась я.

Бог начал говорить мне о принципе принятия. Мне было нелегко, когда я сердцем поняла, что с этого момента я буду принимать своего мужа таким, какой он есть, вместе с его алкоголизмом и всем остальным, что я больше не буду раздражаться, когда он придет домой пьяным. Я решила обнять его и попытаться дать ему понять, что я люблю его.

Когда я сделала это, по той причине, что я вела себя по-другому в течение многих лет, он не поверил мне и оттолкнул. Я настойчиво продолжала показывать ему, как я о нем забочусь, и молиться. Позже благодаря «Очарованию женственности» я поняла, что мой муж не мог принять эту перемену во мне, сомневаясь в ее искренности, до тех пор пока я не смирила себя и не признала, что была не права на протяжении стольких лет, и не попросила у него прощения.

Для меня это был невероятно трудный шаг, особенно в свете того факта, что на тот момент мой муж остался без работы. Он постоянно был либо слишком пьян, либо слишком болен, чтобы работать, и я стала вполне независимой от него финансово, эмоционально и социально.

В течение недели после моего решения покоряться ему во всем, мой муж вдруг перестал пить и обратился за помощью в специальный центр. Он понял и принял решение, с тех пор я больше не видела его пьяным. Я была очень рада иметь трезвого мужа, но я начала ощущать невыносимую пустоту в наших супружеских отношениях. Мы были как незнакомцы, которые жили под одной крышей, едва зная друг друга. Моя неспособность заполнить этот ужасный пробел стала для меня источником разочарования.

Постепенно я начала применять ваши рекомендации в моей жизни. «Милый, я хочу тебе сказать, что я сознаю, что была неправа все эти годы, пытаюсь изменить тебя. Мне очень жаль, и я прошу тебя простить меня. На самом деле я рада, что ты оказался достаточно сильным, чтобы противостоять моим усилиям — изменить тебя. Прости меня, пожалуйста, что я не понимала, какая большая ответственность лежит на твоих плечах — обеспечивать меня и наших детей. Я хочу, чтобы ты знал, как высоко я ценю твою заботу о нас. И, знаешь, меня всегда восхищали твои широкие плечи и сильные руки. Они такие крепкие, как скала. И то, как ты держишь себя. Я думаю, ты замечательный человек».

В первый раз, когда я попыталась сказать мужу эти вещи, он отреагировал молчанием. Во второй раз он тоже ничего не сказал, но его выразительное пожатие плечами было красноречивее всяких слов. «Ну, наконец-то она разобралась во мне!» — говорил этот жест. Потом его реакция приобрела самые разнообразные трогательные формы — букет цветов, новое кресло для гостиной, приглашение пойти с ним на аукцион или приглашение гостей в дом. Я благодарна

ему за каждую его реакцию, значительную и незначительную, которая свидетельствует о том, что я действительно нашла ключ к счастливому браку.

Я только теперь узнаю, что такое хороший, крепкий брак. Я не знала, что божественное установление брака, которое было дано Адаму и Еве, не изменилось с течением времени, что потребности мужчины тоже не изменились и что мой брак может быть успешным только тогда, когда я буду следовать принципам, которые заложил Создатель. Его законы — вечны, они не зависят от времени и обстоятельств.

Годы, которые потрачены в пустую

Рассказ Т.М. «Я вышла замуж, когда мне было двадцать, и для меня брак означал мероприятие, где я могла начать переделывать своего супруга в человека, которого я хотела видеть, и извлечь из этого все возможные блага для себя. Меня учили, что брак — это сделка пятьдесят на пятьдесят и что я должна делать все, что в моих силах, чтобы иметь уверенность в безопасности моей части сделки.

После семилетней бури я увидела развал, который я создала своими руками: воинственно настроенный муж, который замкнулся в себе, и дети, на которых не могла не отразиться ситуация в семье. Я начала спрашивать у Бога, что было не так. Разумом-то я согласилась с общими истинами, но у меня не было ни малейшего представления о том, как применить их на деле. Наша ситуация немного улучшилась, но мой муж по-прежнему находился за своей стеной. Прошло достаточно много времени, и меня постигло разочарование, я начала сомневаться в истинах, которым научилась. Мой муж в это время планировал уйти от меня. Я сказала ему, что, возможно, ему следует это сделать, поскольку у нас не осталось ничего общего. Когда наступил следующий вечер, я спросила его, думал ли он о том, что я сказала, и он ответил «да». Он был настолько разочарован, что единственный выход видел в том, чтобы уйти. Я попыталась убедить его в обратном, но ничто не могло изменить его решения. Ну, вот к чему я пришла на закате своей жизни, думала я и проплакала всю ночь.

Несмотря на то, что раньше я была очень озабочена недостатками мужа, я начала делать анализ своим ошибкам и искать выход, теперь каким-то образом эти же самые недостатки стали качествами, которыми я на самом деле могу восхищаться. На меня нахлынула свежая струя любви к мужу. Не сразу возобновились наши отношения с мужем, но впервые за многие годы он начал говорить мне, что прощает любить меня. Я вспоминаю первый год нашей супружеской жизни, когда он целовал мои ноги и называл меня своим «маленьким ангелом», и удивляюсь, как я могла быть настолько глупой, чтобы так разочаровать его. С тех пор наша жизнь продолжает улучшаться и возрастать в любви и общении. Впервые я ощущаю себя удовлетворенной и реализованной как женщина, с огромной благодарностью в

сердце за чудесный дар женственности, который Бог дал мне и всем женщинам.

Правила принятия

1. Избавиться от позиции самодовольства.
2. Принимать мужа как человеческое существо, которое наполовину состоит из достоинств, наполовину — из недостатков.
3. Дать ему свободу быть самим собой.
4. Не пытаться совершенствовать его.
5. Не ставить в пример мужу других мужчин.
6. Видеть его лучшую сторону.
7. Выражать принятие словами.



Практическое
задание

1. Список недостатков: запишите недостатки вашего мужа, которые раздражают вас, те вещи, с которыми вам тяжело мириться. Лучше смотреть правде в глаза. Вам необходимо знать, что вы должны принять. Сохраните этот список. Позднее, когда в вашем браке будут возникать трения или конфликты, вы сможете обратиться к этому списку и посмотреть, какие из недостатков мужа у вас не получается принимать.

2. Ломка льда: скажите что-нибудь наподобие: «Я рада, что ты именно такой, какой ты есть. Я осознаю, что не понимала тебя в прошлом и допустила очень много ошибок. Но я рада, что ты не позволил мне помыкать тобой. Ты не поддался моему давлению, но твердо стоял на своем. Прости меня, пожалуйста, за непонимание и позволь доказать тебе, что я могу быть замечательной женой».

3. Любовный дневник: сделайте или купите небольшой любовный дневник, чтобы записывать приятные вещи, которые будет говорить или делать ваш муж. Записывайте каждую положительную реакцию со стороны вашего мужа.

Развитие ценностей



Ценить мужчину означает уважать его достоинства и быть благодарной ему за то, что он есть, и за то, что он делает для вас. Вот рекомендации для развития искреннего чувства признательности:

1. Научитесь смотреть на него новыми глазами. Истинная любовь обладает тремя глазами. Один глаз — слабовидящий, смутно видит его недостатки. Второй глаз видит его так, как видят другие. Это очень важная перспектива. Иногда вы должны помогать ему смотреть на себя со стороны. Третий глаз видит его так, как не видит никто другой, ценит его так, как не ценит никто другой. Постарайтесь, чтобы этот глаз всегда был четко сфокусирован, и вы обнаружите много вещей, достойных уважения. У каждой хорошей жены есть третий глаз.

Склонны ли вы ценить только внешние качества мужчины, такие как внешний вид, доход или положение? Кто для вас идеальный мужчина? Тот, у кого есть деньги и успех? Тот, кто добился высокого положения в обществе? Есть ли у вас стереотипное представление о том, каким он должен быть? Ожидаете ли вы от него, чтобы он был похож на кого-то из других мужчин? Чтобы ценить мужчину за его истинные достоинства, вы должны знать, что это за достоинства. Вам необходимо развить чувство ценностей, давайте вместе решим, что ценить:

1. *Характер.* Отыщите в его характере качества, которые вы можете ценить. Например, честность, надежность, доброта, любовь. Когда вы цените эти достоинства, вы помогаете ему становиться лучше и укрепляете ваши отношения.

2. *Интеллект.* Чтобы вы смогли ценить интеллектуальные качества мужчины, примите во внимание его образование, знания, здравые суждения и творческие навыки. Возможно, он особенно талантлив в математике, науках, торговле или искусстве. Для мужчины, однако, не обязательно быть хорошо образованным, чтобы иметь интеллектуальные таланты. Высокий интеллект наблюдается и у рядовых представителей человеческого рода и часто распространен среди самых скромных из них. Если женщина достаточно внимательна, чтобы заметить интеллектуальные способности своего мужа и верить в них, ей нетрудно восхищаться ими.

3. *То, что он делает для вас.* Замечайте и цените каждую незначительную вещь, которую он делает для вас. Например, когда он несет тяжелые сумки из магазина, открывает для вас двери, помнит о вашем дне рождения или звонит вам по телефону. Цените то, что он делает по дому, чтобы помочь вам, например, нянчит ребенка, моет посуду или отправляется в магазин за покупкой, о которой вы вспомнили в последний момент.

Цените его работу, когда он что-нибудь ремонтирует, заботясь о том, чтобы все вещи были в порядке, или ухаживает за лужайкой перед домом. Цените вещи, которые он покупает для вас, — мебель, одежду и многое другое, цените даже те деньги, что он дает на продукты. Цените время, которое он проводит с детьми. Да, все эти вещи входят в его обязанности, но как ему приятно получить ваше восхищение, как много это значит для ваших отношений. Возможно, ваш муж не делает ничего из перечисленного. Тогда цените самую важную вещь из всех: цените его профессию, которой он зарабатывает на жизнь, те многочисленные часы упорного труда, которые он проводит вдали от дома, чтобы обеспечить своей семье средства к существованию. Многие женщины, принимая это за должное, не считают его ежедневные усилия чем-то достойным восхищения. Они говорят: «это всего лишь часть того, что вообще ожидается от мужчины, это его обязанность». Таким женщинам следует поучиться у женщин из прошлого. На заре исторического становления, мужчину ценили только за то, что он обеспечивал пищу на столе. В частности, так было у всех народов, где жизнь была особенно трудной. Мужчина должен был построить дом, защищать семью и выращивать урожай. Его важнейшей заботой было выживание. Это все, что от него ожидали. Ценили само его существование. Ведь многие женщины ждут, что мужчина будет делать.....(здесь много перечислений), не думают сами, как решить те, или иные вопросы, а именно ждут, что за них будут решать другие.

В наши дни усилия мужчины менее заметны и поэтому менее ценные. Сегодня ему не нужно самому строить дом, но он должен заработать достаточно денег, чтобы его купить. Помимо вещей первой необходимости, он должен платить подоходный налог, налог на имущество, налог с оборота, налог на горючее и т. п. Он содержит не только семью, но и федеральное правительство, местное правительство, школьную систему, дорожную систему и другие самые разнообразные организации.

Если после вычета всех налогов зарплаты вашего мужа хватает, чтобы обеспечивать семью самыми необходимыми вещами, он достоин уважения. Ваша признательность может означать для него больше, чем его деньги. Выражайте признательность ему каждый день и делайте это снова и снова. Если вам однажды надоест это делать, вспомните, что он должен зарабатывать на жизнь снова и снова, а вы ждете этих денег с нетерпением, что бы начать их тратить..

Один из самых серьезных недостатков любого человека — это неблагодарность. Неблагодарная жена — главная причина серьезных проблем, возникающих в супружеских отношениях. Проверьте, не страдают ли этим недостатком ваши дети, иначе их поведение может быть оскорбительным для окружающих. Самый легкий способ испортить ребенка — это давать ему больше, чем он может оценить. Это верно и по отношению к взрослым. Нас портит не столько богатство и роскошь, сколько наша неспособность ценить их..

А если нет за что ценить.

В некоторых исключительных случаях мужчина деградирует до такой степени, что становится мало похож на мужчину. Возможно, вы уже дошли до отчаяния, пытаясь найти в нем хоть что-нибудь, что можно было бы ценить. Вы понимаете, что было бы неискренне с вашей стороны хвалить его за качества, которые в нем отсутствуют. В таком случае вы можете попробовать три вещи:

1. Верить в его достоинство. Проявите веру в то, что характер, интеллект и доброта — это неотъемлемые компоненты его сущности, поскольку они заложены в каждой человеческой душе. Немецкий поэт Гете писал: «Если обращаться с человеком так, как он этого заслуживает, он останется таким, какой он есть, но если обращаться с ним, как с человеком, каким он должен и может быть, он станет таким человеком».

Своей непоколебимой верой в его лучшую сторону вы вдохновляете его жить в соответствии с вашим представлением о его способностях. Вы вселяете в него надежду, что он не ценил себя по достоинству, что мужество, твердость и честность — это основные качества его характера. Фактически вы можете преобразовать явно неразумного, слабого, ленивого, трусливого, безнравственного мужчину в решительного, энергичного, честного и благородного.

Часто мужчина внутри обладает достойным характером. Ему лишь нужно, чтобы вы намекнули, что его жизнь не показывает его с лучшей стороны. Как только вы убедите его, что в сердце он благородный человек и что вы чувствуете это, ему захочется доказать вам и самому себе, что это не ошибка. Одно лишь такое откровение о его потенциальных способностях может стать переломным моментом в его жизни. Помните, не давлением и не убеждением вы активизируете лучшую сторону вашего мужа и побуждаете его к более успешной и праведной жизни, но непоколебимой верой в его лучшие качества.

2. Вернуться в прошлое. Если вы не можете найти в своем муже, что ценить в настоящее время, обратитесь к прошлому опыту. Скажите ему, чем он впервые вас привлек, напомните ему какие-нибудь события первых лет вашей совместной жизни, которые вызвали ваше восхищение и признательность, или трудные обстоятельства, с которыми он мужественно справился. Выразите признательность за усердие, которое он проявил в получении образования или самоутверждении на работе. Вспомните конкретные случаи, в которых он проявил свой интеллект, характер или способности.

Наша знакомая В.И. вспоминала время депрессии, дни испытаний, когда ее муж потерял работу, а устроиться на новую было очень нелегко. Она вспоминала, как ее муж трудился в поте лица, чтобы прокормить свою семью. Только благодаря его упорству семья смогла остаться на плаву.

С тех пор он допустил много промахов, стал невыносимым, и их брак начал деградировать. Но когда она выразила

благодарность за его упорство в первые годы их супружеской жизни, он был глубоко тронут. Это было хлебом жизни, в котором он так нуждался, чтобы сделать новый рывок. В тот самый момент в нем что-то изменилось; он встал на новую дорогу, и у него появился стимул жить и стремиться к лучшему; его чувства к супруге воскресли, и их брак вновь расцвел.

3. Искать достоинства под недостатками. Загляните во внутренний мир мужчины, за его внешнюю оболочку, и вы найдете вещи, которые вы могли бы ценить, как свидетельствуют следующие примеры.

Увидеть достоинства под недостатками

1. Невыносимый. Предположим, мужчина настолько невыносим, что его собственные дети стараются его избегать. Он затевает споры, постоянно вам возражает и всячески усложняет вашу жизнь. Такое ощущение, как будто он мстит вам по какой-то непонятной для вас причине. Загляните внутрь. Возможно, он достойный человек, но его не оценили до конца. Это может вызвать в нем озлобление. Он ценит самого себя, почему же другие этого не делают? Когда мужчина, уважаемый в обществе и с высокой самооценкой, не получает должного признания от жены, он может стать невыносимым в семейной жизни.

2. Угрюмый. Или, может быть, мужчина угрюм и подолгу находится в дурном настроении. Он сидит часами, погрузившись в раздумья или уткнувшись в газету. Загляните во внутренний мир такого мужчины, и вы обнаружите, что он носит в себе высокие стремления, которые не реализуются. Постарайтесь оценить не только его высокие цели, но и его чувство неудовлетворенности, оттого что эти цели не были достигнуты. Если бы он был человеком менее значительным, он не страдал бы так сильно.

3. Рассеянный, беспечный или невнимательный. Допустим, мужчина невнимателен или рассеян. Загляните за внешнюю оболочку, и вы, возможно, увидите человека, погруженного в какое-нибудь дело, которое он считает важнее. Альберт Эйнштейн отличался рассеянностью. В один дождливый день он взял свой зонт, вышел на улицу и только подойдя к машине обнаружил, что он в пижаме. Если мужчина рассеян или невнимателен, постарайтесь увидеть вещи, которые он считает самыми важными. Вы найдете много такого, что можно ценить.

4. Пренебрежение работой по дому. Или, может быть, он не следит за травой вокруг дома. Он не заботится о ремонте дома и никогда не участвует в мелких домашних делах. Вы напоминаете ему о них снова и снова, но его мысли, кажется, где-то далеко. Загляните внутрь. Может быть, он отдает все свои силы работе, стараясь достичь успеха. В списке приоритетов его работа занимает главное место, а делам по дому придается меньшее значение.

Вам нужно помнить следующее: никогда не ставьте на мужчине крест в поисках вещей, которые вы могли бы ценить. Если вы не можете ценить его характер, его интеллект или то, что он делает для вас, имейте веру в него, цените его прошлые усилия и ищите достоинства под его недостатками.

Когда вы принимаете мужчину и цените его лучшую сторону, вы закладываете фундамент для успешного брака. Это истинно, особенно когда вы цените его ежедневные усилия зарабатывать на жизнь. Это так много значит для него, что, когда вы это делаете, вы становитесь для него по-новому красивой.

Что он в ней нашел?

В нашем районе жила женщина, которая была для всех загадкой. Она не отличалась красотой, была полновата и всегда одевалась немного старомодно. В ней не было ничего такого, что делало бы ее необычной, никаких особенных достоинств, заметных для окружающих. Однако муж, казалось, просто обожал ее. Что же это было такое? Это приводило всех в недоумение.

Как-то мы зашли к ним в дом. Это было вечером. Она суетилась на кухне, заканчивая приготовления к ужину, когда муж пришел с работы. Случилось так, что это был день зарплаты. Он прошел на кухню, поцеловал ее и вручил ей деньги. Она немедленно отложила свое занятие, обняла мужа и сказала: «Я знаю, как усердно ты трудился, чтобы заработать эти деньги. Спасибо тебе за то, что мы имеем все удобства и у меня есть возможность оставаться дома и заботиться о семье».

Но это было еще не все. Она пошла в гостиную, где играли дети, и попросила их остановиться и встать. «Смотрите, — сказала она, держа в руке деньги, — ваш отец очень усердно трудился, чтобы заработать эти деньги. Теперь мы сможем купить вам пару новых сандалий, и починить свои велосипеды». Отец стоял и слушал, а его лицо светилось от удовольствия. Его жена не только ценила его сама, но также учила этому своих детей. В его глазах она была прекрасной женщиной.

Мы не знаем, делала ли она это каждый раз, когда муж приносил зарплату, но совершенно очевидным было то, что в этом доме мужчину очень ценили за его ежедневные усилия. Эта обычная женщина на самом деле была не такой уж обычной. Она знала, как ценить мужчину, и именно поэтому она была для него красавицей.

Самая приятная часть в моей жизни — это то, что я очень сильно люблю моего мужа и знаю, что он тоже любит меня. Это величайшая радость, которую может испытывать человек! Когда мы, женщины, меняемся внутри, мы не теряем своей индивидуальности. Напротив, мы обретаем ее, и это для нас огромное облегчение и радость. Никогда не бывает слишком поздно!

Что ценить:

1. Характер.
2. Интеллект.
3. То, что он делает для вас.

Практическое задание



1. Подумайте о его лучшей стороне. Составьте список его достоинств, включая его характер, интеллект и то, что он делает для вас. В течение недели выражайте ему свою признательность за эти вещи.

2. Не забывайте ценить его труд как кормильца семьи.

3. Если он реагирует положительно, отметьте это в своем любовном дневнике.

Мужское очарование



Что означает слово «восхищаться»? Каким образом оно отличается от слова «ценить» в предыдущей главе? Эти слова в определенной степени синонимичны, но в данной книге мы определяем их следующим образом: вы оцениваете мужчину в соответствии с его *реальными достоинствами* или за то, что он делает для вас, но восхищаетесь его *мужскими качествами*.

Глубоко в сердце, каждый мужчина желает видеть в женщине восхищение своими мужскими достоинствами, а именно свойственными мужчинам способностями, талантами, достижениями, идеями, мечтами и мужским телом. Он нуждается в восхищении как в хлебе. Как женщина нуждается в любви, так и мужчина нуждается в восхищении. Фактически смысл женского счастья в браке заключается в любви, а смысл мужского — в восхищении.

И хотя восхищение исключительно важно для мужчин, им его взять неоткуда, если окружающие не будут ими восхищаться. Восхищение могут выразить только те, кто любит и уважает его. Мужчина готов получить его из любого источника, но особенно ценным будет восхищение из уст любимой женщины. Женщина, умеющая не обращать внимания на его человеческие слабости, но способная найти в нем качества, которыми она сможет искренне восхищаться, качества, которые другие люди не заметят и не оценят, будет восприниматься мужчиной как главное сокровище его жизни. Именная такая женщина вызовет к себе самую глубокую и самую неж-

ную его привязанность. По мере того как она будет проявлять свое восхищение им, он будет проявлять к ней свою любовь.

Иногда мужчина намеренно говорит или делает нечто в присутствии женщины, чтобы вызвать ее восхищение, но она этого не замечает. Она слишком занята, ее мысли направлены на ее собственный мир, и потому она не видит ничего, достойного восхищения. Ее неспособность отреагировать на его потребности грозит ей многими неприятностями. Если важнейшие потребности мужчины не находят удовлетворения, он невольно начнет обращать внимание на других привлекательных женщин, которые могут попытаться удовлетворить эти насущные нужды. Вам может показаться интересным тот факт, что есть женщины, которые совершенно осознанно уведи мужчин от их жен только лишь умением восхищаться их мужскими качествами. Всем хорошо известно, что мужчины уходят к другим женщинам не столько из-за желания удовлетворить свои сексуальные потребности, сколько ради желания видеть в их глазах восхищение собой. Многие легкомысленные и безнравственные женщины хорошо это знают и с успехом используют эту неудовлетворенную жажду мужчин. И если жена не в состоянии восполнить эту потребность, она может стать легкой жертвой происков другой женщины.

С молодости - и до старости

Потребность в восхищении проявляется в мальчике еще с раннего возраста. Он не осознает этого, однако это его неотъемлемая потребность. Когда родители смотрят на сына и восхищаются его качествами, свойственными мужскому полу, он приобретает уверенность, которая помогает ему выработать мужские черты характера и осуществить мужской потенциал, в нем заложенный. Вместе с тем в нем просыпается доброе чувство благодарности к родителям, и между ними устанавливаются крепкие узы любви. Если молодой человек достаточно близок к родителям, проблемы, свойственные подростковому возрасту, для него не страшны. Однако поскольку многие родители не осознают острую потребность в восхищении в своих сыновьях, они никак не выражают своего восхищения. Одни молодые люди выживают в обстановке постоянных упреков, выговоров, не слыша слов похвалы, но у других на это не хватает сил. В таком случае можно говорить о жертвах и потерях. Молодые люди, в потенциале предназначенные стать светом для мира, с чувством усталости и непонимания бредут по обочине жизни.

Восхищаться молодым мужчиной особенно нужно в начале его карьеры. Его надежды на будущее в этот момент возвышенны. Для него нет ничего невозможного, и все мечты кажутся осуществимыми. Он полон идей и планов, энтузиазма и уверенности. В жизни старшего поколения он видит много недостатков и ждет шанса перевернуть весь мир! Тем временем жизнь покажется ему бессмысленной, если рядом не окажется человека, которому он сможет

доверять. Многие его товарищи слишком заняты собой и собственными планами, чтобы выделить время и выслушать его. Старшие только смеются над ним. Где же ему найти неkritичного слушателя, которому он мог бы доверить свои мысли и идеи? Его душа жаждет восхищения, и женщина, которая проявит это восхищение, будет в его глазах словно ангел небесный.

Мужчинам старшего возраста восхищение нужно не меньше, чем молодым. Однако если мужчина мог обходиться без него долгие годы, время и возраст могут притупить его чувства, и он уже не будет так остро реагировать на его отсутствие. Чем старше он будет становиться, тем меньше он будет ждать проявления восхищения к себе и с тем большей горечью будет реагировать на равнодушие к своим мужским качествам.

Более всего на свете мужчина хочет, чтобы восхищались его *мужскими качествами*. Если вы восторгаетесь только теми его свойствами, которые присущи и мужчинам, и женщинам, он будет глубоко разочарован. Например, если вы будете восторгаться его добротой, предусмотрительностью, приятной внешностью или внешним лоском, он будет благодарен вам за ваши слова признательности в его адрес, но ваша реакция на эти качества никак не изменит его чувства к вам. Он хочет, чтобы в нем замечали и ценили *мужские качества*. Это его мужское тело, умения, способности, достижения и мечты. В результате такого восхищения в нем проснется глубокое чувство привязанности и любви.

Мужские качества

1). *Его мужское тело*. Это такие физические качества, как рост, сложение, сильные мускулы, низкий голос, мужская форма подбородка, борода, усы. Это может быть также тяжелая поступь, большие руки и все остальное, что свойственно ему как представителю мужского пола.

Восхищаться мужским, значит отмечать его физическую *силу и выносливость*, например в спорте, в поднятии тяжестей, в плавании, в умении управлять тяжелой техникой, в распиловке дров. Это могут быть даже такие простые вещи, как малярные работы, чисто мужские работы по дому и т. п. Мужчины скроены иначе, чем женщины, и потому они отличаются от женщин и внешне.

2). *Мужские умения и способности*. Это умения в области плотнички, механических и слесарных работ и в некоторых других.

3). *Достижения мужчин*. Сюда относятся случаи продвижения его на работе, победы на чемпионатах и в дебатах, почести за выдающиеся заслуги или достижение важной цели в области мужских занятий.

4). *Мужские цели и мечты*. Сюда мы относим стремления, которые мужчина еще не осуществил, но хотел бы осуществить. Это - область профессиональных интересов, или вне сферы его деятельности. Если этот интерес случайный или мимолетный, то вам не стоит обращать на него серьезного внимания, но если

он стремится к успеху в чем-то конкретном, добиваясь действительно достойной цели в области мужских интересов, тогда вам стоит проявить свое восхищение его целеустремленностью.

5). Мужские черты характера. Мужчины с мужским типом характера проявляют тенденцию к решительности, настойчивости и даже агрессии. Эти черты кажутся исключительно мужскими, при этом женщины склонны к сомнениям, уступчивости и благодушию.

Мужские черты характера предполагают рыцарское отношение к женщинам и детям. Сюда входит мужское чувство ответственности и долга, например решительность в разрешении различных ситуаций, и если он будет игнорировать их разрешение, он просто не сможет чувствовать себя мужчиной. Мужской характер подразумевает любые достоинства, свойственные мужскому полу.

6). Роль мужчины. Мужчина, исполняющий роль руководителя, защитника и кормильца в семье, исполняет исключительно важный долг мужчины. Если он руководит своей семьей с любовью, но твердо, изо дня в день ходит на работу, чтобы обеспечить свою семью, он заслуживает и признательности, и восхищения. Вы цените его за то, что он делает, и за деньги, которые он зарабатывает на жизнь семьи. Однако вы проявляете свое восхищение его *мужскими качествами и способностями*, которые необходимы для его работы.

Почему ваше восхищение так важно для него? Потому что в этом случае *он чувствует себя мужчиной*. Это осознание своей мужественности — одно из самых радостных чувств, которые может испытывать мужчина. Когда вы выражаете восхищение, в котором он так нуждается, вы становитесь неотъемлемым условием его счастья. Он будет снова и снова приходить к вам за утешением, которое обеспечивает ему ваше дружеское к нему отношение, и за чувством мужественности, которое он испытывает в вашем присутствии. Восхищаясь его мужественностью, вы фактически используете один из ключей, который способен завоевать его любовь и преданность.

Восхищение мужскими качествами

1). Думайте о нем. Скорее всего, по большей части все ваши мысли сконцентрированы на конкретных заботах — дети, домашнее хозяйство, личные проблемы и все то, чем вы постоянно занимаетесь. Попробуйте больше думать о муже. Подумайте, какой он человек. С какими проблемами он сталкивается? Что приходится ему переживать? На каком этапе своей жизни он сейчас находится? Чего он хотел бы достичь в будущем? Каковы его сильные стороны? Восхищайтесь этим.

2). Наблюдайте за ним. Держите глаза открытыми и понаблюдайте за ним, и тогда вы обнаружите, что есть в нем восхитительного. У любого мужчины есть либо выдающийся интеллект, либо развитые мускулы, либо поразитель-

тельные способности и таланты, поэтому понаблюдайте, как он проявляется в этих областях.

3). *Слушайте, когда он говорит с вами.* Величайший шанс выразить свое восхищение вы получаете во время разговора с ним, особенно если он говорит о себе или на интересующую его тему, или же о жизни вне дома. Скорее всего, он проявит свои способности и таланты, когда будет говорить о работе. Он может проявить смелость или другие мужские качества в преодолении проблем или трудных ситуаций на работе.

Поэтому старайтесь вызвать его на разговор о нем самом, особенно о делах, которые он делает вне дома. Начните с наводящих вопросов о работе. Однако не будьте слишком назойливы и не проявляйте подозрительного любопытства. Заведите разговор о вещах, которые ему интересны, покажите свою заинтересованность, пока он сам не увлечется затронутой темой. Когда вы увидите, что он получает удовольствие от разговора, поддерживайте его течение короткими комментариями и наводящими вопросами. Научитесь слушать внимательно и заинтересованно.

Научитесь слушать мужчину

Следуйте этому правилу и будьте хорошим слушателем. *Слушайте не только слова, которые он говорит, но слушайте мужчину, как он эти слова произносит.* Обратите внимание, насколько он поглощен темой

разговора, как выражает сложные детали, сколько знаний и способностей он приобрел, как он развил и представил свои идеи. Посмотрите, насколько он им верен, какой интеллектуальной и моральной силой он обладает. Какой это гениальный человек, когда вы останавливаете его, чтобы выразить свое восхищение и признательность.

Если он говорит о политике или текущих событиях, не следите за темой разговора слишком внимательно, иначе вы не сможете оценить то, как он говорит. И не нужно концентрироваться на собственном мнении по поводу обсуждаемого предмета разговора, иначе вы начнете спорить. Конечно, следите за темой разговора, но в большей степени наблюдайте за самим человеком. Он мо-



жет выказать особые знания в данной области, знания, проистекающие из его интеллекта, опыта или целенаправленных занятий. Если он проявляет в разговоре нетерпение и эмоциональность, это значит, что ему обязательно нужно выразить свои идеи по этой теме с тем, чтобы вы сумели их оценить по достоинству. По мере того как он будет объяснять свои мысли, постарайтесь увидеть в нем преданность и лояльность тому, во что он верит.

Если вы не можете понять тему разговора, ни в коем случае не вздумайте задремать, в то время как он делится с вами наиболее важным. Смотрите, как в разговоре выражаются черты его характера, которые могут вызвать в вас чувство восхищения. Впрочем, если вы будете следить только за предметом разговора и решите оценить только тему,



он будет глубоко разочарован. Можете быть уверены в том, что он разговаривает с вами не для того, чтобы вы смогли оценить тему беседы. Он хочет увидеть в ваших глазах восхищение по отношению к нему как к мужчине. Можно смело предположить, что если он обсуждает нечто с вами, он делает это только для того, чтобы вы выразили свое восхищение им.

Не нужно иметь блестящего образования или быть очень умной, чтобы вникнуть в рассуждения умного мужчины. В своем желании увидеть в глазах женщины восхищение он редко замечает, что вы не совсем ясно представляете, о чем идет речь. Но даже если он замечает это,

ему такое положение вещей понравится, ведь вы — слушали его.

Например, в романе «Война и мир» мы видим, как прекрасно Наташа умела слушать мужчин. Когда Пьер рассказывал ей о своих переживаниях на войне, «он испытывал то редкое наслаждение, которое дают женщины, слушая мужчину. Не умные женщины, которые, слушая, стараются или запомнить, что им говорят, для того, чтоб обогатить свой ум, и при случае пересказать то же, или приладить рассказываемое к своему, и сообщить поскорее свои умные речи, выработанные в своем маленьком умственном хозяйстве; а то наслаждение, которое дают настоящие женщины, одаренные способностью выбора и всасывания в себя всего самого лучшего, что только есть в проявлениях мужчины. Наташа, сама не зная этого, была вся внимание: она не упус-

кала ни слова, ни колебания голоса, ни взгляда, ни вздрагивания мускула лица, ни жеста Пьера. Она на лету ловила еще не высказанное слово и прямо вносила в свое раскрытое сердце, угадывая тайный смысл всей душевной работы Пьера».

Выражайте восхищение мужчинам

1). *Будьте искренни.* Искренность важна в особенности там, где вы имеете дело с самой чувствительной областью мужской натуры: мужской гордостью и особенно причастностью к мужскому полу. *Здесь нельзя допускать ни шутики, ни лести с видом превосходства.* Нужно прежде развить в себе чувство искреннего восхищения и потом только научиться выражать его. Если вы не чувствуете искреннего восхищения, все, что вы будете говорить, будет выглядеть неискренним, и вместо того чтобы оценить вашу похвалу, он отвергнет ее, решив, что вы пытаетесь манипулировать им ради каких-то своих корыстных целей.

2). *Говорите конкретно.* Когда вы выражаете свое восхищение, не говорите общие фразы. Например, не нужно говорить: «Ты такой мужественный!» Он может сказать в ответ на это: «Что? В каком смысле я мужественный?» Если вы не найдете, что ответить, вы попадете в неловкое положение.

Выражая свое восхищение, говорите конкретные вещи о конкретных качествах или случаях, когда эти качества, достойные восхищения, были проявлены видимым образом. Вот почему так важно наблюдать за ним и слушать. Тогда вы увидите определенные качества, которые могут вызвать искреннее восхищение. Если вы сможете ориентироваться на конкретные эпизоды, в которых были явно видны его восхитительные качества, ваша хвала будет неопровержимой даже для него.

3). *Похвала.* Хотя восхищение для мужчины исключительно важно, он не сможет его оценить, если оно не будет сопровождаться вашим безоговорочным принятием его таким, какой он есть. Если вы восхищаетесь им в одних случаях и критикуете в других, ваша непоследовательность вызовет лишь недоумение. Это выглядит со стороны так, словно вы пытаетесь скормить ему заплесневелый пирог, украсив его сверху взбитыми сливками. Вам нужно прежде принять всего человека целиком, и только после этого найти в нем достойные восхищения качества, и тогда он с радостью примет вашу похвалу.

4). *Награда.* Когда вы искренне восхищаетесь мужем, вы оба получите в ответ превосходную награду. Ибо ваши слова хвалы удовлетворяют его самую насущную потребность. Они также станут для него незаменимой мотивацией и подтолкнут к тому, чтобы его мужские качества получили еще большее развитие. В результате он добьется еще больших успехов, а значит, сумеет реализовать себя в этой жизни. Вы более всего нуждаетесь в его любви. И

если вы будете им восхищаться, он обязательно ответит вам любовью.

Разберем пример нашей сотрудницы Л.П.«Мне было очень трудно заставить себя сказать мужу, что я принимаю его и восхищаюсь тем, что он твердо стоит за свои убеждения.

☞ Во-первых, я не отношусь к тому типу женщин, которые могут говорить такие вещи.

☞ Во-вторых, мне казалось, что я вот-вот начну смеяться. Несколько раз я пыталась произнести свою небольшую речь, но каждый раз все заканчивалось тем, что мне приходилось быстро ретироваться из комнаты. Наконец я решилась сказать это вне зависимости от того, к чему приведут мои слова. Итак, я вошла в комнату и начала говорить, и когда я все сказала, я поняла, что я именно так и думаю. Дело в том, что я влюбилась в своего мужа как раз благодаря этим его качествам. Он действительно всегда твердо стоял за свои убеждения и никогда не позволял мне пренебрегать его мнением.

☞ Что я не поверила сама себе, когда увидела выражение его глаз. Я просто не помню, чтобы он раньше так смотрел на меня. В его глазах светилась гордость, но он гордился не собой, а мной. Неделий позже он пригласил меня в ресторан и сделал два замечания. Одно причинило мне боль, но от другого я буквально взмыла в небо. Он сказал:

☞ Что впервые в жизни поверил, что он мне не безразличен, поскольку раньше он думал, что мне все равно, что происходит в его жизни.

☞ Во-вторых, он никогда раньше не любил меня так сильно, как теперь. Чего женщина может еще пожелать? Разве не этого мы все хотим, и разве не ради этого живем?

Разберем второй пример, соседка С. Это простая история. «У меня всегда все было хорошо в семейной жизни. Я всегда принимала своего мужа и восхищалась им, но никогда не говорила ему об этом, отчасти потому что я восхищалась им так сильно, что была уверена — он знает об этом. Однако мне было очень трудно произнести слова признания, поэтому я стала писать ему записки и оставлять на столе, когда рано уходила по своим делам. Когда он комментировал их, я говорила: «Но это правда ...», или «Я хочу, чтобы ты знал, что я чувствую».

Затем я пошла дальше и начала говорить ему комплименты. Он реагировал так потрясающе, что я осознала его потребность слышать все эти вещи. Он стал говорить, как ему приятно, и это придало мне уверенности, которой мне всегда так не хватало. Его нежность по отношению ко мне просто невероятна. Я снова почувствовала себя невестой. Более всего я была поражена, когда он сказал мне: «Я понял, что ты самая сладкая, самая женственная из всех женщин, и я люблю тебя так сильно, что просто не могу сказать. Ты смысл всей моей жизни».

Пример третий, наш сотрудник О.И. - умный и интересный человек, но он всегда был скучным собеседником. Когда он начинал говорить неуверенно, а между предложениями делал такие длинные паузы, что люди в нетерпении перебивали его и меняли тему разговора. Иногда мы сами перехватывала эстафету и заканчивала его рассказ, взяв инициативу на себя. Но так было до того, как мы приняли решение соответственно нашей книге, мы должны научиться восхищаться им, на занятиях и званых обедах мы стали вести себя иначе. Когда наш сотрудник начинал говорить, мы больше ни на кого не смотрели, обращали свой взор только на него, таким образом вынуждая сидящих за столом людей внимательно его слушать. Правда, в течение года или около того он обращался непосредственно к нам, потому что мы выражали восторг и одобрение по поводу всего, что он говорил. Постепенно он обрел уверенность оратора. Сегодня люди слушают его, как завороченные и говорят нам: «Мы слушаем О.И. - часами».

Правила для выражения восхищения мужчиной

1. Принимайте его таким, какой он есть.
2. Думайте о нем.
3. Наблюдайте за ним.
4. Слушайте, когда он говорит.
5. Выражайте свое восхищение словами.
6. Будьте искренними.
7. Говорите конкретные вещи.



Практическое задание

1. Напишите десять мужских качеств мужа, которыми вы восхищаетесь.

2. За ужином попросите его написать десять качеств, которые ему нравятся в вас, и сделайте то же самое относительно его качеств. Прочитайте эти списки друг другу и объясните, почему вам нравятся эти качества. Бесполезно, если вы просто вручите друг другу эти списки. Понаблюдайте за его реакцией. Запишите положительную реакцию в своем любовном дневнике.

3. Следующую неделю наблюдайте за ним. Если увидите какие-то новые мужские качества, выразите свое восхищение. Запишите результаты.

4. Слушайте, когда он говорит: выполняйте изложенные выше правила.

Примечание: Главное для женщины в браке – быть любимой, но для мужчины главное – видеть в глазах жены восхищение.

Мужские приоритеты



Мужчине нужна женщина, которая ставит его на главное место в списке приоритетов, не второе, но первое. Он хочет стать средоточием и осью, вокруг которой будет вращаться вся ее жизнь. Он не желает быть фоновой музыкой для остальных ее интересов и чаяний. Может быть, это желание неосознанно, но если эту *внутреннюю потребность* не удовлетворить, она яростно и бурно вырвется наружу. Это происходит тогда, когда жена ставит на первое место в своей жизни все остальное: детей, дом или свою карьеру. Оказавшись в таком униженном состоянии, мужчина начнет выражать яростное сопротивление и неприятие по отношению к жене и даже к своим детям.

Мы учим, всегда умная женщина во всем ставит на первое место — мужчину. Потом, этот мужчина даже не догадается, что в их семье — руководит жена. Она все делает очень умно, «подготавливает» мужчину под заранее принятое решение и выкидает, а потом «подводит» его под это решение и выдает как — мужскую инициативу. Конечно, муж не требует того, чтобы жена из-за него пренебрегала выполнением своего долга в семье и других аспектах своей жизни. Он понимает и желает, чтобы жена делала все, что должна делать. Он не хочет, чтобы дети остались без внимания со стороны матери. Он знает, что у жены есть определенные интересы и развлечения. Но он не хочет быть в ее глазах *менее важным*, чем все остальное. Он не желает быть необходимостью, удобством, шахматной фигуркой, сопровождением, социальным обеспечением, билетом в общество и даже сексуальным партнером. Он хочет видеть, что его жена вышла за него ради него самого и не считает его средством удовлетворения своих потребностей или достижения своих целей.

Женщины не осознают этого, и потому ставят на приоритетное место — нечто другое. Эта тенденция начинается с раннего детства и явно прослеживается в мире наших грез. Когда мы были маленькими девочками, мы, как правило, мечтали об уютном домике, о комфорте, достатке и чистеньких детишках, играющих на полу. Это был чудесный маленький домик, в котором было все, *кроме мужа*. На смену этой мечте приходила другая, и в ней к нам приходил прекрасный принц на белом коне. Но почему то этот принц со временем отходит на задний план. В женских мечтах — роль мужчины сводится к «обеспечению ее грез». Это самая большая ошибка женщин.

1. Дети

Скорее всего, вы считаете заботу о детях священной обязанностью и долгом и стараетесь обеспечить достойную заботу об их теле и духе, дать им лучшее, чтобы как можно полнее реализовать их потенциал. Благородное чувство материнского долга, движимое сильным чувством материнской любви, может заставить вас все свое внимание сконцентрировать на заботе о детях и их воспитании, так что вы автоматически ставите детей на первое место в списке своих приоритетов. Задумайтесь, кто помог вам «заиметь» детей, кто обеспечит вас всем необходимым, когда вы заняты детьми, и что будет, если вашего мужа «уведет» другая женщина.

Ваш муж стал несчастной второй скрипкой на этом празднике жизни, просто придатком в семейном кругу. Он стал отцом и кормильцем, но не королем. Он с горечью возмущается чрезмерным вниманием, которое жена уделяет детям, и тем униженным положением, в которое он был поставлен.

Прежде муж был мягким и великодушным человеком, но такое положение вещей привнесло в его характер уродство, на удивление всем тем, кто знал его раньше. Он не только отвергал жену, он также стал отталкивать своих детей, и ему трудно было быть хорошим отцом. Он уходил из дому на целые дни, уходил от всего, а когда возвращался, ему было трудно жить с вами.

Такое униженное положение приводит к тому, что муж противится появлению новых детей в семье. Он может не осознавать этого, но большее количество детей означает больше внимания матери к ним, что усугубляет отверженность и недостаток внимания к мужу со стороны жены. Но если даже новый ребенок появится, отец может полностью его игнорировать. По причине отсутствия любви к ребенку отец будет мучиться от чувства вины, не осознавая собственной отверженности и ощущения ненужности.

Когда вы ставите своего мужа на первое место, вы не перестаете выполнять свой священный материнский долг, и это вовсе не значит, что вы меньше любите своих детей. Вы можете служить мужу и детям, не создавая конфликтной ситуации. Ваш муж не хочет, чтобы вы пренебрегали детьми. Естественно, что он заинтересован в том, чтобы вы заботились о детях, чтобы они были воспитанными и здоровыми, но он должен быть уверен, что ваша любовь и преданность детям не выше преданности и любви к нему.

Дети ничего не потеряют, если папа встанет на первое место. Напротив, они будут чувствовать себя *более* счастливыми и уверенными. Это происходит тогда, когда вы ставите своего мужа на первое место, а значит, строите более счастливые взаимоотношения с ним. Ваш счастливый брак станет фундаментом счастливого дома, от которого выиграет вся семья. Если вам трудно понять, как поставить мужа на первое место, не лишая детей необходимого им внимания, за-

помните следующее правило: *Не ставьте удобство и капризы своих детей выше основных потребностей мужа.*

Нельзя ставить детей на первое место

1). Место проживания. Предположим, ваш муж решил, что по делам службы вам нужно переехать в другое место. На новом месте он будет получать больше, у него будут перспективы дальнейшего роста и другие преимущества. Если вам покажется, что дети пострадают от переезда, вы можете заупрямиться. Мудро ли это?

Если ваш муж действительно упустил серьезные неудобства, которые грозят вашим детям в случае переезда, тогда вам нужно попросить его обдумать и пересмотреть свое решение. Но если вы стремитесь избежать дискомфорта в связи с освоением детьми новой территории, тогда вы просто потакаете их капризам. Вы ставите их комфорт выше важных потребностей мужа. Пусть ваши дети испытают небольшое неудобство. Им это пойдет на пользу. И помогите мужу справиться с его проблемами. Ему это тоже пойдет на пользу.

Если муж хочет изменить место жительства из-за каприза или эгоистических соображений, это другое дело. Попросите его подумать о детях. В таком случае вы не ставите его на второе место, потому что не игнорируете его желания, отдавая предпочтение детям, но противостояте его эгоистическим стремлениям.

В любом случае нельзя удобство и комфорт детей ставить выше потребностей и желаний мужа. Не следует требовать от мужа покупок не по средствам в желании угодить детям, в то же время отмахиваясь от просьб и потребностей мужа. Он может отказаться от своих планов и желаний в угоду вам, но не потерпит, если вы всеми силами стараетесь удовлетворить любой каприз детей.

2). Время и внимание. Не делаете ли вы своего мужа соперником детям в том смысле, что ему приходится с боем отвоевывать для себя ваше время и внимание? Может быть, вы слишком заняты детьми и у вас нет ни одной лишней минутки, которую вы могли бы посвятить мужу? Или вы второпях уделяете ему несколько минут, а ваше сердце в это время рвется к детям? Бывают ситуации, когда это просто необходимо, но часто мамы непомерно много занимаются детьми в ущерб своим взаимоотношениям с мужьями.

Может быть, ваш муж по роду своей деятельности часто уезжает из дому? Некоторым женам нравится, когда мужья отсутствуют, деньги и их благополучие они ставят на первое место. Тогда они могут полностью посвятить себя заботе о детях, причем муж не беспокоит и не отвлекает их от этого. Когда он возвращается домой, он нутром чувствует такое отношение и понимает, что в этом доме от него ничего, кроме денег, не ожидают. Если его жена не осознает потребности мужа в ее времени и внимании, а эта потребность в такой ситуации особенно актуальна, тогда он обязательно почувствует, что не занимает в ее жизни первое, приоритетное место.

3). *Деньги и материальные блага.* Не балуете ли вы детей, покупая им все, что они просят? Можно написать целую главу о том, как слишком снисходительные матери портят детей, но здесь мы будем говорить не о вреде, который причиняют мамы детям, но об отцах. Если вы покупаете детям то, что не позволяет семейный бюджет, тогда его жизнь становится еще более напряженной. Если вы ставите капризы детей выше заботы о здоровье мужа и финансовом благополучии семьи, тогда его *потребности* стоят на втором месте после их *желаний*. Вы можете потерять и первое и второе.

4). *Интересы и муж.* Может быть, вы проявляете больше интереса к детям, чем к мужу? Кто преобладает в ваших мыслях и раздумьях, дети или муж? На чем сконцентрированы ваши интересы? Часто ли вы думаете о муже и его проблемах, о том, как ему помочь, успокоить и утешить, поддержать и подбодрить? Интересно ли вам слушать его, и слышите ли вы мельком высказанную просьбу? Знаете ли вы, что он хотел бы съесть на ужин, как ему хотелось бы провести вечер и что для него важнее? Именно таким образом и многими другими путями вы можете показать, что он стоит на самом первом, приоритетном месте в вашей жизни.

2. Домашний уют

Мужчины любят и ценят чистый дом, который содержится в порядке и в котором чувствуется умелая рука хозяйки. Он будет ощущать себя несчастным и неудовлетворенным, если жена не будет выполнять этот важный долг. Однако он не потерпит, если дом и домашнее хозяйство станут для жены важнее, чем он. Дом нужен для того, чтобы служить семье, а не семья дому. Муж хочет, чтобы жена старалась ради него и детей, а не ради удовлетворения собственного тщеславия и желания произвести впечатление на соседей.

Если вы умелая хозяйка, не ставьте свой дом выше нужд и потребностей своей семьи. Убедитесь в том, что вы делаете все по дому для того, чтобы создать уют для членов семьи, но не для того, чтобы получить удовлетворение самой или произвести впечатление на других.

Ревностное отношение к дому — прекрасная добродетель, но оно может быть *чрезмерным*. Женщина должна создавать дом, а не *демонстрационный зал* для восторженных зрителей. Муж оценит усилия жены, если она старается ради него, но ему не понравится, если дом станет для нее главным или более важным, чем он сам. *Дворец не может быть важнее, чем король, в нем живущий.*

3. Внешний вид

Все люди должны уважать себя в достаточной степени, чтобы выглядеть ухоженными и прилично одетыми. Это принципиальный вопрос. Даже если вы живете вдали от цивилизации, вам нужно выглядеть хорошо ради собственного чувства самоуважения. Но

если женщина уделяет слишком много времени и внимания своей внешности, стоит задуматься над тем, чем она руководствуется.

Если вы хотите своим внешним видом угодить мужу, он, возможно, оценит это. Но если вы проводите в магазинах бесконечные часы, шьете, примеряете и наводите на себя лоск, *забывая* о муже, у него создается впечатление, что вы хотите произвести впечатление на других мужчин. Он почувствует себя отстраненным на фоне публики, ради которой вы наряжаетесь.

4. Родители

Может быть, вы слишком привязаны к родителям, и, эта привязанность превосходит вашу любовь к мужу? У вас не бывает проявлений особой радости при мысли о скором свидании с родителями? Может быть, вы ищете предлога, чтобы лишний раз повидаться с ними или остаться в гостях у родителей на более долгое время? Любовь между родителями и детьми — прекрасное чувство, но после свадьбы вы должны ослабить слишком крепкие узы привязанности к родителям и перенести свои самые сильные чувства на мужа. Если вы этого не сделаете, он будет чувствовать себя второстепенной личностью, поставленной на второе место после ваших родителей, и на этом основании неосознанно будет отвергать их. Это приведет к конфликту и в один прекрасный момент, вы станете перед выбором: мама или муж.

5. Деньги и успех

Иногда успех и деньги мужчины становятся для его жены важнее его самого. Можно привести такой пример: Пример, наша знакомая женщина Л.Л. вышла замуж за человека с весьма скромным достатком. Он был вполне доволен существующим положением вещей, но жена хотела иметь больше денег и престижное положение в обществе. Она предложила ему пойти учиться, чтобы стать хирургом. После долгих уговоров и давления она вынудила его согласиться на это. После двух мучительных лет он сдался и пошел учиться. У него не было ни желания, ни рвения довести до конца начатое и он бросил эту затею. Жена была сильно разочарована.

Такое отношение жены очень вредно для брака. Она считала деньги и престиж более важным мотивом, чем он сам, его личные желания и чувства. Если бы он сам захотел стать хирургом, другое дело. Он оценил бы ее поддержку. Он же воспротивился ее стремлению поставить на первое место деньги и успех. Женщины допускают страшную ошибку, когда ставят что-либо впереди самого главного, чем нужно дорожить более всего, — своего брака.

В другом случае женщина иначе воспротивилась личному мнению своего мужа. Ее муж хотел расширить бизнес, и для этого им нужно было продать дом и снять квартиру. Она не только выразила свое несогласие, она категорически

отказалась переехать. Жена не желала слышать о его деловых планах, считая, что главное — ощущение надежности, которое она испытывала в доме. Но была ли ситуация надежной? Конечно, муж может ошибиться в расчетах и не достичь ожидаемого успеха. Конечно, жена имела полное право выразить свое мнение, однако стоять на пути мужа было еще более грубой ошибкой. Естественно, что женщина будет стремиться сохранить стабильное положение в своей семье, однако она должна считать своего мужа, его работу и его планы важнее собственного мнения.

Запомните на всю жизнь: *пусть лучше мужчина сделает все по-своему и ошибется, чем стоять на его пути и перечить ему.*

6. Карьера, таланты и трудовая деятельность

Самой большой угрозой для главенства вашего мужа может стать ваша деловая карьера. Ваша верность и преданность работе, необходимые для достижения успеха, отодвинут мужа на задний план. И если вы наконец достигнете вершины успеха, вы затмите собой мужа и заставите его чувствовать себя незначительной личностью.

Женщина, достигшая успеха в бизнесе, создает себе очень серьезную проблему. Чем больше успех, тем менее значимым становится мужчина, по крайней мере, в своих глазах. Это автоматически ставит его на вторую позицию. Положение становится очень серьезное, но из него есть выход. Если вы достигли успеха на работе, внимательно следите за правильными приоритетами в своей жизни, то есть на словах и на деле дайте мужу понять, что он занимает в вашей жизни главное место. Если потребуется, всегда будьте готовы пожертвовать ради него хоть чем-то в своей карьере или работе. Но даже если вы не делаете карьеру, если вы просто работаете вне дома, ваша работа потребует от вас определенного времени и сил, так что муж может почувствовать себя ущемленным. Оказывайте ему особые знаки внимания, показывая, что ваша работа для вас менее значима, чем его состояние и счастье.

Главенству мужа может угрожать также ваше стремление реализовать свои способности и таланты. Муж может предоставить вам эту возможность. Работа над развитием способностей — дело похвальное. Однако если вы слишком увлечетесь реализацией своего потенциала, ваш муж останется в тени, будет чувствовать себя второй скрипкой в оркестре и обязательно воспротивится этому. Иногда муж чувствует такой поворот событий заранее, и когда вы решите развивать свои таланты, он вам скажет «нет». Но если вы сохраните за ним главное, приоритетное в вашей жизни место и постоянно будете подчеркивать это, он обязательно будет вашим союзником и поддержит вас в ваших устремлениях к самореализации, так что вы сможете уделить разумное время выбранной вами трудовой деятельности.



Вы сможете подтвердить главенствующий статус мужа в момент, когда он возвращается домой. Сделайте эти минуты

особенно приятными для него. Прекратите, насколько это возможно, всякие работы по дому. Постарайтесь создать дома тишину. Пусть в доме не работают ни стиральные машины, ни пылесосы. Если вы шили, уберите все с глаз долой. Приведите себя в порядок и приветствуйте его с улыбкой на губах. Не позволяйте детям сразу обрушить на него все свои проблемы. Это можно сделать позже, когда он успокоится и обретет душевное равновесие. Такая встреча произведет в его жизни поразительные перемены, снимет напряжение и принесет ему мир и покой. Благодаря вашему предупредительному отношению к его самочувствию он убедится, что занимает в вашей жизни приоритетное место.

Должна ли жена быть на первом месте в своей жизни?

50% жен скажут — да, мы скажем — нет. Не всегда возможно, да и не всегда нужно, чтобы муж ставил свою жену на главное место в перечне приоритетов своей жизни. Это связано с особенностями природы мужчины. Главное для него — обеспечить семью. Его работа и времяпрепровождение вне дома могут требовать столько сил, что для достижения успеха ему нужно будет сделать этот аспект своей жизни главным. Это значит, что ему придется обращаться на семью меньше внимания, чем хотелось бы жене. Но на самом деле вы для него — главное. Он работает ради вас и ваших детей. Постарайтесь объяснить его преданность работе именно таким образом.

Мужчины кроме материального обеспечения семьи всегда выполняли функцию преобразователей общества, в котором мы живем. Именно они создают общество, разрешают его проблемы, развивают новые идеи во имя его благополучия. Эта роль слуги общества дается нелегко и отвлекает мужчину от семьи.

Если внимательно взглянуть на жизнь выдающихся общественных деятелей, вы, как правило, увидите жен, которые добровольно уступили пальму первенства своему мужу и его работе, довольствуясь вторым местом после нее.

Если вы не сделаете мужа самым главным в своей жизни, отдавая предпочтение детям, дому, карьере или другим интересам, ваш муж почувствует себя ущемленным. Как правило, именно по этой причине мужья начинают увлекаться другими женщинами. Как мы говорили ранее, в основе увлечения другими женщинами редко лежит сексуальное влечение. Обычно другой женщине удается восполнить его эмоциональные потребности, поскольку она дает ему почувствовать себя ценным и значимым.

Наш пример может послужить иллюстрацией к тому, как жена не сумела удержать мужа в рамках семьи — интимной жизнью, и его неудовлетворенные эмоциональные нужды привели его к другой женщине. Рассказ сотрудницы О... «Наша сексуальная жизнь была в порядке, все дело было в

другом. Я говорила мужу, что он прекрасный любовник, но проблема заключалась в том, что я восхищалась в нем только этим. Мне больше не за что было его хвалить, я его не принимала в другой роли и никогда не ставила его на первое место в своей жизни. Другими словами, я давала ему понять, что он хорош только в постели.

По этой причине он стал увлекаться другими женщинами, которые восхищались его мужскими качествами, таким образом давая ему почувствовать свою значимость. Он общался с женщинами, которые готовы были слушать его часами, уделяя ему время и внимание, в котором так нуждается каждый мужчина. Конечно, я возненавидела его за то, что у него появились другие женщины. Я никак не могла понять, почему он не удовлетворяется теми сексуальными отношениями, которые были между нами.

Задумавшись и проанализировав ситуацию, я поняла, что муж увлекался другими женщинами не ради секса, а ради того, чтобы его принимали, восторгались им и дали почувствовать себя главным. Не делая всего этого для него, я вынудила его стать неверным мужем. Всегда найдутся женщины, которые понимают психологию мужчины и строят на этом их взаимоотношения.

Что женщины ставят на первое место:

1. Детей.
2. Дом.
3. Свой внешний вид.
4. Родителей.
5. Деньги и успех.
6. Работу, карьеру, развитие талантов и способностей.

Постоянное
практическое
задание:



Два раза в неделю говорите мужу, что он занимает в вашей жизни самое главное место, а затем подтвердите свои слова на практике. Если вы будете относиться к нему, как к королю, он станет относиться к вам, как к королеве.

Мужские и женские роли



Мужские роли:

Глава семьи.

Защитник.

Кормилец.

Женские роли:

Жена.

Мать.

Домашняя хозяйка

Мужские и женские роли, ясно определенные выше, это не просто обычаи или традиции, но Богом установленный порядок. Именно Создатель поставил мужчину главой семьи, сказав Еве: «*К мужу твоему влечение твоё, и он будет господствовать над тобою*». Мужчина также был предназначен стать защитником, поскольку ему даны сильные мускулы, большая физическая выносливость и мужская смелость. Кроме того, Бог повелел ему обеспечить семью, сказав: «*В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят, ибо прах ты и в прах возвратишься*». Такое повеление было дано мужчине, а не женщине (Бытие 3:16,19).

У женщины другое предназначение. Она должна быть *помощницей, матерью и хозяйкой в доме*. В еврейском языке слово *помощница* означает женщину, *стоящую перед ним*. Такое значение аннулирует мысль о том, что женщине уготованы лишь второстепенные, незначительные роли. Такое значение слова *помощница* объясняет, что женщина была создана равной мужчине. В нашей книге мы используем слово *помощница* для обозначения роли жены в том смысле, что жена понимает, поддерживает и помогает своему мужу. Поскольку биологические особенности женщины дают возможность ей вынашивать детей, ее роль *матери* неоспорима. Роль *домашней хозяйки* также не вызывает сомнений: она должна воспитывать детей, вести хозяйство, чтобы освободить мужа для выполнения его функций кормильца семьи (Бытие 2:18).

Мужские и женские роли *различны по функциям, но равны по значимости*. Вместе они могут совершить то, что ни один из них отдельно совершить не в состоянии. Задача не будет выполнена, если за дело возьмутся два мужчины или две женщины. Каждый из партнеров уникален, но никто, отдельно взятый, не совершенен. Их роли нельзя назвать идентичными или взаимозаменяемыми. Никто из них не превосходит другого, поскольку оба необходимы. Каждого нужно судить в соответствии с его функциями, поскольку они дополняют друг друга».

Одна из основных задач семьи проистекает из *разделения труда*. Интересно, что современные исследователи доказали, что этот древний замысел является самым

оптимальным вариантом сотрудничества людей. В 1970-е годы несколько крупных отраслей промышленности в Америке объединили усилия в исследовательском проекте, чтобы выявить самую эффективную структуру, в которой была бы возможна дружная работа без разногласий в командах, особенно в отношении психологической совместимости.

Исследования, в частности, проходили: в общинах хиппи, появившихся несколько ранее, в 1960-е годы. Эти группы идеалистов не были построены на принципах разделения труда, но строго на *равенстве*.

Мужчины и женщины равномерно распределяли между собой повседневные дела. Женщины плечом к плечу с мужчинами работали на полях и на строительстве пристанищ. Мужчины наравне с женщинами занимались домашними делами и воспитанием детей.

Ученые обнаружили интересный факт: равенство не согласовывалось с различиями, характерными для мужчин и женщин. Женщины лучше справлялись с одними видами работ, а мужчины — с другими. Женские руки, более нежные и ловкие, более эффективно штопали и шили, а мужчины были лучше приспособлены к ношению тяжестей и копанию. Однако самым поразительным открытием ученых стал тот факт, что когда люди пытались выполнять работу на равных, начинались разногласия. Люди спорили, враждовали и даже ненавидели друг друга. По этой причине распадалась целые общины. Ученые пришли к выводу, согласно которому наилучшим вариантом организации работы в команде является *разделение труда*.

Самый большой успех в жизни семьи сопутствует людям тогда, когда муж и жена преданно и верно выполняют свои роли. С другой стороны, самые крупные проблемы возникают тогда, когда кто-либо из них не может или не хочет исполнить свою роль, берется за выполнение чужих функций или проявляет слишком большую озабоченность по поводу исполнения или неисполнения роли другого.

Чтобы преуспеть в исполнении своей роли с *большим чувством ответственности*, возьмитесь за исполнение собственной женской роли. Пусть это *заботит* только вас. Конечно, вы можете нанять помощников для ведения домашнего хозяйства или сделать так, чтобы вам в этом помогали дети. Но именно вы должны нести ответственность за порядок в этой области.

Для достижения еще больших успехов вам нужно овладеть женскими *умениями и навыками*. Научитесь готовить, наводить порядок в доме и вести хозяйство вообще. Научитесь женской бережливости и тому, как воспитывать детей. Забудьте о себе и полностью посвятите себя достижению благополучия и счастья для вашей семьи.

Мужские потребности

Для того чтобы добиться успеха в созидании семьи, помогите мужу преуспеть в исполнении его роли. Для этого осознайте три мужские потребности:

1. Мужчина должен находится в своей мужской роли главы семьи, защитника и кормильца.
2. Он должен чувствовать нужду семьи в том, чтобы он исполнял эту роль.
3. Нужно, чтобы он превосходил женщину в этой роли.

Необходимо:

1). *Осуществление мужской роли на практике.*

Во-первых, ему нужно осуществить эту роль в реальной жизни в качестве *главы семьи*. Он должен видеть со стороны семьи почтение и поддержку по отношению к себе.

Во-вторых, он должен действительно *обеспечивать семью*, удовлетворять ее насущные потребности и делать это самостоятельно, без помощи со стороны.

И, в-третьих, он должен выступать в качестве защитника семьи, ограждая ее от опасности, невзгод и трудностей.

2). *Он должен видеть в семье потребность в этой мужской роли.* Ему нужно видеть, что семья *действительно нуждается* в нем как в своей главе, защитнике и кормильце. Когда женщина начинает зарабатывать достаточно, чтобы обеспечить себя, когда она находит собственное место в жизни, становясь независимой от мужа, она перестает испытывать в нем нужду. Для него это серьезная утрата. Его мужская потребность видеть нужду в нем как в мужчине настолько сильна, что когда потребность в нем исчезает, он может усомниться в самом смысле своего существования. Такая ситуация может повлиять на его отношение к жене, поскольку его романтические чувства отчасти возникли из ее потребности в защите, укрытии и обеспечении.

3). *Он должен превосходить женщину в исполнении своей мужской роли.* Мужчина обычно осознает необходимость более эффективного исполнения этой роли по сравнению с женой. Однако может возникнуть угрожающая ситуация, когда женщина добивается больших успехов на его поприще, когда она занимает более высокое положение, больше зарабатывает или преуспевает во всем том, что требует приложения свойственных мужчинам сил, навыков или способностей.

Несостоятельность нашего общества

К сожалению, мы видим, как эти извечные принципы нарушаются в современном обществе. Женщины «вторглись» в мир мужчин. Мы имеем поколение работающих матерей, конкурирующих с мужчинами в достижении

больших результатов, более престижных должностей и высокой зарплаты.

Дома тоже не все в порядке. Женщина берет на себя функцию руководителя и пытается все делать по-своему. Почти исчезла жена, умеющая безоговорочно доверять мужу, подчиняющаяся его руководству и готовая опереться на его руку. Женщина исполняет многие мужские функции сама. Независимость женщин привела к тому, что они перестали испытывать потребность в мужской защите и обеспечении, а это большая утрата для них обоих. Создаются постоянные конфликтные ситуации.

Поскольку мужчина не видит жизненной необходимости в исполнении своей мужской функции, он не видит надобности в себе, а потому не чувствует себя настоящим мужчиной. Когда женщина берет на себя выполнение мужских ролей, она также приобретает мужские черты характера, чтобы полнее соответствовать выполняемой работе. Это значит — меньше женственности, утрата женской нежности и обаяния. Когда она берет на себя свойственную мужчинам ответственность, она начинает испытывать постоянно возрастающий стресс, становится более нервной и обеспокоенной. Это приводит к утрате умиротворенности, а это очень ценное качество, если она хочет добиться успеха в созидании счастливого дома. Когда она тратит время и силы на выполнение мужской работы, она пренебрегает важными функциями, свойственными именно ей. В результате вся семья оказывается в проигрыше. Наступает кризис, семья поставлена под угрозу распада.

Чтобы преуспеть

Чтобы преуспеть, нужно твердо помнить о мужской роли главы семьи, защитника и кормильца. Помните, если вы хотите, чтобы ваш муж был счастлив, он должен *исполнять мужскую роль, чувствовать, что он вам нужен, и превосходить вас* в исполнении своей роли. Пусть он руководит семьей, выполняет мужскую работу по дому и обеспечивает вас всем необходимым. И только в случае крайней необходимости вам можно будет переступить границу между вашими ролями и взяться за выполнение мужской работы.

Когда он исполняет мужскую роль, не ждите от него совершенства. Не придирайтесь по мелочам, не вмешивайтесь в то, как он это делает. Если он пренебрегает выполнением мужской работы, и в результате вы сталкиваетесь с серьезными проблемами, не жалуйтесь. Просто скажите ему: «У меня проблема». Ясно и четко изложите суть проблемы и ее последствия. Затем спросите: «Как ты думаешь, что с этим делать?» Таким образом, вы почтите его как главу семьи, переложите проблему на его плечи и поможете ему ощутить себя нужным.

Если он и дальше не возьмется за разрешение проблемы, наберитесь терпения. Изменения не происходят быстро.

Далее начните хвалить его. Исполнение мужской роли нелегкое дело, мы объясним, что имеем в виду. Ваша похвала будет для него самой большой наградой. Будьте щедры на слова благодарности. Для него это больше, чем награда за труд. И, наконец, верно и постоянно исполняйте собственные обязанности по дому. Тогда вы проведете четкую границу между вашими ролями и поможете ему преуспеть в выполнении мужских функций.

Смешение ролей

Когда мужские и женские роли не определены четко, происходит *смешение ролей*. В таком случае женщина отчасти выполняет мужскую работу, а мужчина — женскую. Если подобное положение вещей временное, ничего страшного, но если такое становится образом жизни, семье наносится серьезный вред.

Детям нужно развивать в себе природу, свойственную их полу, и в связи с этим им нужно видеть в своих родителях не размытый, но четкий образ мужчины и женщины, чтобы брать с них пример. Мать демонстрирует свой женский образ, когда исполняет женскую роль. Когда она ходит по дому в женственной одежде, выполняет домашние обязанности, нежно заботясь о детях, нянчась с ребенком, она формирует в детях женский образ. Если она излучает довольство и счастье в исполнении этой своей роли, она рисует детям положительную картину женственности.

Когда отец исполняет мужскую роль в качестве сильного лидера, защитника и кормильца и когда дети имеют возможность видеть его в действии, когда он с готовностью берет на себя мужские обязанности и получает удовольствие от работы, он представляет им благоприятный мужской образ. Если в доме есть четкое различие в мужском и женском образе, мальчики вырастут мужественными, а девочки — женственными.

Но когда все складывается не так, как нужно, когда роли размыты, тогда в семье назревает серьезная проблема. Многие случаи гомосексуальности возникли в домах, где роли мужчин и женщин были размыты. Девочки и мальчики в таких семьях не получили четкого представления о мужском и женском образе, и не могли сформировать идеал, которому они могли бы подражать.

Дети в процессе воспитания должны многому научиться, чтобы стать нормальными, успешными и счастливыми людьми. Но нет ничего важнее для мальчика, чем стать мужественным, а для девочки — стать женственной.

Справедливость женских и мужских ролей

Часто женщины, по шею обремененные домашними обязанностями, по шестнадцать часов в день занятые рутинной домашней работой, ставят под вопрос концепцию различия ролей в семье. Они считают, что такое разделение ролей несправед-



ливо, потому что женщинам приходится работать больше и дольше, чем мужчинам. Поэтому, говорят они, мужчины не имеют права приходить домой и отдыхать, в то время как жена продолжает трудиться. Они считают, что мужчины должны помогать им по дому и особенно в деле воспитания детей.

На первый взгляд такое заявление кажется действительно справедливым. Но есть и другая точка зрения по этому вопросу: женская роль, какой бы трудной она ни была, актуальна только в течение примерно восемнадцати-двадцати лет. Даже если семья большая, женщина основное бремя забот несет на себе до двадцати лет. Затем ее жизнь преобразуется. Она обретает свободу и, как правило, много свободного времени. Но мужская ответственность по обеспечению семьи средствами к существованию длится всю жизнь. Даже если ему повезет и он вовремя уйдет на пенсию, он никогда до конца не снимает с себя ответственность за обеспечение достатка в семье. Если вы примете эту точку зрения, разделение труда для мужчин и женщин покажется вам вполне справедливым.

Мы предлагаем вам помнить про этот период на протяжении двадцати лет. Выполняйте свою работу с радостью и готовностью и не требуйте от мужа слишком многого. Не жалуйтесь, если он вам не помогает, сохраните счастливым свой брак и культивируйте романтические взаимоотношения между вами. В таком случае впереди вас ожидают золотые годы, а он будет продолжать «пахать» дальше.

Совершаете ли вы подобные ошибки?

1). *Руководство.* Держите ли вы в своих руках бразды правления семьей и стараетесь ли все сделать по-своему? Составляете ли важные планы и принимаете ли решения, полагая, что ваш муж должен согласиться с ними? Советуетесь ли вы с ним по семейным вопросам, но так, что всегда последнее слово остается за вами? Зачем вы это делаете? Может быть, вы просто не умеете вести себя иначе или не доверяете суждению мужа, или думаете, что вы справитесь с этими проблемами лучше, чем он?

Противится ли он вашему главенству? Сталкиваетесь ли вы лбами? Может быть, вам трудно подчиниться власти мужа? Или вы считаете, что цель оправдывает средства, и главное — чтобы дело было сделано, пусть даже в ущерб уважению к мужу?

2). *Нажим.* Может быть, вы настаиваете на своем, или даже ворчите и раздражаетесь? Может быть, его сопротивление приводит к частым ссорам и спорам? Или он ради сохранения мира идет на уступки? В таком случае вы добиваетесь своего путем нажима. Скоро ваши дети тоже начнут применять этот метод.

3). *Придирки.* Может быть, вы придираетесь и критикуете планы и решения вашего мужа, потому что боитесь, что он совершит ошибку? Или вы не доверяете его суждению, пристально наблюдаете за ним, чтобы тут же выразить свое одоб-

рение или неодобрение? Не задаете ли вы ему провокационные вопросы с ноткой страха в голосе? Такое поведение выражает ваше недоверие к нему, и у него создается впечатление, что вы не верите в его способность руководить семьей. Женщина должна *не разрушать*, а *созидать* в муже чувство уверенности.

4). *Советы.* Женщина совершает серьезную ошибку, когда дает мужу слишком много советов, слишком много предложений, когда говорит ему, что делать и как делать. Когда муж начинает излагать перед вами проблему, с которой столкнулся, выслушайте его точку зрения и не торопитесь дать совет. Или же подумайте, не торопясь, что можно предпринять в данном случае, а затем вместе обсудите линию поведения. Иначе вы и здесь проявите отсутствие доверия к нему, и у него создастся впечатление, что вы знаете ответы на все вопросы, а значит, вовсе не нуждаетесь в нем и вполне можете справиться в этой жизни без него.

5). *Непослушание.* Повинуетесь ли вы мужу только тогда, когда соглашаетесь с ним, а в случае несогласия поступаете по-своему? Если вы в чем-то уверены, но он не одобряет ваше решение, стоите ли вы на своем? Очень легко повиноваться мужу, когда вы с ним соглашаетесь. Настоящие испытания наступают тогда, когда вы не согласны с ним, но решаете подчиниться. Как поступить в такой ситуации, будет сказано несколько позже.

Как стать послушной

1. *Уважайте его статус.* Уважайте его положение главы семьи и научите своих детей относиться к нему с почтением. Верьте в Божьи принципы, согласно которым Создатель поставил его во главе семьи и повелел вам повиноваться ему. Если вам это кажется не совсем справедливым, помните, что всей нашей историей существования доказано как лучше организовать нашу жизнь.

2. *Выпустите из рук бразды правления.* Не пытайтесь главенствовать в семье. Отдайте мужу руководство делами семьи. Пусть он руководит, а вы просто повинуйтесь и контролируете его. Вы удивитесь тому, как хорошо он справляется с проблемами без вас. Тогда вырастет ваша вера в него и его уверенность в себе. После того как вы предоставите ему возможность руководить, он сам наделит вас полномочиями в определенных областях. Этот вопрос вы обсудите вместе.

3. *Доверьтесь ему, как ребенок.* Не беспокойтесь о последствиях принимаемых им решений. Пусть он сам беспокоится об этом. Доверьтесь ему, как ребенок. Такое доверие отличается от нашего доверия, ибо Бог не совершает ошибок, а люди совершают. Дайте ему право на ошибки, доверяйте его мотивам и его суждению. Тогда вы поможете ему расти, ибо только детская доверчивость может помочь мужчине развить в себе чувство ответственности.

Иногда решения вашего мужа будут нелогичными. Его планы могут показаться вам бессмысленными, а суждения — неразумными. Может быть, это и не так, но такой вариант не исключается. Возможно, он действует по вдохновению. В народе говорят: «Пути Господни, тоже не всегда кажутся логичными». Не ждите, что каждое решение, принятое вашим мужем, будет вам приятно или принесет плоды, которых вы ожидаете. Нам всем предстоит пройти через очищающий огонь, когда ваш муж действует по вдохновению, вам нужно преданно следовать за ним, и тогда, оглянувшись назад, вы увидите руку Всемогущего в своей жизни и будете благодарны за исход дела.

Могут наступить пугающие времена, когда вы захотите довериться мужу, захотите увидеть, что он действует по вдохновению, но не сможете. Вы обнаружите в основе его решений тщеславие, гордыню и эгоизм и убедитесь, что он идет к катастрофе. Если он не захочет слушать вас, что делать? Ответ следующий: если вы больше не можете доверять мужу, вы всегда можете противостоять этому и принимать собственные решения.

4. Умейте приспособливаться. Не будьте упрямы и не настаивайте на своем. Приспосабливайтесь к изменяющимся обстоятельствам. Повинуйтесь мужу и следуйте за ним туда, куда он ведет, приспособляйтесь к условиям, которые он обеспечивает для вас. Каждая идеальная жена, способная сделать мужа счастливым, обладает этим качеством. Это редкое качество, и оно тем более ценится мужчинами. Чтобы быть гибкой и податливой, нужно быть бескорыстной, больше думать о нем, чем о себе, и ставить свой брак на первое место, выше всего остального. Чтобы быть гибкой, нельзя иметь *предвзятое, жесткое мнение* относительно того, чего вы хотите от жизни, где и в каком доме вы хотите жить, какого экономического уровня или образа жизни вы хотели достичь и какие планы строите относительно детей. Вполне приемлемо иметь заранее предreshенные вопросы, но нельзя их считать неизменными. Ваше жесткое мнение может вступить в конфликт с мнением мужа, его планами, которые он вынашивает, чтобы преуспеть в исполнении мужской роли.

Пример нашей знакомой С. «В молодости у меня были неизменные, жесткие понятия. После замужества я хотела непременно жить в белом двухэтажном доме, построенном на большом участке земли с высокими шелестящими деревьями на заднем дворе, и чтобы подвал был забит бочками с яблоками. Дом должен был стоять на окраине города с населением примерно в сто двадцать тысяч человек. Зимой я хотела видеть снег, а летом — зеленые поля». Однако со временем я обнаружила, что эта мечта во многом мне мешала, и мне трудно было приспособиться к обстоятельствам своей реальной жизни. Когда я от-

казалась от этих жестких установок, мне стало намного легче, как и мужу со мной.

Чтобы быть гибкой, *сделайте свои мечты транспортабельными* и носите их всегда с собой. Примите решение быть счастливой независимо от обстоятельств — на вершине горы или в пылающей жаром пустыне, в нищете и в изобилии. Если вы сосредоточитесь на успехе в своем доме, очень легко сделать мечты транспортабельными.

5. *Будьте послушной.* Очень важно *качество* послушания. Если вы повинуетесь, но в то же время с неохотой делаете свои дела и жалуетесь, вы далеко не уйдете. Жена, отказывающаяся повиноваться советам или повелениям мужа, вносит серьезную дисгармонию в свой брак. Более того, так вести себя нельзя.

6. *Будьте в глазах детей единым фронтом с мужем.* Даже если вы с мужем не достигли взаимного согласия, для детей будьте единым фронтом. Никогда не восстанавливайте детей против отца, надеясь таким образом вызвать к себе их расположение. Это вызовет у мужа гнев, и он может повести себя жестко по отношению к ним. Он не захочет уступить детям, если вы будете ходатайствовать за них. Но если вы вместе с мужем будете заодно, он станет намного уступчивее.

7. *Поддерживайте его планы и решения.* Иногда вашему мужу нужно не только ваше подчинение, но и поддержка. Может быть, ему нужно принять решение, за которое он не хочет нести всю ответственность. Он может захотеть, чтобы вы помогли ему в этом. В таком случае вам нужно будет вникнуть в его планы, чтобы убедиться, что вы готовы их поддержать. Если можете, окажите ему необходимую поддержку. Если не можете, объясните свою позицию так, как предлагается в следующем пункте. Он будет благодарен вам за то, что вы выразили свое мнение. Если он будет настаивать на своем, все равно можете выразить свою поддержку, даже если вы с ним не согласны. Можно поддержать не его планы, но его право принимать решения. Можете сказать приблизительно следующее: «Я не согласна с твоим решением, но если ты уверен в своей правоте, делай, как считаешь нужным, я поддерживаю тебя».

8. *Объясните свою позицию.* Пока мы перечисляли качества, свойственные послушной жене. Нужно уважать его статус, отпустить бразды правления, доверять ему, быть гибкой, послушной, с готовностью поддерживать его, даже если вы не соглашаетесь с его мнением. Однако бывают моменты, когда нужно *выразить свою позицию*. Ваше понимание обсуждаемой темы может оказаться для мужа ценным, как и ваше мнение. И не важно, просит он вас высказать ваше мнение или нет, честно — и в случае необходимости настойчиво — высказитесь по этому поводу. Не нужно настаивать на своей позиции, но высказать ее вы

должны. В подобных разговорах следует придерживаться следующих правил.

Во-первых, прежде все обдумайте сами. Вы должны быть уверены в своей позиции. Если вы хотите о чем-то просить или предложить, задайте себе вопрос, не руководствуетесь ли вы корыстными побуждениями, честно ли это, не проявление ли это эгоизма, или, может быть, вы просто хотите навязать мужу свое мнение. В случае несогласия с планами мужа попытайтесь понять, почему это происходит.

Во вторых, может быть, вы чего-то боитесь, или и здесь можно говорить о проявлении эгоизма с вашей стороны? Если вы поразмышляете о собственной мотивации, обсуждаемая идея станет для вас более четкой. Или же вы станете еще более уверенной в своей позиции. Многие женщины упускают этот важный момент размышления над собственными идеями, полагая, что этим должен заниматься муж. Он же, в свою очередь, может быть просто не расположен обдумывать ваши идеи. Тогда он заупрямится или категорически откажется от ваших предложений. Если вы уверены в разумности своих доводов, тогда обязательно нужно высказаться и перейти к следующему шагу.

Третье, подойдите к мужу с уверенностью. Не тушуйтесь. Будьте непоколебимы. Говорите ясно и, если потребуется, твердо. Скажите ему, что вы все обдумали по этому поводу. Теперь вы просите его тоже подумать и выскажите свои сомнения и свое видение этого вопроса. При объяснении своей позиции выполняйте рекомендации относительно того, как женщинам нужно поступать с советами.

Проблемы в руководстве семьей

1. Когда жена боится провала мужа. Жены во всем мире всегда с опаской смотрят на планы или решения мужей, потому что боятся стать свидетелями их неудач. Женщинам приходится рассчитывать либо на успех, либо на неудачу. Ни один человек ни разу не достиг успеха, не решившись пойти на риск. Невозможно добраться до вершины горы, образно говоря, не пойдя на риск. Собственно, история успехов соткана из многих неудач.

Жена представляет собой ключ к успеху своего мужа. Если она беззаветно поддерживает его решения, какими бы они ни были, он сможет пережить допущенные ошибки и пойдет дальше. В противном случае она станет причиной того, что он проживет всю свою жизнь в тени. Мужчины, которые могли бы совершить великие дела в своей жизни, так и остались в тени только потому, что они не нашли поддержки своих жен на *рискованной* дороге к успеху.

2. Когда жена бунтует. Страх перед возможной ошибкой или неудачей может спровоцировать женщину на бунт. Женщине никогда не следует ориентироваться на свое суждение в противовес мнению мужа, ибо, если ее муж планирует сделать что-то хорошее, но ошибается в своей оценке, Господь благословит ее готовность последовать совету мужа.

3. *Когда муж теряется в сомнениях.* Бывает ли, что ваш муж колеблется, будучи не в состоянии прийти к определенному решению? Если он по природе слишком осторожен, смиритесь с этой чертой его характера и научитесь жить с этим. Однако он может быть движим страхом, что вы его не поймете. Обычно муж боится, что его решение повредит благосостоянию семьи. Например, человек хочет продолжить обучение, однако боится, что его учеба станет бременем для финансового положения семьи. В таком случае можно поддержать его в таком желании, сказав, что вы готовы пойти на связанные с этим жертвы.

Или другой вариант. Ваш муж может бояться, что его решение повлечет за собой сокращение финансового обеспечения или утрату престижа. Он с радостью взялся бы за осуществление своих планов, но ему недостает для этого смелости. Если вы увидите, что его страхи не обоснованы, помогите ему обрести уверенность в себе и помогите принять нужное решение.

4. *Когда муж не хочет руководить.* Может быть, вы сами хотите, чтобы ваш муж взял на себя руководство семьей. Вы мечтаете о крепкой руке, на которую вы могли бы опереться, но ваш муж отступает с позиций лидера. В этом случае жена может расстроиться и взять на себя руководство семьей из чувства долга. Что сделать, чтобы у мужа возникло желание занять позицию главы семьи?

Во-первых, читайте отрывки изданий, в которых о нем говорится как о лидере.

Во-вторых, Рассуждайте вместе с ним о том, что в семье должна быть одна голова. Именно мужчина наделен всеми необходимыми для этого качествами, а не женщина, к тому же вы не хотите быть главой семьи. Пусть он знает, что вы нуждаетесь в нем как в лидере, осознанно взявшем на себя эту ответственность.

В третьих, предложите ему свою помощь и поддержку. После этого займитесь своими домашними делами и делайте их хорошо. Таким образом вы ясно проведете черту, разделяющую зоны ответственности между вами и вашим мужем.

5. *Когда он уводит детей в сторону.* Если ваш муж вносит разврат в семью, если он побуждает детей лгать, красть и вести аморальный образ жизни или делать другие нечестивые дела, вы имеете моральное право увести их из такого дома, прочь от этого дурного влияния. Если у вас детей нет, вы имеете точно такое же право уйти самой.

Однако если он просто слабый человек и по причине слабости только оступился и уже не придерживается тех же высоких моральных принципов, что и вы, если он пренебрегает духовными ценностями или иным образом проявляет слабую человеческую натуру, наберитесь терпения, боритесь и постарайтесь сохранить свой брак.

ПОМНИТЕ. В доме, которым руководит муж, всегда царит порядок. Там меньше споров и разногласий, но больше гармонии. Когда он берет руководство на себя, он растет в своей мужской ипостаси. У него развиваются такие черты, как твердость, решительность, уверенность в себе и чувство ответственности. Когда жена отходит от руководящей позиции, она становится более спокойной, меньше беспокоится и суетится, может посвятить себя домашним делам и преуспеть в этой области. Дети, выросшие в семье, где слово отца — закон, питают уважение к власти, учителям в школе, лидерам в церкви и руководителям во всех сферах общества. В мире, где руководят мужчины, можно наблюдать меньше криминала и насилия, меньше разводов и случаев гомосексуализма. Браки в таком обществе счастливее, а значит, и сами люди счастливее. Если бы система патриархата могла осуществиться в более широком масштабе, мы бы жили в мире, основанном на законе и порядке.

Как позволить мужу руководить

1. Уважайте его положение.
2. Выпустите бразды правления из своих рук.
3. Доверьтесь ему детским доверием.
4. Будьте гибкой. Ваше мнение не должно быть предвзятым или жестким. Пусть ваши мечты будут доступными и выполнимыми.
5. Будьте послушной.
6. Станьте с мужем единым фронтом.
7. Поддерживайте его планы и решения.
8. Объясните свою позицию.

Как жене давать мужу совет

1. Задавайте наводящие вопросы.
2. Слушайте.
3. Выражайте свои чувства — «мне кажется, я полагаю, мне видится».
4. Не стремитесь доказать, что вы знаете больше его.
5. Не играйте роль матери.
6. Не разговаривайте с ним, как мужчина с женщиной.
7. Не ведите себя так, будто вы смелее, чем он.
8. Не высказывайте непреклонного мнения.
9. Не настаивайте, чтобы он поступил по-вашему.

ПОМНИТЕ: Пусть лучший мужчина сделает все по-своему и ошибется, чем стоять на его пути и перечесть ему.



Практическое задание

1. *Если семьей руководили вы.* Если вы всегда старались все делать по-своему, отпустите бразды правления. Скажите мужу, что вы осознаете его роль главы семьи и сожалеете, что не понимали этого в прошлом. Начиная с этого времени вы будете делать все, чтобы уважать и почитать его положение лидера.

2. *Если он не руководит семьей.* Прочитайте ему отрывки из издания «Права главы семьи». Затем скажите ему примерно так: «Я хочу, чтобы ты стал лидером в семье. Если ты возьмешь на себя эту ответственность, я буду поддерживать твои планы и решения, даже если не всегда буду с ними соглашаться. Я хочу, чтобы ты выполнял мужское предназначение с тем, чтобы я могла выполнять женское».

Обязательная ответственность по обеспечению семьи



Женщина должна понять с *осознанным сочувствием*, что именно мужчина должен взять на себя ответственность за обеспечение семьи. Большинство мужчин, вступив в брак, берут на себя огромное бремя, от которого они не могут по совести отказаться, пока живут на этом свете. Совершенно спокойно, без всякой наигранности, во имя любви они отказываются от желанной свободы и взваливают на свои плечи полную социальную и экономическую ответственность за жену и детей.

Представьте себе, женщины, хотя бы на минутку, что вы почувствовали бы, если бы ваш ребенок был лишен многого хорошего из того, что предлагает жизнь, а именно, добротного дома, добротной одежды и необходимой пищи. Подумайте, что вы почувствовали бы, если бы ваш ребенок был голодным. Может быть, такие мысли приходили вам в голову, и вы в тот миг испытывали ужас. Но это мимолетные мысли, женщины не хотят задумываться над такими вещами. Они не несут прямой ответственности, взваливают все на мужчин, и потому не думают об этом подолгу.

Но такие мысли, осознанно или нет, постоянно заботят мужчину. Он знает и постоянно, вставая утром и ложась спать вечером, думает о том, что благосостояние, здоровье

и даже жизнь его жены и детей зависят от его успехов или неудач. Он осознает, что вся ответственность за семью ложится только на него.

Думаю, не будет преувеличением сказать, насколько серьезно мужчины относятся к этой ответственности и как сильно она их беспокоит. Женщины, если только они по складу характера не близки к мужчинам, редко осознают, как тяжело порой это бремя, ибо мужчины говорят об этом очень мало. Они не хотят и не любят беспокоить своих любимых.

Мужчины берут на себя полную ответственность за семью с самых ранних времен. Однако мы часто думаем, размышляя о напряженном ритме и экономических проблемах сегодняшнего дня, что современным мужчинам намного труднее разрешать эти вопросы с психологической точки зрения, чем их праотцам.

Во-первых, конкуренция на рынке труда сегодня создает более напряженную ситуацию для отдельно взятого мужчины. Соперничество наблюдается не только в области продвижения и карьерного роста, но даже на рабочих местах. Каждый мужчина знает, что если он споткнется, если снизит темпы в скоротечном беге, его быстро и легко заменит новый работник.

Во-вторых, нет ни одной сферы, где бы мужчина не испытывал мучительного давления и напряжения. Исполнительный директор должен превзойти показатели предыдущего года или показатели своих конкурентов и соперников. Его подчиненные должны убедиться, что он справляется со своей задачей, а он, в свою очередь, внимательно наблюдает за их работой.

Профессионалы в области здравоохранения и юриспруденции, например, по большей части испытывают такое же давление. Если юрист работает на себя, он должен постоянно искать новых клиентов, если он работает на организацию, он постоянно должен работать над собой, чтобы не дать обогнать себя амбициозным коллегам или молодым специалистам, только что окончившим юридическую школу и готовым с запалом молодости вступить в соревнование. Любые неблагоприятные обстоятельства могут повредить или серьезно угрожать врачебной практике доктора. Учитель должен постоянно изучать новые публикации по своей профессии, если он хочет получить продвижение или хотя бы сохранить свое рабочее место.

В третьих, нет области, в которой мужчина мог бы рассчитывать на полную экономическую безопасность. Соперничество из года в год, постоянная работа — его удел. Он знает также, что существует вероятность, которую он не в состоянии контролировать. Это безработица, которая может возникнуть в любой момент из-за циклических взлетов и падений, которые характеризуют развитие экономики».

Давление на женщин и мужчины

Работающие женщины не в состоянии ощутить *такое же* давление, какое испытывают мужчины. Дело в том, что они обладают иного рода ориентацией в мире труда. Мужчина понимает, что он не может уйти с работы с чистой совестью, а у женщины нет такого же чувства обязательного долга. Она может уйти с работы в любой момент и по любой причине, не испытывая *чувства вины*. В связи с этим могут возникнуть неблагоприятные финансовые проблемы, но она не будет думать о себе хуже или чувствовать себя опозоренной в глазах общественности.

С другой стороны, если здоровый мужчина вдруг перестанет работать, это подействует на его самооценку и его образ в общественном мнении. И другие люди, и он сам посчитает себя неудачником, если он не сможет исполнить эту важную роль. Женщина, конечно, испытывает определенное давление, но иначе, чем мужчина. Она испытывает *напряжение со временем*, поскольку играет двойную роль. Мужчина же испытывает *давление морального характера*.

Ваши мысли не могут помочь вашему мужу. Вы можете только осознать его заботы и испытывать желание что-то сделать для него, чтобы снять напряжение и облегчить его жизнь. Вы даже можете почувствовать побуждение пойти на работу или помогать в его работе. Как ни благородны такие порывы, это не самый лучший выход. Вместо этого лучше сделайте следующее.

1). *Сократите расходы.* Сделайте все возможное, чтобы сократить расходы, чтобы жить по средствам, которые зарабатывает муж, и, будем надеяться, вы даже сможете что-нибудь сэкономить. Тогда вы во многом облегчите его заботы о финансах.

2). *Прекратите требовать, чтобы он проводил с Вами больше времени.* Если ваш муж отдает много времени своей работе, после работы ему нужно хорошо отдохнуть и восстановить силы. Вы можете отказаться от запланированных мероприятий, гостей и вечеринок, а также от тех дел, которые вы приготовили для него, чтобы приспособить свою жизнь к условиям, которые диктует его работа.

3). *Играйте женскую роль.* Не нужно помогать мужу в исполнении его долга кормильца, лучше обеспечьте ему дома наилучший комфорт и условия для жизни и отдыха. Пусть он зарабатывает на жизнь, а вы сделайте эту жизнь стоящей. Ведите хозяйство таким образом, чтобы дома все шло гладко и все насущные потребности семьи были удовлетворены. Будьте женственной, радостной и сделайте все возможное, чтобы создать дома мирную атмосферу. Такая атмосфера снимет с него напряжение трудового дня, облегчит заботы и таким образом поможет ему преуспеть в качестве кормильца.

4). *Полностью используйте очарование своей женственности.* Когда ваш брак будет без проблем и ваши взаимоотношения будут построены на любви, ему будет легче противостоять стрессовым ситуациям и напряжению на работе. В противном случае, если в браке будут проблемы, его бремя ответственности станет тяжелее во много раз. Если вы сможете сделать это, ваша помощь будет намного более значимой, чем если бы вы сами пошли на работу, чтобы помочь ему прокормить семью.

5). *Помните.* При накоплении критической массы отрицательных эмоций, женщина поплачет и ей становится легче. Мужчины плачут очень редко, но они постоянно испытывают на себе массу всякого рода отрицательных воздействий. Часто, придя домой после трудного дня, мужчина хочет психологически отдохнуть, посмотреть телевизор, почитать газету или полежать. Женщина, радуясь тому, что у неё появился «бесплатный» слушатель, начинает пересказывать все соседские сплетни, эпизоды мыльных опер и прочую чушь, совсем не задумываясь над тем, что она «добывает» своего мужа. Это приводит к эмоциональному всплеску и ругани между супругами.

К чему стремится мужчина на работе

1. Обеспечить семье безбедное существование.
2. Добиться определенного положения.
3. Добиться отличного качества в работе.



Если ваш муж хорошо зарабатывает, скажите ему примерно следующее: «Я высоко ценю твой труд и то, как ты нас обеспечиваешь. Ты взял на себя важную ответственность. Как тебе удастся так хорошо с этим справляться?» Таким образом, вы поможете ему почувствовать себя успешным кормильцем

Мужская гордость



Чем же мужчина гордится? Он гордится своими *мужскими качествами*, которые мы обсуждали выше. У него врожденная гордость мускулистым телом, мужскими привычками, способностями и достижениями

ми. Если какие-либо из перечисленных достоинств слабо развиты или отсутствуют, его гордость попытается скрыть это от окружающих, насколько это возможно. Он также гордится своей способностью быть руководителем, защитником и кормильцем, и весьма болезненно реагирует на обстоятельства, которые не позволяют ему эффективно функционировать в этих качествах. Он также тяжело переживает ситуацию, когда в ответ на свои усилия он не слышит благодарности. Для него так же важен статус в обществе, ибо именно он побуждает его стремиться к достижениям. Но если его статус не признан или не оценен по достоинству или если он не в состоянии добиться определенного положения в обществе, он тоже реагирует болезненно.

Очень важно в этом вопросе понять и запомнить, что *мужская гордость весьма уязвима*. Мужчина не потерпит, если его мужские качества будут унижены, оскорблены или если над ними будут смеяться или отнесутся с равнодушием. В таких случаях ему приходится пройти через самые болезненные ощущения и страдания. Отсутствие понимания в этом вопросе приводит к серьезным недоразумениям между мужчинами и женщинами. Сколько раз вы делали легкомысленное замечание в адрес мужа, в ответ на которое звучал резкий выпад, или муж просто отдалялся от вас? Не понимая, какую ошибку вы допустили, вы недоумевали: «Что такого я сказала?» Осознание таких ошибок и умение не допускать их должно войти в вашу программу.

1). *Никогда не унижайте, не смейтесь и не проявляйте равнодушия к его мужским достоинствам.*

2). *Никогда не допускайте и мысли, что он не отвечает требованиям, предъявляемым к мужскому полу: в его мужском теле, умениях, способностях или достижениях.*

3). *Никогда не говорите, что он плохо старается и кто-то другой лучше обеспечивает свою семью.*

4). *Никогда не говорите, что его мужские функции защитника и кормильца не востребованы и что вы прекрасно можете обойтись без него.*

5). *Никогда не проявляйте равнодушия к его мужским качествам. Тщательно следите за тем, чтобы вы никогда не превосходили его в качествах, свойственных мужчинам. Применяйте следующие правила:*

А). Его мужское тело. Вы можете глубоко ранить мужа, если будете насмехаться или проявите равнодушие к любой части его мужского тела, как, например, бороде, во-



лосам на груди, мускульной силе, мужской выносливости или интимной области вашей жизни. Никогда не говорите, например: «Терпеть не могу бороды» или «Зачем Бог дал мужчине волосы на груди?» Если он стоит перед вами с обнаженной грудью и напряженными мускулами, надеясь вызвать в вас восхищение, не проявляйте равнодушия. Никогда не показывайте и не говорите ничего негативного про мужской член или интимную часть вашей жизни, иначе вы приобретете врага на всю оставшуюся жизнь.

Более того, мужчина не выносит, если кто-нибудь замечает *отсутствие* у него каких-либо мужских достоинств, если он, например, небольшого роста, хрупкого для мужчины телосложения и так далее. Никогда не советуйте ему развивать мускулы и не сравнивайте его с другими мужчинами, которые выше его ростом или более крепкого сложения. Если у вас есть претензии к интимной области вашей жизни, не обсуждайте эту тему с мужем без совета врача-специалиста. Попытайтесь выяснить причину и найти решение, не причинив ему боли и не оскорбив гордости.

Мужчина будет чувствовать себя униженным, если женщина *превзойдет* его в том, что требует проявления мужских качеств или силы, например, в поднятии тяжестей, быстром беге, выносливости, в мужских видах спорта. Когда женщина превосходит мужчину в областях, традиционно считающихся мужскими, она *морально унижает* его. В таких случаях он перестает чувствовать себя мужчиной.

Б). *Мужские умения и способности.* Не унижайте, не проявляйте равнодушия и не старайтесь превзойти его в сфере деятельности, которые требуют мужских умений и навыков. Это относится не только к области его деятельности, но и к плотницкому ремеслу, механике, рыбалке, охоте, мужским видам спорта, математике и всему, в чем мужчина может гордиться своими достижениями. Например, если с вашей машиной что-то случилось и он пытается починить ее, не советуйте ему немедленно вызвать ремонтников. Такое предложение станет признанием вашего недоверия к нему и его способностям, словно он ничего не в состоянии сделать сам. И если в случае необходимости вам приходится выполнить какую-то мужскую работу, не пытайтесь затмить его своими успехами.

В). *Мужские достижения.* Чаще всего мужчины чувствуют себя оскорбленными тогда, когда женщина проявляет полное *равнодушие к его* достижениям. Например, вы когда-нибудь допускали следующие ошибки?

Он рассказывает о своих последних успехах, а вы зеваете, смотрите в окно или продолжаете читать газету или книгу, или пытаетесь сменить тему.

Если он вспоминает свои прошлые удачи, вы всем своим видом показываете, как вам неинтересно, или говорите про себя: «Сколько раз можно вспоминать одно и то же?»

Если он получает награду за свои достижения, вы не проявляете никаких эмоций. Более того, вы намеренно не выражаете никакого восторга, чтобы он не возгордился.

Если он врывается в дом и начинает рассказывать о своих успехах, вы молчите, либо словами даете понять, что вы очень заняты и слушать вам просто некогда.

Г). *Цель и мечты мужчины.* Еще более чувствителен мужчина к своим будущим достижениям. Когда он уже достиг чего-то, он точно знает, что ему есть чем гордиться. Однако он не может быть уверенным в своих будущих успехах. Поэтому будьте осторожны и не раньте его мужскую гордость: не гасите его мечту, не обливайте ушатом холодной воды его рвение и пыл, не гасите энтузиазм и не выражайте сомнений в его будущих достижениях.

Д). *Мужские черты характера.* Раньше мы говорили о характеристиках, свойственных мужской природе. Это решительность, твердость, агрессивность, в то время как женщина склонна сомневаться, подчиняться и проявлять мягкость. Поэтому не говорите ему, что у него недостает мужского характера или что он склонен к колебаниям и уступчивости.

Е). *Его мужская роль.* Ярко выраженный мужчина прекрасно осознает свою роль руководителя, защитника и кормильца. Никогда не говорите, что он не справляется со своими мужскими функциями или что кто-то другой выполняет их лучше, чем он. Никогда не показывайте, что вы сами могли бы справиться с его ролью лучше или что вы вполне можете

обойтись без него. Поскольку его основная функция в жизни — обеспечение семьи, в случае вашего недовольства в этой области его гордость пострадает особенно сильно. Поэтому давайте более внимательно взглянемся в этот предмет.

Роль кормильца

Все, что относится к области его работы — его умения и навыки, способности, деньги, успех или достижения, — вызывает его гордость. Он особенно гордится тем, что заботится о своей семье, что семья обеспечена и не страдает от отсутствия комфорта или радостей жизни. Если вы хотите, чтобы он чувствовал себя хорошо, он должен быть уверенным, что успешно справляется со своими мужскими обязанностями кормильца. Женщины обычно оскорбляют гордость мужей как кормильцев в следующих случаях:

1). *Работающая жена.* Если вы работаете вне дома, и получаете больше его, вы принижаете роль мужа как кормильца в семье. Если вы должны работать, сделайте все возможное, чтобы не ранить его гордость в следующих областях.

Не говорите, что он без вас не справился бы со своей задачей по обеспечению семьи.

Не жалуйтесь, как тяжело вам приходится работать или на какие жертвы вам приходится идти из-за работы.

Не объясняйте всем встречным, что вам приходится работать, потому что семье не обойтись без вашего заработка.

Не рассказывайте всем подряд, как много вам помогают ваши родители и что без их помощи вы не справились бы.

Не пытайтесь превзойти мужа в работе, делая все лучше, чем он. Не стремитесь достичь больших высот, не пытайтесь заработать большие деньги. Все эти ваши стремления — оттолкнут мужа.

2). *Сидящая дома жена.* Даже если вы никогда не работали вне дома, (в силу тех или иных причин) остерегайтесь нанести оскорбление его гордости в области обеспечения семьи. Например, никогда не говорите: «Мы не можем себе этого позволить» или «Как хотелось бы чувствовать больше уверенности в зав-



трашнем дне». Не предлагайте ему пути и способы увеличения дохода и не выражайте восторгов в адрес других мужчин, которые лучше зарабатывают. Не напоминайте ему, как вы экономите и урезаете расходы, чтобы свести концы с концами.

Недопонимания между мужчинами и женщинами

1. *Его прошлое.* Подрывная деятельность ущемленной гордости может брать свое начало с детства. Может быть, когда он был еще



подростком, только что появившаяся редкая бородка вызвала насмешки со стороны братьев и сестер. Даже мама могла смотреть на нее с пренебрежением. Так же насмешливо могли отнестись к его идеям и мыслям. Но самым жестоким могло быть школьное окружение, где молодые люди, желая превознести себя, всячески унижали своих товарищей по классу. Учителя тоже нередко делают унижительные замечания.

2. *Окружение на работе.* На работе мужчины часто страдают от жестокого унижения их чувства собственного достоинства. В некоторых компаниях способности работников подвергаются сомнениям, практикуются язвительные и острые замечания. Не-

которые работодатели находят удовольствие в садистском принижении своих подчиненных. В борьбе за свое положение люди стараются дискредитировать друг друга. Очень часто кредиторы или клиенты позволяют себе едкие замечания. Начальники высмеивают своих работников. В высшей школе обычно унижают гордость студентов и подрывают в них веру в себя, чтобы избавиться от слабых. Та же политика наблюдается в армии.

3. *Его жена.* Как мы уже видели, жена часто играет роль человека, который жестоко унижает чувство мужского достоинства язвительными замечаниями или равнодушным отношением. Поскольку муж общается с женой постоянно, именно жена оказывает на него особенно заметное влияние, во благо или на

разрушение его личности. А теперь давайте посмотрим, как разрушительно воздействует на человека оскорбленная гордость.

А). Унижение

Самый непосредственный результат ущемленной гордости — *боль унижения* от острых, едких или насмешливых слов. Таким образом жена задевает самую чувствительную часть его натуры. Это самое неприятное чувство, и женщина, которая причиняет эту боль, становится ненавистной для мужчины. Неудивительно, что он проявляет по отношению к ней холодность или гнев. Кроме чувства унижения могут возникнуть следующие проблемы:

Б). Отчуждение

Под отчуждением мы не имеем в виду сдержанность или робость. Робость вообще редко присуща мужчинам, в то время как каждый человек может отдалиться от другого, испытать отчуждение и уйти в себя. Когда чувство собственного достоинства ущемляется снова и снова, мужчина выстраивает защитную стену отчуждения, за которой пытается спрятаться от боли и дальнейших унижений. Так он уходит в себя.

Когда ваш муж отдалился от вас, значит — у вас появилась проблема. С одной стороны, у него имеется постоянная потребность видеть в глазах жены восхищение. Когда он видит восхищение, у него растет чувство уверенности в себе и он ощущает себя настоящим мужчиной. Поэтому он стремится доверить жене свои чувства, поделиться своими благородными делами и порывами, тайными чаяниями в надежде увидеть в ее глазах восхищение. С другой стороны, он боится этого. Почему? Потому что не хочет вызвать насмешку или равнодушие. Это унижает его чувство мужского достоинства.

Ничто так не пугает мужчин, как возможность выглядеть в глазах других глупцом. Поэтому он подавляет в себе стремление вызвать восхищение. Он может отбросить защитную оболочку отчуждения и раскрыть перед другими людьми свое сокровенное только в том случае, если он будет абсолютно уверен, что его идеи встретят полное понимание и восхищение, а не презрение или равнодушие. Но даже в этом случае малейший намек на недопонимание или неуважение вдребезги разобьет его надежды и загонит его за стену напускной сдержанности.

Чтобы понять природу отчуждения, возьмем, к примеру, молодую девушку, которая вызвала молодого человека на откровенность, и он поделился с ней своими мечтами и тайными надеждами. Когда он начинает обнажать более тонкие черты своего характера, у нее появляется прекрасная возможность признать его мужские качества и достоинства. Но если в этот момент она зевком или равнодушным взглядом в окно покажет отсутствие заинтересованности, он съжится, как от удача бичом. Может быть, он впервые в жизни осмелился выразить свои сокровен-

ные чувства. Если в этот важный момент девушка проявит равнодушие и не сумеет показать значимость этого для себя, он решит, что у нее каменное сердце. В будущем он не станет рисковать и не поделится с ней ничем. Он спрячется за защитной стеной сдержанности.

Такое можно сказать о любом мужчине. Его потребность в восхищении, как бы велика она ни была, не заставит его сбросить привычное одеяние сдержанности, кроме исключительных ситуаций. Но даже в таких случаях он быстро спрячется под ее защиту, если только не предоставит ему возможность без страха и риска купаться в лучах полного и безоговорочного понимания и симпатии. Одна характеристика кажется диаметрально противоположной другой. А вместе они составляют проблему, трудноразрешимую для интеллекта любой женщины.

Иногда мужчина замолкает и вообще перестает разговаривать. Значит, он полностью ушел в свою раковину. Туда он забирается самостоятельно, запирает за собой дверь, наглухо задвигает шторы, делая невозможным любое с ним общение. Это вполне обычное для мужчины явление. Чем выше уровень человека, тем больше он склонен уходить в себя, когда чувство его мужского достоинства оскорблено.

В идеальном браке не должно быть никаких защитных стен или отчуждения. Мужчина должен чувствовать себя комфортно, выражая себя без страха быть униженным. Он должен быть уверенным, что его всегда поймут и отнесутся к нему с искренним уважением. Если вы видите в своем муже отчуждение, примите меры к тому, чтобы разрушить эту стену. Если не можете этого сделать, у него возникнет искушение искать понимание у другой женщины, которая захочет восполнить и удовлетворить эту величайшую мужскую потребность. В этой ситуации, считайте, что вы уже потеряли мужа.

Когда мужчина прячется за стену сдержанности, вы можете заглянуть за нее и спросить: «Ты почему молчишь?» или «Почему ты мне ничего не рассказываешь?» Разрушьте эту стену, сделав следующее:

1. Примите его. Опять это — первый шаг. Когда вы не обращаете внимания на его недостатки и видите в нем только лучшие стороны, он начнет больше доверять вам, с большей готовностью станет делиться с вами сокровенными мыслями и чувствами.

2. Никогда не унижайте его. Следите за тем, чтобы не совершать ошибок, которые будут способствовать тому, что он еще глубже будет уходить в свою защитную скорлупу. То есть не допускайте тех ошибок, которые вынудили его спрятаться за стену сдержанности. Вам нужно полностью отказаться от всех унижающих его достоинство замечаний, проявления равнодушия, иначе его отчуждение станет вашей постоянной проблемой.

3. Восхищайтесь им. Ваше щедрое и искреннее восхищение станет самым эффективным средством, которое поможет вам вернуть его доверие и разрушит стену сдержанности.

4. *Не критикуйте других людей.* Если вы критически относитесь к другим людям, постоянно концентрируясь на их недостатках, он не раскроет вам свои тайные мысли, боясь критического или презрительного отношения с вашей стороны. Не говорите ему о своей низкой оценке других людей, не проявляйте презрения, зависти или ревности по отношению к другим людям. Не нужно рассматривать никого под микроскопом. Даже если вы не одобряете слова или поведение окружающих, найдите что-нибудь хорошее в их характере или их побуждениях. Чем больше критичности вы проявите, тем меньше захочет ваш муж стать объектом вашей уничтожающей критики. Он должен быть уверен в том, что его откровенность вызовет доброжелательное и восхищенное отношение, а не шквал критики.

5. *Умейте находить в других людях что-то доброе.* Если вы будете видеть в других людях хорошее, муж будет уверен, что и в нем вы тоже увидите в первую очередь добрые стороны. Когда он станет делиться с вами своими сокровенными мыслями, он не побоится вызвать в вас насмешку или презрение. Ищите в каждом что-то хорошее и находите для них добрые слова. Таким образом вы разовьете в себе милосердный характер, который поможет ему снять с себя защитную сдержанность.

6. *Умейте хранить чужие тайны.* Никогда и никому неверяйте секреты, которые вам доверили другие. Если вы раскроете чужие тайны, ваш муж решит, что вы не сможете также сохранить и его секреты и таким образом выставите его на посмешище или проявите равнодушие, чего он, естественно, постарается избежать. Он может доверить вам свои тайны только в том случае, если будет полностью уверен в вашей способности сохранить их. И даже если он уверен, что вы искренне восхищаетесь им, у него не может быть гарантии, что другие будут испытывать те же чувства, если вы начнете делиться с ними его тайнами. Он не станет рисковать своей безопасностью.

Когда он перестанет таиться за защитной сдержанностью и начнет раскрываться перед вами, надеясь увидеть в ваших глазах восхищение, не думайте, что с его страхами покончено раз и навсегда. Продолжайте вести себя в соответствии с приведенными советами. Все это время следите за тем, чтобы с полным пониманием выслушивать и принимать все, что он поверяет вам. Иначе он больше не станет ничем делиться с вами.

Если вы с первого раза с одобрением примете то, что он вам доверит, в следующий раз он опять решится поделиться с вами сокровенным. И так до тех пор, пока, при условии, что ваша реакция его ни разу не разочарует, — он не научится делиться с вами всеми своими мыслями, идеями и надеждами. Потребность в восхищенном одобрении для него слишком важна, и потому он обязательно и постоянно будет приходить к вам за новыми порциями поддержки и одобрения.

Помните, однако, что причины его сдержанности лежат в прошлом, и при первом же тревожном признаке критического отношения или равнодушия они могут возникнуть вновь, даже если вы критичны только по отношению к другим людям. Поэтому вы можете понять, как трудно бывает женщине со слабым и критическим характером сделать все, чтобы ее муж начал открыто говорить, не боясь возникновения чувства отверженности.

В). Притупившиеся чувства

Когда мужское достоинство унижается в течение долгого времени, мужчина начинает защищаться от боли и унижения путем ожесточения. Он перестает обращать внимание на оскорбления. Его чувства становятся притупленными. Он начнет вам мстить.

В книге доктора Эдриты Фрид «Личность в любви и сексуальности» также говорится о притуплении чувств. Доктор Фрид утверждает, что опасность здесь кроется в следующем. Когда люди становятся нечувствительными к боли, они теряют восприимчивость также к радости и удовольствиям. «Мы очень дорого расплачиваемся за добровольное притупление чувствительности, ибо, если оно облегчает боль, оно также понижает нашу способность испытывать радостные и приятные чувства и реагировать на радостные обстоятельства. Бесчувственность, как неразборчивый серп, срезает цветы вместе с сорняками».

Человек, переставший чувствовать боль унижения, отделяет себя от радости бытия. Он больше не чувствует обиды, но он также не чувствует красоты летнего дня, не испытывает радости от смеха детей и не проявляет ответной реакции на любовь со стороны жены. Его сексуальное влечение тоже понижается, и он даже может стать импотентом.

Г). Лживость

Человек с обостренным чувством собственного достоинства иногда испытывает искушение солгать. Например, если ему грозит неудача, его страх перед предстоящим унижением может вынудить его скрыть правду, говорить ложь или даже взвалить вину за случившееся на кого-нибудь другого. Поскольку его гордость особенно страдает от отношения к нему жены, он представит ей, скорее всего, самую искаженную картину происшедшего. Это приведет к новым проблемам.

Наш сотрудник, мужчина средних лет, столкнувшийся с опасностью неудачи, боялся сказать всю правду своей жене. Поскольку он скрыл от нее важные факты, она ошибочно полагала, что ее муж невинен, и потому потребовала возмещения убытков с других лиц, оказавшихся в этой ситуации, поставив тем самым мужа в очень неудобное положение. Но зачем он обманул ее? Из-за мужской гордости. Он боялся произвести на нее дурное впечатление. И хотя все люди, как правило, стараются избежать разглашения

информации о своих неудачах, там, где задействована мужская гордость, проблема становится особенно острой.

Но если человек не может скрыть правду, он пытается оправдать свои ошибки, обвинив в происшедшем обстоятельства, других людей и даже свою жену. Иногда мужчина в попытке защитить свое достоинство приводит любые доводы и аргументы. Но чем больше он пытается скрыть правду, тем более противоречивыми становятся его аргументы и реальные факты.

Вы можете помочь мужу не прибегать ко лжи осознанием того, что его гордость может пострадать перед лицом надвигающейся неудачи. Помните, что ваше мнение о нем имеет для него самое большое значение. Дайте ему понять, что вы всегда примете и поймете его, даже в самых неблагоприятных обстоятельствах. Если вы полностью доверитесь его мужскому характеру, он безбоязненно откроет перед вами любую правду.

Д). Когда мужчина сам себя недооценивает

В этом случае мужчина осознанно и намеренно унижает себя, акцентируя внимание на своих слабостях, ошибках и неудачах. Но почему он это делает? Он это делает тогда, когда его чувство мужского достоинства ущемлено или же когда он надеется, что его разуберят в этом и окажут поддержку в трудную минуту. Единственное, чего он хочет, когда унижает себя, это увидеть так необходимое ему ваше восхищение. Он надеется, что когда он унизит себя, кто-нибудь не согласится с ним и начнет разуберять его в этом. В ответ на подобное поведение скажите ему слова ободрения, но пусть ваши слова хвалы не будут расщепленными. Иначе у него войдет в привычку унижать себя в надежде услышать слова поддержки. Ищите другие пути и способы оценить его и выразить свое восхищение, и таким образом развить в нем мужские качества.

Е). Ваша ответственность за его мужское достоинство

1. Не причиняйте ему боль. Следите за тем, чтобы не оскорблять его чувство мужского достоинства и никогда не грешите в этом. Когда он возвращается с поля битвы из окружающего мира, а дома встречает презрение или равнодушие, его доверие к вам будет подорвано, а чувства к вам изменятся.

2. Исцелите его раны. Исцелите раны мужа, нанесенные ему другими людьми. Станьте для него добрым ангелом, тем, кто восстановит все то, что было разрушено другими. Дайте ему, свою поддержку. В таком случае вы станете незаменимым условием его счастья и сделаете большой вклад в его жизненный успех. Никто и никогда не сможет заменить вас в функции исцеляющего бальзама, который поможет ему идти дальше по жизни.

Если вы не сможете справиться с этими функциями, если вы будете продолжать причинять ему боль и обиду, не умея помочь и поддержать его в трудный час, вы разрушите его самого и его чувства по отношению к вам. Женщина находится в сложном положении, поскольку она может либо созидать, либо разрушать мужчину в соответствии с тем, как она относится к его мужскому чувству собственного достоинства.

Когда вы видите, как болезненно он относится к любому ущемлению его мужской гордости, вам нужно особенно следить за тем, что вы говорите. Нельзя *распускать язык* и говорить все, что придет на ум. Нужно сдерживать чувства и исповедь, которые могут ранить его чувствительную гордость. Но если вы уже научились разговаривать на созидание, а не разрушение, вы можете вести с ним доверительные беседы и ощущать близость, которая характеризует настоящую женщину. Вы постройте мост через разделяющую мужчин и женщин пропасть.

Ж). Великая Китайская стена

Задумайтесь над словами женщины, которая своими руками рушила счастье семьи. Я чувствовала сильную депрессию, и меня уже ничто не радовало. Я не видела ни смысла, ни цели в жизни и казалась самой себе чем-то незначительным. Я пыталась выйти из этого состояния, напоминая себе, что у меня двое детей и что я должна вырастить их хорошими людьми. Но прежние радости уже не пленяли меня. Я сидела за шитьем или вязанием, надеясь получить хоть каплю удовольствия, которое раньше получала от работы, но напрасно: я была совершенно опустошенной.

Теперь я оглядываюсь назад и понимаю, когда и с чего начались все мои беды, но тогда я была в полной растерянности. До появления первого ребенка мы с мужем были женаты десять лет. Наш брак был обычным, как у всех, ни проблемы, ни трудности не были неразрешимыми. Почти все время я работала и была довольна своей жизнью. Затем появились двое детей, и в разгар строительства дома, я вдруг заболела. Я испытывала страшное чувство беспокойства, которое меня мучило полтора года. Начались бесконечные посещения врачей, которых я пыталась убедить, что со мной что-то не в порядке. Но они ничего не могли найти, но я психологически продолжала болеть.

Наконец, в отчаянии, чувствуя, что здравомыслие меня покидает, я прошла трехмесячный курс лечения у психиатра. Я узнала, что у меня эмоциональный криз. За время лечения мой врач сумел меня убедить в том, что я вышла замуж за незрелого и эгоистичного тирана, (что оказалось совершенной ложью). Он убедил меня в том, что я была права, а муж был не прав и от этого мои белезны.

В результате такого лечения, я решила, что мои проблемы коренятся в прошлом, и попыталась переделать мужа. Я преуспела в этом. Он действительно изменился, и из любящего,

мягкого и понимающего превратился в раздражительного, нетерпеливого и необщительного тирана, который делал настолько непривычные для него вещи, что сам не мог объяснить, как это у него получалось. Мало-помалу, придирки за придирками, обвинение за обвинением я выстроила огромную непроходимую стену отчуждения, которую только можно вообразить. Я построила такую стену отчуждения, по сравнению с которой Великая Китайская стена выглядит детской игрушкой.

Когда эта стена отчуждения встала между нами, я стала уничтожать мужа, вместо того чтобы разрушить стену. В ответ он стал грозить разводом, впадал в ярость, и некогда счастливый человек стал испытывать такую депрессию, что я временами стала бояться, что он может покончить с собой. Конечно, я считала себя правой. Я даже сказала ему, что это необходимая фаза наших взаимоотношений и что ему нужно поскорее пройти через нее.

Я частенько спрашивала его, почему он меня не ценит. Я считала себя идеальной женой. Ха! Ха! Годами я содержала в порядке и чистоте дом, детей, но ничего не могла поделать со своим мрачным настроением, унынием, депрессией, ибо почти никогда я не чувствовала себя хорошо. Меня может понять только та женщина, которая, как и я, все силы прилагала к тому, чтобы заслужить одобрение мужа и ради этого шла на все мыслимые жертвы.

Однажды, когда я, как обычно, рассказывала одной своей подруге о своем горе и несчастьях, она дала мне почитать отдельные очерки наших авторов, сказав при этом: «Пожалуйста, обрати особое внимание на внутреннее умиротворение и достойный характер». Я прочитала, и подумала, что никогда не смогу стать такой женщиной. Я попытаюсь, решила я, но вряд ли у меня получится. Мне пришлось долго бороться самой с собой, но теперь я могу заявить, что я стала жить изложенными принципами, и вскоре стена отчуждения стала разваливаться. Бесчувственность, как неразборчивый серп, срезавший цветы в нашем саду — исчезла, мое переосмысление спасло наш брак и сделало моего мужа опять счастливым человеком. Я теперь снова радуюсь жизни и делаю все возможное, чтобы в повседневных заботах показать свою привязанность к мужу.

Чувствительная мужская гордость

1. Мужское тело.
2. Мужские умения и навыки.
3. Мужские достижения
4. Мужские цели и мечты.
5. Мужские черты характера.
6. Мужская роль.



Практическое задание

1. Не унижайте, не принижайте его и не проявляйте равнодушия к его мужским качествам.

2. Если он отторгнулся от вас стеной отчуждения, немедленно предпримите конкретные шаги для ее разрушения.

Новый уровень понимания



1). Бесчувственная жена

Если раньше у вас не доставало сочувствия, вы, наоборот, демонстрировали его отсутствием самыми разными способами. Возможно, вы жаловались, когда муж опаздывал к обеду, уединялся, не горел желанием общаться с детьми, не проявлял рвения делать что-то по дому, был скуп на деньги или подолгу задерживался на работе. Вы устали долгими часами ждать его после работы. Это всегда для меня было загадкой. Если мужчина не играет со своими детьми после работы, это совсем не значит, что он их не любит, поскольку он весь день работал для того, чтобы обеспечить их и жену. Вы отказывались его понимать.

2). Сочувствующая жена

Позвольте нам нарисовать портрет сочувствующей жены, которая понимает трудности внешнего мира, в котором живет и трудится ее муж. Когда он сердится или раздражается, она осознает, что это происходит по причине напряжения и давления, которое он испытывает у себя на работе. Ее сочувствие дает ей возможность простить его несдержанность. Если он опаздывает на обед, она соизмеряет неудобства, которые он ей причинил, с тем, что приходится переживать ему, и потому считает свои проблемы незначительными. Ее муж в таком случае, придя домой, не окунается в новую волну проблем, а находит домашний покой и комфорт.

Каждый день он приходит домой, где его ждет теплая улыбка, и никогда — проблемы. Она не позволяет детям одолевать его жалобами сразу, как только он вошел в дверь, или виснуть на нем, пока он не восстановил своих сил после трудового дня. Они приветствуют отца, и она уводит его в спальню, где он может отдохнуть и переодеться. Она обкладывает его подушками, снимает с него обувь и уговаривает немного полежать и отдохнуть. Она дает

ему этот период тишины и покоя, прежде чем он выйдет к остальной семье. Он работает, чтобы обеспечить и защитить ее, и, поступая так, она тоже защищает и ограждает его.

Если он не готов починить забор или покрасить кухню, она старается понять, что эти работы кажутся исключительно важными для нее, но совсем незначительными для него по сравнению с той ответственностью, которая на него возложена. Она также понимает, что когда он возвращается с работы, он должен восстановить свои силы для следующего трудового дня. Работы по дому кажутся второстепенными по сравнению с восстановлением его тела и духа. Его сочувственное отношение делает ее терпеливой по отношению к его нежеланию выполнять работы по дому.

Если он не приглашает ее на торжественные приемы и общественные мероприятия, она старается понять и это его решение. Конечно, она сидит целыми днями дома, и ей нужно отвлечься от монотонной работы. Но его нужды важнее, и потому ему нужно отвлечься от своей напряженной работы. Появление в общественных местах с женой не даст ему расслабиться, по крайней мере он так считает. Сравнивая свои потребности с нуждами мужа, она решает отдать предпочтение его потребности развлекаться.

Может быть, она хочет приобрести какие-то предметы убранства или мебели, чтобы сделать дом еще более уютным и привлекательным. Но она просит мужа купить только то, что они могут себе позволить на данный момент. Все эти вещи значат для нее достаточно много, но здоровье и счастье мужа значат еще больше.

Она вполне сочувствует его желанию двигаться вперед и планировать будущее, а это означает — увеличение расходов и уменьшение возможностей на данный момент увеличить заработок. Она делает все, чтобы сэкономить деньги. Она не возражает, когда муж решает вложить деньги с тем, чтобы получить прибыль. Если она не соглашается с его планами инвестировать деньги, она честно выражает свое мнение, но ее несогласие смягчается ее сочувственным отношением к его мотивации.

Ей действительно трудно бывает тогда, когда муж проводит много времени на работе, стараясь достичь успеха. В связи с этим он мало уделяет внимания жене и детям, а потому на плечи жены возложена большая доля ответственности за их воспитание и заботы о доме. Жена, а иногда и дети, могут посчитать это признаком отсутствия интереса и даже любви отца к семье. Дом и семейная жизнь, являющиеся средоточием их существования, кажутся для отца второстепенными по сравнению с его успехами. Но сочувствующая жена так не думает. Она понимает, что муж так действует не потому, что не любит семью, но, напротив, потому что *любит и заботится о ней*. Он постоянно думает о насущных нуждах семьи, как и о будущем, и хочет обеспечить благосостояние семьи в будущем.

Женщина с таким отношением не чувствует себя забытой. Дети, как правило, перенимают отношение матери. Если она не думает, что отец пренебрегает детьми, то и они так думать не будут. В такой семейной атмосфере муж очень быстро придет к успеху. Он живет в обстановке комфорта, покоя и уверенности, которые необходимы для того, чтобы он работал с полной отдачей. Если он всегда находит у жены понимание, вы можете быть уверены, что он будет спешить домой каждый раз, когда у него возникнет такая возможность. Только так можно привлечь мужа домой, на свою сторону, но не силой и не скандальными требованиями исполнить свой долг.

Иногда муж проводит много времени вне дома по другим причинам. Другая сторона медали – вместо того чтобы работать ради благосостояния семьи, он тратит время на развлечения, посещение спортивных мероприятий или на общение со своими друзьями. В таком случае пренебрежительное отношение к семье не находит оправдания. Но даже здесь сочувствующая жена не станет обвинять в этом мужа. В поисках ответа на эту проблему она будет исследовать себя, чтобы выяснить, не отвратила ли она мужа в прошлом своим бесчувственным отношением. Если она решит относиться к мужу с сочувствием и пониманием, в котором он так нуждается, он, скорее всего, утратит всякий интерес к посторонним занятиям и поймет, что самое большое удовольствие его ожидает в кругу семьи. Однако жена никогда не сможет привести мужа домой силой, но только созданием уютного домашнего очага, куда он сам придет по решению своей воли.

3). *Страдающая жена*

1. *Страдайте вместе с ним.* Не задавайте слишком много вопросов, попытайтесь понять, что он переживает. Разделите с ним его чувства. Страдайте вместе с ним. Совсем не обязательно понимать причину его проблем, но важно попытаться понять его боль и выразить в связи с этим сочувствие. Можете сказать приблизительно следующее: «Бедненький ты мой, бедненький... Дорогой ты мой. Ты сейчас чувствуешь себя ужасно, но помни, этот темный час пройдет». Вселите в его сердце надежду на то, что впереди его ждут солнечные дни.

2. *Созидайте его.* Не важно, в чем проблема, выражайте непреклонную веру в его сильные стороны. Выражайте похвалы в адрес его достоинств и восхищайтесь его мужественностью. Пусть он знает, что вы по-прежнему верите в него и его способности.

3. *Не преуменьшайте его проблемы.* Не говорите, например, таких слов: «Здесь не о чем беспокоиться», «Ты просто выдумал все свои проблемы» или «Жизнь не так сложна, как тебе кажется». Не советуйте ему *считать* благословения, говоря, например, такое: «Вспомни о том, за что ты можешь быть благодарным». Такого рода замечания проявляют отсутствие сочувствия и вынуждают его почувствовать стыд за то, что он позволил себе так опуститься, другими словами, если бы он был сильным человеком, он повел бы себя иначе.

4. *Не пытайтесь сами разрешить его проблемы.* На первых этапах его проблем не пытайтесь давать советы или предлагать свою помощь в разрешении проблем. Все это он оценит несколько позже. Сейчас он нуждается только в словах сочувствия, вашей признательности за его старание и вашей готовности простить ошибки, которые привели его к провалу.

5. *Не заразитесь его мрачным и унылым настроением.* Постарайтесь не поддаваться его настроению. Сохраните живость духа и особенно оптимистичный настрой. Но не проявляйте слишком бурной веселости, иначе это послужит признаком отсутствия у вас сочувственного отношения к его страданиям. Он хочет ощущать рядом с собой ваше плечо.

Не ждите мгновенного изменения его настроения. Дайте ему время на восстановление. Даже если он ничего не говорит, можете быть уверены, что он оценил ваше сочувствие и оно помогло ему. Тем временем, каждый раз, когда он будет проявлять признаки уныния и отчаяния, продолжайте выражать сочувствие.

Интересно отметить, что когда в уныние впадает женщина, она хочет увидеть совсем другую реакцию. Ей тоже, конечно, хочется видеть сочувственное отношение, но ей нужно все же несколько больше, чем мужчине. В трудное время женщина ищет в мужчине руководство и водительство. Он ее руководитель и защитник, а значит, помощник и советчик. Иначе обстоит дело с мужчинами. Он ищет не совета, как бы сильно он в нем ни нуждался, но ее сочувствия, утешения и восстановления уверенности в самом себе. В этом заключается еще одна разница между мужчинами и женщинами.

Сочувственное понимание

В широком смысле понятие сочувственного понимания означает:

1. Его нужды и чувства.
2. Его тревоги и беспокойство в обеспечении ваших нужд.
3. Его стремление к успеху.
4. Его стремление к продвижению.
5. Конкретные периоды, когда он особенно нуждается в вашем сочувственном понимании:
6. Когда он расслабляется дома.
7. Когда он впадает в уныние или отчаяние.
8. Когда он терпит поражение и неудачи.

Практическое задание



1. Чтобы проявить сочувственное понимание его роли в деле обеспечения семьи скажите примерно так: «Я начинаю понимать тяжелую ответственность, которую ты несешь на себе, чтобы обеспечить меня и детей. Я готова тебе помочь, чем могу, чтобы облегчить тебе жизнь». Может быть, он захочет обсудить пути и способы вашей посильной помощи.

2. Если он упал духом, последуйте нашим советам и прояви те искреннее сочувствие.

Взрыв эмоций



В таких случаях муж, вместо того чтобы испытывать любовь и благодарность, начинает сердиться и проявляет по отношению к жене явно враждебные чувства. Почему он так делает? Все дело в том, что до сих пор он боялся выразить свой гнев. Перед лицом проблем в браке он понимал, что должен подавлять гнев и раздражение, чтобы сохранить семью. Его решение нельзя назвать мудрым, просто он считал это необходимостью. Человек с принципами, любящий детей, сделает все возможное, чтобы сохранить семью.

Но когда жена начинает применять свое очарование женственности, он чувствует, что происходит что-то непонятное. Он больше не может сдерживать тревожные чувства и перестает бояться, что его слова вызовут семейные проблемы. Затем однажды все его негативные чувства, которые он долго скрывал, прорываются наружу.

Если вы уже столкнулись с подобной ситуацией, позвольте ему до конца выразить свои чувства. Вам нужно, собственно, дать ему возможность выговориться свободно и полностью. Не допускайте ошибку, не защищайте себя, не оправдывайтесь и не отвечайте резкостью на резкость. Нужно сидеть молча и спокойно, принимая и даже соглашаясь с ним, говоря: «Да, я знаю, ты прав». Но когда он выразит все свои негативные чувства, он испытает облегчение и такую любовь и нежность, которые он не испытывал никогда раньше. И если он чувствовал отчужденность, возможно, она выльется вместе с выражением его чувств.

Самое мрачное время в моей жизни

Давайте вместе проанализируем рассказ 42 летней женщины. Мы с мужем были женаты почти двадцать два года. Я всегда считала наш брак удачным. Мы пережили обычные взлеты и падения, и я была уверена, что мы проживем до конца вместе. Все это время я сама управляла деньгами и дорого заплатила за это. Я постоянно находилась в депрессии, постоянно беспокоилась и тревожилась, мрачное настроение, а с ним и навязчивые идеи всякого рода меня не покидали. Кроме того, я работала учительницей и выполняла все работы по дому. Муж приходил с работы, ел и садился смотреть телевизор. В его обязанности также входил двор и уход за домашними животными.

Я начала ворчать и выражать недовольство по поводу того, что на меня возложено слишком много забот и что он должен мне помогать. Своим нытьем я могла иногда заставить его сделать что-нибудь, но делал он все с большой неохотой. Мы начали обвинять друг друга и жестоко критиковать. Я ходила в центр психологической помощи, чтобы справиться с навязчивыми страхами, но после этого мое поведение стало еще более агрессивным и требовательным. Мне казалось, что брак представляет собой обоюдное соглашение из расчета пятьдесят на пятьдесят, и я требовала, чтобы муж помогал все больше и больше. Все чаще в наших разговорах стало появляться слово «развод», хотя я думала, что мы только путаем друг друга.

Однажды мы пошли с друзьями на вечеринку, после которой я почувствовала себя невыносимо одиноко. Муж проявлял ко мне холодную внимательность, и впервые я почувствовала настоящий страх. Впервые в жизни я почувствовала, что муж меня больше не любит. В течение нескольких месяцев я пребывала в депрессии и тревоге. После работы меня хватало только на то, чтобы приготовить ужин, поесть и лечь спать. Я стала часто и беспричинно плакать и жалеть себя. Иногда я приходила в спальню в слезах, надеясь, что муж утешит меня. Он подходил, гладил меня по голове и начинал разговаривать со мной. Но мне хотелось не этого. Я жаждала близости, которой между нами не было.

Однажды ночью я опять рыдалась. Он попытался меня утешить. Я сказала, что мы отдаляемся друг от друга и мне от этого становится страшно. На следующий день он сказал: «Ты оттолкнула меня, и теперь я уверен, что не люблю тебя». Я была напугана донельзя его словами. Я верующая, и в соответствии с программой контроля рождаемости я настаивала на частом воздержании от интимной жизни. Ему никогда не нравились эти методы.

Вскоре после этого я пошла на операцию по перевязыванию труб. Хотя я и верующая, но не хочу потерять мужа из-за этих проблем.

Раньше мы с ним занимались сексом два раза в месяц. Муж пытался отговорить меня от этой операции, сказав, что не нужно идти против убеждений. Он добавил, что в любом случае уже

поздно, что психологически он чувствует себя импотентом и уже ничего не хочет.

Я все равно сделала операцию, вопреки всему надеясь, что однажды он вновь полюбит меня. В тот ужасный день, когда мне сделали операцию, ко мне в больнице подошла одна странная женщина. Я еще не отошла от наркоза, когда она заговорила со мной. Я не понимала, кто она такая и что делает в моей палате. Наконец она объяснила, что в течение последних девяти лет она была любовницей моего мужа! Мир вокруг меня распался на части, и со мной началась истерика. Кто угодно, но только не мой благочестивый и чудесный муж, только не он. Это было самое мрачное время в моей жизни. Никогда за всю свою жизнь с ним, я не могла и заподозрить, что муж мне изменяет.

Ко мне в палату пришел священник, который стал уговаривать меня простить мужа. Потом пришел муж, он выглядел потрясенным и сказал: «Дорогая, все было совсем не так, как ты думаешь». Он объяснил, что стал встречаться с этой женщиной, потому что я его оттолкнула. Я никак не могла поверить, что муж мне изменяет. С того рокового дня он не виделся с ней, и она специально пришла в больницу, потому, что он решил расстаться с ней. Мне очень трудно простить этот ужасный грех, хотя я и сказала, что прощаю его и не хочу, чтобы он уходил от меня. Ведь он тоже не хотел развода.

Мы стали посещать консультацию по вопросам брака и семьи, и нам это немного помогло. Я пошла в библиотеку, надеясь найти что-нибудь, что помогло бы мне вновь вызвать к себе интерес мужа. Я просто была уверена, что Бог приготовил мне какую-то путеводную нить.

Я стала читать литературу и все плакала и плакала, осознавая ошибки, которые я совершила в своей жизни. О, я готова была избить себя за те годы, когда не восхищалась им и так глубоко ранила его мужскую гордость. Я все чаще стала выражать свое восхищение мужем. Я вкладывала записки в его завтраки со словами восхищения и писала, как сильно я его люблю. Он очень осторожно реагировал на эти знаки внимания, но комплименты мои принимал. Я отчаянно пыталась не жалеть себя и не думать о той женщине, но это было очень трудно. Когда я чувствовала приближение депрессии, я перечитывала понравившуюся литературу и мне становилось лучше.

Однако мне не терпелось поскорее увидеть результат моих усилий. О, как я хотела, чтобы он крепко обнял меня и сказал, как сильно он меня любит. Это желание было таким глубоким, что у меня от него все болело внутри. Шло время, он действительно обнимал меня и легонько целовал в губы. Мы спали вместе, но духовной близости не испытывали. Слишком велика была трещина между нами. Я очень внимательно слушала, когда он разговаривал со мной, хвалила и восхищалась им, стараясь не переборщить. Он открыто обсуждал со мной дела на работе и всегда рассказывал, что там происходило.

Однажды вечером он впервые раскрылся до конца. Когда он только ухаживал за мной, его представления и надежды на наш брак были очень высокими. Потом все это рухнуло, поскольку все произошло не так, как он ожидал. Он вспомнил, как я ударила его по лицу грязным памперсом только потому, что он не помог мне перепеленать ребенка. Он сказал, что готов был тогда убить меня и никогда не сможет простить мне того унижения.

Потом он вспомнил, что я не позволила его племяннику жить с нами какое-то время, потому что не хотела, чтобы он нарушил наше уединение. Этот племянник был сыном его дяди, которого он любил, как отца. Дядя во многом помогал моему мужу, когда он был еще подростком, давал ему деньги, советовал, как поступать в том или ином случае, приютил его на время нашей помолвки, так что муж смог накопить деньги на свадьбу. Мой эгоизм не позволил племяннику жить с нами, и мужу пришлось извиняться и объясняться со своим дядей. Его гордость была ущемлена.

После всего этого разговора он лег спать. За ночь он несколько раз крепко обнимал меня и прижимал к себе. Утром он обхватил ладонями мое лицо, поцеловал и сказал, что постарается снова полюбить меня. Все это случилось после того, как долго сдерживаемые чувства впервые вылились наружу. В течение трех месяцев он еще раз два или три изливал передо мной накопившиеся чувства. В течение двадцати одного года он накапливал в себе гнев и обиду, а теперь полностью освободился от этого груза. Каждый раз, когда он вспоминал прошлое и выливал все свои обиды передо мной, я сидела молча, внимательно слушала его и смотрела прямо на него. Трудно поверить, сколько негатива накопилось у него внутри, сколько горечи и обиды он хранил в себе так много лет.

В течение последующих трех лет меня преследовала и изводила та женщина. Она могла позвонить в любое время, и начинала сквернословить и ругаться. Она звонила мне даже в школу. Однажды она пришла ко мне в школу, чтобы о чем-то спросить моего директора. Иногда она проходила мимо нашего дома, махала мне рукой и корчила «рожи». Я так сильно расстраивалась, что уходила к себе в комнату, навзрыд плакала в подушку или начинала биться в истерику. Я боялась рассказать все мужу.

Мое влечение к мужу тоже претерпело изменения. До нашего скандала, когда я поняла, что он меня не любит, меня потянуло к нему еще сильнее, но он ко мне в то время - остыл. В нашем случае наши сексуальные взаимоотношения были *очень* важными для меня. В постели мой муж чувствовал себя зрелым и сильным мужчиной, но когда из эгоистических намерений, я отказывала ему, (а это раньше происходило часто), он ощущал себя брошенным и ненужным.

С момента моей операции прошло восемь лет. Могу честно сказать, что то памятное событие стало поворотным в моей жизни. Если бы та женщина не пришла ко мне в больницу, мы с

мужем уже давно бы развелись. Но Бог был истинно с нами. Он взял тот черный день и обратил нашу жизнь к Себе.

Я смогла пересмотреть свое отношение к мужу и понять ошибки. Мы с мужем теперь счастливы и довольны. Он чувствует себя любимым, нужным и достойным. Я тоже чувствую себя любимой! Я больше не ворчу и ни на что не жалею. Мы пережили долгую и трудную борьбу, но плоды победы того стоили. Мой муж теперь делится со мной своими самыми сокровенными мыслями. Мы обсуждаем с ним все проблемы. Иногда мы срываемся, но когда остываем, мы говорим друг другу, в чем *собственно* проблема, и почему мы испытываем гнев. Уверенность мужа в себе выросла в сто раз. Его уже дважды повышали по службе, и за выдающиеся достижения на работе он получил награду. Теперь он ведущий руководитель, и люди, работающие с ним, уважают его и восхищаются им. Дома он взял на себя воспитание детей, оплату счетов и всю тяжелую физическую работу. Он не позволяет мне поднимать тяжести, потому что, как он говорит, это мужская работа. Его взаимоотношения с детьми просто прекрасны. Он открыто говорит им, что любит их, и они отвечают ему взаимностью. Теперь мы опять очень счастливая, любящая семья.

Понимание мужчин

Хорошая жена по достоинству ценит мужскую обязанность обеспечить семью и старается помочь ему в этом своим бережным отношением к деньгам, живя по средствам. Кроме того, женщины должны приложить все старания, чтобы не ранить мужское достоинство. Если вам кажется, что от вас требуется много, а награда мала, помните принцип, *когда вы пускаете свой хлеб по водам, он в свое время вернется к вам с маслом.*

По мере применения этих принципов ваш муж начнет испытывать к вам любовь и нежную привязанность. Как сказала одна женщина: «Наш брак расцвел, как пышный цветок, который был выставлен на солнце после долгой, холодной и мрачной зимы». Когда мужчина почувствует свою свободу, когда увидит, что его принимают, понимают и уважают как мужчину, в нем проснется любовь. Но помните, не следует ожидать материального вознаграждения, например, новых платьев, новой стиральной машины или шикарной ночной сорочки. Все это, как правило, возникает как побочное преимущество, а принципы обещают вам не вещественную награду, а крепкие взаимоотношения и нежную, романтическую любовь.

Вдумайтесь в слова молодой женщины Т.В., я увидела, как далеко за прошедшие четыре года я отошла от образа идеальной женщины. Я узнала, что медовый месяц кончается не потому, что он «у всех кончается», а что я сама привела его к концу своими попытками «помочь» мужу жить правильно. Я постоянно предлагала ему самые благие советы, начиная от его образования и заканчивая карьерой и финансовыми вопросами. А он, со своей

стороны, постоянно игнорировал мои советы или противился им, что в результате приводило к отчуждению и обидам.

И хотя мы любили друг друга, мы уже не радовались общению друг с другом, как раньше! Но самое забавное, что я искренне полагала, что во всем этом виноват только мой муж и что если бы он следовал моим советам, мы по-прежнему были бы счастливы. Кстати сказать, я относилась к нашему браку к разряду от счастливого до очень счастливого. Исключительно счастливый брак казался мне недостижимой мечтой или сказкой, так что я не могла поверить, что он возможен в реальной жизни.

Когда я неожиданно стала снова восхищаться мужем и принимать его таким, какой он есть, он отнесся к этой перемене достаточно скептически. Он сказал: «О, это у тебя пройдет через пару недель». Собственно, думаю, что примерно с месяц он вообще не воспринимал ничего из того, что я говорила, потому что такие слова были для меня не характерны.

Поворотный момент в нашем браке произошел тогда, когда я сделала нашему двухлетнему сыну книгу под названием «Мой папа». Я выполняла их совместные фотографии, а также те, на которых он выполнял какую-то мужскую работу. Я наклеила их на страничках из альбома, сделала заголовки к ним и написала, как много папа работает, какие у него *сильные мускулы* и какой он у нас умный и талантливый. Затем я покрыла каждый лист прозрачной калькой. Когда мой муж увидел этот альбом, глаза у него стали буквально мокрыми. Он сказал: «Это действительно здорово, ты такая творческая натура... Думаю, у каждого ребенка должен быть такой альбом, чтобы он представлял, для чего существуют папы...» Я ответила: «Да, мы это понимаем, и я действительно очень ценю все то, что ты для нас делаешь».

С тех пор он стал другим человеком. Он наконец поверил, что я восхищаюсь им от чистого сердца. С тех пор наш брак и вправду исключительно счастливый. В последнее время он работает за городом и приезжает домой только на выходные. В предыдущие годы я тратила подобные выходные на жалобы, обижаясь на него за то, что так мало вижу его. Но в этом году наши выходные стали медовым месяцем. Он буквально рвется домой, и мы проводим целые вечера в искреннем и счастливом общении.

Он чувствует сильное влечение ко мне, и часто говорит о том, как он счастлив. Он приносит мне небольшие подарки и сюрпризы, и мне абсолютно не на что жаловаться.

Недавно он особенно порадовал меня своими планами на отпуск. Он и раньше знал, что я люблю путешествовать на машине. Каждый год я просила его об этом, но он отвечал: «Ты знаешь, я не люблю путешествовать. Если мы и отправимся куда-нибудь, то только на самолете, но я тем не менее вообще никуда не хочу ехать». В этом году я ни слова не говорила об отпуске. Однажды ни с того ни с сего он сказал: «А почему бы нам в мае не съездить в турне на маши-

не?» Я чуть не подпрыгнула от радости. Забывшись, я собралась помочь в планах. Я сказала: «Мы можем полететь, и затраты будут приблизительно такими же». Но он ответил: «Нет, я хочу поехать на машине. Мы никогда не ездили в отпуск на машине. Ну, как, согласна?»

Когда мужчина осознает, что его жена несчастлива, он будет ей сострадать и сочувствовать, если это добрый человек. Он попытается ей помочь и взбодрить. Однако мужчины не любят этого состояния в женщинах. Они считают это значительным недостатком. Они полагают, что женщина должна обладать внутренним счастьем, чтобы *распространять вокруг себя радость и освещать своим светом мрачные и темные дни*.

Но что делает людей несчастливыми? Это чувство возникает внутри человека в результате слабости характера, неудач, греха, неспособности выполнить свои обязательства и как следствие сосредоточенности на себе. Мы *несчастливы*, когда делаем что-то неправильно, когда не можем поступать так, как надо, или каким-то образом нарушаем вечные законы жизни. Мы становимся *счастливыми* тогда, когда *преодолеваем свои слабости, исполняем свой долг, отказываемся думать только о себе и живем в гармонии с вечными законами жизни*.

Слово «удовольствие» происходит от слова «довольство». Когда мы испытываем удовольствие, наши органы чувств испытывают довольство, наши глаза, нос, уши, рот и остальные органы чувств удовлетворены. Однако имеются хорошие и дурные удовольствия.

Хорошее удовольствие нам доставляют такие полезные вещи, как солнечный свет, дождь, цветы, сытная еда, смех маленьких детей, прекрасная музыка, красивые произведения искусства, полезный отдых и другие благотворные для жизни вещи. Мы получаем удовольствие от красивой одежды, удобных домов, приятного сада, удобной и красивой мебели и таких современных удобств, как пылесос и стиральные машины. Они обогащают жизнь, но приносят скорее чувство довольства, а не счастья. Это доказано людьми, для которых доступны все мыслимые удовольствия, но которые, тем не менее, *счастья не знают*.

Дурные удовольствия берут свое начало в грехе и приносят только вред, а не добро. Например, сексуальная распущенность и невоздержанность, пошлая литература, порнографические фильмы, вредная еда, алкоголь, курение, азартные игры и разгульная жизнь. Они разрушают тело и дух, и от них следует полностью отказаться. Другие источники дурных удовольствий — это любые виды излишества, изобилие материальных богатств и удовольствия, которые приводят к пустой трате времени.

Счастье коренным образом отличается от удовольствий. Если удовольствия происходят от вещей, которые удовлетворяют чувства, то счастье может возникнуть даже от неприятных испытаний. Женщина, желающая испы-

тать счастье материнства, сначала проходит через родовые муки, а потом взваливает на себя долгую и изнуряющую ответственность по воспитанию детей. Отец испытывает усталость и боль труда, чтобы обеспечить своих любимых всем необходимым.

Посвящение высоким целям сопряжено с борьбой и противостоянием. Но с ними приходят новые радости, и не только радость достижений, но и радость силы, обретенной в борьбе и испытаниях. Иногда счастье приходит как последствия страданий, печали и боли. Удовольствия можно почерпнуть и в грехе, в то время как радость возникает в результате борьбы с грехом. Никто, живущий в грехе и черпающий удовольствие в нечестии, не может быть счастлив.

И хотя счастье может быть построено на неприятных переживаниях и даже на боли и страдании, ощущение самого счастья противоположно чувству страдания. Счастье — это глубокое духовное чувство, это сочетание мира, радости и безмятежности. Но даже эти понятия не в состоянии точно передать значение этого слова. Описать чувство счастья всегда было трудно. Мы не можем осознать его великолепие, не испытав его на себе. Но когда мы его испытываем, его нельзя перепутать ни с чем. Но как обрести внутреннее умиротворение? Что нужно сделать, чтобы достичь внутреннего счастья?

Как обрести внутреннее счастье



Иногда можно слышать такое утверждение: «Люди настолько счастливы, насколько они решили быть счастливыми». И хотя в таком позитивном отношении есть определенная доля истины, такое заявление нельзя назвать истиной. Злой человек не может стать счастливым только потому, что решил стать таковым. Собственно говоря, никто не может обрести внутреннее умиротворение, внезапно решив быть счастливым. Внутреннее счастье — это чувство, которое нужно заработать.

Роберт Интерсолл сказал следующее: «Счастье — это росток, цветок и созревший плод добрых и благородных действий. Это не дар от Бога. Его следует заработать».

Внутреннее счастье приобретается исполнением вечных законов. Существуют духовные законы, управляющие счастьем так же, как есть законы, управляющие вселенной. Люди бывают *счастливы*, потому что следуют законам, на которых строится счастье. И когда они *несчастливы*, это происходит от нарушения этих самых законов. Если вы хотите быть счастливыми, то в первую очередь следует преуспеть в этом стремлении, вы можете полностью не осознавать, что *голубая птица счастья* находится в четырех стенах вашего дома. Естественно,

что для обретения счастья вашего дома нужно будет *приложить усилия*.

Если вы не достигнете успеха дома, вы неизбежно пожнете *несчастье*. Когда вы нарушаете вечные законы, вы обязательно пострадаете от последствий этого нарушения. Для женщины неудача в браке означает неудачу в жизни вообще. Даже если вы потерпели неудачу только в одной сфере своей жизни, в собственном доме, вас можно назвать неудачницей. Вы должны преуспевать во всех трех сферах выполнения своих обязанностей:

☞ - как жена,

☞ - как мать,

☞ - и как хозяйка дома, и только тогда можете рассчитывать на награду.

Счастье возникает в результате праведной жизни и развития благородного характера. Вы можете убедиться в этом, наблюдая за людьми, которые действительно *счастливы*. Это честные, бескорыстные, добрые, ответственные люди, живущие по высоким моральным стандартам. С другой стороны, *несчастливые* люди так или иначе эгоистичны, ленивы, безответственны и недисциплинированы. Несчастливые люди имеют склонность к аморальному образу жизни, это нечестные, жадные, жестокие и, в любом случае, люди с темным характером. Греховность ведет к депрессии, нервозности и психическим заболеваниям.

Радостно осознавать, что современная психиатрия в своих усилиях избавить людей от болезней духа обращается к религии. Борьба со слабостями и грехами дается нелегко. Грех вызывает зависимость, а потому его можно расценивать как своего рода рабство. Когда мы начинаем бороться с грехами, всегда есть опасность вернуться к старым, порочным привычкам. Преодоление греха приносит внутреннее счастье не только потому, что преодолена сама привычка, но и потому, что человек в этой борьбе приобрел силу духа, которая дает новую невиданную радость.

Если вы хотите быть счастливой, обязательно *нужно заняться чем-то достойным*. Благотворительная деятельность вне дома может во многом обогатить вас. В первую очередь вы должны служить своей семье, но вы также должны послужить и другим людям ради усовершенствования общества. Если вы ограничитесь служением узкому семейному кругу, сосредоточившись на *своих* детях и *своем* хозяйстве, ваша жизнь тоже станет узкой, а счастье ограниченным. Не может быть эмоционального здоровья там, где отсутствуют моральные стандарты и чувство социальной ответственности. Когда вы несете на себе бремя общества и стараетесь помочь окружающему миру стать лучше, в качестве компенсации вы обретете чувство внутреннего умиротворения.

Знаете ли вы, что работа своими руками, созидание красивых и полезных вещей созидает одновременно и ощу-

щение внутреннего мира? Не думайте, что у вас внутри нет необходимой для этого силы. Мы уверены, что каждый человек обладает творческим порывом к созиданию прекрасного, и этот порыв можно вызвать наружу и использовать с соответствующим вдохновением, а подавление его приводит к неспособности адаптироваться к окружающей среде. В психиатрических лечебницах обычно лечат тем, что дают пациенту возможность что-то сделать своими руками.

Дома тоже можно применить творческие способности в приготовлении еды, питье, украшении дома и заботе о саде. Нет ничего творческого в том, чтобы просто скопировать чьи-то идеи в украшении дома, в использовании чужого рецепта, потому что это творческие способности другого человека. Творческие возможности можно использовать в области искусств, скульптуры, музыки, создании книг, проектировании, разрешении проблем и практически в каждой сфере нашего бытия. Вы проявляете свои творческие способности, когда предлагаете свои оригинальные идеи или делаете нечто хорошее или красивое в соответствии со своим представлением.

Когда вы создаете нечто *достойное* или *прекрасное*, как, например, редкое произведение искусства, музыки или литературы, внутреннее счастье преобразуется в глубокое душевное удовлетворение.

Чтобы быть счастливой, примиритесь с собой и дайте себе право на обычные человеческие слабости и ошибки. Не падайте духом из-за совершенных ошибок. В процессе становления ангелом вы пока остаетесь в человеческом обличии и потому склонны совершать ошибки в своем суждении. Вы можете совершать глупости, можете оставить на включенной плите сковороду с котлетами, можете глупо потратить деньги, разбить дорогую вазу, потерять что-то или опоздать на встречу. Не нужно расстраиваться из-за этого. Не позволяйте себе волноваться по мелочам и лишать себя мира и покоя. Нельзя быть слишком жесткой к себе. Если вы прощаете других людей, научитесь прощать и себя.

Любой бизнесмен заранее готовится к возможной неудаче в бизнесе. Подготовьте и вы себя к тому же. Говорите себе, что каждый год, каждую неделю и даже каждый день вы совершите какие-нибудь ошибки или примете неразумные решения. Отправляясь за покупками, помните, что можете допустить покупку ненужной вещи. Мы все учимся на собственном опыте, а это значит, что мы совершаем ошибки. Однако принятие себя не означает полное удовлетворение собой, потому что вы не можете довольствоваться тем, какая вы есть. Если вы не станете исправляться и совершенствоваться, вы заблокируете свой рост и прогресс.

Чтобы быть счастливой, нужно ценить простые радости жизни, такие, как дождь, солнечный свет и свежее выстиранное, вкусно пахнущее белье. Но счастливой вас делают не эти маленькие радости, а ваша способность ценить их. Знание находит дверь к счастью, а мудрость открывает ее. Знание идет первым, а затем приходит

применение знания, а это и есть мудрость. Поиск мудрости должен быть самым главным стремлением нашей жизни, и приобретенная мудрость — наше бесценное сокровище. Эта мысль выражена в священном Писании (Притчи 3:13-18): *«Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, — потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота: она дороже драгоценных камней; никакое зло не может противиться ей; она хорошо известна всем, приближающимся к ней, и ничто из желаемого тобою не сравнится с нею. Долгоденствие — в правой руке ее, а в левой у нее — богатство и слава; из уст ее выходит правда; закон и милость она на языке носит; пути ее — пути приятные, и все стези ее — мирные. Она — древо жизни для тех, которые приобретают ее, — и блаженны, которые сохраняют ее!»*

Если знание может принести счастье, тогда отсутствие знания приносит несчастье. Эта мысль выражена доктором Абрахамом Маслоу, психологом: «Знание, пронизательность, истина, реальность и факты — это самые мощные целебные лекарства.. Если знание может исцелять, тогда отсутствие знания может приводить к болезни... Мы должны очень серьезно отнестись к тому факту, что слепота приводит к болезням, а знание исцеляет. Лжет старая поговорка, которая утверждает, что „не повредит то, чего ты не знаешь". Истина заключается в противоположном. Человеку вредит именно то, о чем он не знает. Властвует над вами именно то, чего вы не знаете, а знание дает вам способность управлять собственной жизнью». Информирован, значит — вооружен. Хороший пример тому — брачные отношения. Люди, несчастливые в браке, не имеют ни знания, ни мудрости. Когда они приобретают знание и применяют его, они обретают счастье.

Должен ли муж любить жену?

Если вам кажется, что вас не любят, вы можете подумать, что вам для полного счастья не хватает именно любви мужа. Любовь мужа действительно важна для счастья женщины в полном понимании этого слова. Собственно, прежде чем муж сможет полюбить вас по-настоящему, вам нужно обрести внутреннее умиротворение. Мужчины по всему миру уходят от своих жен именно потому, что их жены несчастливы.

Если вы обрели внутреннее счастье, но ваш муж вас все равно не любит, значит, чего-то недостает. *Такое счастье полным не назовешь*. Другие люди — ваш муж, дети, родственники и друзья — могут во многом способствовать вашему счастью, как и благоприятные обстоятельства.

Как обрести счастье

1. Выполняйте свои обязанности по дому.
2. Развивайте характер.



3. Служите другим.
4. Занимайтесь творческой работой.
5. Примите себя такой, какая вы есть.
6. Радуйтесь простым вещам.
7. Приобретайте знание и мудрость.



Практическое
задание

1. Оцените себя, чтобы определить, ощущаете ли вы внутреннее счастье. Если нет, то в какой сфере жизни и чего вам не хватает?

2. Внутреннее счастье — это духовное качество, которое придется заработать победой над слабостями и стремлением идти вверх, трудясь над усовершенствованием своего характера. Этот устремление можно сравнить с плаванием вверх по течению. Оно приобретается в результате приложения больших усилий и в преданности своему долгу.

Идеальная жена



Что такое идеальная жена?

Во-первых, это хорошая домохозяйка. Она содержит дом в чистоте и порядке, у нее хорошо воспитанные дети, она готовит вкусную еду и в ведении домашнего хозяйства ей всегда сопутствует успех.

Во-вторых, ее отличает отношение к своим обязанностям. Она относится к ним как к священному долгу. Она считает свою работу делом огромной важности и исключительно высоких целей. Поскольку она высоко чтит свою работу, любит свою семью и служит ей, семья, в свою очередь, любит ее и уважает. Она царит в своем доме, приносит славу своей работе домашней хозяйки.

Идеальная жена служит и проявляет верность и понимание как жена, преданность как мать и успешно справляется с домашними обязанностями. Она отлично владеет искусством приготовления пищи, прекрасно шьет, занимается уборкой, управляет домашним хозяйством, заботится о детях, мудро распоряжается деньгами и умеет придать дому красоту. Она не только выполняет все эти обязанности, но выполняет их *хорошо*, и не только выполняет свой долг, но и делает много больше этого.

Она *хорошо* распоряжается бременем и ценностями. Может быть, она не самая лучшая домохозяйка в городе или не самая лучшая повариха. Все зависит от ее способностей. Но ее нельзя

назвать идеальной женой, если она все свое время посвящает уборке дома, забывая о нуждах семьи, или, напротив, часами играет с детьми, забывая о своих обязанностях по дому. Она умеет правильно распределить время и потому успевает все.

Идеальная жена накладывает *отпечаток женственности* на все, к чему ни прикоснется. Красивые занавески, корзина с фруктами, мягкие подушки, коврик у дверей, цветы, декоративные тарелки над перекладной, веселые обои — все это делает дом уютным местом. Отпечаток женственности виден и на кухне. Веселая скатерть, красивая посуда и вкусные запахи. Мужчины всегда с тоской вспоминают запахи на маминой кухне, домашний хлеб, жареный лук, булочки с корицей и тушеное мясо.

Ее дом также *согрет духовным теплом*. Она все освещает своим теплым светом. Именно она делает свое жилище домом, наполняет его пониманием, любовью и счастьем. Она главная фигура в доме, его сердце и древо жизни. Идеальная жена излучает тепло. Ее присутствие освещает дом, при ее приближении всем становится хорошо. Она проходит мимо, и всем становится теплее, она останавливается рядом — и все довольны. Идеальная жена распространяет вокруг себя радость, освещает мягким светом мрачные, темные дни. Без матери и жены дом становится пустым помещением. Каждый мужчина нуждается в ее теплом присутствии после трудового дня, в ней нуждаются дети, возвращаясь со школы. Дом должен быть для человека крепостью, источником комфорта, понимания и любви.

Идеальная жена *с удовольствием выполняет свои обязанности по дому*. Она считает свою работу в доме самым главным делом своей жизни. Ее самый большой вклад в благополучие общества — создание счастливого брака, счастливой семьи и воспитание хороших детей. Если она хорошо выполняет эти обязанности, ее труду нет цены. Никакой успех несравним с успехом домостроительства, и не бывает хуже, чем неудача в этом деле. Она также *черпает счастье в своем труде домашней хозяйки*. Она не устает от любимого дела. Она не пытается угнаться за мужчинами или сделать себе карьеру вне дома. Ее слава — *уважаемый муж, счастливые дети и общее благополучие в доме*. Она может служить обществу и другими средствами, но ее дом для нее главное. Мы должны сказать, что идеальная жена обладает следующими качествами:

1. Хорошо выполняет свою работу, не ограничиваясь исполнением только лишь долга.
2. Она хорошо распоряжается деньгами и временем.
3. Ее присутствие накладывает отпечаток женственности на все, что она делает.
4. Она согревает своим теплом весь дом.
5. Она уважительно относится к своей работе.
6. Она счастлива от своей роли и находит в ней удовлетворение.

Как найти счастье в домашней работе

Важным качеством идеальной жены можно назвать ее способность находить радость и удовлетворение в своей работе. Это удовлетворение возникает в результате ее *отношения* к работе, ее способности *контролировать* свою жизнь и *упорства* в труде, как об этом говорится ниже:

1. *Работа бывает нудной.* Следует честно признать тот факт, что не всякая работа бывает приятной. Приходится выполнять и приятную, и неприятную работу. Существуют виды работ, которые не могут принести радость, по крайней мере, вам. Воспринимайте такую работу следующим образом: у каждой работы бывает нудная, неинтересная часть. Вспомните труд земледельца, врача, продавца, секретаря или учителя. Определенная доля их работы нудна и утомительна. Трудно найти радость в перемене пеленок младенцам, уборке туалетов, мытье полов, но можно найти счастье в успешном завершении поставленных задач.

Многие наши обязанности можно назвать *источником настоящей радости*. Забота о детях, приготовление вкусных блюд, уборка дома могут быть приятным занятием. Некоторые женщины получают огромное удовольствие от мытья полов, окон, стирки, глажения белья и уборки туалетов. Собственно, мало какая работа на самом деле действительно неприятна, но если она таковой вам кажется, посмотрите честно в глаза фактам и согласитесь, что определенная доля любой работы не доставляет людям удовольствия.

2. *Не берите на себя слишком много обязательств.* Если вы хотите получить удовольствие от домашней работы, не начинайте сразу много дел вне дома. Больше всего времени уходит на постоянную работу вне дома, помощь мужу в его делах или выполнение мужского труда по дому, например, работа во дворе, окраска помещений или ремонт, планирование расходов или ведение расходной книги.

Кроме того, сократите время посещения различных мероприятий, клубов, занятий, классов и уроков. Это все очень интересно и полезно в случае, когда у вас много свободного времени, но если ваше время ограничено, придется отказаться от слишком насыщенных планов ради домашних дел.

Кроме того, много время можно потратить на пустые разговоры по телефону, просматривание рекламных журналов, просмотр телевизионных программ, большие объемы шитья или консервирования. В подобных случаях трудно получить удовольствие от работы. Когда со временем у вас плохо, вы торопитесь, чтобы все успеть в срок, и тогда удовольствия и радости от работы не получить.

Понаблюдайте за маленькими девочками, играющими в дочки-матери. Они никогда не торопятся выполнить свою работу. Они кладут кукол в колыбельки, ласково под-

тыкают кукол одеялами со всех сторон, качают и, когда заканчивают, вынимают куклу из кровати и начинают все сначала. То же самое они проделывают с кукольным набором чайной посуды, накрывают на стол, потом убирают и снова накрывают. Сомневаюсь, что малышки получили бы удовольствие, если бы все время поглядывали на часы. Думаю, что в женщине по природе заложена радость от домашней работы, как и в маленьких девочках, и только неумелое планирование отнимает у нас эту радость.

Если вы думаете: «У меня нет времени играть в дочки-матери, как маленькой девочке», задайте себе вопрос: «Но что важнее моей домашней работы и радости, которую она может дать?»

3. *Вкладывайте душу в свою работу.* Чтобы найти радость в работе, *делайте ее хорошо.* Многие женщины не находят радости в домашнем труде, потому что делают ее без души. Они выполняют только то, что обязаны выполнить, только чтобы отчитаться за выполнение. Они кормят и одевают семью, поддерживают в доме чистоту и порядок, но не больше. Их обеды готовятся быстро и незамысловато, и они в любое время готовы отвлечься от домашней работы на что-то другое. Женщины, которые стремятся только исполнить свой долг, никогда не получают радости от домашнего труда. Чтобы получить радость в чем бы то ни было, нужно вкладывать душу.

4. *Установите приоритеты.* Установите *мудрые* приоритеты. Главное поставьте на первое место. Чтобы определить приоритеты, перечислите семь самых важных обязанностей, затем рассортируйте их по степени важности. Посоветуйтесь с мужем и детьми и попросите их высказать свое мнение. Например:

Список приоритетов:

Моя внешность.

Своевременное приготовление еды.

Порядок в доме.

Стирка и глажение.

Насущные покупки.

Дополнительные обязанности.

Естественно, что главным приоритетом в семье будет маленький ребенок. Маленькие дети должны занимать в списке приоритетов самое важное место. В дополнительные дела входят посещение врача, школьные события, вылазки на природу, музыкальные уроки детей и так далее. При наличии маленьких детей в семье иногда приходится жертвовать какими-то пунктами в дополнительном списке, а мужа просить купить в магазине продукты. Если вы справитесь с делами из списка приоритетов, считайте, что вы выполнили самые важные вещи.

Далее, составьте второстепенный список. Это уборка дома, мытье окон, уборка в гараже, шитье, посещение магазинов, игры с детьми, время для себя и другие дела. Потом

сделайте еще один список для редких дел: это генеральная уборка по случаю важных событий, ревизия чуланов и комодов, покупка одежды в связи с переменой времени года, украшение дома к празднику и т.д..

Чтобы справиться с приоритетными делами, избегайте долгих разговоров по телефону, которые крадут ваше драгоценное время, долгих часов за шитьем или чтением книг, просмотров телепередач и бесцельных хождений по магазинам. Можно оправдать таким образом проведенное время, потому что каждой женщине это нравится. Все это так, но если вы хотите стать идеальной женой, вам придется пойти на определенные жертвы.

5. Работа. Однако если вы не хотите работать, ваша сосредоточенность, избавление от лишних вещей, правильная организация и осознание приоритетов будут совершенно бесполезными. Хорошее ведение домашнего хозяйства требует *старания и упорства*, как и любые достижения. Единственный способ успешного ведения домашнего хозяйства состоит в следующем. Вы надеваете фартук, засучиваете рукава и принимаетесь за работу. Но это так чудесно — готовить пищу, убираться и руководить хозяйством, ведь это самое полезное и плодотворное дело в мире.

6. Создавайте мужу уют и комфорт. При всем старании в домашних делах сделайте жизнь мужа комфортной. Помните, *дом для него должен быть его крепостью*. Пусть он вешает пиджак на спинку стула, пусть ложится на застеленную кровать, пусть оставляет на своем рабочем столе беспорядок, кладет свои очки на комод, а туфли у кровати. Это не значит, что вы должны смотреть сквозь пальцы на беспорядок и пренебрежительное к вам отношение, но пусть он расслабится и почувствует себя дома комфортно. Такая линия поведения свойственна идеальной жене.

7. Идеальная жена находит большое удовольствие в материнстве. Это природный инстинкт, свойственный любой настоящей женщине. Этому не нужно учить, потому что это *врожденное* ее качество.

Истинная женщина инстинктивно стремится *заботиться* о своих детях. Она кормит их и охраняет их покой. Движимая инстинктом и думая об их физическом благополучии, она старается правильно кормить их, моет и охраняет от опасности. Она никогда не позволит им ходить голодными, не даст им мерзнуть и не оставит без защиты, и сделает все, что в ее силах, чтобы предотвратить несчастья. Она гордится их чистотой и опрятностью, манерами и умом. Она учит их быть счастливыми, хвалит их и ободряет, давая пищу уму и телу.

Как на все это смотрит мужчина? Мужчины уважают



женщин, которые находят радость в материнстве. Мужчина может страшиться такой ответственности и даже выразить

нежелание иметь больше детей, но он не будет восторгаться женщиной, которая не понимает радости материнства. Насколько неженственно звучат, например, такие слова из уст женщины: «О, я опять забеременела». Мужчины восторгаются женщинами, которые хотят иметь детей и посвящают себя заботам о них, и не важно, чем им придется в таком случае пожертвовать.

8. *Не делайте свою жизнь ограниченной.* Среди удачливых домашних хозяек существует тенденция концентрировать все свое внимание на семье и таким образом ограничивать сферу своих интересов, кругозор и способность иметь свою точку зрения на окружающий мир. Такая женщина перестает развиваться. Друзья, знакомые и даже собственный муж могут почувствовать утомление и даже скуку при общении с ней. Не ограничивайте себя собственной семьей, но проявляйте интерес к жизни вне семьи. Держите глаза открытыми и научитесь слушать. От людей можно узнать много нового и интересного. Держите руку на пульсе текущих событий, старайтесь быть в курсе того, что происходит в окружающем вас обществе и мире. Читайте как можно больше. Постарайтесь развить в себе интерес к людям.

9. *Что такое женственность?* Женственность — это нежное и мягкое качество, которое проявляется во *внешности, манерах и природе* женщины. Женственная натура производит впечатление *мягкости и деликатности*. В ней чувствуется дух *очаровательного послушания и зависимости* от мужчины, который о ней заботится и защищает ее. В ней нет ничего мужского, нет свойственной мужчинам агрессивности, соперничества, компетентности, бесстрашия, силы и способности *самой справиться со своими врагами*.

Женственность обвораживает мужчин, поскольку она являет собой резкий контраст с их силой и жесткими мужскими качествами. Когда мужчина видит этот контраст, он чувствует себя на фоне слабости женщины особенно сильным и мужественным, и это осознание своей мужской силы и способностей — самое радостное чувство из всех, какие он может испытывать.

Женственность пробуждает в мужчине самые нежные и романтические чувства. Когда женственность исчезает, его романтические чувства тоже исчезают. Он может уважать и ценить женщину, утратившую женственность, но прежних чувств он испытывать уже не будет.

Мягкая женщина естественным образом ориентирована на проявление женских качеств. Она гордится тем, что она женщина, она с радостью исполняет роль жены и матери и стремится сделать своих домочадцев счастливыми. Ее карьера

сосредоточена на доме. Ее радость состоит в исполнении повседневных обязанностей. Ее слава — в высоком статусе ее мужа и счастье детей.

Разделите женственность на две категории — *внешнюю* и *внутреннюю*. Внешняя женственность имеет отношение к *внешности* и *манерам* женщины, в то время как внутренняя состоит в *женской природе* и ее *ориентации на исполнение женской роли*. Женственность приобретается *подчеркиванием разницы* между собой и мужчиной, а не акцентом на вашем сходстве. Это относится к *женской внешности, манерам, природе и женским ролям*.

10. Благородство. Одним из признаков женственной натуры является благородство, или утонченность, которая предполагает *хорошее воспитание*. Это значит, что женщина тактична, учтива, дипломатична, внимательна к другим, понимает чувства окружающих. Она высоконравственна, обладает хорошим вкусом и великодушием. Утонченная женщина старается не обидеть другого, никогда не допустит грубости, невежливости, необдуманного замечания, жесткости или вульгарного слова.

Чтобы быть утонченной, никогда и никого не перебивайте, не начинайте обсуждение темы, которая может ввести присутствующих в смущение, не пытайтесь задавать тон в разговоре или перевести разговор на себя. Никогда не отзывайтесь о других людях с пренебрежением. Никогда не выражайте своей точки зрения откровенно, жестко и резко, даже если вы чувствуете себя правой. Если вы видите, что затронули вопрос, который ставит другого человека в неловкое положение, будьте обходительны и быстро перемените эту тему.

Никогда не пользуйтесь вульгарным языком и не рассказывайте грубых и пошлых шуток. Никогда не ковыряйтесь в носу, не чешитесь и не сморкайтесь при людях. Никогда не гладьте мужа по спине, по голове и не ласкайте его при людях. Такие вещи при посторонних свидетелях выглядят как признак совершенной *невоспитанности*. Не обсуждайте неприличные или пошлые темы. Если подобные вещи не к лицу мужчинам, то в женщинах они выглядят отталкивающе.

Оттачивайте благородство в своей одежде, прическе и макияже. Украшайте свой дом со вкусом, продумайте подбор мебели и посуды. Формируйте хороший вкус в живописи и музыке. Никогда не игнорируйте приглашений на общественные мероприятия. Их следует с благодарностью принимать или отклонять либо по телефону, либо по почте.

Еще один признак утонченности: будьте вежливы с каждым, кто встречается вам на пути, независимо от возраста, финансового или социального положения. Каждый человек достоин уважения. Чем выше ваше уважение к людям вообще, тем выше уровень вашей воспитанности. Высокомерное отношение человека другим людям показывает отсутствие в нем почтительности, которая свойственна всем воспитанным людям. Ваша невоспитанность выдаст себя быстрее всего в вашем пренебрежительном или равнодушном отношении к другим людям.

Чтобы подтвердить свою доброжелательность, никогда не делайте людям больно. Никогда, например, не проявляйте равнодушия к их мнению и не отзывайтесь пренебрежительно об их словах или действиях, особенно в том, что они считают для себя важным. Проявляйте чуткость по отношению к их чувствам, мнению, достижениям, идеям, традициям, религиозным обычаям и образу жизни.

Если, например, вы встретились со старушкой, которая всю свою жизнь почтительно относилась к преданиям и традициям, не оскорбляйте ее чувств, не пытайтесь попать священные для нее устои. Или если вас угостили обедом, которым хозяйка втайне гордится, не обижайте ее отказом от добавки или каким-нибудь другим образом не покажите своего недовольства угощением.

Если вы находитесь в гостях у людей, чей образ жизни не одобряете, не нужно проявлять своего пренебрежительного отношения к ним шумным поведением или жаркими спорами. С другой стороны, если хозяйка старается, как может, развлечь гостей, доставьте ей удовольствие и повеселитесь сами. Высший признак воспитанности заключается в вашей способности проявить искреннюю радость в общении с людьми и вашем почтительном и уважительном отношении к их образу жизни.

Кроме того, научитесь уважать энтузиазм других людей. Например, если человек рассказывает вам об интересной поездке, которую он собирается совершить, и при этом волнуется в предвкушении ожидающих его приключений, не угашайте его пыл своим скучным видом и тоскливым выражением глаз. Но, что еще хуже, не делайте негативных замечаний, которые могут вовсе охладить его пыл, замечаниями о том, как дорого может обойтись ему эта поездка или что все это явная глупость. Напротив разделите с ним его энтузиазм. Или если он восторгается куском пирожного за столом, не портите ему аппетита, сообщив, что вы «терпеть не можете такие пирожные».

Еще одним признаком невоспитанности можно назвать повышенную и даже бесстыдную требовательность по отношению к другим людям. Речь идет о случаях, когда вы предъявляете к людям *определенные претензии*, не задумываясь о том, чего им будет стоить удовлетворение ваших прихотей. Так иногда ведут себя молодые люди, когда приходят в гости к своим друзьям и просят, чтобы их накормили, дали одежду, какие-то вещи и даже деньги. Бывают случаи, когда такие просьбы оправданны, но обычно подобные просьбы нервируют и раздражают.

Качества идеальной жены

1. Хорошо выполняет свою работу.
2. Хорошо распоряжается временем и ценностями.
3. Накладывает отпечаток женственности на все, к чему прикасается.
4. Согревает дом своим теплом.
5. Уважительно относится к своему положению в доме.
6. С радостью и удовольствием исполняет свою роль.

Как найти счастье в роли домохозяйки

1. Примите нудную часть домашнего хозяйства как неизбежность.
2. Правильно планируйте и распределяйте свое время.
3. Ищите второе поприще.

Практическое задание

1. Перечислите по степени важности десять основных своих обязанностей. Спросите мнение мужа и детей по этому вопросу.

2. Перечислите свои сильные стороны в выполнении домашних обязанностей.

3. Перечислите свои слабые стороны. Работайте над ними.



Что чувствуют мужчины в присутствии сильных и независимых женщин



Что происходит, когда обычный мужчина сталкивается с уверенной в себе, интеллектуальной, способной конкурировать с ним женщиной, явно независимой и не нуждающейся в помощи, которую может предложить мужчина? Что, если она в состоянии нанести ему поражение в области его профессиональных интересов? Он просто перестанет чувствовать себя мужчиной. В присутствии такой силы и способностей в женщине он почувствует себя пустым и никчемным подобием мужчины. Это одно из самых неприятных и унижительных чувств, какие может испытать мужчина, так что женщина, вызвавшая это чувство, станет для него отвратительной.

Мужчина не может получить ни радости, ни удовольствия, защищая или обеспечивая женщину, которая явно и очевидно способна обойтись без его помощи. Он получит радость и удовлетворение только с той женщиной, которая нуждается в его мужской заботе, или по крайней мере даст понять, что нуждается.

Как чувствует себя мужчина в присутствии женственной и зависимой натуры?

Когда мужчина оказывается в присутствии нежной, мягкой, доверчивой и зависимой женщины, он тут же чувствует свою силу и потребность защитить и оградить это хрупкое и нежное создание от всяких невзгод. В присутствии слабой женщины мужчина чувствует себя сильнее, компетентнее, больше, мужественнее, чем раньше. Чувство силы и власти — одно из самых ярких и радостных из всего, что он может испытать. Яв-

ная потребность женщины в заботе и защите затрагивает его самые благородные чувства.

Способные и независимые женщины, которыми мужчины восхищаются

Иногда можно встретить способных и компетентных женщин, которыми мужчины восхищаются, несмотря на их мужеподобные качества. Такие женщины могут быть талантливыми в области руководства, у них могут быть гениальные идеи об организации бизнеса или работы в промышленности. Пусть вас не смущает такое отношение мужчин к этим женщинам. Их восхищенное отношение вовсе не означает, что они находят ее привлекательной. Нет сомнений, они восторгаются ею, как восторгались бы мужчиной и его выдающимися талантами и способностями.

Есть много самых разных женщин, которые обладают большой притягательной силой и которыми все, включая мужчин, восхищаются. Восхищаются их великим и сильным характером. Однако такие женщины никогда не смогут превратить восхищение мужчин в любовь. Мы все знаем здоровых, очаровательных и радостных женщин, которыми мужчины восторгаются, но не считают их обворожительными. Все дело в том, что в таких женщинах не видно слабости и потребности в мужской защите. Они слишком сильны и независимы, чтобы возбудить в мужчинах рыцарские чувства. Способность *защитить* себя просто убивает очарование во многих деловых женщинах, добившихся карьерного роста. Именно эта потребность в защите позволяет некоторым «безмозглым куклам» очаровать способного и умного мужчину, который достоин был бы получить более разумную спутницу.

Мужчина мечтает в первую очередь об ангелоподобной женщине, которой он мог бы восторгаться и, во-вторых, о беспомощном создании, которое он хотел бы обнять крепкими руками, лелеять и защищать всю свою жизнь.

Когда крупные женщины привлекают маленьких мужчин?

Иногда приходится видеть небольшого мужчину, сочетавшегося узами брака с крупной женщиной. Интересно отметить, что она не кажется ему крупной, потому что она сумела произвести на него впечатление маленькой. Такой мужчина вполне может называть свою жену «моя девочка». В его глазах она выглядит, несмотря на свои габариты, деликатной и нежной. Дав ему понять, что она без него ни с чем не справится и потому полностью зависит от него, она сумела завуалировать свою крупную фигуру.

Добрая надежность

Слабость в женщинах привлекательна для мужчин, однако соблюдение золотой середины еще ценнее. Мужчина всегда должен быть уверен в том, что со всей вашей беспомощной зависимостью от него, со всей вашей потребностью в его защите и заботе внутри вас обязательно скрыта *способностью достойно встретить критическую ситуацию*. Он должен знать, что если произойдет нечто непредвиденное, вы проявите женскую смелость, силу, терпение и способность разрешить сложную проблему и что в этом случае вы не окажетесь беспомощной. Такое качество в женщинах можно назвать *доброй надежностью*. Оно должно быть внутри вас, в вашем характере, и муж должен осознавать наличие в вас этого качества. Многие женщины в испытаниях показывают, что этого качества в них нет. Но если есть, то ей повезло.

Характеристики женственной природы:

1. Слабость, мягкость.
2. Послушание.
3. Зависимость.
4. Нежность.
5. Боязливость.
6. Добрая надежность.



Практическое
задание

1. Проанализируйте свои женственные качества. Перечислите эти черты характера. Допишите те женственные качества, которых у вас нет.

2. Попросите мужа сделать что-нибудь для вас, что-то, что потребует применения мужской силы и способностей.

3. Если вам приходится выполнять мужскую работу, делайте ее по-женски, что бы у него «лопнуло» терпение и он наконец взял и все сделал сам.

Женское очарование



Женственность, как и женское очарование, это не только «оборочки и кружева». И хотя внешнее проявление женского очарования очень важно, но оно не поможет, если у женщины не будет женственных манер. Внешность не будет оценена по достоинству без проявлений женственной природы, а именно, мягкости, нежности, слабости, очаровательного духа послушания и зависимости от мужчины в деле обеспечения и защиты. В женщинах не должно быть и следа мужской силы, агрессивности или духа соперничества.

Вы уже многое знаете о специфике женской роли в доме — осуществлении заботы о нуждах семьи. Именно в этой сфере женщины могут расти и развиваться. Когда вы посвящаете себя семье, вы приобретаете такие качества, как терпение, мягкость, нежность и любовь — характерные черты женственности.

Чтобы стать женственной, сделайте карьеру у себя дома. Приобретите женские умения и навыки. Научитесь готовить, содержать дом в порядке, заботиться о детях. Сделайте дом семейным очагом. Пусть муж зарабатывает на жизнь, а вы сделайте жизнь в семье счастливой.

Конечно, вы сами должны решить, какой будет ваша жизнь, и все окружающие должны уважать ваше право на выбор. Однако когда вы принимаете подобное решение, вы сами будете отвечать за последствия этого решения. Если вы покидаете сферу женского труда и входите в мир карьеры, помните: *Луна, переходя из темной стороны сферы в свет дня, перестает светить, теряет свое очарование и свою поэзию.*

Из всех качеств, которыми обладает женщина, когда дело касается мужчин, женственность перевешивает все остальные.

Без женственности вы можете быть притягательной личностью или обладать благородным характером, но в глазах мужчины вы перестанете быть женщиной. Мужчинам не интересны великие или благородные характеры. Им нужны нежные, мягкие и женственные женщины. Внутреннее счастье нужно заработать формированием характера, в то время как лучезарное счастье — это *осознанное действие*, когда вы, например, решаете улыбнуться. Это жизнелюбие, смех, пение, радость, улыбки и сияющие глаза. Это живость, энтузиазм, оптимизм и чувство юмора. Это хорошее расположение духа и способность поднять настроение у других людей.

Женское счастье — одно из качеств, которое мужчины считают истинно обворожительным в женщине, оценивая его выше, чем красота лица или фигуры. Красивым женщинам не стоит *почивать на лаврах*, надеясь, что их красивое личико привлечет к ним мужчин. Без улыбки на лице и сияющих глаз они не будут выглядеть привлекательными. Мужчина любит красивую

вой женщиной, как знаток прекрасной картиной или любитель природы красивым пейзажем, однако в качестве спутницы жизни он будет искать сияющую радостью и улыбающуюся женщину.

Женщины с некрасивыми чертами лица или несовершенной фигурой часто могут буквально очаровать мужчин. Это происходит потому, что они осознанно скрывают недостатки своей внешности, приобретая качества, которые ценят мужчины. Женщины всегда старались выглядеть привлекательными в глазах мужчин. Однако главный акцент они делали на одежде, прическах и макияже. Конечно, внешняя оболочка важна, но намного важнее улыбающееся лицо и радостное расположение духа. Например, женщина может выглядеть, как картинка, в безупречной одежде, с красивой прической и макияжем, но если выражение ее лица кислое, она не покажется мужчинам привлекательной. Если, с другой стороны, она одета в обычное платье, и прическа у нее самая обыкновенная, с обычным макияжем или без него, но ее лицо освещено солнечной улыбкой, мужчины будут очарованы.

Чувство юмора

Когда мы говорим, что женщина должна обладать чувством юмора, мы не имеем в виду ее способность рассказывать глупые анекдоты или разыгрывать других людей. Такого рода вещи только развеют очарование женственности. Мы говорим о женской способности видеть забавные стороны в обычных, повседневных ситуациях. Это качество не только привлекательно в женщине, оно может также послужить ей во благо. С помощью чувства юмора женщина может преодолеть сложные жизненные коллизии и даже обратить слезы в смех.

Рассказ сотрудницы Р.С. Я выросла в семье, в которой именно так относились к различного рода неприятностям, поэтому я научилась этому чувству юмора еще в детстве и хочу в связи с этим поделиться свидетельством из своего прошлого.

Вскоре после того, как я встретила своего мужа, он отвез меня в институт, в котором я училась. Когда он помог мне выйти из машины, я за что-то зацепилась и порвала пальто. Не могу объяснить почему, но благодаря моему воспитанию мне это показалось смешным, и я стала смеяться. Мой муж, выросший в серьезной семье, был поражен моей реакцией. Думаю, он просто не знал, что думать, но у него было такое выражение лица, что я подумала, что мне будет хорошо с ним, и мы стали встречаться.

После нашей свадьбы произошел еще один подобный случай. Я неслла кастрюлю с макаронами через кухню, поскользнулась на коврике, и весь пол вместе со мной оказался покрытым вареными макаронами. Я, конечно, могла сесть на полу и заплакать, но вместо этого я увидела нелепость случившегося и стала смеяться. Мой муж до сих пор любит вспоминать этот случай.

Когда у вас в жизни произойдет нечто непредвиденное, постарайтесь увидеть в этом забавную сторону. Например, предположим, у вас на пол-пути кончился бензин или вы вышли на минутку во двор в ночной рубашке и нечаянно захлопнули дверь, потеряли деньги, случайно выбросили билет на самолет в мусорное ведро, пришли домой в чулке пальто вместо своего или совершили еще какую-нибудь нелепую человеческую ошибку. Вы можете отреагировать, как реагируют многие люди, то есть ворчать, жаловаться, огорчаться и чувствовать себя несчастной, но разве недовольство поможет вам разрешить проблемы? Вы можете и должны увидеть в происшедшем забавную, юмористическую сторону. Собственно говоря, ваше хорошее настроение поможет вам придумать выход из создавшейся проблемы и найти ее разрешение.

Как обрести женское счастье?

1. Работайте на внутреннее счастье. Вы можете естественным образом и постоянно распространять счастье на других людей, если вы счастливы внутри. Работайте над этим постоянно.

2. Делайте осознанные усилия. После того как вы накрались, встаньте перед зеркалом и попытайтесь улыбнуться. Постарайтесь выглядеть радостной. Однако радость должна проглядывать в губах, глазах и в выражении лица вообще, то есть улыбка не должна быть застывшей. Выходите из дому со счастливым лицом. Ваша семья будет отражением вашего выражения лица, и день начнется хорошо. Кроме того, к счастливому выражению лица добавьте радостное отношение к жизни. Старайтесь не быть скептиком и не сомневайтесь во всем. Конечно, к чему-то следует относиться с осторожностью, однако общее наше отношение к жизни должно быть оптимистичным, полным надежды, с акцентом на положительные ее стороны. Мы не сможем сохранить улыбку, которая поднимет настроение окружающих, если не сохраним радостное отношение к окружающему миру.

3. Излучайте радость на окружающих. Лучше всего формировать радостный настрой, когда вы улыбаетесь всем людям, а не только членам семьи и друзьям. Мир радуется солнечным людям, потому что серьезных и без того слишком много. Несите солнечный свет грустным, уставшим и отчаявшимся людям. Распространяйте радость на тех, кто морщится и хмурится. Им радость нужна более всего. Дайте им эту радость, независимо от того, заслуживают они ее или нет. «Бог посылает дождь на праведных и неправедных», или, как гласит восточная пословица, «цветущий лотос распространяет свой аромат на всех людей, находящихся в комнате».

4. В дни бедствий улыбайтесь. В жизни случаются периоды, когда нам бывает трудно. Казалось бы, улыбаться в такой обстановке неестественно, но, в соответствии с христианским учением, мы должны сделать нечто сверхъестественное. При-

знаком истинного характера и, в частности, женского характера, станет улыбка в трудных обстоятельствах.

5. Здоровье. Улыбаться и выглядеть сияющей будет легче, если вы чувствуете себя хорошо. Если же нет, если ваше тело изнывает от боли, если вы чувствуете себя усталой, слабой или измученной, вам будет трудно выглядеть радостной

Когда улыбаться не нужно

Бывают случаи, когда ни улыбаться, ни излучать радость не нужно. Например, в присутствии человека, который переживает трагедию или горе, ваше счастливое состояние может послужить признаком отсутствия сострадания. В этом случае лучше всего проявить серьезность и понимание страданий, которые испытывает этот человек. Постарайтесь представить ситуации, в которых ваша серьезность и сострадание были бы более уместны.

Если вы не уверены, посмотрите, как люди реагируют на вашу улыбку. Если ваше настроение покажется им оскорбительным значит, они в плохом расположении духа, и потому вам нужно спрятать улыбку. Иногда скорбное настроение можно назвать добродетелью, в случае если оно помогает выразить сострадание к чужому горю. В этом мире нет более важной задачи, чем распространение радости и света среди мрака, как золотой ниточки, и духа благодати и гармонии. Разве это не служение человечеству.

Молодым женщинам

Женщины с живыми и энергичными манерами обладают жизнелюбием. Они ходят легкой походкой, с ними легко общаться, в них заметен острый и неиссякаемый интерес к жизни, они с энтузиазмом смотрят в будущее. Так действует юный дух. Такое отношение к жизни может сохраниться до старости. Недавно мы разговаривали с женщиной, которая сказала: «Мне семьдесят четыре года, но я чувствую себя совсем молодой и даже, знаете ли, сообразительной». Эта молодость души зависит от характера и всегда делает женщину привлекательной.

Чтобы сохранить молодость души, откажитесь от солидности и степенности, особенно в походке. Есть женщины, которые наклоняют корпус вперед, опускают вниз подбородок и плечи, ходят, ставя носки ног врозь, раскачивая верхнюю часть тела. Это старческая походка. Чтобы выглядеть моложавой, делайте все наоборот. Также следите за тем, чтобы выражение вашего лица не было озабоченным, так как такое выражение отражает ваше постоянное беспокойство о будущем, хроническую усталость, которую можно воспринять как признак старости.

Моложавая внешность

Чтобы выглядеть молодо, старайтесь не вести себя, как матрона, и не носите старческой одежды. Избегайте всего, что вышло из моды — это прически, туфли и макияж, который был популярен лет десять. Женщины часто привыкают к стилю

или моде своей молодости. Чтобы выглядеть молодо, отвыкните от этой привычки.

Чтобы не выглядеть солидно и важно, следите за весом и не допускайте даже пяти лишних килограммов. Нет ничего другого, что так быстро и так успешно разрушает молодость, как расплывшаяся фигура. Практически невозможно выглядеть молодо ни в манерах, ни во внешности, если вы пополнили.

Чтобы подчеркнуть молодость в одежде, ходите по магазинам молодежной одежды. Может быть, вы не купите там вещи, но получите представление о том, что сейчас носят. Молодежь предпочитает все ультрасовременное, причудливое и необычное. Если в возрасте, вам не стоит бросаться в крайности, чтобы не выглядеть нелепо. А вот молодые женщины просто обязаны следить за модой. Собственно, для молодых людей естественно следить и следовать за модой — это одно и то же. Пусть их стиль повлияет на вас хотя бы слегка.

Если вы хотите сотворить что-то сами в современном стиле, особенно если это касается домашних платьев, пойдите в магазин готового платья для маленьких девочек. Там вы увидите бантики и пуговицы, клеточку, шотландку, полоски, фартушки, цветочки и даже атлас, кружева и бархат. Вся эта детская одежда просто изумительна, возьмите, что-то для себя и порауйте своего мужа.

Помните также о прическе. Избегайте причесок, которые вы носили десять лет назад, потому что они давно устарели. Не нужно следовать крайностям, но просто учитывать тенденции современной моды в этом вопросе.

Если вы считаете, что взрослая женщина будет выглядеть нелепой в молодежной одежде, носите ее у себя дома, и пусть муж станет вам судьей. Может, он не захочет, чтобы вы появлялись в этом наряде на людях, но вполне вероятно, что он захочет видеть вас в этом наряде дома, или в неформальной обстановке.

Нравственная основа секса



Самое главное для радостной интимной жизни кроется в правильных и здоровых взаимоотношениях с мужем. Когда женщина начинает применять в жизни простые нравственные принципы секса, многие сексуальные проблемы разрешаются сами собой, и эта сфера жизни улучшается вместе с взаимоотношениями вообще. Необходимо придерживаться ваших нравственных принципов исходя из того, что хотят мужчина и женщина в сексе, того хочет Бог:

Во-первых, установить нравственную поддержку секса в соответствии с вашими моральными требованиями.

Во-вторых, применяйте ваши принципы и методы только для того, чтобы интимная жизнь стала более радостной.

В-третьих, сделайте обзор ваших проблем в интимной сфере, укажите способы и их пути разрешения.

Одним из «старых» принципов назывался: *секс предназначен только для женатых пар*. Это было установлено Божьим законом, как в Ветхом, так и в Новом завете. Меняются времена, меняются взгляды, моральные принципы, стали в моде гражданские браки и т.д. Чтобы сделать любой брак счастливым, а последующую жизнь успешной, придерживайтесь следующего принципа: *Если вы уже в браке, никогда не вступайте в близкую связь ни с кем, кроме своего супруга*.

Вложите этот принцип в разум и сердца своих детей. Учите их чистоте взаимоотношений, чтобы они подошли к брачному ложу чистыми, относитесь к целомудрию как самой драгоценной добродетели. Помогите детям понять, что нарушение этих законов вызовет серьезные и даже трагические последствия, в то время как строгое их соблюдение принесет внутреннее умиротворение и благословение.

Как сделать сексуальную жизнь радостной

Что такое радостная интимная жизнь? Говоря простыми словами, это близость, которая приносит глубокую радость обоим супругам и которая происходит так часто, как считают нужным оба супруга. Для этого помните следующее: женщины, как правило, менее сексуальны, чем мужчины. Поэтому удовлетворяющая обоих супругов интимная жизнь может означать необходимость настроить себя на соответствующий лад.

Как часто следует заниматься любовью

Сколько раз в неделю следует заниматься сексом? Статистика утверждает, что чаще всего супруги делают это от одного до пяти раз в неделю. Однако оба крайних варианта действительно являются крайностью. Все дело не в частоте близости, но в принятии решения в этом вопросе, который удовлетворил бы обоих.

Не нужно думать, что вы обязаны уступать мужу, (другу) каждый раз, когда он того желает, никогда не отказывая ему в этом. Никто из мужчин не ценит близость, которая предоставляется им с такой готовностью. Она становится слишком дешевой. И хотя вы действительно не должны ущемлять права мужа, (друга) в этом вопросе, он не является собственником вашего тела. Если вы будете уступать ему каждый раз, когда он того захочет, вы его просто избавете, как балуют ребенка, которому дают сладости каждый раз, как только он попросит. Дети уважа-

ют нас больше, если мы не удовлетворяем все их прихоти и не идем у них на «поводу». То же самое с мужьями. Когда мы считаем возможным, мы с радостью даем детям то, что они просят. Но мы не даем, если это им во вред или во вред нам. Эти же самые принципы применимы к сексуальным нуждам наших мужей. Будьте бдительны и внимательны в этом щекотливом вопросе, часто отказ мужчинам — это повод «взять» желаемое в другом месте. С возрастом вы поймете многое, и если вам дорога близость с вашим мужчиной, (то даже во время приготовления обеда), если есть желание, бросайте все дела и займитесь сексом. «Ложка дорога во время обеда, а не после него».

Не позволяйте мужу никакого секса, если он серьезно обидел вас. Это не наказание за нанесенную обиду, просто врожденное женское достоинство и пусть мужчина помнит об этом. Рассматривайте свою интимную жизнь как драгоценность и не позволяйте обесценить ее, когда к вам было проявлено неуважение.

В таком сексе нет любви, и отношение к нему становится негативным. Получается, что муж удовлетворяет свою страсть за счет жены. Она начинает считать близость унижительным и неприятным переживанием. Пусть муж испытывает негативные чувства, но пусть ему будет стыдно за то, что он не сумел себя контролировать. Конечно, бывают ситуации, когда жена может ответить отказом, однако, это следует делать с большим тактом, иначе вы можете глубоко ранить чувство мужского достоинства.

Прежде всего, не следует говорить слова «нет». Лучше предложить это сделать позже, или же показать ему как-то иначе, что вы не настроены на близость в данный момент. Никогда не заставляйте его сожалеть о предложении и не давайте ему понять, что он животное, которое не в состоянии контролировать собственные чувства. Никогда не говорите таких слов, как, например: «Как мне надоели твои приставания», «Ты можешь думать о чем-нибудь другом, кроме секса?» или «Почему тебя не интересует что-нибудь другое?»

Настройте себя

Чтобы получить от секса максимальное удовольствие, следует сделать некоторые вещи, чтобы настроить себя на соответствующий лад. Это нужно сделать не только ради собственного удовольствия, но и ради мужа. Он получает удовлетворение не столько от вашего соучастия в процессе, сколько от того удовольствия, которое испытываете вы. Самооценка мужчины глубоко коренится в его способности пробудить чувства жены и дать ей удовлетворение. Если он не сделает этого, он будет чувствовать себя неудачником. Поэтому настройте себя на предстоящий процесс следующим образом:



1. *Забудьте обо всех обидах.* Обида на мужа может отрицательно сказаться на влечении к мужу и даже может по-

служить причиной нежелания иметь с ним близость. Вот два метода, с помощью которых можно избавиться от обиды.

Во-первых, цените и принимайте мужа таким, какой он есть, дайте ему право на ошибки и человеческие слабости. Прощайте его и постарайтесь видеть в нем только хорошие стороны. Поймите его мир, полный тревог и волнений. Не возмущайтесь его поведением и невнимательностью, не ждите от него совершенства. Когда он проявляет бестактность или поступает необдуманно, реагируйте на это с детской непосредственностью. Если вы не используете этот вариант, знайте, что могли бы использовать. Даже осознание этого помогает снять напряжение конфликтного момента.

Во-вторых, если вы после этого по-прежнему испытываете чувство отчуждения, которое влияет на ваше отношение к мужу, ему, пожалуй, стоит посмотреть на себя с большим пристрастием. Может быть, в таком случае вы не в силах восстановить свои чувства к мужу. Ему придется сделать что-то для этого. Если он оскорбил ваши чувства или допустил серьезную несправедливость, он не может ожидать от вас ответной реакции на свое влечение до тех пор, пока он не исцелит раны, которые нанес вам собственным поведением. Женщине трудно ответить взаимностью на сексуальное желание мужа, если в ней нет расположения и она не уверена в его искренней любви к ней. Для женщины исключительно важно чувство психологической безопасности. Если она не уверена в искренней любви мужа и в том, что при любых обстоятельствах он встанет на ее защиту, ей трудно будет ответить взаимностью на его влечение к ней. И только в том случае, когда все эти условия соблюдены, создается атмосфера, способствующая благоприятному развитию сексуальных взаимоотношений.

В-третьих, если ваш муж нанес вам серьезную обиду, которая повлияла на ваши взаимоотношения в интимной области, поговорите с ним честно и откровенно. Объясните ему, что его поведение оскорбило ваши самые глубокие чувства и вы сами не в состоянии справиться с этим. Для него ваше откровение будет болезненным, но если он осознает свои ошибки и признает их, вы сможете полностью простить его, и это серьезное препятствие будет преодолено.

2. Общее отношение к сексу. В прошлом многие женщины придерживались в области секса старых взглядов, свойственных викторианской эпохе. Они понимали, что мужчины получают от этого удовольствие, но для себя считали этот аспект жизни выполнением долга. Некоторые женщины того времени воспринимали секс как чисто плотское и даже греховное явление. Возникшая в результате соития беременность утаивалась от людей в попытке скрыть факт близости, во время которой произошло зачатие. Женщины тайком шили одежду для будущего младенца, старались не появляться на публике, когда беременность скрыть уже было невозможно. В общем, женщины смотрели на секс со стыдом и смущением.

Современное общество отвергло викторианское отношение к сексу, и теперь акцент делается на естественности этого аспекта в человеческой жизни, на его полезности и удовлетворении, которое он приносит обоим партнерам. В этом направлении были сделаны огромные шаги. Однако по ходу дела возникли и новые нюансы в отношении к сексу.

Многие дети в хороших семьях вырастают с искаженным отношением к интимной стороне жизни. Родители, пытаясь противостоять безудержному распространению распущенности и безнравственности, учат детей блости целомудрие, делают это не умело. В результате дети вырастают с убеждением, что секс — дело грязное. Родители не умеют провести четкую разграничительную черту между тем, что сексуальные отношения до брака — это зло, а эти же отношения в рамках брака — добро. Они неосознанно вкладывают в разум детей мысль о том, что в сексе заложено низменное начало. Молодежь час-то видит, что секс имеет отношение к грязным словам, которые пишут в общественных туалетах, употребляют в дешевых книжках, безнравственных журналах и кино, у них «искажается» нравственное понятие. После вступления в брак молодым людям трудно изменить отношение к сексу и видеть в нем что-то доброе. Разрешение этой проблемы лежит в правильном воспитании дома, в четком определении безнравственности сексуальных отношений до брака и их чистоте и святости в браке.

Мы в свое время писали об этом в изданиях: «Воспитание самосознания», «Наука совершенствования», «Непосредственное познание», «Ценностные ориентации и нравственное воспитание подростков», «Семья и разводы» и др.

Чтобы женщина могла получить удовлетворение и радость от интимной сферы жизни с мужем, она должна правильно относиться к ней. Ее влечение будет скованным до тех пор, пока она не поймет, что секс — это нормальный и естественный аспект взрослой жизни, способный принести радость обоим супругам. Правильное отношение можно создать в большинстве случаев правильным объяснением. Если же и в этом случае женщина не избавится от искаженного понимания, значит, речь идет о более серьезных нарушениях, для разрешения которых придется привлечь специалистов.

3. Не отвлекайтесь и не забивайте голову посторонними вещами. Если у вас проблемы в интимной области, внимательно исследуйте свою жизнь. Не подвергаете ли вы себя слишком сильным стрессам и волнению? Может быть, вы связаны обязательствами, накладывающими жесткие требования к вашему времени? Если так, то внесите нужные коррективы в организацию своего времени, основное внимание уделяя действительно важным вещам. Ваша интимная жизнь — исключительно важна, особенно для мужчин. Она заслуживает того, чтобы ее поставили в ряд наиболее приоритетных аспектов. И тогда ваше отношение к интимной сфере тоже изменится.

4. Пробудите свои чувства в этой области. Сексуальные чувства берут свое начало из ощущений. Поэтому их можно пробудить при помощи стимулирования ощущений. Самое главное в этом направлении — это хорошее здоровье. Правильное питание, физические упражнения, свежий воздух и здоровый сон помогут вам сохранить и усилить чувственную сферу жизни

Красота природы тоже пробуждает чувственный аспект в жизни человека. Полюбуйтесь красотой лужаек, покрытых травой, холмов, деревьев, цветов и прекрасного неба, рек, озер и ручьев. В природной водной глади есть нечто, что способно пробудить романтические чувства в человеке. Женщина может настроиться на чувственный лад, наблюдая за потоками водопадов или слушая неумолчный шум океана. Пробуждают наши чувства также запахи. Запах свежескошенной травы, аромат цветов и свежего дождя. Как ни странно, но вкусная еда тоже способствует этому. Вечер, проведенный в ресторане, имеет свои преимущества в этом вопросе. Своеобразную помощь может оказать такая еда, как пряности, сыр и острые соусы к салатам. Такая пища не совершит чуда, но помочь отчасти сможет.

5. Нежное отношение мужа. Еще один способ пробудить чувства женщины заключается в нежном отношении к ней мужа. Когда он разговаривает с ней ласково, когда выражает свою любовь и преданность, нежно прикасается к ее волосам, шее и рукам, ей будет легче ответить ему взаимностью. Вы можете пробудить в своем муже эту нежную привязанность, применяя принципы нашей книги.

Половой акт

Мы только что обсуждали способы настройки своих чувств на интимный акт с мужем, так что теперь вы хотите этого и ничто вам не мешает. Дайте ему знать, что вы этого хотите. Как уже говорилось, это очень важно, потому что его удовлетворение от полового акта зависит не только от вашего участия в нем, но и от удовольствия, которое вы получаете. Будьте пылким и отзывчивым сексуальным партнером. И тогда вы получите цветы, а не сорняк.

Мы не будем здесь обсуждать техническую сторону секса. Дело в том, что, когда у мужчины и женщины здоровое представление о сексе, когда они любят друг друга и чувствуют обоюдное влечение друг к другу, им не нужны инструкции о том, как это делать. Все происходит естественно и само собой.

Бывает слишком много секса?

Проблема особого внимания к сексу у мужчин заключается в том, что половые железы у них действуют достаточно активно. Но здесь мы говорим о ситуации, когда мужчина уделяет этому аспекту своей жизни слишком большое внимание, так что жена при всем своем желании не в состоянии выдержать его аппетиты. Для разрешения этой проблемы обратите

внимание на следующие моменты и решите для себя вопрос, может гиперсексуальность вашего мужа, это подарок судьбы?

1. Примите как данность его страстную натуру.

Во-первых, помните, что мужчины возбуждаются намного быстрее, чем женщины. Эротическая картинка или история быстро возбуждает в нем страсть. В современном мире эта проблема становится еще более актуальной, поскольку на каждом углу мужчинам предлагаются соблазны и искушения. Невозможно пройти по улице, не увидев сексуально откровенные изображения и предложения. Женщина почти не возбуждается при виде подобных вещей, но на мужчин они действуют с достаточно большой силой.

Во-вторых, помните, что мужчины рождаются с сильным половым влечением, заложенным в них самим Богом для обеспечения воспроизводства населения на земле. Это влечение достаточно сильное, чтобы преодолеть естественное нежелание взвалить на себя ответственность за семью. Половое влечение мужчины может быть очень сильным даже для него, и он вполне осознает свою способность или неспособность контролировать это влечение. Но, за редким исключением, мужчина не животное, которое готово удовлетворить свой пыл за счет женщины. Проявите сочувственное отношение к его сексуальным потребностям и настройте себя на соответствующий лад. Если его влечение выходит из-под контроля, примите меры, чтобы успокоить его.

2. Избегайте чувственного возбуждения. Если вы хотите погасить пылкость мужа, не усугубляйте проблему своим поведением. Не раздевайтесь перед ним, не целуйте его со страстностью, не говорите на эту тему и не смотрите на него манящим взглядом. Ему следует воздержаться от просмотра откровенных фильмов и прочтения книг или журналов на темы секса. Избавьтесь от любого порнографического и возбуждающего чувственность материала в своем доме.

3. Удовлетворите его эмоциональные нужды. Иногда мужчина обращается к сексу только как к способу «выпустить пар», освободиться от негативного напряжения, стресса, отчаяния или беспокойства. Если обстоятельства во внешнем мире для мужа достаточно серьезные, ему может потребоваться больше секса, чем обычно. Чтобы смягчить его сексуальное рвение, восполните его эмоциональные нужды. Дайте ему понять, что вы цените его и восхищаетесь им, сделайте все, чтобы поднять уровень его самооценки. Помогите ему утвердить уверенность в себе. Все это понизит его потребность в сексе, как способе снять напряжение.

4. Тяжелый труд и физические упражнения. Один из лучших способов нормализации деятельности чрезмерно возбужденных половых желез заключается в напряженном физическом труде и усиленных физических упражнениях. Эти виды деятельности отвлекают от мыслей о сексе, способствуют физической и умственной релаксации и здоровому сну. Пожалуй, нет более эффективной терапии для разрешения этой проблемы.

5. Лечебные травы. Если ваш муж чрезвычайно возбудим, вы можете взять на вооружение лечебные травы в качестве средства понизить его возбудимость. Для этого можно почитать книги о лечебных травах и настояях. Специалисты в таких случаях советуют белладонну, отвар из коры ивы, кориандр, костенец, дикий майоран. Используйте травы с большой осторожностью, тщательно выполняя все рекомендации по их употреблению.

Некоторые травы обладают большой силой и могут быть опасными. Чаи из трав не считаются опасными, и их можно пить спокойно.

Импотенция мужчин

Если у вашего мужа наблюдается пониженное сексуальное влечение, вы можете сделать для него самое важное — проявить *понимание*. Он может болезненно относиться к этой проблеме, потому что именно своей сексуальностью он подтверждает для себя принадлежность к мужскому полу. Здесь, как нигде в другой сфере, подвергается опасности его чувство мужского достоинства. Если он действительно страдает от импотенции, он может испытывать эмоциональные мучения, считая, что он больше не мужчина. Для его благополучия и последующего разрешения проблемы исключительно важно ваше понимание. Обычно причины импотенции кроются не в физическом состоянии, но в эмоциональной и психологической сфере. Среди них выделяются следующие основные причины.

1. Искажение внутреннего мира человека. Когда мужчина пережил унижение, когда его мужскому достоинству был нанесен сильный ущерб, это может оказать сильное воздействие на его сексуальную сферу. Когда мужчинам наносят физический вред, например, не дают пищи в течение долгого времени, или когда они оказываются в условиях очень высокой температуры, они становятся апатичными. Когда человеку снова и снова причиняют эмоциональный урон, например, когда над ним регулярно издеваются и подвергают насмешкам или демонстрируют презрение, в нем постепенно развивается апатия, которая действует как обезболивающее средство, как наркотик, который притупляет действие боли. Человек, которого унижают на работе, защищается от обиды ожесточением, в результате чего перестает чувствовать боль. Он перестает реагировать на оскорбления. Под действием внутренних, психологических убеждений, его сексуальные чувства атрофируются, потому что они ему не нужны.

Но, к сожалению, человек, который научился защищать себя от унижения, больше не чувствует боли, но он также не может реагировать на любовь жены. Его сексуальное влечение ослабевает, и он может стать импотентом.

Чтобы помочь человеку преодолеть понижение сексуального влечения, проявляйте максимум уважения к его статусу мужчины. Восхищайтесь его телом, его мужскими умениями, способностями и достижениями.

Никогда не оскорбляйте его мужское достоинство и исцеляйте раны, которые нанесли ему другие люди. Восхищаясь его мужскими достоинствами, вы поможете ему воссоздать правильную самооценку и пробудите его сексуальные чувства.

2. Стремление сделать карьеру. Если мысли вашего мужа заняты только работой и карьерой, это также может понизить его сексуальность. Это особенно верно в том случае, если он поставил для себя достаточно высокие цели и короткие сроки для их выполнения, подвергая себя серьезному напряжению. Это может быть, например, получение образования или продвижение к высокому посту. Либо он просто все силы отдает карьерному росту, и это тревожит и волнует его больше всего.

С такой преданностью своей работе он может мало обращать на вас внимания и перестанет проявлять любовь, в которой вы так нуждаетесь. Когда вы ляжете в постель, он может повернуться к вам спиной и уснуть. Вы можете обвинять себя в таком небрежении, полагая, что вы утратили былую притягательность, хотя проблема на самом деле заключается в его стремлении сделать карьеру. Подобная ситуация потребует от вас понимания и терпения. Вы можете принять эти обстоятельства как данность и ждать того момента, когда муж наконец достигнет поставленной цели.

3. Жене недостает женственности. Помните, мужчина реагирует на женственность. Когда женщина утрачивает свою женскую привлекательность, она в большой степени теряет также способность возбудить в мужчине сексуальность. Например, если женщина перестает быть нежной и чуткой и приобретает мужские черты агрессивности, смелости и стремления к соперничеству, она теряет свою привлекательность. Если она стремится к мужской компетентности и самостоятельной независимости, она перестает вызывать в мужчине желание. С другой стороны, когда она становится мягкой и нежной, беззащитной и зависимой натурой, она может пробудить в нем сильное влечение, привязанность и любовь.

4. Активность жены в сфере секса. Иногда мужчине хочется увидеть у жены активность в сексе. Ее инициатива в этом станет для него подтверждением того, что ей нравится близость с мужем и она хочет этого. Это может польстить его самолюбию. Однако женщине не стоит быть слишком агрессивной, иначе это может подействовать на него охлаждающе. Если у него не все в порядке в сексуальном смысле, ослабление потенции, или психологические проблемы, ее инициативность может усугубить ваши отношения.

Например, представим человека, который настолько занят карьерным ростом, что его сексуальные желания несколько остыли. Его жена может почувствовать озабоченность по этому поводу, решив, что он потерял к ней всякий интерес. Она может надеть кокетливую ночную сорочку, надушиться хорошими духами, смотреть на него многозначительно и использовать другие средства для того, чтобы привлечь к себе внимание. Как

правило, мужчинам нравится, когда жены проявляют инициативу в этом плане, но если у него нет никаких желаний, он может воспринять подобное поведение жены как агрессивное и назойливое требование к сексуальным отношениям. Все дело просто в неправильной трактовке поведения друг друга.

Если вы вызвали в муже раздражение проявлением инициативы в этом направлении, попробуйте противоположное поведение. Когда у вас возникает желание близости с мужем, не показывайте вида. Кстати, вас может выдать даже выражение глаз. Вместо того чтобы надевать кокетливые ночные сорочки, допоздна не ложитесь спать, а сядьте где-нибудь и почитайте книгу. Или, когда ляжете спать, наденьте что-нибудь незатейливое, отвернитесь от него и спите. Проявите полное равнодушие к сексу и крайнюю заинтересованность чем-то другим. Такая линия поведения все расставит по своим местам, отдохнувший, или успокоившийся муж, сам проявит инициативу. Однако не заходите слишком далеко. Когда он проявит настоящее влечение, отреагируйте на призыв, не выражайте бурного проявления, покажите ему, что просто благодарны за секс.

Помните, мужчина — охотник, а женщина — преследуемая лань даже после свадьбы. Всегда помните это разделение ролей. Единственное исключение из этого правила допустимо только тогда, когда вы уверены, что ему понравится ваша инициативность. Чутко реагируйте на его реакцию. Он даст вам знать, когда ему это понравится. Иногда единственной причиной снижения сексуального влечения мужчины является слишком агрессивная жена. Тогда в разрешении этой проблемы вам поможет противоположное поведение.

Советы, предлагаемые в нашей книге, помогут супругам разрешить сексуальные проблемы и получить максимум удовольствия от близости. Секс — это далеко не все в браке, поэтому не стоит преувеличивать его значение, но поскольку он является неотъемлемой частью супружеских отношений, возникающие проблемы следует разрешать серьезно и быстро.

Вопреки распространенному мнению хороший секс не делает брак крепким и прочным. Консультанты по вопросам брака и семьи утверждают, что существует множество брачных пар, интимная жизнь которых в прекрасном состоянии, но супруги, тем не менее стоят на грани развода. Любовница никогда не чувствует себя уверенной во взаимоотношениях с любовником не только потому, что у нее нет свидетельства о браке, но потому что в их взаимоотношениях не хватает очень важных и значительных элементов.

Мужчину и женщину крепко связывает единство духа. Это единение строится на нравственной основе и требует преданности, доверия, понимания и бескорыстного посвящения второй половине. Общая цель написания нашей книги состояла в построении именно таких взаимоотношений. Когда супруги достигают этого уровня, тогда наступают хорошие и удовлетворяющие обоих сексуальные отношения, мы считаем нашу миссию выполненной.



*Половая
жизнь человека*

Половая жизнь человека



Под половой жизнью подразумевается совокупность телесных, психических и социальных процессов, в основе которых и посредством которых удовлетворяется сексуально-половое влечение.

Содержание этого понятия раскрыто в концепции здоровой сексуально-половой жизни, выдвинутой экспертами Всемирной организации здравоохранения:

1. Способность наслаждаться половой жизнью, иметь детей и контролировать свое поведение в соответствии с общественной и личной этикой.

2. Свобода от страха, чувства вины и предрассудков, а также прочих психологических факторов, подавляющих половые реакции и мешающих половым отношениям.

3. Отсутствие органических расстройств, болезней и недостатков, ограничивающих функции пола и репродуктивную (детородную) функцию.

Современная сексология рассматривает половую жизнь человека в социально-историческом, культурном и медико-психологическом аспектах. Прежде всего, сексуально-половая жизнь — это неотъемлемая часть человеческой культуры, которая, с **одной** стороны, выражает и обобщает, а с **другой** — регламентирует и координирует существующее многообразие сексуальных проявлений человека.

В процессе эволюции животного мира с усовершенствованием высших отделов центральной нервной системы произошел перенос акцента с инстинктивных реакции на более сложные формы поведения. На уровне человека решающую роль в определении форм полового взаимодействия получила система морально-этических взглядов личности. Основной особенностью человеческой сексуальности, как мы отмечали, является то, что переживания, связанные с удовлетворением полового инстинкта, в основном отделены от его первоначальной биологической роли — продолжения рода. Это обусловило гуманизацию полового чувства и послужило фундаментом для превращения элементарного полового влечения в высшее человеческое чувство — любовь, когда взаимоотношения мужчины и женщины приводят не только к чувственному наслаждению, но и дают счастье глубокой психологической и духовной близости.

Несмотря на интимность, сексуальные отношения суть - общественные отношения, и это накладывает на них особый отпечаток.

Социальность сексуальных проявлений предполагает условное присутствие своеобразного наблюдателя, то есть наличие социально значимых представлений (сформированных на основе взглядов, не только современников, но и предшественников), определяющих допустимое и недопустимое при половой близости.

Проявлением подобного самоконтроля является чувство стыда. По образному выражению других авторов, «стыд цивилизовал любовь».

В ходе исторического развития определяется соответствующая данному обществу система норм сексуально-половой морали. Потребительство в сфере половой жизни, оборачиваясь «свободой» от ответственности в любви, в конечном счете чревато деиндивидуализацией сексуально-половых отношений и эмоциональной неудовлетворенностью. В медико-психологическом аспекте половая жизнь является важным звеном нормальной жизнедеятельности всего организма. Универсальной биологической «нормы» половой жизни не существует. Ее интенсивность, продолжительность, эмоциональная окрашенность весьма различны и зависят от возраста, типа половой конституции и индивидуальных особенностей человека.

Возрастная динамика половой жизни обусловлена спецификой половой функции мужчин и женщин. Активное сексуальное влечение пробуждается в период полового созревания и обусловлено соответствующим уровнем половых гормонов в крови.

У мальчиков-подростков возможно проявление юношеской гиперсексуальности с эротическими фантазиями и сексуальными играми. Эротические стремления подростков часто не сопровождаются потребностью в половом контакте. Несмотря на более раннее созревание девочек, эротическое влечение к противоположному полу у них появляется значительно позже, чем у мальчиков.

У юношей сексуальные проявления всегда окрашены положительными эмоциями, колеблющимися только по степени их яркости. К моменту совокупления, сексуальность мужчин почти всегда пробуждена, и они активно ищут повторной близости. Между тем сексуальные проявления у девушек не только окрашены психическими опасениями (боязнь нежелательной беременности, страх быть покинутой), но и сопровождаются физической травмой (лишение девственности) и т.д..

Если для начала половой жизни характерно повторение половых актов на протяжении суток, (так называемые эксцессы медового месяца), то в период зрелой сексуальности частота половых актов стабилизируется и приближается к индивидуальным нормам, определяемым половой конституцией, морально-психологическими установками и условиями жизни. Брак создает возможность для постоянной интимной близости, и

половые излишества становятся редкими. Супруги стараются придерживаться свойственного им определенного ритма половой активности, который соответствует в среднем 2—3 сношениям в неделю. На определенном этапе жизни у людей наступает так называемый климактерический период. Это физиологическое явление, обусловленное инволюцией половой системы.

У многих климактерический период протекает без ярко выраженных нарушений здоровья. У женщин урежается ритм менструальных кровотечений, а затем наступает их полное прекращение (менопауза). Однако немало людей (40 % женщин и 10 % мужчин) при климаксе страдают от изменения нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы и эндокринных органов. Часто наступает ожирение, изменяется кровяное давление, нарушается деятельность вегетативной нервной системы, повышается раздражительность, наступает де-прессия, появляется повышенный, или пониженный аппетит, плохом сон и др.

Типичными для климактерического периода являются такие признаки:

- ☛ внезапные «приливы жара» к лицу, голове и верхней половине грудной клетки;
- ☛ покраснение отдельных участков кожи, продолжающееся 2 — 3 минуты и сменяющееся обильным потоотделением, в это время может возникнуть головокружение, учащенное сердцебиение и т. д.;
- ☛ часто обостряются различные свойственные данному лицу заболевания, (сахарный диабет, дисцефальная эпилепсия, нарушение водно-солевого и холестеринового обмена, аллергические реакции).

Тщательное медицинское обследование лиц, вступивших в климактерический период, выявляет целый ряд изменений, прежде всего половой системы. В частности, отмечается уменьшение числа функционирующих кровеносных сосудов, что, естественно, ведет к снижению кровоснабжения наружных и внутренних половых органов.

По сравнению с детородным возрастом выделение половых гормонов яичниками при климаксе уменьшается на 50—60 %, однако одновременно может повышаться гормональная функция других эндокринных органов. К примеру, усиливается так называемая андрогенная функция надпочечников, то есть продукция мужских половых гормонов, в результате чего, а также из-за отсутствия боязни нежелательной беременности у многих женщин в менопаузе повышается либидо и потребность в регулярной половой жизни. Практика показывает, что сексуальная неудовлетворенность женщины в период климакса может оказаться причиной различных неврозов.

Функциональные сдвиги в организме человека в период климакса очень сложные и разнообразные, охватывают не только половую систему. Для этого периода характерны нервозность, беспокойство, легкая утомляемость, быстрая смена настроения, головные боли, бессонница, ослабление памяти и т. д.

Анализируя климактерический период мужчины и женщины, следует остановиться на половой жизни в этом возрасте. Ведь Отсутствие детородной функции у женщины не лишает половую жизнь смысла. Социальная опосредованность чувства человека превращает половую близость в фактор, играющий огромную роль. Отсюда ясно, что половая жизнь во время климакса, безусловно, физиологически оправданное, нормальное явление.

С прекращением или снижением деятельности половых желез у женщин уменьшаются эластичность стенок влагалища и выделение секрета желез при входе во влагалище, что создает неприятные ощущения при половом акте. В период климакса время подготовки к половому акту должно быть более продолжительным, ибо это улучшает кровенаполнение половых органов, способствует выделению необходимого количества секрета.

Если женщина систематически жила половой жизнью до наступления климакса, то и во время этого периода у нее будут аналогичные физиологические реакции при половом сношении.

С возрастом многие мужчины рассматривают секс, чуть ли не как единственную радость возможность жить половой жизнью и стремятся активно продолжать ее. В противоположность этой категории мужчин встречаются люди, расценивающие половую жизнь в пожилом возрасте как фактор, ускоряющий одряхление организма, поэтому они вообще избегают половых актов. Есть мужчины, которые, заметив некоторое снижение полового влечения и частоты половых отправлений, строго дозируют половые акты, считая, что этим они продлевают сексуальную жизнь.

Повышенная склонность к заболеваниям у мужчин и женщин в возрасте 50—60 лет, безусловно, играет роль в интенсивности половой жизни. При этом у ряда мужчин может отмечаться снижение половой функции, обусловленное угасанием рефлекторного механизма возбуждения полового члена и снижением продукции половых гормонов в организме. В таких случаях необходимо, чтобы каждый учитывал физиологические возможности партнера.

С уверенностью можно сказать, что сознательное отношение к половой близости может сыграть решающую роль во взаимоотношениях супругов, возраст которых перешагнул за пятьдесят.

Насколько интенсивна должна быть половая жизнь в этот период?



Прежде всего, нужно подчеркнуть, что «экономить» сексуальные возможности не следует, так же как и искусс-

венно интенсифицировать половую жизнь. Нормальной следует признать такую частоту, когда не требуется дополнительных усилий для возникновения эрекции, а половые акты не вызывают каких-либо расстройств - здоровья супругов.

Замечено, что мужчина, живущий половой жизнью с размеренной интенсивностью и выработавший определенный ритм половых отправления, сохраняет достаточную половую активность в пожилом и старческом возрасте.

Бытующее мнение, что половая жизнь вредна пожилым людям, "неправильно. Это совершенно естественное явление, снимающее подчас раздражительность и нервозность, то есть сохраняющее психическое здоровье.

В сексуальной жизни то, что для одного является нормой, может быть ненормальным для другого. Так, если мужчины с сильной половой конституцией начинают половую жизнь рано, ведут ее интенсивно и поздно заканчивают, то у лиц со слабой половой конституцией сексуальная жизнь протекает иначе.

Эмоциональная окрашенность сексуальных переживаний и степень наслаждения индивидуальны и зависят от морально-волевых качеств личности и ее способности к сопереживанию.

Сексуально-половая активность человека тесно связана с его жизнедеятельностью. Длительные половые излишества, навязчивый онанизм, беспорядочная смена партнеров — чаще всего — это проявления общей жизненной дисгармонии. В свою очередь, длительная половая неудовлетворенность может приводить к эмоциональной подавленности, депрессивным состояниям, ибо половая жизнь — важный компонент нормальной жизнедеятельности человека.

Проявления сексуальности у человека очень разнообразны. Можно условно выделить некоторые формы половой жизни:

- ☞ экстрагенитальные (платоническая любовь, танцы);
- ☞ генитальные (заместительные проявления половой активности — поллюции у мужчин, эротические сновидения у женщин);
- ☞ суррогатные формы половой активности (мастурбация, петтинг);
- ☞ нормальный сексуально-половой акт.

Часто наблюдается сочетание экстрагенитальных форм с генитальными, как, например, платонической любви с мастурбацией.

То, что платоническая любовь отнесена к основным формам половой жизни, не должно удивлять, ибо именно она порождает яркие эмоции. Способность человеческого воображения к эротизации может сделать сексуально значимым практически любой реальный и идеальный объект.

В большинстве случаев платоническая любовь и танцы являются переходными формами и помогают привыкнуть и лучше узнать заинтересовавшего вас человека. Иногда они бывают единственными формами сексуально окрашенных взаимоотношений в течение продолжительного времени, а то и всей жизни.

К заместительным формам половой активности у мужчин относятся поллюции — непроизвольные семяизвержения. Они большей частью бывают ночными, обычно сопровождаются эротическими сновидениями. Как отмечалось, первые поллюции появляются у мальчиков в период полового созревания. У мужчин они играют роль своеобразного заместительного механизма, обеспечивающего извержение семени при его застоях вследствие вынужденного полового воздержания.

Дневные поллюции, наступающие в состоянии бодрствования, могут быть вызваны как адекватными, так и неадекватными раздражителями. Адекватные дневные поллюции бывают следствием воздействия естественных комплексов сексуально-эротических возбуждений, (при объятиях, поцелуях), а также тактильных, зрительных и обонятельных раздражений (при виде полуобнаженных женщин на пляже, стрижки волос женщиной-парикмахером и пр.). В отличие от преждевременного семяизвержения, происходящего при половом акте, адекватные дневные поллюции наступают хотя и под влиянием адекватных (сексуально-эротических) раздражителей, но не в адекватной обстановке.

Неадекватные дневные поллюции могут, вызываться и не сексуальными раздражителями, такими, как положительные (неудержимый смех) и отрицательные (стыд, страх, гнев) эмоции, спешка, выполнение физических упражнений, транспортные вибрации и пр. Подобные поллюции бывают как при наличии эрекции, так и без нее.

У женщины эротические сновидения могут сопровождаться оргазмом или проходить без него. Наиболее часто они возникают у женщин сильной половой конституции, у которых отсутствует половое удовлетворение при одновременном усиленном либидо и повышенной половой возбудимости, а также у не живущих половой жизнью.

Иногда встречается парадоксальное явление: оргазм есть при эротических сновидениях, но отсутствует при половом акте. В такой ситуации, так же как и при частых эротических сновидениях, вызывающих бессонницу, слабость, раздражительность, ухудшение памяти, головную боль, необходимо посоветоваться с врачом-сексопатологом.

К суррогатным формам полового удовлетворения относят мастурбации и петтинг, к которым в различные периоды жизни прибегает подавляющее большинство людей.

Среди форм половой активности мастурбация, или онанизм, — преднамеренное вызывание оргазма путем самораздражения основных эрогенных зон — занимает второе место после нормального полового акта.

Наиболее часто мастурбация наблюдается в период юношеской гиперсексуальности. Она является своеобразным средством, смягчающим внутреннюю напряженность в психике юноши, порождаемую биологической потребностью. С началом регулярной половой жизни большинство мужчин полностью прекращают мастурбации и могут возвращаться к ней в редких случаях как к временной заместительной форме удовлетворения половой потребности при обстоятельствах, препятствующих проведению половых актов.

В отличие от мужчин частота мастурбации у одиноких женщин, наоборот, увеличивается с возрастом; некоторые продолжают заниматься до 60 лет, периодически то прекращая, то возобновляя мастурбационные акты.

Почти каждая личность способна временно воздерживаться от половых актов и снижать остроту сексуально-полового влечения, переключаясь на другую деятельность (спорт, чтение и т. д.). Но если воздержание служит причиной различных страданий, то против временной заместительной мастурбации нет ни этических, ни тем более медицинских оснований. Уже в начале XX в. сексологи говорили об «этическом онализме», с помощью которого рекомендовали преодолевать последствия воздержания, необходимого в разных жизненных ситуациях, и таким образом сдерживать себя.

Однако следует помнить: мастурбация дает только физическую разрядку, но оставляет после себя ощущения опустошенности и одиночества. Поэтому ее можно применять лишь временно, как заместительную форму полового удовлетворения.

К суррогатным формам половой активности относится петтинг (англ. - баловать, ласкать, раздражать, в вольном переводе — «игра в возбуждение»). В русском языке это слово употребляется только как научный термин. В отечественной сексологии им принято обозначать преднамеренное получение удовлетворения искусственным возбуждением эрогенных зон в условиях двустороннего контакта, исключающего непосредственное соприкосновение половых органов (Г. С. Васильченко, 1967). Проводимые в абсолютном уединении активные воздействия на основные эрогенные зоны в большинстве случаев заканчиваются оргазмом, по крайней мере у одного из партнеров.

Если к петтингу прибегают молодые, хорошо понимающие, долго знающие, любящие и уважающие друг друга люди, то у них нет оснований отказываться от подобного удовлетворения своих половых потребностей, а у

окружающих — считать их безнравственными. Психология женщины такова, что ей необходима духовная близость, постепенность физического сближения. Такая бережная подготовка к сексуальным раздражениям для молодой девушки более благоприятна, чем половой акт с лишением девственности, который в большинстве случаев сразу не приносит истинного удовлетворения.

В «Камасутре» древние индийцы советовали новобрачным:

☞ Первые три дня после свадьбы муж и жена должны спать на полу (индийский обычай, так же как обычай сидеть не на стуле, а на полу на скрещенных ногах) и воздерживаться от любовного сношения...

☞ В течение следующих семи дней они должны вместе обещать и наносить визиты...

☞ Вечером десятого дня пусть муж обратится ласково к своей жене, чтобы вдохновить ее доверием к себе... Пусть начнет с ней сердечный разговор... Пусть мужчина еще некоторое время воздержится от сношения, пока не завоеует ее доверия, ибо девушки, будучи деликатными от природы, любят, чтобы ими овладевали деликатным способом.

☞ Если женщина подвергнется грубому насилию со стороны мужчины, она может получить отвращение к любовному сожительству, или может почувствовать исключительную неприязнь к собственному мужу.

Мало что можно добавить к этим словам, звучащим и сегодня с такою же силой, как две тысячи лет назад.

Петтинг не является особой формой половой активности, но может обогащать половую жизнь супругов и защищать ее от обыденности. Он является прекрасным дополнением к нормальному половому акту и способствует наступлению оргазма.

Термином «нормальный половой акт» принято обозначать период, начинающийся с момента введения полового члена во влагалище и заканчивающийся семяизвержением и оргазмом.

Формы проведения полового акта различны и зависят от многого:

☞ времени его проведения,

☞ подготовительных ласк,

☞ взаимного расположения партнеров и т. д.

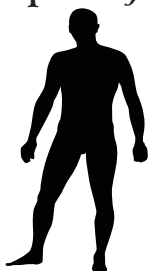
Самым лучшим временем для половой близости является то, когда возникает обоюдное желание, партнеры никуда не торопятся и имеют возможность быть вместе. Предварительные ласки, длительность и направленность которых зависят от многого — продолжительности воздержания, настроения, силы чувства и т.

д., — это подготовка к половому акту. Лучше всего его начинать тогда, когда женщина больше всего стремится к нему, или по крайней мере не против него.

Лучшим является то положение, которое в данных конкретных условиях приносит максимальное удовлетворение обоим партнерам. Когда же будет найден оптимальный вариант и выработается определенный стереотип, то дальнейшие перемены поз необоснованны и могут даже отрицательно сказываться на способности женщины к оргазму.

При половой близости большое значение имеет духовное единство партнеров, учитывающих и уважающих индивидуальные потребности и особенности друг друга. Стремление к биологической и психологической гармонии способно превратить интимную близость в переживание, надолго остающееся в памяти партнеров и выходящее далеко за пределы сугубо физических ощущений.

Границы нормы и патологии человеческой сексуальности



Интимная жизнь людей имеет много разных, часто противоречивых сторон, о которых к тому же не принято говорить, но одна из них — стремление к физическому сближению — связана с половым инстинктом. Этот древний инстинкт, связанный у всего живого с продолжением рода, у человека выходит далеко за рамки воспроизводительной функции. Поэтому требуется немало усилий воли, отточенной воспитанием и сознательностью, чтобы не идти у него на «поводу».

Половая жизнь человека вполне естественна, поэтому перед каждым рано или поздно встает принципиально важный вопрос о сексуальной норме. Действительно, что считать здесь нормальным и здоровым, а что, наоборот, ненормальным и патологическим?

Тема эта непростая, так как понятно, что приблизиться к человеческой сексуальности с беспристрастной научной объективностью, которая применима к другим функциям человеческого организма, очень трудно. Подчеркивая специфические трудности в определении количественных характеристик половой функции человека, советский социолог И. С. Кон выделяет три основных аспекта в установлении нормы половых проявлений: «Сексуальная жизнь человека — чрезвычайно сложная и тонкая область. Вероятно, ни в одной другой области мы не говорим так часто о «норме», «отклонениях», «излишествах» и т. п., как здесь. Но что, собственно, значат эти понятия?

Во-первых, понятие нормы употребляется в моральном смысле, обозначая такое поведение, которое считается правильным в свете существующей системы нравственности.

Во-вторых, мы говорим о норме в статистическом смысле: как в среднем ведут себя люди в данном обществе, когда в среднем начинается половая жизнь, с какой интенсивностью она развивается и т. п.

В-третьих, мы говорим о норме в физиологическом смысле, имея в виду оптимальный режим для данного организма. Очевидно, что все эти три значения не совпадают друг с другом.

История развития сексологии как науки свидетельствует о значительных трудностях четкого определения понятий нормы и патологии, ибо они тесно переплетены с биологическими, историческими, личностными и социальными факторами, а также проблемами морали, религии и культуры. И неудивительно, что попытки австрийского психиатра З. Фрейда приступить к изучению психологии сексуальности в начале XIX в. привели к тому, что от него отказались его коллеги и друзья. И даже 60 лет спустя, во второй половине нашего столетия, тщательное физиологическое исследование В. Мастерса и В. Джонсон (США) вызвало возмущение у одних и замешательство у других ученых мира.

Лишь в последние годы появилась возможность получить строго научные количественные характеристики половых отклонений. Необходимость определения сексуальной нормы обусловлена изменениями в сознании и отношении к сексуальной сфере человека, произошедших в течение последних десятилетий.

Определение сексуальной нормы нашло отражение в новых концепциях психического здоровья, учитывающих тенденцию к развитию и самореализации человека, способность руководить своими действиями и поступками, адекватно воспринимать самого себя и окружающих. Кроме этого принималось во внимание влияние сексуальности на личность и ее контакты с другими людьми, ее связь с системой ценностей человека и общественными ценностями.

Одним из вариантов сексуальной нормы является так называемая партнерская норма. Она разработана Гамбургским сексологическим институтом и учитывает шесть основных критериев:

- ☞ различие пола,
- ☞ зрелость человека,
- ☞ взаимное согласие,
- ☞ стремление к достижению обоюдного удовлетворения,
- ☞ отсутствие ущерба своему здоровью,
- ☞ отсутствие ущерба здоровью других людей в обществе.

В соответствии с этими критериями, нормальными считаются все формы сексуальной активности, сексуального поведения и сексуальных действий, имеющие место между двумя зрелыми в половом отношении людьми противоположного пола, которые добровольно ими принимаются и направлены на достижение взаимного наслаждения, не вредят их здоровью и не нарушают общепринятых норм общежития людей.

Рассуждая о норме человеческой сексуальности, можно исходить и из других положений, учитывающих цели и смысл половых функций в самом полном объеме. В таком случае к сексуальной норме следует отнести потенциальную способность сексуальности выполнять все три ее функции:

- ☞ Биологическую, (воспроизводство потомства),
- ☞ Психологическую, (получение наслаждения и полового удовлетворения),
- ☞ Социальную, (реализация потребности в межчеловеческих контактах).

Характер и степень отклонений в возможности реализации какой-то из перечисленных функций определяет степень нарушения сексуальной нормы. Такой подход к сексуальной норме позволяет оценить ее как в партнерском, так и в индивидуальном аспекте.

Поскольку партнерская норма наиболее полно характеризует сексуальную норму только в психологическом и социальном аспектах, в последнее десятилетие разработаны критерии индивидуальной нормы, отражающей биологический аспект, т. е. функцию оплодотворения и воспроизводства потомства. Итак, сексуальную норму характеризуют партнерская и индивидуальная нормы, взаимно дополняющие друг друга.

Основой физического, психического и социального здоровья является соблюдение физиологической нормы, поэтому именно ей мы уделяем основное внимание.

Повседневная практика врачей-сексопатологов наглядно показывает, что определенная часть их пациентов является на прием, имея превратное представление о сексуальной норме. Так, встречаются абсолютно здоровые мужчины, которые длительно и упорно «лечатся» по поводу ускоренного семяизвержения при длительности полового акта 10—15 мин, т. е. в случаях, квалифицируемых специалистами как **сексуальная норма**. И наоборот, наступление эякуляции уже через несколько секунд после начала совокупления считается абсолютно нормальным явлением и никакого беспокойства у супругов не вызывает.

Что ж, индивидуальные различия у людей чрезвычайно велики, поэтому размах крайних проявлений сексуальности, по данным американского сексолога А.

Кинзи, составляет 45 тыс. Параметры половой жизни человека многообразны. Они укладываются в нравственную, статистическую и физиологическую нормы, которые взаимно связаны и во многом определяют друг друга. Так, физиологическая норма включает в себе нравственную — согласно требованиям социального окружения — и в то же время влияет на средние статистические показатели сексуальных проявлений, ограничивая в ряде случаев их максимальный предел. Любопытно, что содержащиеся в морально-этических канонах, таких, как Коран или Талмуд, сексуальные нормы как бы построены на научных данных: они рекомендовали «ученым одно сношение в неделю, ремесленникам и рабочим два, а людям здоровым, сильным и молодым, не имеющим никаких обременительных занятий, ежедневное сношение».

Разграничение нормы и отклонений в сексуальном поведении в любом обществе является относительным. Но существуют половые извращения (гомосексуализм, садизм, мазохизм и др.), которые подлежат резкому осуждению.

Согласно Международной классификации болезней, половые извращения выделены в качестве самостоятельной единицы, хотя в ряде случаев могут возникать на почве психических заболеваний. Больные с половыми извращениями подлежат консультации у врача-психиатра.

Из физиологических аспектов нормы особое значение имеет продолжительность фрикционной стадии копулятивного цикла, то есть периода с момента введения полового члена во влагалище до семяизвержения и оргазма. Для ее оценки важны как продолжительность полового акта, так и количество фрикций во время соития.

До последнего времени данные по этому вопросу существенно отличались. Так, гинекологи считали нормальной продолжительность полового акта не менее 5—10 мин, а урологи — в среднем 2—6 мин. Специально проведенное исследование (Г. С. Васильченко) показало:

♀ наименьшая продолжительность полового акта -1 мин 14 сек. (при 68 фрикциях),

♀ наибольшая — 3 мин 34 сек. (при 270 фрикциях),

♀ средняя — 2 мин 2 сек. (при 62 фрикциях).

За одну фрикцию при этом принималось лишь поступательное движение пениса во влагалище. Значит:

♀ наименьшее число фрикций равнялось 68, (при длительности копулятивной стадии 1 мин 14 сек.),

♀ наибольшее — 270, (при длительности 3 мин 34 сек.)

♀ среднее количество фрикции — 62, (при 2 мин. 2 сек.).



Продолжительность половых актов зависит от интервалов между ними, что определяется коэффициентом корреляции между длительностью полового акта (в секундах) и продолжительностью предварительного полового воздержания (в сутках), равным 0,73. Чем короче период воздержания, тем длиннее половой акт, и наоборот.

Для возникновения оргазма у женщин качественная сторона полового акта (длительные предварительные ласки, стимуляция эрогенных зон и т. д.) важнее количественной, что подтверждает отсутствие оргазма у одной и той же пары при половом акте, продолжавшемся:

В первом случае 5 мин 44 сек. (при 213 фрикциях), и наличие повторного оргазма,

В другом случае (3 мин. 5 сек. и 55 фрикций).

При прочих равных условиях имеет значение настроение женщины, поведение мужчины, то, в какой фазе менструального периода проводится половой акт (оргазм легче наступает ближе к фазе активного кровотока) и т. д. Любое вмешательство в нормальное течение полового акта (даже у мультиоргастичных женщин) может помешать наступлению оргазма.

Определение нормальных параметров продолжительности фрикционной стадии копулятивного цикла позволило критически пересмотреть некоторые устаревшие взгляды на сексуальные проявления мужчины, в частности широко распространенные представления о существовании некой «половой силы», которая проявляется в сильно выраженных либидо и эрекциях, а также большой продолжительности полового акта. Такое представление заставляло многих здоровых мужчин, отмечавших ускоренное наступление семяизвержения после длительного полового воздержания, вместо сокращения периодов между интимными близостями, наоборот, увеличивать их, чтобы накопить побольше «половой силы». Квалифицированное сексологическое обследование показало, что такие взгляды лишены научных оснований, ибо половой акт, длящийся более 10 мин, обычно изнуряет мужчину и женщину.

С этими данными согласуются и многочисленные наблюдения зарубежных авторов, свидетельствующие, что продолжительность копулятивных циклов у большинства млекопитающих лежит в пределах 1 мин. Поэтому нельзя не согласиться с выводом американского ученого А. Кинзи об абсурдности требований компенсировать пониженную сексуальную возбудимость у женщины механическим удлинением копулятивных фрикций у мужчины. Мы отмечаем, что мужчина, реагирующий быстрой сексуальной разрядкой, будучи весьма далек от какой бы то ни было патологии, совершенно нормален среди других млекопитающих и совершенно обычен среди представите-

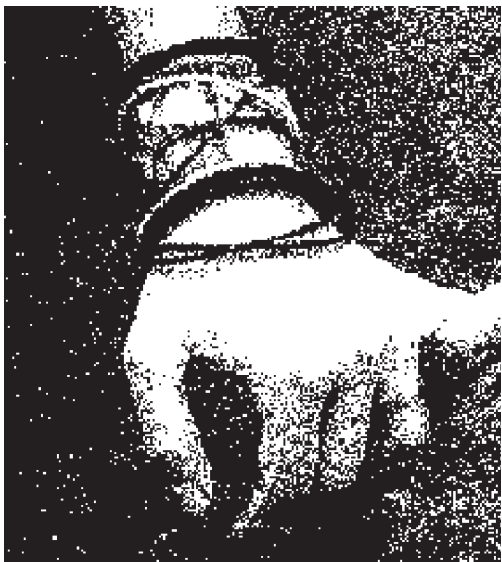
лей собственного вида. Странно, что термин «импотенция» мог быть использован для квалификации такого рода быстрой реакции.

Рассмотрим возрастной аспект вопроса. В норме первые проявления сексуальности относятся к 5—6 годам, когда ребенок начинает задавать вопрос: «Откуда берутся дети?». С возрастом интерес к полу у детей возрастает, и к 8 годам они обычно начинают так называемые генитальные игры, сопровождающиеся разглядыванием наружных половых органов. Дальнейшие проявления сексуальности связаны с периодом полового созревания, который начинается у девочек в 9—10 лет, а у мальчиков — в 10—11 и заканчивается в большинстве случаев к 16 годам у девушек и 17 — у юношей.

Специфическими характеристиками периода полового созревания являются появление первых поллюций у мальчиков (13—15 лет) и первых менструаций у девочек (в 9—17 лет, в среднем в 13 лет). Все чаще наблюдается ускорение темпов индивидуального и полового развития (акселерация) по сравнению с каждым десятилетием прошедшего времени.

Период полового созревания в большинстве случаев завершается началом половой жизни, что происходит в среднем около 19 лет. Это знаменует начало переходного периода — периода становления сексуальности. Типичным проявлением этого периода являются сексуальные эксцессы (повторные половые акты, совершаемые в пределах суток и заканчивающиеся семяизвержением).

Полученные при исследовании здоровых мужчин средние возрастные параметры сексуальных эксцессов свидетельствуют, что большинство их укладывается в диапазон между началом половой жизни (как добрачной, так и брачной) и окончанием «медового месяца». Способность к эксцессам



снижается с возрастом, и обычно к 60 годам эту возможность сохраняют лишь единичные мужчины.

Вступление в брак и начало регулярной половой жизни (в среднем в 24,6 года у мужчин и 21,8 — у женщин) является началом периода зрелой сексуальности. Он характеризуется установлением индивидуального уровня половой активности, определяемого половой конституцией, условиями жизни и системой укоренившихся взглядов на половую жизнь.

Самым характерным признаком периода зрелой сексуальности является так называемый условно-физиологический ритм (УФР) половой активности, учитывающийся только в браке,



который максимально приближается к истинной внутренней потребности организма и соответствует в среднем 2—3 половым сношениям в неделю. Согласно средним арифметическим данным, начало полосы УФР относится к 34—35 годам и обычно продолжается 16—18 лет.

Так называемый инволюционный период половой активности (климакс) не имеет четкой возрастной границы и проявляется индивидуально. Этот период характеризуется постепенным снижением половой активности, а затем и полной утратой способности к со-

куплению. Количество мужчин, способных к осуществлению полового акта, снижается с 75 % - у шестидесятилетних до 30 % - у семидесятилетних и 15 % - у восьмидесятилетних. У женщин возрастную динамику половой активности проследить трудно ввиду ее пассивной роли в процессе совокупления.

Среднестатистические показатели половой активности служат основой определения нормы для отдельного индивида, в которой должны быть учтены его наследственные, гормональные, неврологические и личностные

Специфика сексуальных нарушений



У каждого человека свой подход к сексуальным отношениям, что во многом зависит от его образованности и интеллигентности. К сожалению, и сегодня, когда большинство людей считают себя сексуально образованными, правильная сексуальная практика и истинное удовлетворение от половой жизни недоступны многим. Весьма показательны полученные нами данные анонимных анкет полового развития различных контингентом нашего мышления свидетельствующие, что более половины супружеских пар испытывают определенные трудности в реализации половых отправлений. К счастью, большинству из них удастся преодолеть это благодаря приобретению сексуального опыта и только каждому седьмому приходится обращаться за помощью к специалистам.

Способность к физическому совокуплению почти всецело зависит от половой состоятельности мужчины, ибо в этом процессе ему принадлежит активная роль. Невозможность соития в редчайших случаях может возникнуть и у женщины, однако подобное состояние наблюдается только при так называемом вагинизме — судорожном сокращении мышц влагалища, наступающем при попытке интимного сближения. Но как бы то не было, во всех случаях половой несостоятельности всегда страдают оба партнера. Для мужчин, начинающих половую жизнь, существуют две основные проблемы в интимной жизни:

- ☞ сексуальный страх возможной неудачи,
- ☞ преждевременное разочарование в себе, (если таковая произошла).

Они наступают при развитой мнительности и неверных представлениях о ранее имевших место сексуальных проявлениях. Эротические сны, при которых происходит семяизвержение, путают юношей, но они естественны, ибо представляют собой заместительную реакцию организма на отсутствие половой жизни, является лишь признаком полового созревания. Не информированность юношей приводит к испугу, так же как распространенные слухи о роковых последствиях онанизма, который практикуют большинство мужчин в период юношеской гиперсексуальности.

органов, хотя при своевременном и правильном лечении они не наблюдаются. Встречаются мужчины, чувствующие себя скованно из-за необоснованных подозрений о недоразвитости полового члена, хотя их сексуальные возможности не определяются его размерами, а всецело зависят от умения возбудить жену, вести любовную игру. Наши умные женщины, на вопрос, какой член лучше - ответили: «Лучше тот, который доставляет больше удовольствия»

К сожалению, подобные мысли, к которым прибавляется и обычное волнение из-за новизны и необычности ситуации первого в жизни сокоупления, могут привести к сексуальной неудаче, которая, вполне естественно, болезненно переживается. Если жена будет знать об этом, и не будет спешить с преждевременными выводами, а проявит максимум чуткости, то вскоре первые неполадки устраниваются сами собой и в дальнейшем половая жизнь будет успешной.

Совсем иными последствиями чревата первая неудача, когда жена обидит молодого супруга. И без этого муж взволнован тем, что не в состоянии в данный момент совершить сокоупление. Мысли, постоянно преследующие его, невольно заостряют внимание на сокоупительном органе, в связи с чем наступает стойкий психологический эффект, способный нарушить в дальнейшем половую функцию и требующий специального лечения.

При первых сексуальных неудачах жена должна быть достаточно деликатна и осторожно объяснить, что случилось, если муж сам не понимает возможности и механизма первых неудач. В таких ситуациях все находится в руках жены, необходимо, чтобы она проявила максимум терпения и понимания.

Половые расстройства могут появляться неожиданно, или развиваться постепенно из-за самых разнообразных причин. К половой слабости более предрасположены личности с неуравновешенной нервной системой, лица, занимающиеся умственным трудом, и гораздо меньше — спокойные мужчины, а также работающие физически и на свежем воздухе. Сексуальные расстройства могут возникнуть практически у любого мужчины, но их не следует бояться, если заботиться о своем здоровье и правильно организовать супружескую жизнь.

В основе половой слабости чаще всего лежат психические факторы. К примеру, если мужчина постоянно занят решением трудных жизненных проблем, то ни о какой нормальной эрекции не может быть и речи, пока последние не будут устранены. Этого может оказаться вполне достаточно, чтобы в последующем наладилась его сексуально-половая жизнь.

Бывает, что причина половой слабости — в самом страхе ее. Такие мужчины должны твердо усвоить, что природа устроила все так, что мужской орган способен ав-

томатически возбуждаться под действием сексуальных раздражителей.

Бытовавшее ранее мнение о существовании некоего «черного списка» болезней, например хронического простатита, порождающих сексуальные нарушения, неправильно. А факты показали, что сексуальные расстройства представляют собой качественно своеобразный феномен, который не может быть сведен ни к прямому следствию каких-то определенных болезней, ни даже к простой механической сумме последних.

Даже при поражении какой-либо из подсистем, обеспечивающих половую функцию, например эндокринной, на протяжении определенного периода времени происходит процесс ее замещения за счет других подсистем, что обеспечивает нормальное течение сексуальных отпращиваний.

Ученые раскрыли закономерности развития сексуальных расстройств, показав, что они возникают обычно после того, как механизмы замещения перестают действовать, чему способствует совокупность едва заметных отклонений природного, личностного и микросоциального характера, которые сами по себе не могут нарушить половую функцию. При устойчивом взаимном социально-биологическом приспособлении любящих друг друга людей даже тяжелые болезни — инфаркт миокарда или кровоизлияние в мозг — лишь временно нарушают половую функцию. В противоположность этому отсутствие общности взглядов, психологическая несовместимость супругов, подкрепляясь различиями их сексуальных темпераментов, могут привести к истинным расстройствам при самых незначительных обстоятельствах. По этой причине оказание помощи мужчинам с истинными половыми расстройствами неизбежно выходит за рамки чисто лечебных мероприятий и включает решение вопросов социального порядка.

Итак, восстановление нормальной половой функции основывается на принципах единства биологических и психосоциальных воздействий, этапности и разносторонности проводимых мероприятий, содружества врача, больного и его жены.

Лечение половых расстройств основывается на системном подходе к их клинике, то есть на оценке состояния всей системы обеспечения половой функции в целом. Оно отличается индивидуализированной комплексностью, ибо учитывает всю структуру заболевания и направлено как на главный, так и на сопутствующие синдромы. В соответствии с динамикой развития полового расстройства проводимое лечение разделяется на определенные этапы, каждый из которых

имеет свои цели и задачи (например, на I этапе — ликвидировать воспаление предстательной железы, на II — провести целенаправленную психотерапию и т. д.). Поскольку к сексуальной патологии абсолютно неприменимы стандартные схемы лечения, то его должен проводить только врач-сексопатолог с высоким профессиональным уровнем подготовки.

Консультации пациентов с жалобами на расстройство половых функций проводятся врачами-сексопатологами в сексологических кабинетах и консультациях «Брак и семья». Там часто применяют разъяснительную и педагогическую психотерапию, дающую пациенту необходимые знания по психогигиене половых отношений. Широко распространены семейная психотерапия, аутогенная тренировка, внушение и гипноз.

Учитывая парность сексуальной функции в рамках социального института семьи и трактовки функциональных половых нарушений как парных расстройств, особое значение приобретает семейная психотерапия. Так, за каждым мужчиной с нарушенной половой функцией всегда стоит еще одна личность — личность женщины со всеми присущими ей психофизиологическими свойствами и особенностями. Поэтому врач-сексопатолог может рассчитывать на высокоэффективное и успешное лечение полового расстройства у мужчин, если он приобретет в лице его жены активного помощника, проводника и непосредственного исполнителя избранных из лечебных методов, успокаивающего, ободряющего, вселяющего уверенность в мужа и в то же время тактичного, знающего и умелого сексуального партнера. Такого «домашнего психотерапевта» подготавливают путем психотерапевтических бесед врача с женами пациентов.

Помимо психотерапии широко применяется медикаментозное лечение, физиотерапия и лечебная физкультура. Обычно назначают общеукрепляющие и успокаивающие средства, поливитамины и биологические стимуляторы, препараты, повышающие сопротивляемость и приспособительные свойства организма (женьшень, китайский лимонник, элеутерококк, пантокрин, апилак, золотой корень, сапарал и др.), средства, избирательно влияющие на психику и вегетативную нервную систему, а по строгим показаниям — и гормональные препараты. Важная роль отводится физиотерапевтическим методам, лечебной физкультуре, иглорефлексотерапии, в некоторых случаях рекомендуется санаторно-курортное лечение с учетом строгих показаний и противопоказаний к его проведению.

Расстройства половой функции



Условность существующих норм сексуальности человека определяет условность сексуальных нарушений, ибо эти понятия тесно связаны друг с другом. Неестественное течение сексуальных проявлений мы будем называть «нарушение», или «расстройство», акцентируя этим внимание на временном характере изменений.

Ю.И.Кашнирук и А.П.Щербаков, изучали сексуальные нарушения среди практически здорового населения, они установили, что 60,3 % супружеских пар испытывали определенные трудности в реализации половых отклонений, причем в 40,5 % — с начала половой жизни. У 19,8 % они появились под влиянием различных факторов. Подавляющему большинству супружеских пар (46,2 %) удалось их преодолеть самостоятельно или с помощью специалистов.

Повседневная практика показывает, что если какие-либо нарушения отмечаются у одного партнера, то в той или иной степени страдает и другой. Если от нарушений не удастся избавиться, то они приводят к конфликтным ситуациям, что отмечено у 14,2 % супругов.

Все расстройства половых функций можно свести к нарушениям способностей к половому сношению и оплодотворению (бесплодие). Последнее, может зависеть как от мужчины, так и от женщины, а в ряде случаев от обоих. Нарушение плодovitости у мужчин обусловлено некачественной спермой, у женщин — отсутствием созревания яйцеклетки или нарушением проходимости маточных труб. Этим вопросам посвящены многие научные издания.

Рассмотрим некоторые частные вопросы сексуальных расстройств у мужчин и женщин. Типичными жалобами пациентов являются: снижение или отсутствие полового влечения, чувство неуверенности или страх неудачи при попытке к половой близости, ослабление или отсутствие эрекции как до введения полового члена во влагалище, так и во время проведения фрикций, различием нарушении эякуляции, снижение интенсивности или даже болезненность оргастических ощущений.

Наиболее часто встречаются различные нарушения эякуляции:

1. - относительное ускорение эякуляции: наступает до появления оргазма у женщины, хотя в процессе полового акта мужчина производит больше 20 фрикций;

2. - абсолютное ускорение: происходит вскоре после введения полового члена во влагалище, а мужчина производит меньше 20 фрикций;

3. - преждевременная: наступает в обстановке полового акта, но еще до введения полового члена во влагалище;

4. - задержанная: акт носит длительный и затяжной, а подчас изнурительный характер, в ряде случаев так и не заканчиваясь семяизвержением (функциональный асперматизм).

Несколько реже встречается снижение адекватных и спонтанных эрекций, причем ослабление адекватных эрекций может отмечаться как перед половым актом, так и в процессе его. В редких случаях может наблюдаться появление ночных эрекций, нарушающих сон, в то время как адекватные эрекции, наступающие в обстановке полового акта, снижаются.

Снижение или отсутствие полового влечения наблюдается редко, а нарушения оргазма — лишь в единичных случаях.

Половые расстройства у мужчин бывают:

☞ Истинными;

☞ Мнимыми.

Мнимыми называются расстройства, основу которых составляет неправильная субъективная оценка нормальной половой активности. Отмечены четыре основных варианта таких расстройств:

1. - предъявление к себе чрезмерных требований;

2. - приписывание себе воображаемых изъянов;

3. - неправильная реакция на физиологические колебания сексуальных проявлений;

4. - неправильное поведение партнеров, например несоблюдение элементарной «техники» полового акта.

Поскольку мнимые расстройства потенции приводят прежде всего к неверной оценке успешности половой жизни, многие мужчины снижают уровень половой активности и частоту половых актов, что является нежелательным фактором при восстановительном лечении.

Лица с мнимыми расстройствами потенции нуждаются в психотерапии для формирования у них правильной оценки половой активности.

Истинные половые расстройства представляют собой своеобразную патологию, которая не может быть сведена к прямому следствию каких-то определенных болезней или даже к простой механической сумме первичных сексологических синдромов.

При истинных расстройствах потенции у мужчин могут наблюдаться синдромы поражения нейрогуморальной, психической, эрекционной и эякуляторной составляющих копулятивного цикла.

Одновременные, сочетанные поражения нескольких составляющих копулятивного цикла чаще всего встречаются при хроническом алкоголизме. Выделяют три стадии алкоголизма:

- ☞ начальную, или неврастеническую;
- ☞ среднюю, или наркотическую;
- ☞ исходную, или энцефалопатическую.

По мере развития хронического алкоголизма к функциональным расстройствам присоединяются мозговые нарушения органического характера.

Долгое время существовало мнение, что легкие сексуальные нарушения наблюдаются в начальной стадии алкоголизма, а самые тяжелые — в исходной. Клиническое изучение половых расстройств у больных алкоголизмом (А. Нохуров, Г. Васильченко) показало, что даже первой его стадии присущи грубые сексуальные нарушения, которые с трудом поддаются лечению. Ведь не случайно еще Шекспир в «Макбете» говорил, что вино «вызывает желание и препятствует удовлетворению».

Новейшие научные исследования неопровержимо доказывают связь между употреблением алкоголя и половыми расстройствами. Частота нарушений половой функции у лиц, страдающих хроническим алкоголизмом, колеблется от 36,5 до 92,5 %.

Сексуальные нарушения могут быть как следствием прямого отрицательного влияния алкоголя на половую функцию, так и результатом усиления других неблагоприятно воздействующих на нее внешних и внутренних факторов, поражавших до этого только одну составляющую конулятивного цикла. Алкоголь сплетает в тесное интегральное единство легчайшие, едва улавливаемые отклонения биологического, личностного и микросоциального характера, которые сами по себе не способны нарушить нормальное течение сексуальных отправлений, и ускоряет появление половых расстройств.

Именно такие нарушения (73,5 %) доминируют среди сексологических больных, страдающих хронической алкогольной интоксикацией. Примечательно, что больные до возникновения половых расстройств рассматривали алкогольные напитки как средство, улучшающее потенцию, однако с увеличением «алкогольного стажа» вынуждены были обратиться за врачебной помощью в связи с появлением половых расстройств. Подобно феномену «чернильного пятна» (чернила расплываются на бумаге), с переходом к более поздним стадиям алкоголизма прямо пропорционально увеличивается количество пораженных составляющих, причем сочетание поражений трех составляющих встречается в два раза чаще, чем двух.

Усиление полового влечения и удлинение продолжительности полового акта, отмечаемые почти всеми мужчинами в начальном периоде систематического приема алкоголя, создают обманчивое мнение об алкоголе как средстве, укрепляющем «половую силу». Однако это явление кратковременно, его

длительность зависит от особенностей личности и половой конституции мужчины.

У лиц слабой половой конституции с увеличением «алкогольного стажа» довольно быстро появляются безразличное отношение к женщинам, недостаточная половая возбудимость, слабость эрекции, ускорение эякуляции, затрудненная возможность повторных совокуплений.

Гораздо длиннее бывает обманчивый период своеобразной стимуляции половой функции у мужчин сильной половой конституции. Половые расстройства появляются у них намного позже, зачастую во II или даже в III стадии алкоголизма. Такие мужчины рассматривают алкоголь как своеобразное психотропное средство, помогающее им избавиться от возможностей сексуальной неудачи. В состоянии алкогольного опьянения они проявляют повышенную половую активность и довольно часто вступают в случайные половые связи. Человек теряет способность к самоконтролю и направляет всю свою активность на овладение сексуальной партнершей, причем подчас самой грубой форме,

С увеличением продолжительности болезни - хронического алкоголизма, компенсаторные возможности организма истощаются и появляются симптомы сексуальных расстройств, вследствие этого, хроническая алкогольная интоксикация ослабляет возбудимость нервных центров эрекции и эякуляции находящихся в спинном мозгу, эрекция наступает реже и с определенными трудностями, а в ходе самого совокупления задерживается эякуляция и половой акт зачастую принимает затяжной, а подчас и изнурительный характер. Мужчины сильной половой конституции болезненно переживают сексуальные нарушения, потому что придают большое значение сохранению высокого уровня потенции.

Даже случаи псевдоимпотенции превращаются для них в большую личную трагедию.

Косвенным образом, хронический алкоголизм отрицательно влияет на половую жизнь в браке. В состоянии опьянения одного или обоих супругов их взаимоотношения внезапно ухудшаются, возникают ссоры и скандалы. Алкоголик ради водки часто жертвует семьей, счастьем детей, не говоря уже о том, что заботы о материальном благополучии и воспитании детей в таких условиях полностью ложатся на плечи жены.

Психические травмы, возникающие у жены при виде пьяного мужа, появляющаяся при этом брезгливость довольно быстро подавляют сексуальную функцию. Присущие алкоголикам грубость и жесткость, вызывают у жены отвращение к половому акту.

Врачебная практика показывает, что нарушение половой функции у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, нередко сопровождается патологической ревностью.



Из-за половой слабости алкоголик перестает доверять жене, ибо не может преодолеть подозрение, будто жена ищет сексуальное удовлетворение с другим мужчиной (довольно характерный симптомом комплекс, известный в литературе как «синдром Отелло»).

Сцены ревности приводят к угасанию чувств у жены. Иногда остается только чувство жалости. Ко всему этому присоединяется ощущение обиды за свою судьбу, за судьбу детей, что в комплексе вызывает отрицательное отношение к половой жизни с супругом-алкоголиком.

Сексуальные расстройства, возникающие под влиянием систематического приема алкоголя и служат тревожным сигналом.

Самым радикальным и наиболее действенным фактором снижения темпа развития половых расстройств является полное и возможно более раннее прекращение употребления алкоголя.

По мнению большинства специалистов, серьезную опасность таит в себе никотин, отрицательно влияющий на половую функцию. Исследования показали, что злоупотребление никотином (более 20 папирос в сутки) у 11 % мужчин приводит к функциональным половым расстройствам. Но еще страшнее этот показатель у женщин, со временем, они становятся бесплодными. Интересно отметить, что первое время курильщики испытывают некоторое половое возбуждение, которое по истечении определенного времени сменяется снижением половой функции. С прекращением курения нормализуются общее состояние, сон, аппетит, значительно улучшается, а часто восстанавливается половая функция. Исходя из этого, в ряде клиник не начинают лечить половые расстройства у больных, которые окончательно не бросили курить.

Необходимыми условиями эффективного лечения является для неженатых — вступление в брак, для женатых — предупреждение распада семьи и смягчение конфликтной ситуации, психотерапевтическая подготовка жены по созданию благоприятной обстановки для половой активности мужа.

Половые расстройства у женщин также носят функциональный характер. Они включают сексопатологические синдромы поражения нейрогуморальной, психической и генитосегментарной составляющих копулятивного цикла. Наиболее часто встречаются нарушения полового влечения и полового удовлетворения.

Отсутствие или резкое снижение полового влечения принято называть фригидностью, а отсутствие при половом акте оргазма — аноргазмией. Иногда не разграничивают понятия фригидности и аноргазмии, а аноргастичных женщин несправедливо причисляют к фригидным. Бесспорно, чем слабее развито половое влечение, тем чаще половой акт заканчивается без оргазма. Однако при тщательном анализе этих нарушений в каждом кон-

кретном случае можно разобраться, где фригидность, а где аноргазмия при частично сохраненном половом влечении.

О фригидности следует говорить лишь тогда, когда женщина во всех случаях, при благоприятных условиях, не ощущает сексуального влечения и полового возбуждения, которые не появляются и после предварительных ласк. Фригидность всегда более или менее укоренилась в структуре личности женщины, которая в отличие от аноргазмии пациентки никогда не чувствует себя неудовлетворенной, так как не чувствует потребности в сексуально-половом удовлетворении.

Аноргастичным женщинам присуще половое влечение, они возбуждаются под влиянием предварительной ласки, однако не достигают оргазма и остаются неудовлетворенными. Поэтому при аноргазмии почти всегда взаимодействуют множество внутренних и внешних факторов, истоки которых нужно искать в настоящей и прошлой жизни супругов и их психологической несовместимости.

Фригидные женщины редко обращаются за помощью к врачу, ибо не страдают. Лишь в исключительных случаях они приходят за советом не ради себя, а из-за супруга, которому не нравится их холодность.

Фригидность может быть:

☞ Первичной;

☞ Вторичной.

Первичной фригидностью называется сексуальная неразбуженность только, что начавшей половую жизнь - женщины. Как отмечалось, сексуальное либидо у женщин появляется не вместе с эротическим, а развивается постепенно, при продолжительной интимной жизни с любимым человеком. Такое временное отсутствие полового влечения обычно продолжается до появления у женщины оргазма, что позволяет называть ее условной первичной фригидностью. С появлением сексуального либидо у таких женщин возникает половое влечение. В некоторых случаях (неправильное половое воспитание, изнасилование или грубость супруга в начале половой жизни и т. п.) сексуальное либидо может не появиться, и первичная форма фригидности остается на всю жизнь.

Чаше встречается **вторичная** фригидность, когда женщина ощущает внезапное или постепенное, временное или стабильное исчезновение полового влечения, в результате чего наступает отвращение к половому акту. Понятно, что если муж начал относиться к своей жене холодно и грубо, скандалить или приходиться в нетрезвом состоянии, или если женщина полюбила другого мужчину, то такое отсутствие либидо, или половая антипатия не являются проявлением вторичной фригидности.

Причины вторичной фригидности многообразны, однако наиболее часто она развивается при постоянном отсутствии у женщины оргазма из-за грубости мужа или его неправильного поведения при половом акте и является своеобразной защитой от еще больших разочарований. Снижение полового влечения, как правило, наступает при физическом и умственном переутомлении, длительных болезнях и различных конфликтных ситуациях. Если отмеченные причины можно устранить, после отдыха половое влечение постепенно восстанавливается и вторичная фригидность исчезает.

При лечении половых расстройств, основной чертой которых является фригидность, помогают психотерапия и психозеротическая тренировка семейной пары. Параллельно могут назначаться медикаментозные препараты, физиотерапевтические средства, лечебная физкультура, иглорефлексотерапия. Лечение фригидности всегда длительное и требует активного участия самой пациентки.

Среди функциональных половых расстройств гораздо чаще встречается аноргазмия, ибо она обычно сопровождается и фригидностью, и дисгармонией половых отношений. Если женщина никогда не испытывала оргазма, речь идет об абсолютной аноргазмии, а если последний наступает очень редко и при определенных обстоятельствах — об относительной аноргазмии. Аноргазмия не является органическим заболеванием или физическим недостатком.

Почти всегда существуют различные внутренние и внешние факторы, приводящие к отсутствию оргазма. Например, так могут действовать отсутствие условий для абсолютного уединения, грубость, невнимательность, половая агрессивность и эгоизм партнера, брак с нелюбимым человеком, чрезмерная строгость полового воспитания, отсутствие эмоционально-эротической готовности к половому акту, страх перед нежелательной беременностью и т. п. В некоторых случаях аноргазмия может быть результатом врожденной недостаточности психосексуальных реакций.

Относительная аноргазмия связана с дисгармонией половых отношений и может зависеть от неправильной «техники» проведения полового акта, преждевременного или ускоренного семяизвержения у мужа. Из-за того что не найдена соответствующая поза, не происходит достаточной для наступления оргазма эрогенной стимуляции, к таким же последствиям может привести прерывание полового акта с целью предохранения от нежелательной беременности. При относительной аноргазмии исходят из положения, что ее лечение — это «путешествие, предпринимаемое для открытия в области эрогенных зон женщины». Мужьям аноргастичных женщин рекомендуют продолжать поиски до тех пор, пока не будут найдены места, которые вызовут возбуждение и оргазм. Широко распространенное мнение о том, что причиной относительной аноргазмии, является несоответствие

половых органов мужчины и женщины. Все это вздор, и в нашей книге, мы неоднократно затрагивали эту тему.

Большое значение для наступления оргазма у женщины имеет ее эмоциональное настроение и отношение к половому партнеру. Слова Стендаля: «Холодная женщина — это женщина, которая не встретила еще мужчину, которого должна полюбить», — относятся ко многим, но далеко не ко всем. В народе говорят: «Нет такого товара, на который не нашелся бы покупатель» Не исключено, что аноргазмия может сочетаться с настоящей любовью.

Аноргастичным женщинам помогают психотерапия (аутогенная тренировка, внушение и гипноз), медикаментозное и физиотерапевтическое лечение. Параллельно рекомендуются специальная гимнастика и лечебная физкультура. Быстрейшему развитию полового чувства способствуют нормальный режим труда и отдыха, утренняя гигиеническая гимнастика, спорт, употребление богатой белками и витаминами пищи. При отсутствии противопоказаний со стороны внутренних органов в рацион необходимо включать острые блюда, копчености. Успех лечения во многом зависит от самих супругов, и в первую очередь от настойчивости женщины. Усиление полового влечения, или так называемый гиперсексуальный синдром, встречается редко, но может быть как у молодых, как и у женщин в климактерическом периоде. Молодые, как правило, редко обращаются к врачу, ибо такое состояние расценивают как достоинство. Лишь в случаях чрезмерного повышения полового влечения или когда особенности воспитания заставляют считать свое поведение безнравственным, они приходят за помощью. Гораздо чаще по этому поводу обращаются женщины в климактерическом периоде. В таких случаях, особенно когда гиперсексуальный синдром протекает тяжело, отражаясь на общем состоянии, проводится лечение, направленное на снижение полового влечения и избавление от заболеваний, обусловивших его развитие.

Относительно редко встречается вагинизм — судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна, наступающее под влиянием психических факторов при попытке к совершению полового акта. Вагинизм, как правило, возникает в начале половой жизни и со временем все нормализуется.

Запомните, определение формы расстройства, выбор соответствующего метода лечения — дело врача. Предельная откровенность, выдержанность и настойчивость, последовательное и неуклонное исполнение рекомендаций — вот путь, помогающий избавиться от нарушений половой функции как у мужчин, так и у женщин.

Психопрофилактика половых нарушений



Для профилактики половых нарушений большое значение имеет правильное половое воспитание. Оно неотделимо от общего развития личности и ставит своей целью привитие норм полового поведения, подчиняющихся нормам морали общества, в котором человек растет и воспитывается.

Половое воспитание начинается с детского возраста. Не следует давать ребенку каких-либо разъяснений по вопросу рождения человека до тех пор, пока он сам не спросит. Если же он задаст такой вопрос, давать разъяснения нужно правильно, хотя и в доступной для ребенка форме. У большинства детей такие вопросы возникают в возрасте от 3 до 6 лет. После 6 лет ребенок, не обращавшийся за разъяснением к родителям, обычно «успевает» его получить со стороны, причем нередко в таких формах, которые оказывают вредное влияние на его последующую жизнь. Не следует также замалчивать эту тему нужно вести себя так, чтобы у ребенка возникло свободное естественное отношение к ней.

С точки зрения профилактики сексуально-половых нарушений важно с детства развивать у человека представление о принадлежности к своему полу, при этом у мальчика развивать мужские, у девочки — женские черты характера. Например, мальчику следует внушать: «Ты мальчик, а мальчики не плачут». Девочке нужно прививать интерес к женским занятиям, (шитью, приготовлению пищи и т. п.), подчеркивать, что ей идут косички, бантики, юбочка («Это носят только девочки, это очень красиво, тебе очень идет!»). С этой же точки зрения нежелательно чрезмерно восставать против применения девушками косметики, маникюра, подавлять любовь к женским украшениям. Мальчика желательно привлекать к работе отца, девочку — к работе матери. Однако не следует утрировать и ничего страшного, если один раз мальчик проявит интерес к кукле, или захочет помочь маме гладить белье. Важно, чтобы родители — мать и отец — каждый выполнял свою женскую и мужскую работу. Дети должны видеть, что есть разница между мужской и женской работой, но не должно создаваться впечатления, что мир разделен на два враждебных лагеря — мужской и женский. Плохо, если родители держатся дома обособленно: отец только читает газету и смотрит телевизор, а мать выполняет всю домашнюю работу. Важно, чтобы они выполняли и некоторые совместные работы. Счастливый брак, хорошие теп-

лые отношения между супругами имеют большое значение для профилактики сексуально-половых нарушений у детей.

Если отца нет в семье, важен его образ, создаваемый матерью или близкими.

Хорошо, если мать может в присутствии дочери похвалить новый туалет отца и проявить к нему нежность, так же как отец — сделать это по отношению к матери при сыне. Неплохо, если мать скажет дочери: «Посмотри, вон какой интересный молодой человек». Желательно прививать взгляд на отношения между полами как простые, естественные. Если дочь заходит в комнату в то время, когда отец одевается, хорошо сказать: «Надо постучать в дверь, прежде чем входить. Видишь — мужчина одевается. Однако не следует вызывать чрезмерную реакцию стыда. Представления о теле должны быть естественными.

Там, где возникают опасения, что естественная возрастная реакция на противоположный пол у девочки выражена недостаточно, следует избегать чрезмерно нежного отношения со стороны матери (или старшей сестры, бабушки, тети) их ласк, поцелуев и наоборот, усиливать нежные отношения со стороны членов семьи мужского пола. Желательно с детства прививать девочке установку, что когда она вырастет, то выйдет замуж и у нее будут семья и свои дети

Не желательна чрезмерная реакция родителей на сексуальные игры девочек с мальчиками, приводящая к полному запрету контакта с мальчиками, и в дальнейшем — запугивание возможностью забеременеть. Важно не допускать соращения детей и подростков старшими, предотвращать то, что может этому способствовать. Так, не рекомендуется спать в одной постели младшим детям со старшими и взрослыми одноименного пола. Следует ограждать девушек от подруг, проявляющих к ним чрезмерную нежность, не допускать строгой изоляции от лиц противоположного пола и не подавлять естественный интерес к ним. Если семейная жизнь родителей сложилась неудачно, например, из-за пьянства и грубости мужа, не следует в присутствии девочки говорить о том, что лучше вообще не выходить замуж, что «все мужчины — мерзавцы». Желательно рассказать о счастливых семьях и выразить уверенность, что дочь когда вырастет, выйдет замуж удачно.

Правильное сексуально-половое воспитание, отмечает Г. С. Васильченко (1983), должно быть направлено на ознакомление детей с половыми различиями. Между тем, как правило, в дошкольных учреждениях основные коллективные игры (и «космонавтов», «машинистов», «строителей» и т. п.) проводятся без учета пола детей, а в школах предпочитают

женоподобное поведение у мальчиков и мужеподобное у девочек. Любые проявления мужественности у мальчиков подавляются. «Бесполое» воспитание школьников проявляется в том, что нередко девочки и мальчики на равных моют полы и поливают цветы, учатся шить, вязать, мастерить и т. п. Как пример, одного из авторов, мама в 1-3 классах «подавляла» самостоятельное поведение тем, что в свободное от занятий время заставляла заниматься вышиванием. Это «постылое» для мальчика занятие, отложило отпечаток на всю жизнь, выработалась своеобразная аллергия и отторжение.

Много ценного в плане сексуально-полового воспитания могут дать художественные произведения и кинофильмы.

С целью профилактики врожденных форм гомосексуализма, беременным женщинам, (особенно на IV—VI месяцах) желательно избегать нейролептических средств, препаратов раувольфии, а также гормональных препаратов). Для предупреждения мастурбации у детей следует избегать всего того, что может вызвать раздражение половых органов. Это плотно прилегающие скользящие складки нижнего белья, давление на половые органы при катании ребенка на седле велосипеда, неправильное подмывание и подтирание, излишнее прикосновение к наружным половым органам. Важно своевременно обнаружить появление остриц у девочек, не допускать возникновения зуда половых органов. Нежелательно, чтобы ребенок спал на излишне мягкой постели, долго лежал в кровати после пробуждения или перед сном. Многие матери предпочитают, чтобы ребенок, засыпая в постели, держал руки на одеяле, а не под одеялом. Физкультура и спорт, постоянная занятость ребенка, труд и развлечения имеют большое значение и для профилактики мастурбации.

Случаи широкого распространения мастурбации на основе взаимного подражания встречаются лишь в тех детских учреждениях, в которых дети предоставлены самим (себе, ничем не заняты. С точки зрения профилактики аноргазмии желательно, чтобы в процессе воспитания возникли простые естественные отношения к проблемам взаимоотношения полов, половой жизни. Не следует прививать взгляд на половую жизнь как на нечто грязное, аморальное, греховное, унижающее «настоящую чистую любовь». Это может привести к некоторой задержке развития полового чувства. Как пример, у ревностных католичек, получивших строгое религиозное воспитание, оргазм возникал в течение первого года половой жизни несколько

реже, чем у остальных, после чего частота его в обеих группах выравнивалась.

Неверные представления о строении женских половых органов и о дефлорации могут вести к возникновению страха перед дефлорацией и способствовать развитию вагинизма. Так, одна наша знакомая 18 лет, полагала, что при половом акте мужской половой орган должен проникать в мочеиспускательный канал, и недоумевала, как он может поместиться в столь узком отверстии. Другая, имевшая очень смутное представление о мужских половых органах, в первую брачную ночь, внезапно увидев возбужденный половой орган мужа, в ужасе закрыла глаза. Далее в течение длительного времени не допускала половой близости с мужем, пока врачи не устранили психологический страх.

Нередко, как указывалось при рассмотрении вагинизма и виргогамий, супруги, не имевшие опыта половой жизни, не могут ее начать, так как муж не может ввести во влагалище свой член, прижимает мягкие ткани половых органов жены к лобковой кости. Это вызывает у нее резкую боль, и после нескольких неудачных попыток может возникнуть коитофобия и вагинизм, а у мужа — представление о том, что у него, якобы, недостаточная эрекция.

Чаще всего эти трудности возникают при низком расположении промежности у девушки и неадекватной позиции полового сближения. В этих случаях, если девушка находится в позе на спине со слегка согнутыми коленями или вытянутыми ногами, дефлорация крайне затруднена; при этом рекомендуется поза на спине с коленями, раздвинутыми и резко подтянутыми к грудной клетке. Могут встречаться и другие особенности топографии женских половых органов, относящихся к вариантам нормы, однако затрудняющие половое сближение. В этих случаях показана индивидуальная медицинская консультация.

Незнание особенностей строения девственной плевы может стать источником тяжелых психотравмирующих переживаний у девственницы, вызванных тем, что во время первой брачной ночи у нее не было ожидаемой боли и крови. Это бывает, если разрыв пришелся на участок плевы, слабо снабженный кровеносными сосудами и нервными окончаниями. Крови может не быть, если плева легко растяжима и впускает половой орган без разрыва (плева имеет отверстие, через которое выходит менструальная кровь). При этом может быть резкая боль, хотя нет крови, а может боли и не быть. При прочих равных условиях, помимо особенностей строения плевы,

могут иметь значение диаметр мужского полового органа, а также особенности протекания первого полового акта.

Чем резче половой орган входил во влагалище, чем он толще, тем вероятнее кровотечение. Отсутствие боли и крови при первом половом акте может быть у девственницы, никогда не жившей половой жизнью. Плотная сухожильная плева может стать значительным препятствием к совершению полового акта и потребовать медицинского вмешательства.

Для профилактики аноргазмии недостаточно общих сведений о строении половых органов и биологии зачатия. Важно знакомство с элементарной физиологией полового акта, путями достижения половой гармонии. Просвещение лиц, готовящихся вступить в брак и не имеющих опыта сексуально-половой жизни, требует большого такта, чтобы не задеть естественного чувства стыдливости и не лишить девушку чистоты, к некоторой по наивности, но в то же время правильно подготовили к предстоящей семейной жизни.

Не меньшее значение имеет это просвещение и для жениха. Оно должно строиться так, чтобы не допускать ятрогении, не порождать у него тревоги и опасения неудачи, однако снабдить его необходимыми сведениями.

Для подготовки вступающих в брак, а также молодоженов много ценного может дать организация консультаций по вопросам семейной жизни. Так в загсах за 1—2 мес до бракосочетания (при подаче заявления о регистрации брака) жениху и невесте вручается приглашение посетить консультацию и прослушать лекции по психологии семейных отношений и физиологии половой жизни. Помимо лекций, проводятся индивидуальные консультации для мужчин и женщин по психологическим и сексуальным проблемам, возникающим в браке, половым расстройствам и бездетности. Консультации могут быть - анонимны. Для них не требуется каких-либо документов или направлений.

Удовлетворение половой жизни в браке имеет большое значение для достижения семейного счастья, однако само по себе не может его обеспечить. Так, по имеющим у нас данным из числа женщин, испытавших высокую или очень высокую степень полового удовлетворения:

- ☞ считают свой брак счастливым — 70%,
- ☞ из этого числа - очень счастливым — 39%,
- ☞ остальные женщины считают брак обычным — 16%,
- ☞ и несчастливым — 5%.

Среди женщин, испытывавших низкую или очень низкую степень полового удовлетворения, находили брак:

- ☞ счастливым или очень счастливым — 35%,
- ☞ обычным — 43%,
- ☞ и несчастливым — 21%.

Иначе говоря, счастливые браки встречаются в первом случае в 2 раза чаще, а несчастливые — в 4 раза реже, чем во втором. При этом можно отметить, что 36% женщин, не испытывающих удовлетворения при половой близости, тем не менее находили свой брак счастливым, а 6,8% даже очень счастливым.

Из числа опрошенных женщин, отметили, что, по их мнению:

- ☞ — супругов больше связывает общность интересов 22,8%,
- ☞ — физическая близость 22,8%,
- ☞ — привычка друг к другу 23,3%,
- ☞ — супружеский долг 10,1%,
- ☞ — назвали различные другие мотивы 9%.

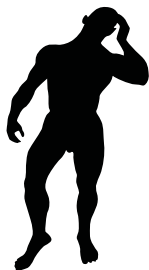
Таким образом, большинство женщин придавали первостепенное значение интеллектуальным и моральным ценностям в браке. Счастье может принести только гармоничное сочетание духовной и сексуально-половой жизни, при котором половая близость — лишь кульминационный момент в возникших межличностных отношениях.

Запомните, никто не принесет вам счастье на «блюдечке», его надо уметь создать, (завоевать), отстоять и беречь. В народе говорят, не трудно привести мужчину в загс, трудно прожить с ним всю жизнь и при этом быть счастливой.



*Физиология
репродуктивной функции*

Физиология репродуктивной функции



Половая функция биологически подчинена воспроизводству потомства и поэтому считается одной из важнейших функций человеческого организма. Способность воспроизводить себе подобных имеет большое значение для жизнедеятельности обоих полов.

Так, особенно благотворное влияние на организм женщины оказывают роды, которые в большинстве случаев способствуют проявлению сексуальности и появлению оргазма. К тому же, как подтверждает медицинская практика, у рожавших и кормящих грудью женщин намного реже встречаются опухоли молочных желез и половых органов.

Как ни странно на первый взгляд, мы должны сказать, что положительно сказывается на организме мужчины - отцовство. Помимо сугубо эмоциональных переживаний, оно придает ему чувство уверенности, что является одним из немаловажных факторов укрепления семьи и сохранения необходимого уровня половой потенции.

Механизм воспроизводства человеческого потомства отличается постоянством и включает целый ряд нормально протекающих физиологических процессов. К ним относятся сперматогенез и семяизвержение у мужчины, овогенез и овуляция у женщины, совокупление, заканчивающееся попаданием спермы в половые пути женщины, проникновение сперматозоидов в матку и маточные трубы, встреча их с созревшей яйцеклеткой и ее оплодотворение, деление и переход оплодотворенного яйца в полость матки, его внедрение и прикрепление к ее слизистой оболочке, развитие зародыша и плода и, наконец - рождение ребенка.

Несмотря на различные нюансы механизмов встречи мужских и женских зародышевых клеток, обязательным условием для зачатия плода является наличие полноценной спермы и нормальной зрелой яйцеклетки.

В физиологических условиях выделение спермы происходит в заключительной стадии половой близости в процессе семяизвержения из мочеиспускательного канала. При этом, как правило, выделяется 2—3 мл семенной жидкости. Количество извергающейся спермы зависит от частоты половых сношений; нормальным оно бывает после 3—4-дневного перерыва между половыми актами. Практика показывает, что большой объем спермы не означает ее значительной оплодотворяющей способности.

Встречаются мужчины, у которых извергается 8—10 мл семенной жидкости, но зачатие от них наступает редко

или, наступив, заканчивается спонтанным выкидышем плода.

Оплодотворяющая способность спермы определяется количеством сперматозоидов (в 1 мл и во всем эякуляте), а также содержанием активно подвижных и морфологически нормальных их форм. Полноценной считается такая сперма, в которой содержится от 60 до 120 млн. сперматозоидов в 1 мл. (и более 150 млн.) во всем эякуляте, из которых около 80 % активно подвижны и морфологически нормальны.

В норме сперматозоиды находятся в слабощелочной среде ($\text{pH} = 7,4 - 7,6$). Самой благоприятной температурой для мужских половых клеток является $+37^\circ\text{C}$. При такой температуре сперматозоиды в лабораторных условиях двигаются 10—12 и более часов, расходуют максимум энергии и прекращают движение. При $+4^\circ\text{C}$ мужские половые клетки полностью неподвижны.

Половые клетки хорошо переносят охлаждение: известно, что при замораживании спермы до -269°C подвижность сперматозоидов после оттаивания сохраняется. Благодаря этому стало возможным использование замороженной спермы для искусственного осеменения. В условиях высокой температуры (более $+40^\circ\text{C}$) очень быстро прекращается подвижность сперматозоидов. Отсюда ясно, как важен для получения потомства температурный режим на рабочем месте мужчины. Сперма млекопитающих и человека содержит много сахара (фруктозы), превышая его уровень в крови в 4—6 раз. Сахар играет большую роль в жизнедеятельности сперматозоидов. Если, например, промыть сперму раствором поваренной соли, то подвижность мужских половых клеток тут же прекращается.

У женщин, при правильном менструальном цикле зрелая яйцеклетка из яичника выходит на 12—14-й день после первого дня предшествующей менструации. Четыре — шесть дней она «странствует» по яйцеводу, и именно в эти дни происходит оплодотворение при встрече яйцеклетки со сперматозоидом.

Основную роль в репродукции человека играет женщина, которая природой предназначена для вынашивания беременности и рождения ребенка. Для наступления беременности созревшая яйцеклетка, выйдя из фолликула яичника и оказавшись в брюшной полости, должна попасть в маточную трубу, встретиться там с мужской половой клеткой — сперматозоидом, оплодотвориться, начать дробиться и одновременно двигаться по направлению к полости матки, чтобы затем здесь имплантироваться (прикрепиться) и дать возможность развиваться новому организму.

Оплодотворение представляет собой не просто механическое слияние яйцеклетки и сперматозоида: с момента их соединения возникают сложнейшие биологические процессы, которые завершаются на вторые сутки образованием нового организма. Оплодотворенная клетка начинает каждые сутки

дробиться, образовывая уже через сутки 2 клетки, через двое — 4 клетки и т. д.

После оплодотворения и образования на вторые сутки зародыша в течение следующих трех суток он продвигается по маточной трубе, подгоняемый волнообразными сокращениями самой трубы и «взмахами» реснитчатого эпителия ее слизистой оболочки. Для того чтобы достигнуть полости матки и там закрепиться, зародышу требуется именно трое суток. Если его движение замедлится из-за узости или плохой проходимости маточной трубы, то он в ней так и останется. Это приведет к гибели зародыша или наступлению внематочной, а точное — к трубной беременности, то есть тоже его гибели, только более поздней. Внематочная беременность весьма опасна для женщины, ибо она однозначно потребует экстренной операции.

В том случае, если зародыш по каким-то причинам начнет продвигаться слишком быстро, он может оказаться в матке к тому моменту, когда его имплантация еще вообще невозможна или может произойти только в нижних отделах матки. Низкое прикрепление зародыша осложняет течение беременности и даже ставит её под угрозу преждевременного прерывания. Неблагоприятно для зародыша и более позднее попадание в полость матки (позднее 3-х суток), ибо ее слизистая оболочка может не воспринять его.

Интересно, что это крохотное образование, состоящее всего из нескольких клеток в диаметре 0,2 мм, почти ничего не весящее, попадая в матку, способно уже с первых суток существенно влиять на развитие ее слизистой оболочки и тем самым создавать благоприятные условия для своего существования и дальнейшего развития.

В ряде случаев и точное соблюдение «графика» передвижения в матку плодного яйца еще не гарантирует успеха. К примеру, если зародыш прикрепится на рубцах, образовавшихся в области слизистой оболочки матки после аборт или на миоматозном узле при фибромиоме матки, условия его питания и дальнейшего развития будут крайне неблагоприятными. В таких случаях может часто возникнуть угроза беременности.

Как можно помочь зародышу в таких ситуациях? В этот период, к сожалению, уже никак. Профилактика необходима более ранняя — терпеливо и как можно раньше лечить гинекологические, в частности воспалительные, заболевания, а еще лучше предупреждать их и избегать абортов, особенно первых.

Но вот зародыш благополучно внедрился в разрыхлившуюся к этому времени слизистую оболочку полости матки, и образовавшийся из его наружной оболочки трофобласт начал вырабатывать специфический гормон (хориальный гонадотропин). Этот гормон стимулирует выработку дру-

гих гормонов, способствующих сохранению и развитию беременности.

Если у женщины не наступила очередная менструация, то есть надежда, что имплантация произошла успешно и беременность развивается. Подтверждение этому врачи могут получить уже через четыре недели, увидев плодное яйцо с помощью ультразвукового аппарата. Беременность можно выявить и раньше — с помощью биохимического исследования.

К концу первого месяца уже можно уловить сердцебиение плода: в этом крошечном зародыше уже циркулирует кровь.

С 7 недель из трофобласта начинает формироваться так называемое детское место — плацента. Этот срок — 7 недель — врачи считают самым критическим периодом беременности, ибо именно тогда чаще всего происходит ее преждевременное прерывание.

Объяснить это можно возможным нарушением гормонального равновесия в организме женщины, которое может возникнуть в силу ряда причин. Дело в том, что плацента выделяет в материнский организм сложный комплекс гормонов и биологически активных веществ, среди которых особое значение имеет гормон прогестерон, способствующий сохранению и развитию беременности, до образования плаценты его продуцирует так называемое желтое тело, образовавшееся на месте совравшего фолликула яичника. Нарушение гормонального равновесия может возникнуть в том случае, если именно к 7-й неделе начнет существенно угасать его функция, а формирование плаценты, восполняющей образующийся дефицит прогестерона, запаздывает. Такой гормональный дисбаланс, возникающий в организме женщины, при отсутствии своевременной коррекции извне чреват прерыванием беременности. При нормальном развитии беременность у женщины продолжается в среднем 280 дней, или 40 акушерских недель, соответствующих 10 акушерским месяцам, считая от первого дня последней менструации.

Беременность делят на три триместра, причем не произвольно, а в связи с особенностями каждого периода.

1. Крайне важный первый триместр (1 — 3-й месяцы) — период максимальной уязвимости. В это время кроме имплантации оплодотворенного яйца происходят сложные процессы закладки внутренних органов плода.

Самый сильный яд для плода — алкоголь и табак. Об этом свидетельствуют житейские наблюдения, статистически обоснованные и, наконец, строго научные доказательства.

Особенно велика опасность алкоголя для плода в первый триместр. Алкоголь и табак нарушают процессы формирования внутренних органов, вызывая различные уродства. Тяжелее всего страдает головной мозг, содержащий высокий процент жировых веществ, ибо алкоголь и табак обладают свойством

связываться с последними и избирательно воздействовать именно на них. Поражения мозга проявляются после рождения ребенка в отставании психического развития вплоть до прогрессирующего слабоумия.

Такие дети часто заболевают эпилепсией, тяжелыми неврозами. Иногда отмечается водянка мозга (гидроцефалия) или, наоборот, уменьшение размеров мозговой части черепа (микроцефалия). У каждого третьего ребенка пьющих и курящих матерей бывает врожденный порок сердца, довольно часты уродства рук и ног, пороки развития почек и мочевыводящих путей, а также половых органов. Помимо вредного влияния на плод, алкоголь и табак осложняют течение беременности. У употребляющих алкоголь и табак беременных женщин значительно чаще наблюдаются самопроизвольные выкидыши, преждевременные роды недоношенного и незрелого плода. Им более свойственны различные осложнения беременности, и прежде всего токсикозы, а также родовое излитие околоплодных вод, приводящее к развитию инфекции у матери и ребенка. Осложненно протекают и сами роды, отличающиеся родовой слабостью, затяжным течением, большей кровопотерей, угрозой асфиксии (удушья) ребенка.

Профилактика всех этих осложнений у ребенка и матери односторонна и совершенно проста: ни никотин, ни капли спиртных напитков нельзя употреблять беременной женщине.

Следует отметить, что для плода опасно не только курение матери, но и ее пребывание в накурленном помещении. Даже плацента, образующаяся позже, достаточно хорошо защищающая плод от многих вредных веществ, циркулирующих в крови матери, к сожалению, проницаема для алкоголя и никотина. Алкоголь и никотин попадают также в околоплодные воды, а это продлевает их вредное воздействие на плод.

Важно отметить, что в организм плода через плаценту и околоплодные воды поступает не только алкоголь, но и продукты его распада, прежде всего уксусный альдегид, который намного токсичнее самого алкоголя. Твердо установлено, что для нарушения развития плода достаточно самого малого количества уксусного альдегида. Не менее опасно и курение, так как угарный газ и другие токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, ухудшают снабжение плода кислородом, который так необходим ему в этот период бурного развития.

Плацента, которая служит как бы «крепостным валом» между органами матери и плода, не в состоянии оградить его и от многих химических веществ, в частности медикаментом. Она также пропускает вирусы, поэтому беременным женщинам очень важно избегать контактов с больными вирусными инфекциями, гриппом. Особенно опасной является коревая краснуха, вирус которой всегда тяжело поражает плод.

К счастью, краснуха дает пожизненный иммунитет, поэтому тем женщинам, которые перенесли заболевание в детстве, опасаться этой инфекции нечего.

2. Второй триместр охватывает 4—6-й месяцы беременности. У здоровых женщин он протекает в основном «спокойно». Постепенно проходит период физической и психологической адаптации, уравновешиваются реакции нервной системы, исчезает слюнотечение, тошнота, улучшается аппетит. Словом, организм женщины приспосабливается к новому состоянию и она уже может работать, почти в ритме обычного образа.

При сложной беременности и отсутствии хронических заболеваний необходима физическая нагрузка. Как и в первом триместре, очень полезна еже дневная утренняя гигиеническая гимнастика (разумеется, исключая подскоки, прыжки и резкие повороты).

В этом триместре рекомендуется комплекс специальной гимнастики, способствующий укреплению мышц брюшного пресса, тазового дна, улучшающий подвижность суставов и предупреждающий отвисание живота. Объем гимнастических упражнений определяют врач женской консультации.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, способствующие улучшению снабжения плода кислородом. Гулять можно до двух часов подряд и обязательно 30 мин перед сном. Благоприятные условия внутри утробного существования плода создают многочисленные гигиенические мероприятия — воздушные ванны, ежедневный душ, улучшающие кожное дыхание, полноценное питание с увеличением количества белка и витаминов.

Благополучие плода во втором триместре во многом зависит от состояния и правильного развития плаценты, через которую он помучает кислород и питательные вещества. Последняя образуется в начале 4-го месяца на той стороне плода, которая обращена к стенке матки.

Плацента осуществляет функцию обмена веществ между матерью и плодом, хотя кровь их не смешивается. Материнская кровь изливается в межворсинчатые пространства и омывает ворсинки так называемого хориона — наружной оболочки плодного яйца. Наряду с этим плацента выделяет в материнский организм сложный комплекс гормонов и биологически активных веществ, из которых многие способствуют сохранению и развитию беременности.

Постоянный рост плаценты совпадает с усиленным ростом плода, поэтому в конце беременности она имеет диаметр 15—18 см, толщину 2—3 см и массу 500—600 г. Со стороны материнской поверхности в плаценте насчитывается 18—20 долек, а на плодовой поверхности проходят сосуды, радиально расходящиеся от пуповины — шнуровидного образования, в

котором проходят две артерии и одна вена. По артериям течет венозная кровь от плода к плаценте, по вене притекает к плоду артериальная кровь. Нормальная длина пуповины около 50 см.

С усиленным ростом плода, формированием его органов потребности будущего ребенка, которые должен обеспечить организм матери, увеличиваются. Это вызывает перестройку деятельности всех систем материнского организма, и прежде всего эндокринных органов. Начинают усиленно функционировать паращитовидные железы, продуцирующие так называемый паратгормон, способствующий усвоению кальция, который в этот период остро необходим для формирования костей плода. Усиленно работает поджелудочная железа, выделяющая в кровь инсулин, стимулирующий все обменные процессы. В материнской крови повышается уровень прогестерона, тормозящего сократительную функцию матки и тем самым способствующего сохранению и дальнейшему развитию беременности.

Во втором триместре начинают функционировать эндокринные железы плода, и он уже самостоятельно выделяет собственные гормоны. В это время очень важно установление правильного равновесия между эндокринными системами матери и плода. Для будущего ребенка вреден как недостаток, так и избыток гормонов матери, ибо в последнем случае угнетается функция его эндокринных желез.

Среди других наиболее постоянных изменений следует отметить тенденцию к повышению артериального давления у будущей матери с 5-го месяца беременности, поэтому важно следить за его динамикой.

Второй триместр очень важен для женщин, у которых в этот срок прерывались предшествующие беременности. Им необходим щадящий режим, а в ряде случаев — лечение в стационаре.

3. С 28-й недели начинается **третий** триместр беременности — последний и очень ответственный. Несмотря на окончание формирования органов плода и его жизнеспособность, требуется еще по крайней мере около 10 недель, чтобы его развитие и созревание полностью завершилось.

В этом триместре организм женщины испытывает большие нагрузки. Бурный рост плода предъявляет возрастающие с каждым днем требования к печени и почкам матери. Очень часто осложняется и работа сердца, так как купол диафрагмы, приподнимаемый увеличившейся в размерах маткой, начинает теснить его, вынуждая принять поперечное положение.

Высокое стояние диафрагмы отрицательно сказывается и на работе органов пищеварения. Иногда содержимое желудка забрасывается в пищевод и появляется ощущение изжоги, привкус горечи, с повышенной нагрузкой функцио-

нирует венозная система, в которой возрастает кровяное давление.

В это время еще большее значение приобретает соблюдение правильного режима. От того, как беременная женщина строит свой режим дня, насколько точно выполняет советы врача, зависит, останутся ли возникшие отклонения в пределах допустимого или разовьются и крайне нежелательные осложнения.

Прежде всего необходимо обязательно ввести коррективы и рацион питания и полностью отказаться от острых и соленых блюд, пряностей и копчений. Эти продукты осложняют работу почек, способствуют задержке жидкости в организме и могут спровоцировать развитие так называемого позднего токсикоза беременности, крайне опасного для здоровья как матери, так и будущего ребенка.

В последнем триместре первые блюда должны быть только вегетарианскими; из жиров рекомендуются сливочное и растительное масло, овощи — не только вареные и тушеные, но и сырые, хлеб предпочтительно из муки грубого помола. Очень важно следить за прибавкой массы тела, которая в физиологических условиях не должна превышать 500 г в неделю. Такое правило, правда, относится к женщинам, имевшим до беременности нормальную массу тела. У лиц, склонных к полноте, прибавка массы тела не должна превышать 300 г в неделю.

Во избежание лишней прибавки массы тела надо ограничить употребление мучных блюд, картофеля, каш и всевозможных сладостей. Избыток углеводов в питании беременной женщины вреден и для плода, ибо может вызвать превышение нормальной для него массы тела. Излишняя прибавка массы тела беременной женщины опасна и потому, что избыточно образующаяся жировая ткань способствует задержке жидкости в организме, что чревато нарушением функции почек.

О благополучном течении беременности в этом периоде свидетельствуют нормальное артериальное давление, отсутствие отеков и нормальные анализы мочи. Если отеки незначительные, не сопровождаются повышением артериального давления и патологическими изменениями в анализах мочи, то особых оснований для тревоги нет. И все же, если трудно снимать с пальца кольцо или туфли стали тесными, следует поспешить к врачу. В таких случаях, при отсутствии позднего токсикоза беременности, врачи обычно рекомендуют ограничить употребление соли и жидкости, рекомендуют арбузы, курагу, чернослив, свеклу и капусту, которые способствуют выведению жидкости из организма.

Одним из важных показателей нормального течения беременности в этот период является соответствие выпитой и выделенной жидкости за сутки, причем лучше, если последней будет даже чуть больше. В тех случаях, когда жидкости

выделяется меньше, чем потребляется, включая и первые блюда, следует обязательно выяснить, не нарушилась ли выделительная функция почек. Если такие предположения подтвердились, необходимо соответствующее лечение.

Важно не заниматься самодеятельностью в этом вопросе, ибо в таких случаях возможны ошибки двоякого рода. Нередко женщины по своему усмотрению и советам других, бесконтрольно могут принимать антибактериальные, анальгезирующие, жаропонижающие и даже снотворные препараты. Другая крайность: опасаясь нанести вред ребенку, они отказываются от лекарств, назначенных врачом.

Безусловно, лекарства относятся к веществам, которые легко проникают через гематоплацентарный барьер к плоду. Но есть ситуации, когда проводимое правильно медикаментозное лечение не только безвредно для будущего ребенка, но и остро необходимо для него. К примеру, так бывает при сахарном диабете, малокровии, токсокозах беременности, угрозе ее прерывания. Во всех случаях право решения вопроса о необходимости медикаментозного лечения и месте его проведения (на дому или в стационаре) предоставляется врачу.

Для создания оптимальных условий для развивающегося плода в третьем триместре надо придерживаться правильного режима дня, рационально, в одно и то же время питаться, обязательно гулять на свежем воздухе. Продолжительность пеших прогулок необходимо увеличивать, но ходить, следует медленнее и чаще присаживаться! Женщины, которые по рекомендации врача занимались специальной гимнастикой, могут ее продолжить, но темп упражнений замедлить, и часть на них, после 36-й недели почти все выполнить только сиди и лежа.

С 32 недели женщине предоставляется дородовой отпуск. И делается это для того, чтобы она могла перед родами хорошо отдохнуть, окрепнуть, собраться с силами и создать в конце беременности оптимальные условия для роста и развития плода. В это время она может заниматься обычными домашними делами, но ни в коем случае не такими трудоемкими, как, скажем, ремонтировать квартиру или трудиться на огороде. Категорически запрещается также работа с инсектицидами, пестицидами и препаратами бытовой химии. Нормально протекающая или даже осложненная беременность при правильном медицинском контроле заканчивается, как правило, рождением здорового жизнеспособного ребенка.

Роды следует рассматривать как физиологический акт, при котором из полости матки происходит изгнание плода и последа. Они сравнительно редко наступают неожиданно. Обычно перед родами у беременной появляется ряд симптомов — опущение дна матки и предлежащей ко дну

таза головки плода, перемещение центра тяжести тела беременной спереди, в связи с чем плечи и голова несколько отводятся назад, появление облегченного дыхания, выпячивание пупка.

Начало родов характеризуется двумя признаками: выделением слизи из шейного канала и схваткообразными болями, возникающими вследствие сокращения мускулатуры матки. Сильные, регулярные и продолжительные схватки свидетельствуют о начавшихся родах.

Молодые, достаточно подготовленные, крепкие женщины, как правило, переносят роды легко. Этому способствует проводимая во всех женских консультациях физиопсихопрофилактическая подготовка беременных к родам, которая не только снимает или уменьшает родовую боль, но и способствует правильному течению родов и благоприятно влияет на плод. При необходимости роды обезболиваются с помощью медикаментозных методов.

При зачатии возможность развития зародыша мужского и женского пола примерно одинакова, однако при рождении всегда преобладают мальчики: на каждые 100 девочек — 106 мальчиков. Мальчики менее жизнеспособны, и к концу первого года жизни количество мальчиков и девочек становится одинаковым.

Родившиеся дети наследуют от своих родителей половые признаки (мальчик или девочка), форму тела, цвет глаз, волос и т.д. Половые признаки передаются через половые, а все остальные — через соматические хромосомы.

К несчастью, дети наследуют от родителей и так называемые хромосомные (наследственные) болезни. В настоящее время известно более 90 заболеваний, передающихся таким путем. Среди них наиболее распространенными являются: гемофилия, цветовая слепота (дальтонизм), врожденная глухота, слепота, шизофрения, слабоумие, болезнь Дауна, волчья пасть, заячья губа, врожденные нарушения обмена веществ (цистинурия, фруктозурия, галактозурия) и др.

Дети с наследственными заболеваниями в большинстве случаев рождаются от здоровых родителей, которые являются носителями генов, обуславливающих тот или иной порок. Так передаются и наследственные болезни, сцепленные с полом. При наличии у родных будущих супругов наследственных болезней следует обратиться за советом в медико-генетическую консультацию о возможности получения здорового потомства.

Можно ли бороться с бесплодием?



Бесплодный брак... Сколько семей разрушалось, сколько людей чувствовали себя глубоко несчастными из-за отсутствия детей...

А статистика неумолимо свидетельствует: число семей, в которых нет детей, растет с каждым годом. По последним данным, примерно каждый шестой брак бесплоден. Если в прошлом, как правило, речь шла о бесплодии у женщин, то в настоящее время всегда говорят о бесплодном браке, ибо наука доказала, что причина бесплодия может заключаться в состоянии здоровья как женщины, так и мужчины, а иногда обоих одновременно.

Борьба с бесплодием потребовала объединения усилий ученых различных стран, ибо она является проблемой, волнующей людей во всем мире. Несколько лет назад Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала специальную программу научных исследований по проблеме бесплодия, и осуществлении которой участвуют украинские ученые.

В поиск средств и методов борьбы с бесплодием сегодня включилась большая армия ученых других стран. Решение поставленных задач облегчается успехами смежных наук и развитием современной техники, наглядным подтверждением чего является рождение «детей из пробирки».

Наступлению беременности и рождению живого доношенного ребенка должны предшествовать много численные нормально протекающие процессы, обеспечивающие выработку зародышевых клеток и их встречу в половых путях женщины, о также развитие зародыша, плода и, наконец, роды. Поскольку процесс созревания в передвижения половых клеток в половых системах мужчины и женщины очень сложен, то совершенно очевидно, что даже незначительные анатомические или функциональные нарушения могут препятствовать нормальному течению этих явлений, а следовательно, быть причиной бесплодного брака. Вопрос о том, после какого срока брак следует считать бесплодным, окончательно не решен, хотя большинство исследователей считают его таковым через два года нормальной половой жизни без предохранения. Необходимо учитывать возраст супругов, в частности женщины: если ее возраст приближается к 30 годам, то уже через 10—12 месяцев жизни в браке необходимо приступить к обследованию супругов, чтобы установить истинную причину бесплодия. Начинать следует с мужчины, и только после того, как будет выяснено, что его сперма плодотворна, необходимо приступить к исследованию женщины.

По литературным данным, частота бесплодия в семье колеблется от 5,5 до 21 %, в среднем — до 10 %, из них половина (50%) случаев связана с нарушением воспроизводящей функции у женщины, 40 % — у мужчины, а 10 % — у обоих супругов.

Мы коротко покажем схему выяснения бесплодия так, как это делают в клинике: сначала там обследуют мужчину, а затем — женщину. Это обусловлено двумя факторами:

❧ во-первых, мужчины страдают бесплодием не реже женщин,

❧ во вторых, их обследование всегда намного проще и легче.

Мужчин обследуют врачи-урологи. Вначале им производят анализ спермы (эякулята), который получают после пятидневного полового воздержания путем прерванного полового акта или с помощью специального прибора. Полученную сперму в полном объеме следует в течение 20—30 мин доставить в лабораторию при температуре тела человека. В случаях, когда сперма не соответствует нормальным показателям, урологи производят целенаправленное обследование мужчины, включая при необходимости рентгенологический контроль проходимости семявыводящих протоков и биопсию яичек. Если же установлено, что сперма качественная (исследование проводят не менее 2 раз с интервалом две-три недели), нужно обследовать женщину.



Такое обследование производится в женских консультациях, если женщина не забеременела в течение первого года супружеской жизни без применения противозачаточных средств. Необходимость раннего обследования вызвана тем обстоятельством, что воспалительные заболевания половых органов успешно поддаются лечению на начальных стадиях.

Если установлено, что женщина нуждается в более глубоком обследовании или стационарном лечении, ее направляют в гинекологическое отделение районной, городской, областной или республиканской больницы. При необходимости обследование и лечение продолжают в специализированных акушерско-гинекологических клиниках вузов и НИИ

акушерства и гинекологии. В случаях, когда безрезультатно пройдены все эти этапы, областные и республиканские органы здравоохранения имеют право направлять таких женщин на консультацию в центры ВОЗ репродукции человека или в его филиалы, причем сделать это необходимо до достижения пациенткой 30 летнего возраста.

Провести обследование супружеской пары и в случае необходимости направить в специализированные учреждения могут также женские консультации.

Мужское бесплодие констатируется лишь, при наличии истинной патоспермии, которую устанавливают на основании дву-трехкратного исследования эякулята с интервалами 2 — 3

недели. Основными критериями оценки оплодотворяющей способности эякулята следует считать

количество сперматозоидов в 1 мл спермы, а также количество подвижных, живых и морфологически нормальных их форм. В норме количество сперматозоидов составляет 60—120 млн/мл, из которых 70—80 % подвижны, из них 70—80 % морфологически нормальные.

Мужское бесплодие делится на:

- ☞ секреторное,
- ☞ экскреторное,
- ☞ сочетанное.

Секреторное бесплодие

включает в себя функциональную недостаточность мужских половых желез (яичек) — гипогонадизм. Он может быть первичным (непосредственное поражение яичек) и вторичным (опосредованное поражение яичек при патологии других эндокринных желез).

Гипогонадизм могут обусловить как врожденные, так и приобретенные заболевания. Среди множества причин секреторного бесплодия весьма существенными являются хроническая алкогольная интоксикация и злоупотребление никотином. Клинико-морфологическое изучение половых желез у алкоголиков показало, что у них отмечается значительное уменьшение размеров яичек вследствие жирового переро-



ждения семенных канальцев и атрофии семяродного эпителия.

Изучение эякулята хронических алкоголиков свидетельствует, что в нем уменьшается количество зрелых сперматозоидов, нарушается подвижность и жизнеспособность, повышается процентное содержание патологических форм и незрелых клеток сперматогенеза. Встречаются случаи так называемой некро-спермии, когда все сперматозоиды мертвые, атрофия семяродного эпителия может быть полной, что проявляется в отсутствии сперматозоидов и более ранних клеток сперматогенеза, причем такие изменения необратимы и не поддаются лечению. Неполноценность сперматозоидов нарушает их оплодотворяющую способность, а оплодотворение патологическим сперматозоидом может привести к уродству плода. Факты свидетельствуют:

✧ в семьях алкоголиков около половины детей рождаются мертвыми,

✧ а одна треть — с внешними уродствами. Всего 75% детей при употреблении алкоголя, мы добровольно — умертвляем.

При секреторном бесплодии нарушается процесс созревания половых клеток, вследствие чего снижается количество продуцируемых сперматозоидов либо процесс сперматогенеза вообще прекращается.

Экскреторное бесплодие проявляется в том, что нарушается процесс транспорта сперматозоидов по половым путям мужчины, начиная от придатка яичка и кончая мочеиспускательным каналом. К этой форме бесплодия могут привести заболевания и дефекты развития мочеиспускательного канала, семявыносящих протоков, предстательной железы, семенных пузырьков и придатков яичек. О нарушении проходимости семявыносящих путей свидетельствует полное отсутствие сперматозоидов и других сперматогенных клеток и эякуляте,

Экскреторное бесплодие может обусловить и так называемая ретроградная эякуляция, при которой семяизвержение происходит не в мочеиспускательный капал, а в мочевой пузырь. В таких случаях мужчины испытывают нечто вроде оргазма, а сперма во влагалище не поступает. Бывают случаи, когда при любой длительности полового акта семяизвержение не происходит ни при каких обстоятельствах (асперматизм).

Сочетанная форма мужского бесплодия — это отсутствие оплодотворяющей способности, обусловленное одновременно функциональной недостаточностью яичек и нарушением транспорта сперматозоидов по половым путям мужчины. Такую форму бесплодия наиболее трудно лечить.

К лечению мужского бесплодия приступают лишь после определения его клинической формы. К общим лечебным мероприятиям относятся: установление общего и полового режима, характера питания, проведение рацио-

нальной витаминотерапии и применение биологических стимуляторов. В первую очередь необходимо устранить воздействие на организм профессионального перегрева или переохлаждения, влияние радиации и токов высокой частоты, контакт с такими промышленными ядами, как свинец, ртуть, марганец, сероуглерод, бензол, гранозан, пестициды, — всего, что отрицательно действует на сперматогенез.

При работе, связанной с недостаточной физической активностью, рекомендуется активный отдых, с физическими перегрузками — пассивный отдых. Для всех обязательна ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика. Необходимо полностью исключить употребление алкогольных напитков и курение.

Если наблюдается расширение вен семенного канатика и отвислая мошонка, рекомендуется постоянное ношение суспензория (плавков) или своевременное оперативное вмешательство.

Питание должно быть регулярным, калорийным и разнообразным, а еда — содержать достаточное количество белков и углеводов. В меню следует обязательно включать творог, тыкву, свеклу, морковь, растительное масло, мед (по 1—2 столовые ложки в день).

К общим лечебным мероприятиям относится и рациональная витаминотерапия. Дозы препаратов и продолжительность их приема определяет врач. В лечебный комплекс могут быть введены биологические стимуляторы в обычных дозировках.

Режим половой жизни устанавливается в зависимости от индивидуальных потребностей супругов, с учетом дней овуляции у жены, являющихся наиболее благоприятными для зачатия. Необходимо исключить половые излишества и повторные половые акты. Благоприятным для половой близости является вечернее время, так как женщина, оставаясь в постели, дольше задерживает сперму во влагалище. Рекомендуется 2—3 половых акта в неделю с более или менее равными промежутками времени между ними.

Характер специального лечения зависит от клинической формы бесплодия и обусловивших его заболеваний. Так, при секреторном бесплодии, вызванном гипогонадизмом, назначаются гормональные препараты, которые выбирают в строгом соответствии с клинической формой заболевания. Лечение проводят под наблюдением врача и контролем за гормональным статусом организма. При секреторном бесплодии, обусловленном врожденными генетическими заболеваниями яичек (болезни Клайнфельтера, Дель-Кастильо), восстановить плодovitость не представляется возможным, поэтому таким супружеским парам советуют усыновить ребенка. При бесплодии на почве варикозного расширения вен семенного канатика рекомендуется оперативное лечение с последующим назначением лекарств, улучшающих процесс сперматогенеза (витамины,

аминокислоты, гормональные препараты). Оперативное лечение показано и при водянке оболочек яичка.

Специальное лечение, как правило, сопряжено с определенными трудностями и рассчитывать на успех его во всех случаях невозможно. Если в сперме отмечается сниженное количество сперматозоидов, но они имеют нормальное строение и хотя бы частично сохраняют подвижность, то при стимуляции сперматогенеза часто добиваются восстановления способности к оплодотворению. Если же сперматозоиды в семенной жидкости вовсе отсутствуют или они все мертвые (так называемая некроспермия), то медицина и сейчас, как правило, бессильна помочь таким пациентам. Трудно поддается лечению и такое нарушение сперматогенеза, когда резко снижена активность движения сперматозоидов.

Лечение экскреторного бесплодия направлено на ликвидацию тех заболеваний и их осложнений, которые вызвали нарушение плодovitости. При воспалительных заболеваниях предстательной железы, семенных пузырьков и мочеиспускательного канала проводят длительную противовоспалительную терапию с последующим санаторно-курортным лечением. При нарушении проходимости семявыводящих путей рекомендуют лекарственную терапию, а при отсутствии эффекта — операцию по восстановлению их проходимости.

Лечение экскреторных форм бесплодия, обусловленного дефектами, препятствующими выведению сперматозоидов, таких, как отсутствие или снижение семявыносящего протока, еще совсем недавно считалось безнадежным. В настоящее время благодаря методам микрохирургии в ряде случаев удается восстановить проходимость семявыносящих протоков. Таковы формы мужского бесплодия и способы его лечения. Бесплодие у женщин относится к довольно серьезной патологии, ибо оно обусловлено множеством различных причин, большинство из которых трудноустраняемы. К тому же они чаще всею сочетаются: более чем у половины пациенток, прошедших целенаправленное обследование в специализированных центрах, бесплодие было обусловлено не одним, а несколькими факторами. Бесплодие у женщин обычно сопровождает многие гинекологические, эндокринные, нервные и другие заболевания.

Различают два вида женского бесплодия:

☞ Первичное.

☞ Вторичное.

Если женщина никогда не беременела, то говорят о первичном бесплодии; если беременность наступала, но после ее исхода женщина уже не может больше забеременеть, бесплодие считается вторичным.

Существует термин «физиологическое бесплодие»: так называют бесплодие до полового созревания или после наступления климактерического периода, а также бесплодие во время беременности и кормления ребенка. Однако если во время беременности оно абсолютно, то во всех остальных случаях физиологическое бесплодие относительно, так как известны случаи наступления беременности, как до появления первой менструации, так и через несколько лет после их прекращения в климактерическом периоде, не говоря уже о женщинах, кормящих грудью.

Понятие «физиологическое бесплодие» применимо к тем женщинам, у которых не обнаруживается заболеваний половых органов и нарушений менструального цикла, а имеются лишь функциональные нарушения половой системы.

Причины женского бесплодия разнообразны и делятся на две большие группы:

- **первая** — заболевания и функциональные нарушения половой системы,

- **вторая** — неспецифические заболевания или функциональные нарушения других систем.

Наиболее многочисленными и существенными являются факторы, относящиеся к первой группе. Здесь различают вагинальные, маточные, трубные и яичниковые расстройства.

Вагинальные нарушения (дефекты и аномалии в области входа во влагалище или непосредственно в нем, препятствующие нормальному половому акту, способствующие быстрому вытеканию спермы из влагалища) кажутся на первый взгляд незначительными, но могут способствовать бесплодию. Определенное значение имеют воспалительные и другие заболевания вагинальной области, отражающиеся на реакции влагалищной среды и жизнеспособности «выброшенных» во время полового акта сперматозоидов.

Во многих случаях бесплодие вызывают так называемые цервикальные факторы, обусловленные заболеваниями шейки матки, в результате чего изменяется шеечная слизь, что затрудняет попадание сперматозоидов в матку.

Причиной бесплодия могут быть врожденное недоразвитие матки, ненормальное ее положение, опухоли и воспалительные заболевания. Врожденные аномалии развития матки (однорогая, двурогая матка и матка с перегородкой) не всегда препятствуют наступлению беременности, однако зачастую вызывают спонтанные аборты. Недоразвитие (гипоплазия) матки может выражаться как в недостаточной ее величине, так и в слабости мышц. При гипоплазии матки и нормальном менструальном цикле, как правило, беременность наступает, но она может самопроизвольно прерываться в ранние сроки. Не-

нормальные положения матки, в частности ее загиб, хотя и не препятствуют полностью наступлению беременности, ко затрудняют попадание сперматозоидов из влагалища в матку. Доброкачественные опухоли, особенно в подслизистом слое матки, могут быть как причиной бесплодия, так и предрасполагать к самопроизвольным выкидышам.

Если роль неспецифических воспалительных заболеваний в развитии бесплодия у женщин невелика, так как они хорошо лечатся, то совсем иначе обстоит дело с туберкулезным воспалением матки, в частности ее слизистой оболочки. Это заболевание подлежит длительному лечению, последствия его всегда мешают наступлению беременности.

Бесплодие трубного происхождения является наиболее частым. Полное заращение труб встречается редко, но оно приводит к абсолютному бесплодию. Чаще всего наблюдается частичная непроходимость маточной трубы, развивающаяся в результате неспецифических воспалительных заболеваний матки и ее придатков, туберкулезной или гонорейной инфекции, эндометриоза, последствий выскабливаний матки. Отмечено и так называемое функциональное трубное бесплодие, обусловленное нарушением функций маточных труб.

К бесплодию могут привести и заболевания яичников вследствие нарушения созревания и выхода яйцеклетки и выделения половых гормонов. Из органических заболеваний яичников следует отметить кисты и другие опухоли, воспаления, эндометриоз, различные инфекционные заболевания, безразличны яичники к действию рентгеновского и радиоактивного облучения. Отрицательно сказываются на плодovitости врожденные заболевания яичников (синдром Штейна—Леванталя, Шерешевского—Тернера и др.). Говоря о причинах бесплодия у женщин, нельзя не отметить пагубное влияние на плодovitость и состояние плода никотина и алкоголя.

Существует большое количество научных работ, в которых убедительно показано вредное действие алкоголя и никотина на женские половые органы. Так, в результате вдыхания табачного дыма у многих самок подопытных животных беременность не наступала, после прекращения опыта через некоторое время плодovitость восстанавливалась, и животные беременели. У женщин-курильщиц чаще происходят самопроизвольные выкидыши. Никотин легко проникает через плаценту и вредно воздействует на плод.

Огромную опасность представляет для женщин алкоголь. Рост алкоголизма среди женщин заставил педиатров ввести термин «алкогольная фетопатия», которым обозначают хроническое алкогольное поражение плода. Алкоголь легко проникает через плацентарный барьер матери и отравляет плод, ребенок рож-

дается хронически, часто безнадежно больным. «Пьяницы рожают пьяниц», — утверждал древнегреческий писатель и историк Плутарх.

Доказано, что зачатие в нетрезвом состоянии и даже предшествующее этому опьянение одного из супругов нередко приводит к рождению неполноценных детей, предрасположенных к нервным, психическим, простудным и другим соматическим заболеваниям.

Алкоголик убивает не только себя как личность, не только самоуничтожается, но и представляет объективную опасность для общества и будущего поколения. Как говорил Пифагор, «пьянство означает гибель».

У женщин-алкоголичек значительно выше процент бесплодия, самопроизвольных абортов, мертворождений и т. д.

Лечение бесплодия у женщин должно быть строго индивидуальным. Вот почему очень важно тщательное и своевременное исследование, направленное на устранение причин, вызвавших заболевание.

Врожденные аномалии влагалища, препятствующие половому акту, устраняются оперативно. При выявлении дефектов влагалища, способствующих быстрому вытеканию спермы из него, женщине советуют оставаться после полового акта в постели с приподнятым тазом в течение двух часов. Воспалительные заболевания лечат по общепринятым методикам до полного выздоровления. Во всех случаях высокой кислотности влагалищной среды рекомендуют щелочные спринцевания перед сном до и после предполагаемой овуляции.

Если установлено, что причиной бесплодия является эндоцервицит, необходимо излечить воспалительный процесс, сохраняя как можно больше цервикальных желез, участвующих в выделении шейного секрета. Лечение следует считать эффективным в том случае, если цервикальная слизь будет пропускать сперматозоиды в матку.

Устранение маточных факторов бесплодия, за исключением туберкулезного ее воспаления и эндометриоза, не представляет особых сложностей.

При трубном бесплодии воспалительного происхождения наряду с различными медикаментами полезен гинекологический массаж: он улучшает крово- и лимфообращение, способствует рассасыванию спаек между органами малого таза. Эффективность гинекологического массажа значительно повышается после водно- и грязелечения. Распространенным методом лечения трубного бесплодия является гидротубажия, которая основана на введении лекарственных веществ непосредственно в полость матки под давлением, благодаря чему они попадают в маточные трубы прямо к очагу воспаления, осуществляют

расширение трубы и массаж ее стенки вводимой под давлением жидкостью.

В комплексе методов лечения различных форм бесплодия важное место отводится специальной гимнастике и различным курортным факторам.

Широкое распространение получило грязелечение, которое является активным видом неспецифической терапии, воздействующим на важнейшие физиологические системы организма, и прежде всего на его общую реактивность и уровень обменных процессов. Кроме рассасывания воспалительных инфильтратов, улучшения крово- и лимфообращения в органах малого таза и общего метаболизма, грязелечение нормализует физиологические процессы во всем организме женщины, благодаря чему снижаются активность и тяжесть воспалительного процесса и улучшается функция яичников. Следует заметить, что грязелечение не всегда применимо, необходимо индивидуальная консультация врача.

После восстановления проходимости маточных труб добиваются нормализации функции яичников: с этой целью иногда применяют гормональные препараты (только по назначению специалистов).

Нормальная беременность наступает не у всех женщин, которым удалось восстановить проходимость маточных труб. До полного выздоровления рекомендуется предохраняться от беременности, ибо она может быть трубной (внематочной). Необходимо продолжать регулярные занятия лечебной физкультурой, полноценно питаться (с дополнительным включением витаминов Е, С и Р, а также биологических стимуляторов). Окончание лечения и его эффективность определяет врач; он же дает разрешение на половую жизнь без предохранения.

При неудовлетворительных результатах консервативного лечения трубного бесплодия иногда добиваются успеха хирургическим путем, применяя биологически инертные «протекторы», вводимые во время операции в просвет маточной трубы.

Определенные трудности представляет лечение бесплодия, вызванного заболеваниями яичников, ибо большинство таких расстройств требуют оперативного вмешательства, (эндометриоз, туберкулез и др.).

При лечении бесплодия, развившегося из-за воспаления маточных труб, нарушения их функциональной способности или проходимости, в последние годы успешно применяют так называемую эндоскопическую хирургию. С ее помощью врачу удастся выявить мельчайшие патологические изменения в маточных трубах, яичниках, тазовой брюшине, и, не травмируя органы малого таза, ликвидировать их. Так, например, удаляют небольшие миомы матки и кисты яичников, разделяют спайки и устраняют некоторые другие причины, мешающие нормальному

функционированию маточных труб. Беременность после таких операций более чем у половины пациенток наступает в течение первого года.

В лечении трубного бесплодия акушеры-гинекологи взяли на вооружение очень перспективную микрохирургию, возможности которой колоссальны. Именно она может помочь, когда у женщины есть обширные спайки, которые технически невозможно ликвидировать с помощью эндоскопической операции или когда непроходимость маточных труб вызвана тяжелым воспалительным процессом. К сожалению, восстановление проходимости маточной трубы еще не гарантирует полного успеха и даже после удачных операций беременность пока наступает далеко не у всех пациенток.

В последние годы появились все основания с оптимизмом говорить и о лечении бесплодия, вызванного эндокринными нарушениями в организме женщины. Проведение гормональной терапии в этих случаях сопряжено большими сложностями, ибо до недавнего времени не удавалось точно установить, какие именно нарушения эндокринной системы привели к расстройству генеративной функции. Сейчас такую возможность предоставил врачам радиоиммунологический метод исследования, позволивший лечить гормональными препаратами не вслепую, а прицельно, с максимальной точностью. Большим подспорьем в повышении эффективности такой терапии стало отечественное серийное производство препаратов для радиоиммунологических исследований, а также гормональных препаратов, корректирующих деятельность тех эндокринных органов, от которых зависит установление детородной функции.

Об относительном бесплодии говорят в тех случаях, когда оба супруга здоровы, но имеется несовместимость их половых клеток из-за так называемой иммунизации женского организма: сперматозоиды становятся чужеродными для него и склеиваются (сперматоглятинация) в половых путях женщины.

При относительном бесплодии специальное лечение не проводится. Такой супружеской паре даются советы по режиму половой жизни без предохранения только на время предполагаемой овуляции, остальное время менструального цикла следует предохраняться с целью уменьшения контакта со спермой.

В ряде случаев бесплодие можно устранить искусственно, внося сперму в половые пути женщины. Такое искусственное осеменение впервые успешно осуществил в 1793 г. английский врач Дж. Гантер. Он ввел женщине сперму мужа, у которого наружное отверстие мочеиспускательного канала открывалось у корня полового члена, в результате чего во время полового акта сперма не попадала во влагалище. С тех пор искусственное осеменение проводили тайно из-за существовав-

шего запрета церкви. Например, к 1984 г. во всем мире родилось около 615 тыс. детей, зачатых с помощью искусственного осеменения. Более поздних исследований у авторов нет.

Искусственное осеменение спермой донора технически вполне возможно. Разработаны методы получения донорской спермы, а также перечень медицинских параметров, которым должен отвечать донор (возраст, состояние здоровья, наследственность). В настоящее время подготовлены документы, регламентирующие применение этого метода в нашей стране, и после вступления их в силу он будет применяться в специализированных медицинских учреждениях.

Показания к искусственному осеменению спермой мужа могут быть вызваны многими причинами, связанными с анатомо-физиологическими особенностями как жены, так и мужа. У жены, например, это могут быть зияние влагалища и недержание в нем спермы, тяжелые формы вагинизма и невозможность проведения полноценных половых актов, неблагоприятное воздействие слизи шейки и влагалищного секрета на подвижность сперматозоидов, а также иммунологическое бесплодие. Чаще возникают показания к осеменению со стороны мужа: например, когда наружное отверстие уретры открывается у корня полового члена или на мошонке, когда понижено количество сперматозоидов при одной эякуляции и т. п.

Осеменение спермой мужа противопоказано при воспалительных заболеваниях половых органов у супругов, при тяжелых органических заболеваниях внутренних органов у жены и отягощенной наследственности у мужа. Понятно, что для проведения искусственного осеменения необходимы наличие овуляции и проходимость маточных труб у жены, отсутствие угрозы ее жизни из-за беременности и родов и, наконец, наличие качественной спермы у мужа.

В странах, где применяют искусственное осеменение спермой донора, важнейшей предпосылкой для его проведения является полное добровольное согласие на это обоих супругов. Подбирается донор, у которого нет половой инфекции, а сперма является качественной и высокоплодотворной. Обязательно, чтобы у женщины и донора был идентичный резус-фактор, а его физические данные (цвет глаз, волос и др.) были бы сходными с таковыми у мужа. Абсолютно необходимо, чтобы донор не знал женщину, которую осеменяют его спермой, а супруги не знали донора. Общее число осеменений до наступления беременности бывает разным и колеблется от 1 до 75 раз. Если учесть, что у женщины беременность наступает в среднем после 30—40 половых актов без предохранения, не следует ожидать очень быстрых результатов.

Буквально в последние годы появилась еще одна уникальная возможность ликвидировать бесплодие методом оп-

лодотворения яйцеклетки вне организма. В таком случае зачатие производится в пробирке, а оплодотворенная яйцеклетка переносится и имплантируется в полость матки, где в последующем развивается обычная беременность, по истечении которой рождается живой ребенок.

Оплодотворение в пробирке проводится только при абсолютном трубном бесплодии женщин, у которых обе трубы оперативно удалены из-за предшествовавших внематочных беременностей. Но в этом случае существует множество противопоказаний, главными из которых являются:

- ✂ возраст пациентки (старше 30 лет);
- ✂ превышение нормальной массы тела женщины более чем на 10 %;
- ✂ ненормальная сперма мужа;
- ✂ спайки в брюшной полости;
- ✂ патологические изменения в матке и яичниках;
- ✂ врожденные пороки развития матки и перенесенные ранее операции на яичниках; нарушение овуляторно-менструального цикла и противопоказания к гормональной стимуляции созревания яйцеклетки;
- ✂ общие заболевания организма;
- ✂ когда женщине противопоказана беременность и др..

Оплодотворение вне организма проводится в лаборатории раннего эмбриогенеза, ученые которой делают все возможное, чтобы этот метод в недалеком будущем стал если не массовым, то, во всяком случае, более доступным.

Итак, сделаем вывод: с бесплодием можно и нужно бороться. Обратитесь к врачам — вся мощь современной медицины придет вам на помощь.

Регулирование рождаемости в семье



Вопросы планирования семьи и регулирования деторождения являются глубоко личными и одновременно социальными. Для ряда стран с высоким уровнем рождаемости предупреждение нежелательных беременностей приобретает характер острой государственной проблемы. Ведь не случайно ВОЗ считает эту научную проблему одной из ведущих, требующих рационального решения в ближайшее время.

Свобода каждой супружеской пары решать вопрос о количестве детей в семье является не-



отъемлемым правом человека. Однако возможность воспользоваться этим правом зависит от различных внешних и внутренних факторов, которыми многие управлять полностью не могут. Частые роды или аборты, беременности в возрасте до 18 и старше 35 лет, короткие интервалы между беременностью и прерывание грудного вскармливания в равном степени влияют на здоровье матери и ребенка. Существуют определенные клинические противопоказания к беременности, при которых планирование семьи играет важную роль в предотвращении дальнейшего развития болезненного состояния.

Если дети рождаются в оптимальное для организма матери время у родителей, которые сознательно стремятся к этому, то это в значительной степени способствует нормальному росту и развитию детей.

Ученые различных специальностей представили убедительные доказательства, что большинство народов мира стремились регулировать деторождение, или по крайней мере промежутки между родами в течение целых тысячелетий путем полного воздержания или ограничения половых связей. Периоды воздержания у многих народов были обусловлены религиозными или культурными традициями.

Большое влияние на структуру семьи оказывает государство, регулируя в законодательном порядке возраста вступления в брак, прерывание нежелательной беременности и т. д.

Активные научные исследования, направленные на создание противозачаточных средств и разработку безопасных способов прерывания беременности, а также упрощенных методов стерилизации, начались после второй мировой войны. Актуальными стали вопросы оптимального предохранения женщины от нежелательной беременности при условии сохранения ею репродуктивной функции.

Одной из самых острых проблем каждой семьи, особенно молодой, является предупреждение нежелательной и планирование желательной беременности. Перед супругами встает традиционный вопрос: когда появиться на свет их первенцу и когда лучше родиться его младшим сестрам и братьям? У каждой семьи, конечно, свои обстоятельства, но повседневная жизнь и врачебная практика ясно показывают, что первые роды откладывать не стоит. Планируя их, необходимо исходить из данных науки о том, что для женщины оптимальное время для родов от 19 до 35 лет, причем в первый раз желательно, родить до 28 лет. Лучше всего, если первые роды не станут единственными, и интервалы между следующими родами будут не слишком большими, но и не слишком малыми, скажем, меньше двух лет.

Самым вредным и нежелательным способом регулирования рождаемости является аборт. В настоящее время есть

различные средства для безвредного предупреждения беременности, но далеко не все используют их грамотно. Об этом свидетельствует значительное преобладание количества абортотворений над родами.

Современные противозачаточные средства, или так называемые контрацептивы, достаточно надежно безвредны, предоставляя возможность широкого выбора в соответствии с состоянием здоровья и индивидуальными особенностями супружеской пары. Но в каждом конкретном случае выбрать наиболее рациональное и безвредное из существующего арсенала противозачаточных средств может и должен только врач акушер-гинеколог.

Эффективность противозачаточных средств определяется различными способами. Самым простым и наиболее распространенным из них является подсчет показателя неудач — количества возникших беременностей на каждые 100 человеко-лет половой жизни — при условии постоянного применения данного противозачаточного средства: например, если у каждых 100 живущих регулярной половой жизнью и предохраняющихся с помощью спринцевания женщин в течение года возникнет 30 беременностей, то показатель неудач равен 30 беременностям на 100 человеко-лет.

К традиционным методам, применяемым с целью регуляции рождаемости, следует отнести прерванное половое сношение, использование механических и химических контрацептивов, воздержание от половой жизни в определенные дни менструального цикла.

Прерванным половое сношение считается в том случае, когда мужчина выводит половой член из влагалища непосредственно перед семяизвержением, что позволяет предупредить попадание спермы во влагалище и таким образом избежать оплодотворения. Несмотря на распространенность этого метода, с научной точки зрения он изучен недостаточно, даже показатель неудач точно не определен. Предполагают, что прерванный половой акт в действительности является более эффективным, чем принято считать, и дает показатель неудач порядка 15—20 беременностей на 100 человеко-лет. Причины неудач заключаются в том, что мужчины поздно прерывают сношение, не говоря уже о том, что некоторые вообще ошибаются в суждении о начале семяизвержения, а ведь именно первые порции спермы содержат самое большое количество сперматозоидов.

Преднамеренное прерывание полового акта непосредственно перед семяизвержением сопряжено с большим эмоциональным напряжением обоих партнеров. Несмотря на всю его простоту, этот метод нельзя рекомендовать как постоянный:

Во-первых, прерванный половой акт мешает активному отливу крови от половых органов мужчины.

Во-вторых, это лишает женщину контакта со спермой, а следовательно, препятствует всасыванию содержа-



щихся в ней биологически активных веществ, положительно воздействующих на женский организм.

Мы обратили внимание на то, что женщина без мужа и не имеющая сексуально-половых контактов, имеет совсем другую психологию. Одной из причин является то, что необходимые для организма, отдельные биологические вещества, женщина «получает» со спермой мужчины.

Механическим контрацептивом, препятствующим контакту мужской спермы с женской яйцеклеткой, является презерватив, служащий людям на протяжении более четырех веков. Когда-то его изготавливали из ткани, кишок животных, а начиная с XX в. — из вулканизированной резины. В последние годы для производства презервативов применяют высококачественный синтетический каучук, что делает предохранение от беременности более эффективным.

Правильное использование презервативов позволяет снизить количество неудач. Нельзя пользоваться приспособлением, хранящимся более двух лет, так как снижается степень его эластичности и прочности. Обязательно надо проверить, целый ли презерватив. Приспособление следует одевать на эрегированный половой член непосредственно перед половым актом, смазав головку полового члена и кончик презерватива вазелином. Если после полового акта обнаружится, что презерватив порван, то женщина должна немедленно проспринцеваться раствором, содержащим химическое противозачаточное средство.

Недостатком презерватива является то, что его применение нередко удлиняет половой акт, а при недостаточном увлажнении влагалища вызывает его раздражение из-за трения. И наконец, мужской презерватив, как и прерванное сношение, лишает женщину благотворного влияния попадающей в ее половые пути мужской спермы. При использовании мужских презервативов как противозачаточных средств показатель неудач, по данным ВОЗ, колеблется от 2 до 20 беременностей на 100 человеко-лет.

Существуют женские механические контрацептивы — разнообразные колпачки, которые закрывают шейку матки и тем самым препятствуют попаданию в нее сперматозоидов. Подбор их индивидуален и производится в женских консультациях с учетом особенностей строения влагалища и шейки матки.

Эффективность механических женских контрацептивов повышается при сочетании с химическими спермицидными веществами. Химические противозачаточные средства (вагинальные спермициды) имеют давнюю историю: уже в Древнем Египте использовали как противозачаточное средство смесь экскрементов крокодила с порошком меди, тампоны из молодых побегов акации и др. В настоящее время химические контрацептивы выпускаются в виде порошков, таблеток,

шариков, свечей, кремов, паст, растворов и аэрозолей. Часто влагалищные шарики готовят по рецептам врачей из сперматотоксических веществ, из которых наиболее употребимыми являются борная, молочная, лимонная и никотиновая кислоты.

Для практического применения очень удобны влагалищные шарики и суппозитории. Достаточно эффективны так называемые пенообразующие спермицидные таблетки, в последнее время для женщин доступны многие зарубежные препараты, предпринимаются попытки повысить эффективность химических контрацептивов; перспективным представляется создание пенообразующего аэрозоля, создающего плотное и равномерное распределение сперматотоксического вещества по всему влагалищу. Исследователи сообщают, что число неудач, (5 беременностей на 100 человеко-лет) является довольно обнадеживающим.

К химическим контрацептивам следует отнести спринцевания растворами различных химических веществ, которые проводятся непосредственно после полового акта. Рекомендуется использовать не менее 1 л раствора, который готовят из теплой кипяченой воды, добавляя, например, 1 столовую ложку уксуса, 1 чайную ложку 5%-ного раствора марганцевокислого калия или 2 чайные ложки сухой борной кислоты. Спринцевание производят из кружки Эсмарха, подвешенной до 1,5 м над уровнем влагалища, наконечник надо вводить во влагалище на глубину 5—7 см и совершать им круговые движения. Эффективность спринцевания невелика, ибо число неудач — 20—30 беременностей на 100 человеко-лет.

Предупредить беременность можно временным воздержанием от половой жизни в определенных периоды, в которые женщина наиболее предрасположена к оплодотворению. Этот период у каждой женщины индивидуален и зависит от ее менструального цикла. Он определяется колебаниями сроков овуляции (в пределах 5 дней), продолжительностью жизни зрелой яйцеклетки (до 24 часов) и оплодотворяющей способностью сперматозоидов (до 48 часов).

Исходя из этих данных женщина может забеременеть в течение 8 дней менструального периода, поэтому для предупреждения беременности необходимо в указанное время полностью воздержаться от половой жизни. Такой метод предохранения от беременности называют циклическим, или физиологическим, так как он не нарушает психофизиологии полового акта. При соблюдении всех перечисленных ниже правил физиологический метод контрацепции можно считать достаточно эффективным, так как он дает показатель неудач порядка 15 беременностей на 100 человеко-лет.

Для облегчения пользования циклическим методом предупреждения беременности предложены специальные

таблицы, как пример, одну из которых мы приводим ниже (табл.). При пользовании таблицей необходимо помнить, что овуляция может произойти раньше или позже указанного в ней срока. Для получения данных о своем менструальном цикле женщина должна вести менструальный календарь на протяжении последнего года.

Т а б л и ц а : Ориентировочное определение «опасного» и «безопасного» периодов при физиологическом методе предупреждения беременности

Продолжительн. наиболее короткого менструального цикла прошедш. году, (дни)	Первый день опасного пе- риода после нача- ла последней менструации	Продолжител. наиболее длит. менструальн. цик- ла в году (дни)	Последн. день опасного периода после начала последней менструац.
21	3	21	10
22	4	22	11
23	5	23	12
24	6	24	13
25	7	25	14
26	8	26	15
27	9	27	16
28	10	28	17
29	11	29	18
30	12	30	19
31	13	31	20
32	14	32	21
33	15	33	22
34	16	34	23
35	17	35	24
30	18	36	25
37	19	37	26
38	20	38	27
39	21	39	28
40	22	40	29

Предупреждение беременности гормональными средствами основано на подавлении процесса созревания яйцеклетки (овуляции), механизм которого был раскрыт советским физиологом М. М. Завадовским в 1939 г. Вскоре после этого появились сообщения об успешной блокаде овуляции у женщин двумя группами гормональных средств:

- ❧ препаратами женских половых гормонов (эстрогенов),
- ❧ и гормонов желтого тела (прогестерона).

На основе этих исследований разработана теория гормональной контрацепции. Последующие исследования направлены на поиск противозачаточных гормональных средств, обладающих высокой эффективностью при минимальном побочном влиянии на женский организм.

В настоящее время созданы синтетические комбинированные гормональные препараты из анализов эстрогенов и прогестерона, которые практически в 100 % случаев дают положительные результаты при максимальном отрицательном воздействии на другие органы и системы. Эффективность современных противозачаточных гормональных препаратов обусловила их популярность: по данным ВОЗ, этим способом контрацепции сейчас пользуется более 80 млн женщин.

Арсенал гормональных противозачаточных средств насчитывает уже сотни различных препаратов. Чаще всего они имеют вид таблеток, реже их вводят внутримышечно или они входят в состав различных внутриматочных средств, вагинальных колец и внутрисекретных устройств.

Схема употребления гормональных таблеток обусловлена их видом и составом. В любом случае необходимо проконсультироваться с врачом. Гормональные препараты нужно принимать, строго придерживаясь схемы. Отступление от нее, как и передозировка, недопустимы, ибо это может привести к побочным действиям. Под влиянием передозировки, в частности, увеличивается объем циркулирующей крови, активизируется ее свертывающая система, усиливается выработка одних гормонов и, наоборот, уменьшается секреция других. В результате нарушения гормонального равновесия даже у здоровых женщин повышается артериальное давление.

Абсолютно противопоказан прием комбинированных гормональных контрацептивов женщинами, страдающими тромбозами, атеросклерозом, сосудистыми заболеваниями головного мозга, злокачественными опухолями половых органов и молочных желез, хроническими заболеваниями печени. Не рекомендуется принимать их при гипертонической болезни, варикозном расширении вен, сахарном диабете, фибромиоме матки, ожирении, болезнях почек, желчекаменной болез-

ни, склонности к депрессивным состояниям, а также во время кормления грудью.

Молодым женщинам гормональные контрацептивы назначают, как правило, курсами: 3—6 месяцев. В перерыве им рекомендуют пользоваться другими средствами и обязательно проводят обследование, чтобы проверить, нет ли отрицательного воздействия таблеток на генеративную функцию. При соблюдении правильной дозировки препарата и оптимальной длительности его приема детородная функция, как правило, не страдает. Практика показывает, что после отмены гормональных таблеток беременность наступает у 93 % рожавших и 85 % нерожавших женщин.

Правда, в этих случаях четко прослеживается одна характерная особенность, о которой следует помнить: возрастает вероятность возникновения многоплодной беременности и рождения крупного плода.

В последние годы созданы одогормональные противозачаточные средства, которые содержат минимальные дозы прогестативных гормонов. В них отсутствуют эстрогенные компоненты, обуславливающие побочные эффекты.

В настоящее время много наработок в так называемой посткоитальная контрацепция — однократный прием противозачаточного средства (постинора) непосредственно после полового акта. Такое предупреждение беременности является наиболее разумным для женщин, редко живущих половой жизнью. У некоторых женщин могут наблюдаться побочные явления (тошнота, кровотечения), поэтому его следует употреблять лишь по рекомендации врача.

Познакомим еще с одним видом контрацептивов — внутриматочными средствами (ВМС). ВОЗ констатирует, что их применение приводит к постепенному снижению числа аборт и уменьшению заболеваемости женских половых органов.

Впервые своеобразные ВМС использовали африканские племена кочевников, которые вводили мелкие камешки в матку верблюдиц, чтобы предотвратить у них беременность во время длительных переходов в пустыне. Предполагают, что подобные средства были известны в Древней Греции.

В настоящее время ВМС пользуются десятки миллионов женщин. По данным ВОЗ, показатель противозачаточной активности различных моделей ВМС достаточно высок и уступает лишь гормональным таблеткам — 2—3 беременности на 100 человеко-лет. Следует отметить, что показатель неудач в течение второго года использования ВМС ниже, чем в первом, а в третьем ниже, чем во втором.

Существует множество современных моделей ВМС разной формы и степени жесткости. Принцип изготовления ВМС — практически одинаковый и состоит из упругоэла-

стичных, легко вытягивающихся в прямую нить материалов, позволяющих придавать им необходимую форму, свободно и безболезненно вводить в полость матки.

Механизм действия ВМС такой. Происходит ускорение прохождения яйцеклетки по маточным трубам, что не дает возможности слизистой оболочке матки подготовиться к приживлению оплодотворенной яйцеклетки и закреплению для дальнейшего развития зародыша.

Когда женщина решает забеременеть, то ВМС извлекают перед очередной менструацией и в течение 2—3 менструальных циклов рекомендуют использовать другие противозачаточные средства, после чего можно вести половую жизнь без предохранения. Частота наступления беременности, ее течение и последующие роды не отличаются от таковых у женщин, не предохранявшихся от беременности.

Оптимальным сроком непрерывного пребывания контрацептива в матке считают 3 года, хотя в ряде случаев допускается и 5 лет. После извлечения ВМС следует сделать 2—3 месяца перерыва. Затем можно ввести новый контрацептив.

Прерывание беременности остается еще весьма распространенным средством контроля за рождаемостью, что, по-видимому, связано с недостаточной эффективностью и широтой использования противозачаточных средств. Оправданность прерывания беременности издавна вызывала споры. Было время, когда аборт считался преступлением, запрещался законом. Разрешение медицинских абортотворения направлено на сохранение здоровья женщин, которые по ряду серьезных причин вынуждены прерывать беременность.

Следует помнить: аборт, особенно первый, может привести к бесплодию даже в том случае, когда сделан опытным врачом и при соблюдении всех правил. Прерывание беременности нарушает физиологические процессы, отрицательно сказывается на деятельности всех органов, и в первую очередь нервной и эндокринной систем. У многих женщин после аборта нарушается деятельность половых желез, что проявляется расстройством менструальной и половой функций. Аборт чреват занесением инфекции и развитием воспалительных процессов в половых органах. После аборта беременность и роды зачастую протекают с осложнениями, угрожающими жизни матери и ребенка, чаще наблюдаются самопроизвольные абортотворения, преждевременные роды, кровотечения и т. д. Поэтому первый аборт является достаточно опасным, и с этим фактом следует считаться.

Безусловно, опасны так называемые подпольные абортотворения, которые, как правило, делают несведущие люди. Их жертвами часто становятся женщины со сроком беременности больше трех месяцев. В такой срок оправдано преры-

вание беременности лишь в случае, когда сохранение ее угрожает жизни или здоровью женщины.

Предупреждение зачатия с помощью хирургического вмешательства возможно как у мужчин, так и у женщин. Стерилизация мужчин практикуется на протяжении многих лет за рубежом (наиболее широко в странах с высокой рождаемостью - Индия, Китай и др.). Методы мужской стерилизации предусматривают нарушение проходимости семявыводящих протоков, по которым зрелые сперматозоиды следуют из придатков яичек в мочеиспускательный капал путем их перевязки и пересечения. Следует отметить, что многие подобные методы стерилизации успешно применяются в практике ветеринарной медицины при различных показаниях.

Стерилизация женщин требует перевязки обеих маточных труб, расположенных глубоко в области таза и менее доступных, чем семявыводящие протоки мужчины. Это тяжелая и сложная операция, и в настоящее время она проводится лишь по медицинским показаниям.

Итак, регулировать рождаемость в семье можно различными способами. Основная задача большинства из них — сохранить здоровье человека.

Немного о половом воспитании



Половые отношения людей — самая интимная сфера человеческих взаимоотношений. Можно сказать, что это та биологическая основа, на которой строится семья. И именно в семье получают самые первые и самые важные знания о всех сторонах жизни дети.

С каждым годом все больше людей понимают, как важна культура сексуальных отношений. Сколько разводов, сколько разбитых судеб из-за примитивного невежества! Срочно научитесь говорить и обсуждать эти «щекотливые» темы. С детьми, а потом с подростками необходимо говорить о сексуально-половом воспитании. Если мы этого не будем делать, улица со своим вульгарным цинизмом, надписи в общественных туалетах, познавательнo-заборная информация — «просвятят» нашу молодежь так, что мы долго и нудно будем говорить: «От куда все это взялось, ведь он (она) выросли в нормальной, интеллигентной семье?» Не стыдитесь общаться, что посеешь — то и пожнешь. Половое воспитание надо начинать с первых лет жизни человека — так же, как любое другое воспитание.



Практически 90% молодых людей говорят: «В семьях, в которых мы росли, никогда не говорили на такую тему.

Родители наши считали, что нас вырастили, воспитали, а «дозреть» мы должны сами в своей семейной сфере. Таким образом, в семейную жизнь мы вошли фактически неподготовленными. Как все было просто и легко, когда мы встречались, ходили на свидание, и как стало трудно нам по истечении первого прожитого года, общей супружеской жизни. К сожалению, вопросы воспитания «культуры чувства» так и считаются «слишком интимными и узкими». Но обсуждать их надо... так как непонимание основ половых отношений ведет именно к охлаждению друг к другу, и все чаще из-за этого разрушаются семьи.

Большинство родителей, понимая, что на вопросы ребенка: «Откуда я появился? Как рождаются дети?» — нельзя отвечать: «Тебя нашли в капусте» или «Принес аист» — стараются вообще уйти от ответа. И именно этим они формируют у детей неправильное отношение к половой жизни, как к чему-то грязному, постыдному. Обязательно надо отвечать на такие вопросы, отвечать коротко, спокойно и доходчиво, на уровне знаний и представлений ребенка.

Можно сказать: дети рождаются матерями: пока они маленькие и нежные, мама бережет их у себя в животе, когда они вырастут и окрепнут, то выходят оттуда. Тут уместно привести аналогию с птенцами, которые вылупливаются из яиц.

Беседуя с детьми постарше, можно употреблять слова «яички», «семя» и др. Объясняя, «как попадает папино семя в мамин живот», скажите: «Семя, вырабатываясь в яичках, проходит в мамин живот через то же отверстие, через которое потом рождается ребенок. Это бывает тогда, когда родители спят вместе, ибо семя очень быстро движется и поэтому переходит от папы к маме».

Обычно детей удовлетворяют такие короткие и соответствующие действительности ответы, ибо их интерес к половым проблемам чисто теоретический; они еще лишены сексуальных чувств и представлений.

Особую роль играют взаимоотношения родителей между собой, эмоциональная атмосфера, в которой растет ребенок. Внимательные, заботливые отношения, уважение отца и матери друг к другу воспитывают определенный стереотип поведения: буду сильным и добрым, как папа, или заботливой и нежной, как мама. И наоборот: взаимная неприязнь, ссоры вносят тревогу в душу ребенка и приучают с раннего детства к циничному, грубому отношению к близким.

Опыт, приобретенный в семье в годы формирования ребенка, оставляет неизгладимый след на всю оставшуюся жизнь. По сути, он является тем базисом, на котором в будущем происходит становление человека как личности и его отношения к семье, обществу, другим людям.

В 6 — 7 лет ребенок приходит в школу. Очень важно, чтобы правильное отношение к сексуальным проблемам, сформированное в семье, здесь получило дальнейшее развитие.

Уже в начальных классах надо обратить внимание на то, чтобы ни в коем случае не допустить развития антагонизма между мальчиками и девочками.

При этом очень важно помнить: пресекая всякое проявление женского или мужского «шовинизма», поощряя здоровую дружбу, подчеркивая равноценность полов, нельзя забывать или пренебрегать спецификой мальчиков и девочек. Мальчик должен воспитываться как будущий мужчина, а девочка — как будущая женщина. Ведь равноценность и равнозначность вовсе не означает нивелировку.

Где-то в 10—12 лет начинается «трудный» возраст: период полового созревания. И здесь больше всего может помочь ребенку семья.

Если юноша или девушка заранее знают о тех соматических и психологических превращениях, которые их ожидают, и не относятся к ним настороженно, это оградит их от напряженности, страха, которые могут травмировать неустойчивую психику подростка.

Девушка должна узнать от матери о природе и естественности менструации, о гигиеническом режиме во время нее, о возможных отклонениях в ее течении и необходимости в этих случаях врачебного вмешательства.

Отец может научить юношу нормально относиться к поллюциям, утренним эрекциям, вызванным притоком крови к половым органам, объяснить, что это явления, предшествующие его превращению в мужчину.

И это надо сделать до того, как появятся признаки полового созревания, и до того, как мальчик или девочка узнает о них от сверстников.

Здесь следует сказать несколько слов об онанизме. Резкий запрет и окрики в этом вопросе, вызывают чаще всего двойную реакцию: с одной стороны, фиксируется внимание и усугубляется интерес к преднамеренному раздражению половых органов, с другой — вырабатывается отношение к своему поведению как к чему-то патологическому, ненормальному. Мальчику следует спокойно разъяснить естественность полового желания, наступающего вследствие полового созревания. Посильная физическая нагрузка, спорт, всевозможные игры, способствующие переключению внимания ребенка, наряду с соблюдением гигиенического режима помогут если не полностью избавиться от онанизма, то свести его до допустимого и безвредного для организма уровня.

В «трудный» период значительно возрастает роль школы. Именно здесь формируется отношение к дружбе и любви, воспитываются понятия общечеловеческой нравственности. Необходимо открыто и откровенно рассматривать этические и эстетические нормы половой жизни, объяснять опасность ранних половых связей.

Более раннее половое созревание, связанное с акселерацией, — биологический фактор, с которым нельзя не считаться ни родителям, ни педагогам. Эротическая информация, которую несут кино, телевидение, театр, книги, падает на физиологически подготовленный, а психологически неустойчивый организм.

И мало кто из юношей и девушек сознают, что половая зрелость наступает раньше, чем полное созревание организма, поэтому раннее половое общение нагружает организм деятельностью, с которой ему не справиться. Ведь половая жизнь в сущности — это воспроизводительная функция, не свойственная юности, периоду созревания организма. В это время человек только формируется как личность и для гармоничного развития ему необходимы все силы еще неокрепшего организма.

Наблюдения показывают, что у рожениц моложе 18 лет чаще встречаются так называемые токсикозы беременности, психические травмы, а дети рождаются с пониженным весом, уродствами, нередко приводящими к их смерти. А первый аборт, даже сделанный в больничных условиях, всегда рискован и может привести к стойкому бесплодию, инвалидности женщины. Вот почему юношам и девушкам следует воздерживаться от преждевременного начала половой жизни. Энергия в этом возрасте должна быть использована для учебы, занятий спортом, искусством, обогащения интеллектуального багажа.

Весь опыт человечества свидетельствует: ограниченность интересов нередко приводит к усилению и извращению сексуальных влечений.

Человек — существо социальное. И даже такая биологическая необходимость, как половая жизнь, давно перестала быть слепым животным инстинктом и превратилась в одно из самых возвышенных чувств — любовь. А подобные чувства не даются человеку природой — их разнообразие и глубина социально обусловлены. Опираясь на И. Кона, мы должны сказать, что «степень удовлетворенности субъекта в процессе сексуальной деятельности прямо зависит от степени эмоционального переживания, от силы и яркости его собственного чувства».

Наступило время, юноша и девушка полюбили друг-друга и решили построить семью. Помогая заключить их брак, необходимо исходить из взаимосвязи и взаимозависимости психологического и физиологического аспектов супружеских взаимоотношений, ибо только психологическая со-

вместимость супругов предопределяет гармонию интимных отношений. В то же время сексуальная гармония способствует улучшению психологических отношений между супругами.

Итак, ваши взрослые дети решили создать семью и вступают в брак. Поначалу все представляется простым, они переполнены радостью, и им кажется, что никакие невзгоды и огорчения не должны омрачать праздник двоих.

Но проходит определенное время, и праздник сменяют будни с повседневными заботами. Практика показывает, что особенно трудными у большинства молодых семей бывают первые месяцы супружества, когда нетерпение, чрезмерная настойчивость, а порой и грубость мужа вызывают у жены обиду, а иногда причиняют - боль. Недопонимание мужской психологии, неумение женщины правильно построить взаимоотношение в семье, приводит к серьёзным проблемам и ставит семью под угрозу распада. В таких случаях со свойственной молодости поспешностью, не прибегайте к решительным мерам, прочтите снова нашу книгу и помните: в формировании взаимной любви, полового влечения и сексуально-половых переживаниях у женщины всегда преобладают психологический и эмоциональный компоненты. Об этих моментах мы подробно писали в нашей книге.

Помните: как многое в жизни человека зависит от первых детских впечатлений, так и судьба вашего брака очень часто определяется в первые месяцы совместной жизни.

Только любовь, взаимное уважение, умение угадывать, чувствовать мысли и желания самого близкого теперь человека — мужа или жены — создадут прочную основу для вашей семьи.

Учитесь находить общие интересы, больше общайтесь на «трудные» темы. Любовь даром не дается, ее надо завоевывать. Нас нигде не учили правилам и нормам супружеской жизни, каждая семья — все познает сама. Научившись самому трудному — любви и сохранению семьи, помните, ведь скоро у вас появятся дети... И тогда все начнется сначала...



*Сексуальные
дисфункции*

Сексуальные дисфункции



Сексуальные дисфункции - собирательное понятие, включающее в себя все нарушения потенции, сексуальной возбудимости и сексуального возбуждения, сексуальной мотивации и оргастических способностей. Сексуальные дисфункции могут возникать в любой фазе сексуального контакта — либидо, полового акта, или оргазма. Правильная информация о сексуально-половой жизни и психологических механизмах развития аномальной сексуальности, может спасти не мало человеческих судеб.

Следует заметить, что нарушение способности к осуществлению полового акта чаще наблюдается у мужчин, это связано с нарушением эрекции, а у женщин чаще нарушается половое влечение и способность к сопереживанию оргазма. Следовательно, мужчина и женщина как бы взаимодополняют функциональный комплекс сексуальных контактов друг друга, обеспечивая стабильность в каждой фазе хотя бы у одного из партнеров и уменьшая, таким образом, вероятность полового расстройства. Влияние стабильного либидо мужчины активирует половое возбуждение женщины, ее мотивацию к сношению и приводит к усиленной секреции во влагалище, расслаблению окружающих его мышц, облегчая последующее введение полового члена, (имиссию). Таким образом, положительные реакции женщины и ее готовность к половому акту облегчают возникновение эрекции и имиссию, уменьшают вероятность расстройства этой фазы половых отношений. Успешное протекание полового акта, кульминацией которого является эякуляция у мужчины, (с внешними проявлениями наслаждения), усиливают возбуждение женщины, способствуя достижению ею оргазма.

Частой причиной сексуальных дисфункций являются неврозы и невротические реакции. Более того, сексуальные дисфункции бывают не только следствием, но и причиной невротических реакций и неврозов.

Сексуальные нарушения, протекающие в рамках неврозов, проявляются нарушением сексуальных переживаний, функций либо сексуального поведения и усугубляют течение неврозов, становясь осевым, ведущим симптомом независимо от выраженности самих сексуальных нарушений. В состоянии невроза человек особо остро реагирует на возникающие нарушения. Быстрое устранение «сексологического симптома» значительно способствует общему выздоровлению.

Неврозы могут привести к партнерским и семейным конфликтам с невозможностью установления глубоких межличностных связей.

При этом имеющиеся сексуальные нарушения не играют основной роли. Причиной дисгармонии совместной жизни и отсутствия межличностных связей может быть также сексуальное расстройство, возникшее вследствие невроза. При этом другие проявления невроза отходят на задний план и остаются практически незамеченными.

Сексуальные расстройства и половые неврозы



К половым неврозам К. Имелинский относит следующие:

✎ возникающие вследствие искаженного развития личности в детстве;

✎ являющиеся следствием длительного воздействия травмирующих факторов;

✎ протекающие, как правило, без выявления травмирующего фактора либо его осознания больным;

✎ проявляющиеся с первых попыток совместной половой жизни; протекающие хронически.

В отличие от сексуальных неврозов сексуальным невротическим реакциям свойственны такие признаки:

✎ чаще всего они начинаются не в детском возрасте;

✎ нередко возникают после однократного воздействия раздражителя;

✎ травмирующий фактор известен и осознается больным; проявляются сразу после воздействия травмирующего фактора;

✎ как правило, протекают остро.

На возникновение сексуальных невротических реакций влияют не только травмирующие факторы, но и особенности личности.

Травмирующие факторы могут быть весьма разнообразны. У женщин — это отсутствие сексуальной культуры у партнера, изнасилование, измена мужа, искусственный аборт, страх беременности или заражения венерической болезнью. Для мужчин особое значение имеет неправильное поведение женщины, например, насмешка над его сексуальными качествами, особенно если он не уверен в себе, при ипохондрической настроенности.

Особую роль в возникновении сексуальных невротических реакций играют недостаточные познания в области психофизиологии сексуальности. Ибо знания в определен-

ной области дают человеку уверенность и никакие насмешки, грубые высказывания, оскорбления не приведут к отрицательным последствиям. Так же, как и то, что единичные сексуальные неудачи не вызовут опасений, если они объяснимы с сексологической точки зрения и вызваны ситуационными факторами или временными расстройствами (например, усталость, болезнь и т. д.). Сексуальные расстройства у мужчин объединяют понятием “импотенция” (в настоящее время в научной литературе практически не используется).

Мужчина является импотентом, если он не способен:

- ❧ испытывать сексуальное влечение к женщине;
- ❧ добиться достаточной эрекции как следствия сексуального желания;
- ❧ ввести половой член во влагалище после появления эрекции;
- ❧ совершать фрикции в течение необходимого времени;
- ❧ достичь семяизвержения в результате фрикционных движений;
- ❧ пережить состояние оргазма в такой ситуации, (и с такой женщиной) с которой мужчины способны совершить половой акт.

Сексуальное нарушение может наблюдаться на любой стадии, но чем раньше оно происходит, тем сложнее последствия, так как при этом нарушаются все последующие стадии.

К критериям импотенции у мужчин не относятся нарушения эрекции в результате сексуальных девиаций, а также неспособность предоставить удовлетворение партнерше, поскольку сексуальное удовлетворение женщины зависит, прежде всего от ее оргастических способностей и не может быть критерием импотенции (даже высокопотентный мужчина никогда не удовлетворит женщину с аноргазмией).

Расстройство либидо может выражаться отсутствием полового влечения, снижением его либо повышением (усилением). У мужчин отсутствия полового влечения практически не бывает.

Снижение либидо может наблюдаться как вследствие патологических процессов в организме, так и без таковых. Причинами могут быть простатит, патология гипоталамуса, эндокринная патология (гипогонадизм и т. д.), неврозы, астеническая слабость и любая длительно протекающая патология, приводящая к дезактуализации сексуальной потребности, астении, нарушению гормонального баланса. Влечение также снижается при переутомлении вследствие постоянной физической нагрузки, при нарушении межличностных отношений с партнером. В последнем случае снижение либидо, как правило, распространяется толь-

ко на конкретного партнера, хотя может и генерализоваться.

Повышение либидо возможно при употреблении небольших доз алкоголя, на начальном этапе воздействия ионизирующего облучения (радиация), при некоторых гипоталамических расстройствах, в маниакальной фазе маниакально-депрессивного психоза, после приема афродизиаков, шпанской мушки и т. п. Повышение сексуального влечения встречается редко и за помощью к врачу по этому поводу обращаются немногие.

Нарушение эрекции может быть вызвано причинами:

- ☞ синдромом тревожного ожидания неудачи;
- ☞ патологией сосудов полового члена;
- ☞ простатитом (для него типично ускоренное семяизвержение);
- ☞ поражением спинного мозга;
- ☞ к снижению эрекции ведут также все причины, способствующие снижению либидо у мужчин, без которого нарушаются и последующие фазы сексуального контакта;
- ☞ плохими межличностными отношениями с партнершей (нарушается эрекция только с этой женщиной);
- ☞ ситуационными факторами: неблагоприятными условиями полового акта (присутствием других людей в комнате и т. п.), опасностью.

Эрекция может нарушаться в разной степени и практически всегда в сторону снижения. При этом снижение эрекции проявляется ее ослаблением либо отсутствием.

Психогенное расстройство эрекции характеризуется сохранностью спонтанных эрекций (эрекции во сне и т. п., вне ситуации полового акта) при отсутствии адекватных эрекций (достаточных для введения полового члена во влагалище) в ситуации интимной близости. Но при выраженной затяжной психогенной патологии могут исчезать и спонтанные эрекции.

В ряде случаев мужчины неправильно понимают терминологию, поэтому жалуются на слабость эрекции тогда, когда в действительности она в полном порядке. В норме эрекция (твердость) тела полового члена выше, чем головки, и это не должно вызывать опасений.

Жалобы на усиление эрекции крайне редки, однако данное явление может иметь место при гипоманиакальных состояниях, приапизме, остром приапизме, требующем немедленного оперативного вмешательства, перемежающем ночном псевдоприапизме. Важным симптомом сексуальных расстройств у мужчин является нарушение эякуляции, которое может проявляться в виде ускоренного семяизвержения, длительного полового акта, именуемого в некоторых странах - затор-

моженным оргазмом, отсутствия эякуляции, сперматореи.

Наиболее частым нарушением является ускоренная эякуляция:

- ☞ до имиссии — введения полового члена во влагалище;
- ☞ эякуляция в момент введения полового члена во влагалище;
- ☞ абсолютно преждевременная эякуляция — семяизвержение наступает при половом акте длящимся менее 1 мин либо при совершении менее 25 фрикций, при этом женщина не достигает оргазма;
- ☞ относительно преждевременная эякуляция — семяизвержение наступает до появления оргазма у женщины, но с момента имиссии до эякуляции проходит больше 1 мин и совершается более 25 фрикций.

Понятие нормы относительно длительности полового акта в литературе трактуется весьма широко. Нормальной считается продолжительность полового акта в диапазоне от 5 до 20 мин. Окончательным показателем, по которому семяизвержение определяют как нормальное или преждевременное, является наличие оргазма у женщины при абсолютной продолжительности полового сношения 2 мин.

Применяются следующие критерии оценки длительности полового акта:

1. Продолжительность полового акта определяется в отношении первого полового акта, а не повторного, так как повторный акт всегда длительнее предыдущего.

2. Продолжительность полового акта должна определяться в режиме регулярной половой жизни, поскольку после длительных воздержаний половой акт укорачивается.

3. Половой акт должен определяться без пролонгации.

Различают пролонгацию:

- ☞ токсикохимическую (медикаментозную, алкогольную и т. п.);
- ☞ психофизиологическую (самовнушение, переключение внимания, эротическая эросинситизация или наоборот);
- механическую (остановка и замедление фрикций).

Пролонгацию также подразделяют на банальную и истинную.

Банальной называют пролонгацию, когда мужчина замедляет фрикции, удлиняя половой акт, но это эффективно только до периода эякуляторной неизбежности. **Истинная** пролонгация достигается тогда, когда эякуляция неизбежна, но некоторые мужчины концентрацией волевых усилий задерживают семяизвержение и ощущают оргазм без эякуляции (разрядка

на субкортикальном уровне без участия центров эякуляции спинного мозга).

4. Следует учитывать парный фактор, так как с разными женщинами у того же мужчины возможна разная продолжительность полового акта и разная степень эрекции.

5. Продолжительность полового акта зависит от используемой позы при сношении. Считается, что в позе мужчина снизу — половой акт бывает длительнее.

Ускоренная эякуляция является проявлением не слабости потенции, а скорее наоборот — повышенной возбудимости. Из-за незнания этого, а также механизмов удлинения полового акта мужчины часто начинают испытывать страх и неуверенность в своей сексуальной полноценности, чрезмерно пытаются проверить себя или избегают женщин, что в целом только усугубляет их психоэмоциональное состояние.

Поздняя эякуляция (длительный половой акт) не отграничена четкими временными критериями. Субъективный критерий — усталость в процессе фрикций из-за длительного полового акта. При поздней эякуляции или при ее отсутствии следует обратить внимание, всегда ли отсутствует эякуляция: возможно, при мастурбации, во время ночного сна и т. п. она имеет место.

Сперматорея проявляется в истечении семени из мочеиспускательного канала. Без сексуального возбуждения, эрекции или оргазма семя вытекает медленно, при дефекации истечение усиливается. Иногда за сперматорею ошибочно принимают выделение слизи из уретры вследствие сексуального возбуждения.

У женщин к нарушениям, затрудняющим проведение полового акта, можно отнести расстройство комплекса *сексуальной готовности* и *вагинизм*.

О комплексе сексуальной готовности мы уже говорили, он заключается в слизистых выделениях влагалища и преддверия, расслаблении мышц вокруг влагалища, что облегчает введение полового члена. Отсутствие этих явлений чаще всего наблюдается в случае неприятия партнера и отсутствия сексуального возбуждения из-за недостаточной сексуальной стимуляции, расстройства либидо или ситуационных факторов.

Сухость в половых органах женщины до имиссии сильно усложняет ее, а возникающая во время фрикций усиливает трение и делает болезненным половой акт как для мужчины, так и для женщины. Выходом в этой ситуации является либо полноценная сексуальная стимуляция женщины, либо использование смазок при половом акте. Избыточное выделение слизи из влагалища не является патологией, но вызывает у женщины опасение, что это неприятно ее партнеру.

Вагинизм — это функциональное расстройство, возникающее в результате многих психофизических причин и

делающее невозможным вагинальный половой акт. Проявляется в виде спазма мышц вокруг входа во влагалище с созданием механического препятствия на пути полового члена. Такое сокращение мышц рефлекторно и не зависит от воли женщины, возникает при попытке введения члена во влагалище, а иногда даже при одном представлении об этом. Иногда вагинизм проявляется при попытке введения гинекологического инструментария врачом и т. п.

Часто причиной вагинизма является страх перед проникновением постороннего тела, вследствие неправильного воспитания, психических травм, строгого религиозного воспитания, страх перед болью при дефлорации, неуверенность в мужчине, его неопытность и робость, неприятие мужчины, избегание его, защитный механизм при неосознанных девиантных наклонностях.

Широко распространены сексуальные дисфункции в виде нарушения оргазма. У мужчин такое нарушение не имеет существенного значения, ибо выражено менее ярко в силу того, что эякуляция всегда сопровождается чувством облегчения и релаксации, а отсутствие оргазма не влияет на течение полового акта.

При некоторых расстройствах нарушается связь между семяизвержением и оргазмом, который в норме начинается на пару секунд раньше эякуляции.

В этом случае возможно переживание оргазма без семяизвержения и семяизвержение без оргазма или с очень неярким оргазмом. Отмечено, что чем энергичнее извержение семени, тем ярче оргастические ощущения, и наоборот, если эякуляция вялая и семя скорее изливается, чем извергается, то эротическое наслаждение значительно снижается.

Существенное значение имеет чувство эротической любви к партнерше, наличие которого значительно усиливает яркость переживаемого наслаждения во время полового акта и оргазма. Если же женщина, в силу своей эротической непривлекательности для данного мужчины, не вызывает у него влечения и возбуждения или вызывает отвращение, то проведенный половой акт и эякуляция дают лишь чувство физической релаксации,



связанное с удовлетворением физиологической потребности. Ни о каких интенсивных эротических эмоциях у мужчины в таком случае не может быть и речи.

Снижение остроты наслаждения вплоть до отсутствия оргазма возможно при сопутствующем сношению страхе, отвлечении внимания, физической боли (за исключением лиц с мазохистскими наклонностями). Угнетающе воздействует также стыд, чувство сексуальной неполноценности, страх оказаться несостоятельным, особенно у лиц, страдающих расстройствами эрекции и преждевременным семяизвержением.

При слишком частых половых сношениях, вызванных не эротической потребностью, а спортивным интересом, требованиями партнерши и т. п., повышается порог эротической возбудимости и половые акты носят чисто механический характер, не доставляя наслаждения мужчине.

Оказывают влияние на переживания оргазма и социокультурные факторы. Если, вступая в связь с женщиной, мужчина психически преодолевает культурные барьеры, ограничивающие его сексуальные потребности, это вызывает чувство вины и снижает чувство удовольствия. Также стоит отметить общее влияние современного мира, возрастание темпа жизни, что способствует установлению поверхностных кратковременных межличностных и сексуальных связей. От-

сутствие в этих связях глубинных чувственных отношений, оценка не эмоций, а потребительских свойств партнерши снижают степень сексуального удовлетворения.

У женщин наиболее частым сексуальным нарушением, как правило, является аноргазмия. **Аноргазмия** — это неспособность женщины достигать оргазма в течение полового акта при наличии сексуального возбуждения и личностной расположенности к партнеру.

Способность переживать оргазм у женщины, не является постоянной, она меняется в зависимости от времени, ситуации и нарушается в разной степени. Поэтому кроме женщин, переживающих оргазм при каждом сношении и не переживающих его никогда, существует множество



женщин, переживающих оргазм редко, спорадически, средне-часто либо очень часто. Отсутствие оргазма не всегда сопровождается отсутствием сексуального удовлетворения от половой жизни.

При отсутствии острого наслаждения женщины получают сексуальную разрядку, а также удовлетворяют свои выраженные сексуальные потребности в ласке, эмоциональном и личностном взаимопонимании. Вместе с тем многие женщины, переживающие оргазм, не испытывают психического удовлетворения в силу того, что отсутствуют эмоциональные связи с партнером и они считают свою совместную жизнь с данным мужчиной неудачной.

Различают несколько степеней выраженности нарушений способности переживать оргазм:

- ❧ оргазм отсутствует очень часто;
- ❧ оргазм отсутствует, но переживается приятное чувство;
- ❧ оргазм отсутствует, наблюдается полное сексуальное безразличие во время сношения, (чисто механический процесс без эротических переживаний);
- ❧ оргазм отсутствует и нет желания совершать половой акт.
Нежелание иметь половые сношения может быть:
- ❧ относительным, вследствие убежденности, что очередное половое сношение вызовет разочарование и раздражение;
- ❧ абсолютным по отношению к данному партнеру, если он вызывает отвращение или эротически непривлекателен;
- ❧ абсолютным по отношению ко всем мужчинам как следствие генерализации нежелания иметь сношения с определенным партнером.

У нормальной, здоровой женщины, в определенных ситуациях переживавшей оргазм, в некоторых случаях может развиваться *ложная половая холодность*, вызванная осознанными психогенными факторами:

- ❧ невозможностью забиться из-за опасений забеременеть, быть обнаруженной во время сношения нежелательными свидетелями и т. п.;
- ❧ слабостью сексуального желания из-за отсутствия соответствующего настроения, неприятных сообщений, переутомления;
- ❧ когда эротическая любовь направлена не на полового партнера, а на другого мужчину, оргазм возможен, если при сношении женщина представляет себя с любимым мужчиной;
- ❧ негативными или ложными установками, (результат неправильного воспитания), направленными на отрицательное отношение к сексуальной жизни с мужчинами;

☞ факторами, зависящими от партнера (страдает сексуальным расстройством и не способен довести женщину до оргазма, у него нет сексуального опыта или сексуальной культуры, он не может создать благоприятных условий для переживания оргазма либо женщина выбрала партнера по незротическим мотивам).

Синдром закодированных сексуальных реакций



По мере сексуального развития человека все большую роль в сексуальной сфере начинают играть условные рефлексы. Наиболее полно комплекс условнорефлекторных связей формируется в период сексуального созревания и в юности, когда происходит становление половой функции. Формируется определенный стереотип сексуальных реакций, который становится своеобразным кодом, обязательным для нормального протекания сексуальных отношений. Такой стереотип формируется на основе часто повторяющихся раздражителей, например, определенных представлений при мастурбации, определенных методов мастурбации, определенного сценария сексуальных отношений в начале половой жизни и т. п.

Получение удовольствия в результате воздействия этих раздражителей фиксируется и в дальнейшем удовольствие неразрывно связано именно с этими воздействиями, представлениями, фантазиями. Любое отступление от закодированного стереотипа тормозит сексуальные реакции и делает невозможным достижение оргазма. Поэтому женщина, пережившая в юности оргазм при мастурбации, может не получать его при сношении с полноценным, эротически привлекательным мужчиной несмотря на свою высокую половую возбудимость.

Рассматривая вопросы половой холодности (фригидности) как снижения полового влечения при отсутствии отклонений в психической и соматической сферах человека, следует остановиться на вопросах повышенного полового влечения, именуемого гиперсексуальностью (эротоманией). У мужчин эротомания именуется сатириазисом, а у женщин — нимфоманией.

Кроме истинно повышенного полового влечения, возможно также повышение сексуальной активности,

вызванное несексуальными мотивами. Оно особенно характерно для мужчин, которые из-за неуверенности в себе постоянно стремятся подтвердить свою сексуальную состоятельность. Примером может быть известный литературный герой Дон Жуан, который не столько был “сексуальным гигантом”, сколько закомплексованным, сексуально неуверенным в себе мужчиной. Усиление сексуального влечения возможно также в результате полового воздержания, психических расстройств или органической патологии, гормональных нарушений, наркотической интоксикации. Нимфомания у женщин проявляется в постоянном стремлении к сексуальным контактам.

Различают несколько разновидностей нимфомании:

- ☞ обусловленную навязчивыми идеями на фоне органического поражения головного мозга, гормональных и соматических нарушений;
- ☞ нимфоманию в гипоманиакальном состоянии;
- ☞ нимфоманию на фоне врожденного крайне сильного полового влечения;
- ☞ мнимую нимфоманию — сексуальные контакты с многими мужчинами по психологическим мотивам, а не из-за сексуального желания.

Бывают сексуальные дисфункции, характерные лишь для определенной партнерской пары при нормальном сексуальном здоровье каждого партнера в отдельности. Отчасти такие дисфункции нами уже рассматривались ранее. Они могут вызываться, в частности, отсутствием опыта и сексуальной культуры одного из партнеров, эротической непривлекательностью одного или обоих партнеров.

Сексуальная дисфункция может иметь разную степень выраженности вплоть до сексуальной аверсии, но проявляется только в данной партнерской паре. С другими лицами оба неудачных партнера могут вполне успешно осуществлять половую связь со всем комплексом сексуальных реакций.

Проявления сексуальных преступлений



У современного цивилизованного человека при отсутствии психической патологии существуют прочные внутренние барьеры, надежно сдерживающие агрессию, потенциально существующую в каждом. Эти барьеры обусловлены этическими, нравственными и даже эмоциональными нормами, выработанными человечеством на протяжении тысячелетий. И лишь особые свойства, присущие определенным группам людей, определяют возможность совершения преступле-

ния против личности, в том числе и самого страшного — убийства, например на сексуальной почве.

Мы предлагаем вам в этом разделе рассмотреть вопросы нормы и патологии проявлений сексуальных реакций мужчины и женщины. Эти знания необходимы нам для правильной оценки психосексуальных отличий и особенностей действий противоположных полов. В оценке патологии проявлений и любых сексуальных действий человека, особую роль играет мотив, формирующийся на основе потребностей. Каждый человек испытывает определенные потребности и с целью их удовлетворения предпринимает соответствующие действия. Но в зависимости от моральных качеств индивидуума предпринятые действия могут носить разный характер. К примеру, как ухаживание, так и изнасилование может исходить из одной и той же потребности в сексуальном удовлетворении, но действия по реализации этой потребности принципиально различны.

Важным регулятором человеческого поведения является также интерес, который может принципиально отличаться от сути потребности в сексуальном удовлетворении. Интерес к изнасилованию может быть сформирован комплексом неполноценности и необходимостью самоутвердиться, азартом преодоления сопротивления жертвы. Поводом для изнасилования может стать также зависть к более удачливому сопернику, обладающему данной женщиной, чувство мести и т. п.

Классовая и национальная ненависть, побуждающая к изнасилованию женщин во время революционных переворотов и поенной оккупации чужой страны, ярко проявилась в изнасиловании жен дворян при разграблении усадеб во времени Французской и Октябрьской революций, а также в наше время — женщин на оккупированных территориях Боснии, Герцеговины, Чечни и т.д. Следует отметить, потребность к изнасилованию возникает тогда, когда есть интерес и на пути этого интереса находятся препятствия любого плана.

Безпрепятственность к попытке изнасилования, как правило, приводит к отказу совершения этого акта. Пример, к женщине К.И. 34 года, вечером после второй смены работы, по дороге домой, к ней начал приставать незнакомый мужчина с угрозами изнасилования. Не растерявшись, (наша К.И.) предложила ему пойти к ней домой, или к подруге и там заняться любовью — основательно. Подумав несколько минут, наш «герой» выдал фразу: «Да пошла ты на х..., все вы б..... — одинаковы», развернулся и ушел в другую сторону.

Однако вернемся к нашей теме, все ранее перечисленное в равной мере может быть поводом и для сексуального убийства. В частности, по одной из версий, известный



Джек Потрошитель, совершивший в 1888 г. серию нераскрытых сексуальных убийств проституток, мстил им за то, что заразился венерической болезнью.

Множество убийств любовниц (любовников) вызваны стремлением избежать огласки связи перед вступлением в брак, для сохранения семьи или карьеры. Сексуальное убийство жены (мужа) чаще обусловлено ревностью и нередко имеет целью воспрепятствовать счастливой семейной жизни жены с другим мужчиной (женщиной) после расторжения брака. В настоящее время этот мотив преимущественно сочетается с корыстными мотивами.

Сексуальная сущность аномальных влечений



Проблема аномалий полового влечения - парафилии, длительное время находились в центре внимания психиатрии.

Аномалии полового влечения рассматривались не как основное заболевание, а в рамках конкретных психических болезней. Однако с клинической и патогенетической точек зрения такой нозологический подход недостаточно обоснован, так как парафилий не всегда непосредственно связаны с каким-либо психическим заболеванием. Современные исследования показали, что хотя психическое заболевание, в рамках которого сформировалась сексуальная перверсия, и оказывает существенное влияние на ее развитие и психопатологическую окраску, но не позволяет выделить в данном синдроме клинические закономерности формирования и развития, свойственные именно этой нозологической форме.

Поэтому вполне закономерно парафилия заняла обособленное место наряду с другими заболеваниями в Международной классификации болезней. Термин “парафилия” (от греч. — около любви) последнее время все больше вытесняет понятие перверсии (извращения). Согласно Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) систематика парафилий представлена следующим образом.

Р65. *Расстройства сексуального предпочтения (парафилий)*

Общими диагностическими критериями парафилий являются:

G1. Индивидууму свойственны периодически возникающие интенсивные сексуальные влечения и фантазии, включающие необычные предметы или поступки.

G2. Индивидуум либо поступает в соответствии с этими влечениями, либо испытывает значительный дистресс из-за них.

G3. Предпочтение наблюдается минимум шесть месяцев.

P65.0. *Фетишизм*

Использование в качестве стимула для сексуального возбуждения и сексуального удовлетворения неодушевленного предмета. Многие фетиши являются дополнениями к человеческому телу, например предметы одежды и обуви. Фетиши могут также характеризоваться особым материалом — резина, пластик, кожа. Значимость фетишей для индивида может варьировать — в некоторых случаях фетиши повышают сексуальное возбуждение, достигаемое нормативным образом. Например, на партнера надевается особая одежда.

Согласно диагностическим указаниям, диагностика фетишизма возможна только в том случае, если фетиш является наиболее значительным источником сексуальной стимуляции или является обязательным для удовлетворительного сексуального ответа. Фетишистские фантазии встречаются часто, однако они не могут считаться расстройством до тех пор, пока не приводят к ритуальным действиям, которые столь непреодолимы и неприемлемы, что препятствуют осуществлению полового акта и вызывают страдания у самого индивидуума. Фетишизм встречается почти исключительно у мужчин.

P65.1. *Фетишистский трансвестизм*

Надевание одежды противоположного пола главным образом с целью достижения сексуального возбуждения и вызвать образ индивида противоположного пола.

Указанное расстройство необходимо дифференцировать от простого фетишизма. Основанием для разграничения является то, что при фетишистском трансвестизме переодевание или использование предметов нацелено на преобразование собственной внешности с приданием ей черт, свойственных противоположному полу. Обычно надевается более одного предмета, часто полный комплект одежды с париком и косметикой; при этом достигается ощущение принадлежности к противоположному полу.

Данное расстройство необходимо также дифференцировать от транссексуального трансвестизма. Фетишистский трансвестизм имеет четкую связь с сексуальным возбуждением, а после достижения оргазма и последующего сексуального расслабления обычно возникает сильное желание снять одежду. Указывается также, что фетишистский трансвестизм является ранней фазой транссексуализма.

P65.2. *Экзгибиционизм*

Периодическая или постоянная склонность к неожиданной демонстрации собственных половых органов незнакомым людям (обычно лицам противоположного



пола) в общественных местах без предложения или намерений более близкого контакта. Обычно, хотя и не всегда, во время демонстрации возникает половое возбуждение, которое часто сопровождается мастурбацией. Эта склонность может проявляться только в периоды эмоционального стресса или кризиса, перемежаясь длительными периодами без подобного поведения.

Вариант МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации (АМКБ-10), вводит новые таксоны.

Р65.21. Эксгибиционизм, садистический тип

Больной получает максимальное удовлетворение, видя страх (испуг) жертвы.

Р65.22. Эксгибиционизм, мазохистический тип

Больной получает максимальное удовлетворение при агрессивной реакции жертвы.

Р65.29. Эксгибиционизм не уточненный. В стадии разработок.

Р65.3. Вуайеризм

Периодическая или постоянная склонность подсматривать за людьми в момент совершения ими сексуальных или других интимных действий, например раздевания. Отмечается, что это обычно приводит к половому возбуждению и мастурбации и осуществляется тайно от наблюдаемой osoby, без желания обнаружить собственное присутствие и вступить в связь с лицом, за которым ведется наблюдение.

Р65.4. Педофилия

Постоянное или преобладающее сексуальное предпочтение детей, как правило, препубертатного или раннего пубертатного возраста. Может существовать предпочтение определенного пола (девочки или мальчики), а могут быть привлекательны одновременно дети обоего пола.

Отмечается, что педофилия редко выявляется у женщин. Социально осуждаемые контакты между взрослыми и половозрелыми лицами юношеского возраста, особенно однополыми, не обязательно являются проявлениями педофилии.

Точно так же однократное действие, особенно если его субъект сам юношеского возраста, не свидетельствуют о постоянной и доминирующей склонности, необходимой для постановки диагноза. Обязательным для установления диагноза считается достижение субъектом по меньшей мере 16-летнего возраста и наличие 5-летней разницы с используемым объектом. Наряду с этим оговаривается, что данная диагностическая категория включает тех мужчин, которые, несмотря на предпочтение взрослых сексуальных партнеров, в силу постоянных фрустраций при установлении соответствующих контактов привычно обращаются в качестве замены к педофильному объекту. Точно так же диагноз педофилии может быть установлен в отношении мужчин, сексуально посягающих на собственных детей препубертат-

ного возраста либо в случае обнаружения домогательства к другим детям.

Р65.5. Садомазохизм

Предпочтение сексуальной активности, включающей причинение боли, унижение или установление зависимости. Если индивидум предпочитает быть подверженным такого рода стимуляции (является реципиентом), такое предпочтение диагностируется как **мазохизм**; если же он предпочитает быть ее источником, то это **садизм**. Отмечается частое получение человеком сексуального удовлетворения как от садистической, так и от мазохистской активности.

Слабые проявления садомазохистской стимуляции обычно применяются для усиления в остальном нормальной сексуальной активности. В связи с этим эта категория используется лишь в тех случаях, когда садомазохистская активность является основным источником сексуальной стимуляции или необходима для сексуального удовлетворения. Однако указывается на трудности отграничения сексуального садизма от проявлений в сексуальных ситуациях жестокости или гнева, не связанных с половым чувством. Поэтому диагноз может устанавливаться, если насилие необходимо для эротического возбуждения.

Р65.6. Множественные расстройства сексуального предпочтения

Указанная категория предназначена для диагностики тех случаев, когда у человека наблюдается более одного нарушения сексуального предпочтения без четкого преобладания какого-либо из них. С целью диагностирования перечисляются различные типы предпочтения и их относительное значение. Наиболее часто сочетаются фетишизм, трансвестизм и садомазохизм.

Р65.8. Другие расстройства сексуального предпочтения

Данная категория предназначена для диагностики множества других видов нарушения сексуального предпочтения и сексуальной активности, которые встречаются относительно редко. В качестве примеров перечисляются:

☞ непристойные телефонные звонки (телефонная скатофилия),

☞ прикосновение к людям и трение о них в многолюдных общественных местах для сексуальной стимуляции (фроттеризм),

☞ сексуальные действия с животными (зоофилия),

☞ сдавливание кровеносных сосудов или удушение (аноксия) для усиления полового возбуждения (аутоасфиксофилия),

☞ предпочтение партнеров с какими-либо особыми анатомическими дефектами, например, с ампутированной конечностью (апотемнофилия).

Включение этой категории объясняется тем, что эротическая практика слишком разнообразна, а многие ее виды встречаются крайне редко, чтобы использовать специальный термин для каждого из них. Глотание мочи (уролагния), пачкание испражнениями либо уколы кожи или сосков, например, могут быть частью поведенческого репертуара при садомазохизме. Часто встречаются различного рода мастурбаторные ритуалы, причем крайние степени такой практики — вставление предметов в прямую кишку или мочеиспускательный канал, неполное самоудушение, происходящее в том числе при обычных сексуальных контактах, — также относятся к патологии.

Р65.9. *Расстройство сексуального предпочтения неуточненное*

Сексуальные перверсии условно разделяются *по объекту и по способу реализации сексуального влечения*.

По объекту сексуального влечения выделяют следующие основные формы нарушения полового влечения:

- ☞ фетишизм — объектом полового влечения является часть тела, одежда или другой предмет, символизирующий сексуального партнера;
- ☞ пигмалионизм — сочетание фетишизма и вуайеризма;
- ☞ роль сексуального фетиша выполняют картины, фотографии, скульптуры, изображающие человеческое тело;
- ☞ нарциссизм — разновидность фетишизма, при которой фетишом и объектом полового влечения является собственное тело;
- ☞ аутомоносексуализм — разновидность фетишизма, при котором объектом влечения является собственное тело, приобретающее посредством одежды и манер черты противоположного пола;
- ☞ апотемнофилия — разновидность фетишизма, сочетающаяся с садомазохизмом, стремление к ампутации части собственного тела или к половой жизни с партнером, имеющим ампутированную конечность; фетишом выступает культя;
- ☞ гетерохромофилия — разновидность фетишизма, при котором объектом полового влечения является только партнер с другим цветом кожи;
- ☞ ретифизм — разновидность фетишизма, сочетающаяся с мазохизмом; роль фетиша играет обувь;
- ☞ экскрементофилия — сочетание мазохизма с фетишизмом, где в роли фетиша выступают человеческие выделения; их обнюхивают, ошупывают, проглатывают, ими себя обмазывают;

- ☞ некрофилия — половое влечение к трупам и осуществление с ними сексуальных действий; крайней формой некрофилии является некросадизм — стремление к осквернению и надругательству над трупом, вырезание половых органов, отрезание молочных желез и некрофагия — поедание частей трупа;
- ☞ трансвестизм — получение полового удовлетворения от переодевания в одежду противоположного пола;
- ☞ цисвестизм — стремление надевать одежду своего пола, но типичную для другой социальной или возрастной группы;
- ☞ гомесвестизм — сексуальное удовольствие от надевания чужой одежды своего же пола;
- ☞ педофилия — половое влечение к детям;
- ☞ геронтофилия — половое влечение к старикам;
- ☞ зоофилия — половое влечение к животным.

По способу реализации сексуальных потребностей различают такие перверсии:

- ☞ садизм — половое удовлетворение при причинении унижений и страданий сексуальному партнеру;
- ☞ вампиризм — чувство сексуального удовлетворения от ощущения вкуса крови партнера, которую получают преимущественно путем укуса во время полового акта или предварительных ласк;
- ☞ флагелляция — разновидность садизма, когда удовлетворение получают путем бичевания партнера;
- ☞ салиромания — сексуальное удовлетворение получается путем мазания других людей грязью, кровью, мочой, калом;
- ☞ мазохизм — получение сексуального удовлетворения от причиняемых сексуальным партнером унижений и физических страданий;
- ☞ танатофилия — сексуальное удовлетворение в ходе фантазий на тему собственной смерти;
- ☞ эксгибиционизм — получение сексуального удовлетворения путем демонстрации своих половых органов незнакомым лицам;
- ☞ кандаулезизм — сочетание эксгибиционизма с мазохизмом, сексуальное возбуждение при демонстрации половых органов партнерши другим мужчинам;
- ☞ фроттаж — получение сексуального удовлетворения путем трения половыми органами о тело избранного объекта в толпе, в переполненном транспорте и т. п.;

☞ вуайеризм — влечение к подглядыванию за половым актом или обнаженным предпочитаемым объектом и получение от этого сексуального удовлетворения;

☞ клизмофилия — получение сексуального удовлетворения путем введения в прямую кишку жидкости, медицинских свечей и др.

В большинстве случаев сексуальные пerversии встречаются не изолированно, а в сочетании нескольких форм, создавая сложные пerversные расстройства.

Выбор сексуального объекта, как правило, осуществляется по ряду признаков. Прежде всего различают половое предпочтение — гетеро- или гомосексуальное. Половые признаки часто не играют роли, если предпочтительным становится детский возраст объекта. Что касается выбора по возрасту, то он остается фиксированным либо динамически изменяется по мере взросления или развития заболевания. Кроме того, существует множество других принципов и критериев определения предпочтения.

Широко известна роль анализаторов восприятия в выборе сексуального объекта. Причем у каждого человека превалирует один из каналов коммуникации. У подавляющего большинства основным каналом является визуальное (зрительное) восприятие — фиксируются не только половые признаки, но и рост, телосложение, цвет волос, глаз, особенности одежды. В ряде работ отмечается достоверная зависимость сексуальной привлекательности женщин и выраженности у нее детских черт лица: маленький подбородок и нос, большие глаза. Вероятно, это обуславливает покровительское поведение, что может играть роль и в патогенезе педофилии.

У визуалов с парафилиями пусковым фактором сексуального возбуждения, как правило, являются особенности макияжа, одежды, вид крови. Часто укороченная юбка, обтягивающие брюки, глубокое декольте и т. п. оцениваются как доступность, а иногда и развращенность женщины, что является оправданием (самооправданием) сексуальной агрессии. Частыми парафильными стимулами служат черные колготки, черная кожаная одежда, что, вероятно, подтверждает роль цветовой гаммы как сексуального стимула.

При фетишизме сексуальное возбуждение испытывается при виде частей белья, тела, обуви, символизирующей партнера. Стимулирующим воздействием может выступать поза объекта или ракурс созерцания, страдальческое выражение лица и пр. Визуальные стимулы фиксируются в том виде, в котором человек получает первые эротические ощущения. Таким образом, сексуально стимулирующие черты зависят от внешних данных первых сексуальных партнеров.

Иногда фиксируются свои возрастно-половые характеристики — дети, подвергшиеся гомосексуальным посягательствам, повзрослев, нередко предпочитают гомосексуальные объекты детского возраста. В качестве парафильного стимула запечатлеваются также различные ситуации, деструктивное, садистское поведение.

Особенно распространены мучения животных: удушение, повешение, расчленение в подростковом возрасте у садистов. Созерцание агонии и мертвого тела доставляет им удовольствие, которое в дальнейшем ассоциируется именно с подобным зрительным раздражителем.

Важным свойством визуального восприятия при парафилии обладает феномен деперсонификации, обусловленный, по всей видимости, фрагментарностью восприятия и нарушением зрительной памяти. При педофилии это проявляется в нечетком восприятии возрастных половых особенностей сексуального объекта, деперсонификации субъекта свойственна частичная дезидентификация.

Необходимо также различать деперсонификацию при визуальном восприятии и деперсонификацию в качестве психологического механизма, когда происходит упрощение образа и его обобщенное восприятие как представителя определенной категории лиц.

Аудиальные (слуховые) парафильные сексуальные стимулы встречаются редко и преимущественно у больных шизофренией. У садистов это могут быть стоны и предсмертные хрипы жертвы, агрессивные сексуальные желания может вызывать стук женских каблуков при ходьбе и др.

Для большинства людей решающее значение в сфере сексуального удовлетворения имеет телесный контакт. В норме прикосновения несут значительную эротическую нагрузку, в то же время при большинстве форм перверсного поведения этот вид стимулов играет незначительную роль. Только при фетишизме, важное значение для сексуального удовлетворения имеют тактильные стимулы — ощущения при поглаживании колготок, кожи обуви.

О влиянии запахов на эротическое ощущение известно с древних времен. Одни запахи усиливают желание и влечение, другие могут оттолкнуть и вызвать стойкое отвращение к партнеру. Роль обонятельного анализатора неоспорима и в аномальной сексуальности. А. Ткаченко и Г. Введенский (1997) описывают случай, чье преступное сексуальное поведение “запускалось” запахом духов и алкоголя, исходившим от будущих жертв. При некоторых видах фетишизма важное значение имеет запах обуви, ног, ношенного белья и пр.

Функциональная блокада обонятельного анализатора наблюдается в том случае, если мужчины пьют мочу (уро-

лагния), едят кал (копролагния) понравившихся женщин, обмывают их испражнениями и т. п.

Стимулирующее влияние может оказывать социальный статус объекта, популярность, слава, материальное благосостояние. В ряде случаев имеет значение профессия, форма одежды (военные, милиция, моряки и пр.).

Одни стимулы могут быть пусковыми для осуществления пара-фильных действий (например, вид жертвы, близкое расстояние), а другие — поддерживающими либо нарушающими патологический сексуальный стереотип. Например, при совершении актов эксгибиционизма реакция женщины может, как усиливать возбуждение (например, испуг), так и прерывать аномальное поведение (насмешка, нарочитое невнимание).

Практически любой вид парафилии создает принципиальную возможность правонарушений, но наиболее часто к нарушению закона приводят три группы парафилии:

- ☞ педофилия,
- ☞ эксгибиционизм,
- ☞ садизм.

Поведение, направленное на реализацию этих влечений, нарушает общепринятые нормы, в том числе и законодательные. Кроме того, эксгибиционизм, садомазохизм, педофилия и фетишизм являются наиболее характерными признаками девиаций. Связь между патологическим влечением и криминальным поведением может быть прямой, опосредованной или отсутствовать вовсе.

Для парафилии свойственно лишение объекта субъективности и сведение его роли к стимулу для воспроизведения особого аффективного состояния и реализации внутренних побуждений. Характерна аутохтонность девиантных переживаний и побуждений, не зависящих от произвольных волевых усилий и отчуждаемых личностью, однообразность сценария поведения со стереотипным способом достижения предсказуемой эмоции, фиксация на процессе, а не на результате активности (А. Ткаченко 1995). Различные психопатологические варианты характеризуются различной способностью отдавать себе отчет в своих действиях и управлять ими. Одним из критериев расстройства сознательной регуляции является нарастающая степень автоматизированности поведения с нарушением волевых способностей в отношении сферы сексуального поведения вплоть до исключения самоанализа, планирования, коррекции своих действий.

Первостепенное значение для возникновения парафилии имеют биологические причины, среди которых важна роль хромосомных и генетических нарушений, негативных факторов внутриутробного развития, образа жизни (например,

злоупотребление алкоголем), перенесенных заболеваний, травм, которые, в конечном счете приводят к поражению центральной нервной системы. Патология мозга в свою очередь приводит к искажению биологического, психического и психосексуального развития личности. Сочетание этих искажений с семейными и социокультурно обусловленными факторами с общей атмосферой, в которой происходит становление стереотипов поведения, и определяет возможность развития парафилии.

Психосексуальное развитие является одним из аспектов индивидуального психического развития, с его окончанием начинается зрелая сексуальность. Как уже упоминалось, выделяют три этапа психосексуального вида развития. Для всех этапов и для каждой стадии существуют общие закономерности в виде фазности развития, (фаза выработки установки, фаза на учения и фаза закрепления), а так же изменения соотношения биологического и социального компонентов в становлении сексуальности определенной личности.

1. Во время первого этапа (1-7 лет) происходит формирование полового самосознания (идентичности). Первая фаза - определение своей половой принадлежности. Фаза научения и закрепления в процессе разглядывания половых органов своих сверстников и сверстниц с осознанием имеющихся различий.

В. Каган (1991) выделил следующие виды половой идентичности:

Базовая идентичность — детерминирована психофизиологически, проявляется соотносением личности с традиционными половыми различиями в филогенетическом аспекте.

Ролевая идентичность — детерминирована влиянием среды сопоставление поведения и переживания личности с присущими данной культуре и данному времени полоролевыми стереотипами

Персональная идентичность интегрирует предыдущие и характеризует соотношение личности с мужественностью или женственностью в контексте индивидуального опыта межличностного общения.

2. На втором этапе (7-13 лет) формируется стереотип полоролевого поведения. Фаза выбора половой роли и полоролевых установок определяется особенностями ребенка с ориентацией на эталон данного пола в микросоциальной среде. Фаза научения и закрепления половой роли происходит в поведении и играх ребенка.

Расстройства первой фазы проявляются сохранением равнозначности признаков пола. Внешние его признаки в дальнейшем начинают играть роль основы для ролевой самоидентификации или обуславливают поверхностное усвоение половой роли.

К недостаточному усвоению и пониманию половых стереотипов приводят нарушения фазы реализации в виде отсутствия ролевых игр. При этом нарушается как

поведение вообще, так и сексуальное в частности — появляется асоциальное поведение, отсутствует фиксированный сексуальный сценарий, а широко проявляется сексуальное экспериментирование в виде девиаций. Как варианты компенсации недостаточной мужественности или женственности формируется гиперролевое поведение и трансформация половой роли.

3. На третьем этапе (12-26 лет) происходит становление психосексуальных ориентации. Этап проходит стадии платонического, эротического и сексуального либидо.

✧ Для платонической стадии характерен выраженный эмоциональный компонент с возвышенной романтической окраской без специфического интереса к генитальной области.

✧ Формирования эротического либидо характеризуется стремлением к прикосновениям и ласкам, эротическими фантазиями, чтением соответствующей литературы, где особое внимание уделяется сценам свиданий, объяснению в любви и т. п. Реализация же происходит в виде ласк и игр, чаще без оргазма, на уровне фрустраций. Если эротическая реализация осуществляется в виде петтинга либо мастурбаций с девиантным фантазированием и сопровождается оргазмом, то при длительной задержке в этой фазе возможна фиксация на подобной форме активности с блокировкой перехода к следующей стадии.

Переход на следующую стадию невозможен без завершения предыдущей. Пока фантазии не реализуются и не подтверждены с партнером, подросток как бы застревает между стадиями.

✧ Стадия формирования сексуального либидо в первой фазе проявляется сексуальными фантазиями, а во второй — началом половой жизни, сочетанием сексуальных эксцессов с абстиненциями и мастурбацией. До тех пор, пока нет реализации сексуального либидо в половом акте, существует возможность отклонения от нормального психосексуального развития. Чем меньше временной разрыв между фантазированием и реализацией, тем гармоничнее протекает процесс развития данного компонента влечения.

Именно на этом этапе формируются выбор объекта и способ реализации сексуального влечения.

Согласно дизонтогенетической концепции, нарушения психосексуальных ориентации, парафилии являются результатом нарушения онтогенеза с фиксацией сексуальных форм, характерных для более ранних этапов. Конкретный вид сексуального поведения зависит от периода, в котором произошло нарушение.

Расстройства психосексуальной ориентации обусловлены не только отставанием по времени какой-то стадии, но и изменением порядка развития. Для примера, рассмотрим стадию формирования платонического либидо. Нарушения первой фазы (обожание, желание духовного общения) обу-

словливает редукцию этого компонента влечения. Отсутствует восприятие сексуальных партнеров как личностей, нет понимания отличия женской и мужской психологии. Мужчины отождествляют эрекцию с половым влечением, а всех женщин расценивают как закоренелых шлюх.

В случаях задержки фазы реализации, она переносится на более позднее время и перекрывает собой стадии эротического и сексуального либидо. При этом возникает комплекс “мадонны”, заключающийся в обожествлении женщины при психологической неудовлетворенности сексуальными контактами. В дальнейшем возможно “перевертывание” стереотипа с развитием садистических действий по отношению к женщинам. У женщин при отсутствии этой фазы может появиться тяга к мужскому обществу или ненависть, смешанная с завистью.

По существу как у мужчин, так и у женщин это не проявление влечения, а выбор в рамках аутоидентификации источника моделей поведения (референтной группы), определяющего вкусы, предпочтения, способы индивидуальных и половых взаимодействий. Совпадение референтного объекта и объекта сексуального влечения приводит к двойственному эмоциональному отношению по типу любви и ненависти (кроме случаев нарциссизма).

Нарушения формирования эротического либидо могут наблюдаться в любой фазе. Патология первой фазы проявляется отсутствием эротических фантазий, непониманием важности поцелуев, ласки или отвращение к ним, исключение прелюдии из полового контакта. Фаза реализации может страдать в случаях оргастического подкрепления при отсутствии партнерских отношений с лицом противоположного пола, что приводит к аутоэротической направленности влечения. Фантазии становятся более мощным стимулом, чем реальный объект, наполняются девиантными представлениями с возможным последующим приобретением патологической формы. Преобладают явления психического онанизма. Оргастическая разрядка при ласках и мастурбация с фантазированием партнера тормозят развитие сексуального влечения, что впоследствии проявляется обесцениванием роли самого полового акта.

Нарушения в первой фазе формирования сексуального либидо характеризуются отсутствием психологического удовлетворения несмотря на оргазм при вагинальном гетеросексуальном контакте. Мужчины предпочитают оральный, анальный половой акт, получая при этом психологическое удовлетворение. Часто отсутствует разница в ощущениях между мастурбацией, гомо- или гетеросексуальными контактами, мастурбация сочетается с гетеросексуальными связями. При первом половом акте может отсутствовать эякуляция или эрекция.

Патологии фазы реализации свойственны особенности в выборе сексуального объекта. Нередко осознанно предпочитают гомосексуальные объекты, а при неосознаваемой гомосексуальной ориентации нередко импульсивные акты гомосексуального насилия в состоянии опьянения в сочетании с декларируемой гомофобией в обычном состоянии. Объект может оставаться гетеросексуальным, но появляются отклонения в возрастном предпочтении — у мужчин проявляется геронтофильная направленность. При бисексуальном выборе часты проявления синдрома неразличения сексуального объекта. Сохранение некоторых равнозначных признаков пола может превращать их в объекты фетиша, фиксируя на них сексуальное либидо.

Между психопатологией и сексуальными нарушениями существует определенная связь: сексуальные нарушения могут быть следствием, причиной или одним из симптомов психического заболевания.

Большинство исследователей разделяет сексуальные перверсии:

- ☞ одолимые и неодолимые,

- ☞ истинные и ложные (псевдоперверсии).

При этом неодолимые почти всегда развиваются из одолимых, которые приобретают патологический характер. По вопросу истинности или ложности разные авторы не пришли к единому мнению.

К. Имелинский (1986) под истинными перверсиями подразумевал те случаи, когда половое удовлетворение возможно только извращенным способом, но граница между истинными и ложными перверсиями лабильна и трудна для определения — они легко могут переходить друг в друга.

В. Мохов (1971) отмечал, что истинным перверсиям свойственны возникновение в раннем детстве, отсутствие других возможностей сексуального удовлетворения, необратимость, грубые нарушения гетеросексуальной адаптации в сочетаниями с выраженными биологическими и эндокринными нарушениями.

Псевдоперверсии рассматривались им как склонность к реализации девиантных актов по механизму упрочившейся условно-рефлекторной связи. При этом также не исключалась возможность перехода одних форм в другие.

По Г. Васиљченко (1983), истинными парафилии считаются тогда, когда реализуемое искаженное половое влечение частично или полностью замещает нормальную половую жизнь.

Исходя из пространственного соотношения между субъектом и объектом различают:

- ☞ дистантные парафилии,

- ☞ контактные парафилии.

К дистантным относятся аномальные влечения, не предусматривающие непосредственного соприкосновения с объектом. При этом используются преимущественно зрительный, слуховой и обонятельный анализаторы восприятия. В эту группу входят эксгибиционизм, вуайеризм, психический садизм и мазохизм и др.

Контактную группу парафилии составляют все виды активности, связанные с непосредственным контактом с объектом и использованием тактильного канала коммуникации. Проявлением этой группы можно считать педофильные ошупывания и изнасилования, истязания жертвы при сексуальном садизме, манипуляции с предметами при фетишизме и др.

По направленности патологической сексуальной активности различают влечение:

- ☞ устремление на себя,
- ☞ на других людей,
- ☞ на предметы,
- ☞ особо следует выделить влечение к животным, к человеческим трупам, некросадизм и каннибализм.

Влечение к себе проявляется тактильными манипуляциями с собственным телом, мастурбациями перед зеркалом, нарциссизмом, аутомоносексуализмом, танатофилией и т. п. Элементы аутоэротизма свойственны и другим перверсиям, но часто из-за сходства объект и субъект патологического влечения трудно отграничить.

К парафилиям, направленным на других людей, относятся педофилия, эксгибиционизм, вуайеризм, сексуальный садизм и др.

Сексуальная активность в отношении предметов свойственна фетишизму и фетишистскому трансвестизму, а также экскрементофилии. Фетиш часто вызывает амбивалентное отношение, обусловленное, с одной стороны, возникновением сексуального возбуждения, а с другой — невозможностью рационально объяснить этот феномен (А. Ткаченко, Г. Введенский 1997). Этим нередко и мотивировано стремление уничтожить столь мощный сексуальный стимул. Явления фетишизации объекта проявляются практически при всех парафилиях, т. е. объектом служит не конкретный человек (животное, труп, собственное тело и т. п.), а совокупность признаков-стимулов, составляющих фетиш.

Особый интерес представляет амбивалентное состояние личности, характеризующееся осознанием чуждости своего сексуального влечения. Наличие внутриспсихического конфликта и критики к своему состоянию именуется эгодистонией и клинически проявляется борьбой мотивов. Отсутствие критики и полное слияние личности с аномальным влечением свойственно эгосинтоническому отношению к своей патологии.

При этом отсутствует внутриспсихический конфликт и борьба мотивов.

Эгосинтоническому формированию способствует принятие девиантных наклонностей в пубертатном возрасте до осознания их противоречия с социальными нормами вследствие незрелости психики, а также невключение социальных стандартов в комплекс собственных моральных принципов. Имеет значение и сексуальная аддиктивность с уходом от реальности и иллюзорным контролем над реализацией перверсных действий, направленных на стереотипное устранение внутреннего дискомфорта.

При изучении психопатологических особенностей расстройств влечений было выделено три основных психопатологических варианта:

- ☞ навязчивый,
- ☞ обсессивно-компульсивны,
- ☞ импульсивный.

Перверсные акты включают три основные стадии — продромальную, стадию непосредственной реализации перверсных действий и завершающую. Очерченность и клинические особенности каждой из них и определяют психопатологический вариант.

Сексуально-патологическая навязчивость



С. Корсаков (1901) характеризовал такую навязчивость, как болезненные влечения, длительное время преследующие сексуального больного, с которыми он, осознавая последствия совершения им этих действий, не всегда в силах бороться.

1. Отличительными особенностями навязчивых обсессий являются произвольность возникновения, неодолимость, чуждость личности, стойкий аффективный компонент, наличие персерагационного принуждения и обязательный признак — сексуально окрашенные фантазии. Для больных с этим вариантом характерно осознание чуждости и неадекватности своего влечения, возникающего помимо их воли. Они стремятся подавить его и скрыть от окружающих, и это им удается на протяжении определенного времени.

Сила перверсного влечения непостоянна и колеблется, усиливаясь под воздействием различных, чаще психогенных, факторов. Постоянный отрицательный аффективный заряд усугубляется постоянным страхом перед возможной реализацией перверсных влечений, что приводит к еще большему внутреннему напряжению. При стабильном психическом состоянии больные способны разряжать это напряжение путем сексу-

альных сновидений или фантазий соответствующего содержания и мастурбации. Однако нарушение гетеросексуальной адаптации, злоупотребление алкоголем и другие провоцирующие влияния дестабилизируют психическое состояние, внутреннее напряжение стремительно нарастает, патологические влечения резко усиливаются, усиливаются попытки их подавления путем напряженной работы или физических упражнений, развиваются аффективные нарушения. Все это характеризует продромальную стадию перверсного акта. Реализация влечения часто свидетельствует о декомпенсации нарушений психики. Вместе с тем и на высоте влечения, и в процессе реализации больные сохраняют критическую оценку своего поведения и принимают меры предосторожности во избежание наказания за преступление. Для завершающей стадии характерна вначале кратковременная, но мощная психическая разрядка, сменяющаяся усилением внутреннего напряжения и неудовлетворенности.

2. *Обсессивно-компульсивные* расстройства характеризуются специфическим продромом с нарастанием аффективных нарушений, вплоть до депрессивно-дисфорических расстройств, борьбу мотивов, психогенно суженное сознание во время реализации патологического влечения и характерную завершающую стадию с выраженным чувством облегчения и психической разрядки. Больные с обсессивно-компульсивным вариантом склонны к дисфории, тревожности, ощущению дискомфорта и внутренней напряженности. Этот вариант чаще встречается у лиц с эпилепсией, церебрально-органическим поражением с незначительными нарушениями психики, при легкой дебилности.

В продромальной стадии усиливаются эротические фантазии, сон поверхностный, не приносящий чувства отдыха, со сновидениями соответствующего сексуального содержания. Нарушается умственная и физическая деятельность, больные всецело поглощены своими переживаниями. Борьба мотивов чрезвычайно напряженная, заключается в неодолимом стремлении к определенным действиям, несмотря на сознательное намерение к противоположному.

Она сопровождается нарастанием аффективных расстройств, появлением тоскливо-злобного аффекта, тревоги, страха, суицидальных мыслей. На высоте влечения у некоторых больных появляются отрывочные бредовые идеи отношения, они убеждены, что окружающие знают об их намерениях и осуждают их. Борьба мотивов слабо выражена у больных с недостаточно сформированными морально-этическими представлениями (олигофрены).

Стадия реализации перверсного акта характеризуется ослаблением борьбы мотивов, а само преступление совершается на фоне аффективно суженного сознания с последующей частичной амнезией. В момент реализации

критическая оценка своего состояния в большинстве случаев нарушена или отсутствует.

В завершающей стадии испытывается чувство облегчения, психической и сексуальной разрядки, что сопровождается выраженными соматовегетативными нарушениями в виде сердцебиения, озноба, потливости, частого мочеиспускания. Иногда выраженность вегетативных проявлений достигает глубины дисэнцефальных кризов. Больные во многих случаях испытывают раскаяние, жалость к жертве, а при необходимости некоторые даже пытаются оказать помощь пострадавшим (например, в случаях незавершенного сексуального убийства).

3. *Импульсивные действия* совершаются одновременно с тем, как болезненное влечение достигает сознания; это остро возникающее стремление, овладевающее рассудком больного и подчиняющее себе его поведение, не поддающееся волевому контролю (Э. Крепелин 1910; С. Корсаков 1954). Импульсивный вариант чаще встречается при эпилепсии, особенно с височной локализацией очага, при шизофрении и олигофрении в степени умеренной и выраженной дебильности. Выделяют эпизодические и стойкие импульсивные влечения. Для первых характерны острое возникновение, четкая очерченность, резко выраженная аффективная напряженность и сочетание с резидуально-органической симптоматикой. Стойкие импульсивные влечения характеризуются постепенным началом, большей продолжительностью, меньшей напряженностью аффекта и чаще встречаются при шизофрении.

Продромальная стадия очень короткая с явлениями дереализации, деперсонализации, немотивированной тревогой, страхом, внутренним напряжением, депрессивно-дисфорическим аффектом. Влечение (чрезвычайно интенсивное) возникает внезапно, остро, без борьбы мотивов и требует немедленной реализации. Критическая оценка к своему состоянию отсутствует. Реализация перверсных действий осуществляется часто на фоне в разной степени нарушенного сознания, без каких-либо мер предосторожности и сопровождается выраженными агрессивно-садистическими проявлениями.

Завершающая стадия характеризуется выраженной астенией, вялостью, сонливостью, по своей структуре напоминает постпароксизмальные состояния.

Сексуальные перверсии редко выступают в изолированном виде. Круг сопутствующих девиантных влечений включает в себя нарушения как сексуального, так и несексуального плана — бродяжничество, алкоголизм и др. Больше всего сопутствующих аномалий влечения наблюдается при обсессивно-компульсивном варианте, меньше всего — при импульсивном.

Исходя из динамики клинической картины различают три типа течения парафилий:

- ☞ стационарный,
- ☞ прогрессивный,
- ☞ регрессивный.

При **стационарном** типе аномальное поведение стереотипно и многократно повторяется с постоянным комплексом эмоциональных переживаний.

Прогрессивный тип характеризуется возникновением в клинической картине переживаний, свойственных определенным периодам нормального онтогенеза и выпавших из психосексуального развития данного индивида. В динамике может наблюдаться переход дистантных вариантов парафилий в контактные, а также смена сексуального объекта с приближением к норме.

Регрессивному типу свойственна динамика проявлений в сторону появления архаичных синдромов, паттернов поведения, характерных для более ранних этапов онтогенеза. Регрессивность проявляется в педофильных действиях с разглядыванием и ошупыванием половых органов, что в норме свойственно пятилетнему возрасту. Крайняя степень регрессии характеризуется возникновением сексуального садизма, некросадизма или каннибализма. Каннибализм рассматривается как возврат к оральной стадии развития, а расчленение трупов можно сравнить со стремлением детей разбирать игрушки для удовлетворения своего любопытства.

Проявлением регрессии служит также смена сексуального объекта с удалением от нормы и распад коммуникативной сферы. Коммуникация (наличие обратной связи с объектом) отсутствует, если влечение направлено на неживой предмет, но в случае, к примеру, эксгибиционизма реакция жертвы вначале имеет решающее значение для удовлетворения. В дальнейшем, при регрессивном течении, реакция объекта не интересует преступника и на субъективные ощущения не влияет.

Важным свойством аномального сексуального влечения является фиксация на процессе, а не на результате патологического поведения. При этом сексуальные преступные действия не имеют логического завершения именно в сексуальном смысле, т. е. не завершаются эякуляцией и оргазмом. Более значимым является сам процесс эротического воздействия на объект. В ряде случаев по субъективной значимости самодостаточным бывает сам процесс поиска необходимого сексуального объекта, что чаще встречается при садизме. С целью бесконечного растягивания сладострастия применяется пролонгация осуществляемых действий, часто с помощью усложнений, приспособлений, разнообразных ритуалов.

Аномальное сексуальное поведение



Рассмотрим состояние и факторы, способствующие формированию аномального сексуального поведения.

Прежде всего, предрасполагающим фактором являются трудности межличностного и, соответственно, межполового общения. Они могут возникать в результате психических и физических особенностей индивида. Проблемный характер общения определяется соматическими заболеваниями, аномалиями и дефектами физического развития. Осознание своей неполноценности, непривлекательности приводит к ценностной переориентации, замкнутости, иногда к озлобленности и боязливой настороженности к социуму. Таким образом формируется псевдоаутистическая личность, у которой нет навыков, но сохранены предпосылки к общению.

Однако более часто трудности коммуникации обусловлены истинными аутистическими формированиями, которые свойственны шизоидным личностям и особенно характерны для раннего детского аутизма. Таким детям свойственна неспособность к установлению человеческих отношений, преобладающий интерес к неодушевленным предметам, отсутствие разницы между живой и неживой материей. Они отторжены от всего мира и игнорируют внешние раздражители, монотонно играют неигровыми предметами, боятся резких звуков, движущихся объектов и изменения обстановки. С возрастом становится более заметной задержка речи (из-за отсутствия общения), недостаточная эмоциональность, склонность к ритуальному поведению. Стереотипы поведения воспринимаются чисто механически, запоминаются (хорошая механическая память), но не интериоризируются (не включаются в собственную систему моральных принципов).

Личностные свойства характеризуются осторожностью, медлительностью, консервативностью, стереотипизацией поведения, неуверенностью, нерешительностью, тревожностью. Легко возникает испуг и сильные ригидные страхи в сочетании с отчаянной смелостью и пренебрежением опасностью в ряде ситуаций. В детстве часты невротические расстройства в виде энуреза, заикания, сноговорения и снохождения. В дальнейшем наблюдаются истероформные и пароксизмальные проявления со специфическим дисфорическим аффектом, явлениями дереализации и деперсонализации.

В развитии и становлении парафилий значительную роль играет склонность к патологическому фантазированию. Вначале это имеет характер несколько усиленной детской

мечтательности, постепенно переходящей в компенсаторное и гиперкомпенсаторное фантазирование. При малейших трудностях психосоциальной адаптации ребенок прячется от реальности в мире грез, еще больше усугубляя коммуникативные трудности с микросредой. Использование этого как убежища от жизненных трудностей со временем автоматизируется и с произвольного становится непроизвольным, а в подростковом возрасте приобретает патологический характер.

Фантазии возникают самопроизвольно и становятся более значимыми, чем события реальной действительности. Содержание фантазий уже в самом начале может свидетельствовать о формировании аномальных, чаще агрессивно-садистических влечений. Под влиянием психотравм, оскорблений, избиений, дисморφοфобических переживаний возникает желание отомстить обидчикам — в фантазиях появляются агрессивно-садистические элементы, дающие внутреннее успокоение. Изменение в процессе фантазирования настроения от дисфорично-дистимичного к умиротворенному свидетельствует об эмоционально регулирующей роли фантазирования.

В период полового созревания в уже сформированное садистское фантазирование вплетаются элементы платонического и эротического либидо. Формируется зрительный образ жертвы согласно намечающейся сексуальной ориентации и себя в роли палача с представлением изощренных сексуально окрашенных пыток и насилия. С этого момента парафилия сформирована, а фантазирование теряет защитную функцию и препятствует гармоничному психосексуальному развитию — переходу в фазу реализации полового влечения. Аффективные расстройства достигают витального уровня и проявляются болями либо радостным поса-сыванием за грудиной, контрастными эмоциональными переживаниями.

Фантазии занимают большую часть жизни индивида и с возникновением сверхценного компонента носят стереотипный характер. Отмечается оторванность индивида от внешнего мира, он полностью отдает себя во власть процесса фантазирования, являющегося самоценностью и доставляющего основное удовольствие. Со временем содержание представлений приобретает все большую агрессивность вне связи с психотравмирующей ситуацией. Возникает стремление к их осуществлению, что на начальной стадии реализуется частично, в социально приемлемых формах. Острота фантазирования после завершения полового созревания может уменьшаться, так как исчезают свойственные пубертатной дисморфобии и идеи отношения. Подобная дезактуализация болезненных переживаний может длиться как угодно долго, но любые психогении могут усилить патологическое

фантазирование с дальнейшей реализацией и закреплением аномального поведенческого стереотипа.

Непроизвольно возникающий в фантазиях стереотип поведения постоянно дорабатывается и совершенствуется. При этом самих фантазий недостаточно, полное удовлетворение достигается только в процессе реализации задуманного. Состояние покоя после реализации все короче, образные воспоминания о перверсном акте лишь ненадолго снимают сексуальное напряжение. В сознании появляется ощущение, что в предыдущий раз что-то сделал не так, постоянно формируются новые, более изощренные сцены пыток и т. д.

Мы уже отмечали значение в развитии парафилии склонности к сверхценным образованиям, отражающей ригидность психофизиологических процессов.

Различают четыре основные патогенетические модели, или типы, формирования парафилии:

- ❧ с ведущей ролью дизонтогенетических предпосылок;
- ❧ с образованием синдромов парафилии;
- ❧ с участием механизмов психического регресса;
- ❧ структурно-динамический регресс поведения.

Роль органической патологии в формировании парафилии в настоящее время доказана и является бесспорной. Механизмы, связанные с половой дифференцировкой мозга и последующими нарушениями идентификации и полоролевого поведения, затрагиваются тем чаще, чем на более раннем этапе онтогенеза (особенно пренатальном) происходит повреждение головного мозга. Нарушение прежде всего базовой идентичности приводит к ретардации психосексуального развития и феминизации у мальчиков.

У лиц с парафилиями половая идентичность смещена преимущественно в фемининную сторону с нарастанием разрыва между идеальным “Я” и основными мужскими нормативными признаками. Такой недостаток мужественности компенсируется гиперролевым поведением, явлениями промискуитета и коллекционированием половых партнеров.

Проявлением дизонтогенеза являются также аутистические и парааутистические состояния с характерными явлениями асинхронии и неравномерности развития как психики индивида вообще, так и отдельных сторон и функций личности. В сексуальной сфере это может проявляться дисгармониями сексуального развития. Стирание границы между игрой и увлечением детей с аутизмом, вероятно, обусловлено изменением сознания, эмоциональной охваченностью и проявляется в поведении парафиликов.

У аутичных детей отсутствует интерес к половым различиям и идентификационные игры в силу отсутствия межличностного общения. Некоторые проявления сексуального интереса к людям носят чисто механистический интерес; мастурбация — манипуляторная, в подростковом возрасте сопровождается сексуально окрашенными, чаще вербальными фантазиями (В. Каган 1981). Фантазирование на первых этапах носит защитный характер, замещающая формирующееся агрессивное поведение. Поскольку реальное удовлетворение отсутствует, человек получает удовлетворение, воспроизводя реальные ощущения в воображении. Приобретению фантазиями патологических свойств способствуют определенные особенности структуры личности — незрелость психики, эмоциональная подвижность, слабость волевых компонентов.

В отличие от аутизма, где подростковые сексуальные фантазии имеют преимущественно вербальный характер, при парафилиях превалирует визуальный характер фантазирования, что, по мнению нейрофизиологов, обусловлено чрезмерной активацией правого полушария мозга.

В качестве примера, рассмотрим - гомосексуализм, тем более в Украине как в большинстве стран мира, он не является преступлением.

Наибольшая гомосексуальная активность свойственна этапу формирования психосексуальных ориентации, когда еще сохраняется разделение коллективов по половому признаку. В дальнейшем у большинства устанавливается и фиксируется гетеросексуальная ориентация, исключение составляют, по данным разных авторов, 1- 4 % мужчин и женщин, не имеющих принципиальных личностно-психических отличий от большинства, кроме самой ориентации. Явление гомосексуализма качественно неоднородно и подразделяется на несколько форм.

Гомосексуализм, сформированный на фоне трансформации половой роли и преждевременного психосексуального развития, является самой ядерной формой, не поддающейся терапевтической коррекции. Гомосексуалы, подпадающие под эту категорию, играют в отношении своего партнера роль противоположного пола. Мужчины выполняют пассивную женскую роль при половом акте, охотно берут на себя заботу о доме и другие функции, считающиеся женскими. Часто они переодеваются в женскую одежду, ведут себя утрированно гиперфеминно. Их партнеры — преимущественно лица с выраженной или даже гипермаскулинностью. Женщины при этой форме гомосексуализма обладают выраженным маскулинным поведением и в отношениях с партнершей играют мужскую роль.

В случаях формирования гомосексуализма без трансформации половой роли на фоне преждевременного психосексуального развития наблюдается гиперролевое

поведение. Сексуальное влечение возникает в 8-9 лет и у лиц мужского пола направлено на мальчиков, а у девочек — на женщин. Как правило, такие влечения тщательно скрываются.

Варианты гомосексуализма на фоне задержки психосексуального развития проявляются мягче и менее выражены. Данная форма гомосексуализма не затрагивает ядра личности и поддается терапевтической коррекции. Проявившиеся влечения долгое время могут компенсироваться занятиями спортом, увлечениями, работой. При трансформации полоролевого поведения характерен ситуационный фактор — попадание инфантильного подростка в неблагоприятную социальную микросреду, неправильное воспитание пола ребенка. Наряду с гетеросексуальной половой жизнью нередко случаи гомосексуальных контактов, однако со временем одно из влечений начинает преобладать, а другое — редуцируется.

Гомосексуализм на фоне задержки психосексуального развития без трансформации половой роли формируется в тесной связи с влиянием микросоциальной среды, психопатологической отягощенностью, нарушением общения с противоположным полом. Во многих случаях это вынужденный гомосексуализм, поскольку вызван отсутствием объектов противоположного пола (пенитенциарные учреждения и т. п.).

Кроме неблагоприятного окружения формированию гомосексуального влечения способствует внушение родителями или другими лицами неприязненного отношения к противоположному полу. Особенно это сказывается на девушках, которых матери с целью предупреждения раннего соращения убеждают, что “все мужчины подлецы и негодяи”. Подобное негативное отношение к мужчинам мешает общению со сверстниками и становлению гетеросексуального влечения.

Гомосексуальное поведение не всегда свидетельствует о гомосексуальной ориентации. Оно может быть обусловлено половой сегрегацией в тюрьме или армии либо иметь несексуальные мотивы — демонстрация превосходства, проституция и т. п.

Гомосексуальные контакты, осуществляемые с совершеннолетними и дееспособными лицами такой же психосексуальной ориентации в условиях взаимного согласия и эмоциональной привязанности, не могут рассматриваться как преступление.

Уголовную наказуемость гомосексуальная деятельность приобретает в случаях мужеложства, совершенного с применением физического насилия, угрозы либо с использованием беззащитного состояния потерпевшего, а также в случаях развращения несовершеннолетних, половых сношений с лицом, не достигшим половой зрелости и др.

Ревность - как проявления сексуальных отклонений



Особое значение придается состоянию - “ревность”, исходным пунктом которого является - супружеская неверность. Давайте вместе попробуем разобраться в этом феномене - ревность на нескольких наглядных примерах.

Под категорию преступных действий на почве ревности не вполне обоснованно относят убийства, весьма далекие от ревности. Любовная ревность — это сомнение в верности или страх утраты любимого человека. При этом стоит отметить, что страх утраты следует расценивать как ревность только в случае боязни ревнильца (ревнивицы), что кто-то другой (другая) займет его (ее) место в интимной сфере партнера. Понятно, что страх утраты из-за несчастного случая, болезни или других объективных обстоятельств ничего общего с ревностью не имеет. Любовная ревность может быть как нормальной, так и патологической, с бредом и без такового. Она возникает как в связи с действительной изменой, так и при отсутствии последней, в этом случае она порождается воображением ревнильца. Большинство из них начинают следить за партнером, прятаться, подслушивать.

Порой ревность приобретает причудливые для постороннего взгляда формы — ревность к умершему, к литературному либо киногерою, к политическим деятелям, к кому-то возможному в будущем (так сказать ревность на всякий случай). При воображаемой ревности к неопределенному лицу создается своего рода перспективный портрет вероятного соперника, являющего угрозу для ревнильца (ревнивицы). В случаях длительного переживания чувства ревности со временем возможны характерологические изменения.

Нормальная ревность в обязательном порядке подразумевает наличие любви и обусловлена исключительно субъективной эмоциональной значимостью реальной или возможной измены супруги (супруга). Переживания в апогее ревности отмечаются яркой эмоциональной насыщенностью и невероятно сложным переплетением боли, ярости, отчаяния, гнева, жажды мести, стыда, ненависти, зависти, тревоги. Наблюдается усиление чувства любви, резкое возрастание значимости партнера в сочетании с обвинениями в бесстыдстве, аморальности и распушенности. Длительное переживание ревности психически здоровым человеком именуется руководящей, или доминирующей идеей (нормальная сверхценная идея).

Для всех вариантов ревности свойственны характерные проявления — слежка за женой (мужем), провока-

ционные проверки, осмотр тела и белья, отдельные ошибки суждения и т.д., которые не имеют большого диагностического значения. Патологическая ревность подразумевает наличие у ревнивца психопатологических образований с темой ревности в виде сверхценных или навязчивых идей, параноидального бреда и параноидного синдрома, который, как правило, не исчерпывается патологической ревностью (В. Котов 1977). Патологические идеи ревности нозологически - неспецифичны и могут встречаться при различных психических заболеваниях: шизофрении, алкоголизме и алкогольных психозах, сосудистых и травматических поражениях ЦНС, психопатиях, инволюционных психозах и др. Наличие психического заболевания не отрицает возможности идей ревности неболезненного характера. Не играют существенной роли в возникновении патологической ревности наследственность, сексуальная импотенция, эндокринные нарушения.

Имеют значение исходные эмоционально-волевые нарушения, часто достигающие уровня психопатии, особенности характера преимущественно стенического происхождения и повышенная ревнивость. В преморбиде характерно также сочетание сексуальной активности с неуверенностью в собственной сексуальной полноценности, неудачный опыт семейной жизни. Патологическая ревность, по утверждению многих исследователей, реже встречается у лиц с преморбидными тревожно-мнительными и шизоидными чертами. Можно предположить, что в действительности последние просто не проявляют высокой криминальной активности и, соответственно, не так часто попадают в поле зрения судебных психиатров.

Сверхценные идеи ревности при различных заболеваниях могут проявляться в двух вариантах:

- ☞ — статическом,
- ☞ — динамическом.

В **первом случае** повышенная ревнивость является постоянной особенностью больного и проходит через всю семейную жизнь. Любые действия жены анализируются с точки зрения возможной измены — регламентируется ее поведение, запрещается заботиться о своей внешности и т. д. Ключевой смысл сверхценного образования — жена способна на измену, а этого нельзя допустить. Во **втором случае**, динамический вариант развивается преимущественно на базе статического в ответ на определенный психогенный повод. Схематично содержание сверхценных переживаний представляется следующей формулой: жена, вероятно, мне изменяет — это надо проверить и пресечь. Невзирая на всецелую

убежденность в неверности жены, больные осознают недостаточность “улик” и всю энергию направляют на подтверждение или опровержение своих подозрений. При этом они нередко проявляют агрессию по отношению к жене.

Навязчивые идеи ревности встречаются преимущественно у больных с преморбидными тревожно-мнительными чертами. Они осознают болезненность своего состояния и, попадая к врачу, жалуются на свое состояние, а не на жену. Тем не менее в состоянии приступа обсессивной ревности появляются овладевающие представления, ажитация, двигательное беспокойство, больные теряют критичность к своему состоянию, которое достигает уровня острого бреда. В силу преходящего характера и кратковременности столь выраженных расстройств навязчивые идеи ревности редко приводят к преступным действиям.

Наибольшую опасность представляют больные с параноидальными идеями ревности, для которых характерны основные признаки такого бреда — несоответствие действительности, недоступность коррекции, возникновение на болезненной основе. Сущность патологического суждения заключается в том, что несомненно жена ему (больному) не верна. Больной создает бредовую систему, которая обосновывает и оправдывает уже готовые утверждения (о неверности жены). С помощью элементов бреда, воображения и интерпретации он подводит “базу” в виде конкретных “фактов” прелюбодеяния с наличием свидетелей, доказательств, с указанием конкретных фамилий и дат. При отсутствии явных признаков психоза подобные “факты” даже специалист может принять за истину.

Вначале бред носит монотематический характер, а со временем фабула обогащается, бредовые идеи выходят за пределы собственно ревности. По мере генерализации бреда ревности присоединяются тематически связанные с ревностью идеи преследования — жена и ее любовники пытаются его убить. В мотивации опасных действий начинают преобладать не месть или возмездие, не защита супружеской чести, а защита собственной жизни.

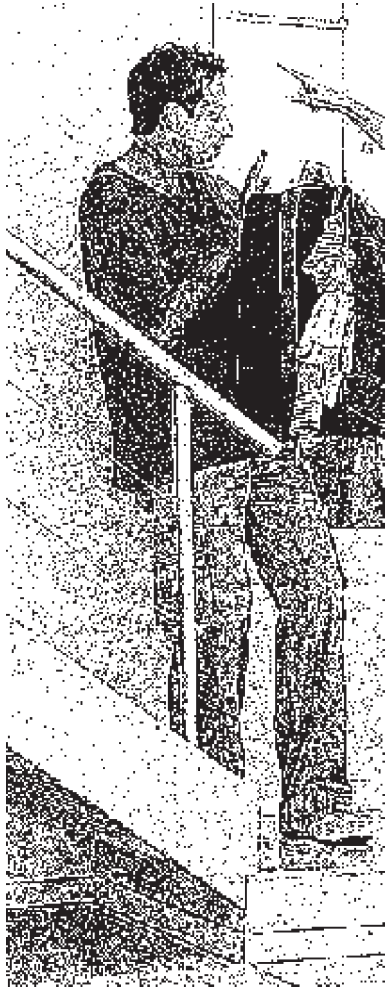
При сочетании параноидальных идей ревности с интеллектуальным снижением или шизофреническим дефектом слежка и проверки жены имеют особенно грубый и циничный характер с элементами гиперсексуальности и садизма, совершенные преступления отличаются особой жестокостью. Бредовая система у таких больных отли-

чается непоследовательностью, противоречиями, а с нарастанием слабоумия бред редуцируется.

В случаях совершения общественно опасных действий больными с патологическими идеями ревности агрессия бывает направлена исключительно на объект ревности и крайне редко — на мнимых любовников жены. Основными мотивами преступных деликтов является возмездие — аффективное и преднамеренное, а также реакции обороны.

Общественно опасное поведение у женщин с бредом ревности отличается от такового у мужчин поздним возрастом совершения преступлений, большей длительностью ревности и частотой параноидного этапа заболевания с включением в содержание бреда идей отравления детей, усугубляющих социальную опасность больных (А. Козлова 1984). В преморбидном периоде у женщин реже встречаются стеничные черты, а чаще — шизоидность, мнительность, тревожность или гармоничная личность, в то же время среди женщин совершающих общественно опасные действия, стеничные черты преобладают. Стоит отметить также декомпенсирующую роль климактерического периода в развитии бредовых идей ревности, меньшую конкретность и систематизацию бредовых построений, их депрессивную окраску, большую длительность монотематического параноидального бреда.

Женщины редко прибегают к изощренным методам слежки, их бредовые переживания более открыты, они часто апеллируют к родственникам, общественности и т. п. Их ревность не сопровождается грубым нарушением сексуального поведения, а больше проявляется в изменении бытовых отношений.



В то же время необходимо отграничить от ревности схожие случаи, где ведущую роль играет не любовь, а чувство собственной эротической, социальной, личностной незначительности. В этих случаях отвержение женщиной наносит глубокую психотравму партнеру, снижая его самооценку до уровня ничтожества, уничтожая его не только как мужчину, но и как личность вообще. Убийство при этом — крайняя защитная мера во избежание полного краха.

В убийстве любовницы чаще преобладают следующие причины: нежелательная беременность (Т. Драйзер “Американская трагедия”), угроза разглашения связи, особенно сочетающаяся с шантажом со стороны любовницы, невозможность легализации связи, экономическая зависимость от любовницы или невозможность содержать ее, заражение болезни и т.д.

Подводя короткий итог, мы должны сказать, что нарушения сексуального поведения, имеют свои особенности при различных психических заболеваниях. В профилактике сексуальных отклонений, важная роль принадлежит семье, так как именно в семье формируются нравственное становление личности.

Необходимо научить детей общению со сверстниками, в том числе межполовому общению, устранению причин психологических, сексологических, психических и других отклонений.





*Проблемы
сети и брака*

Проблемы семьи и брака



Молодая женщина обратилась к мужчине со словами: «Почему вы не обращаете на меня внимания, ведь мы вчера в постели провели целую ночь». Мужчина: «Девушка, сексуально-половые игры в постели, это еще не повод для знакомства».

Многие девушки часто задают вопрос, как быть счастливым в браке? Почему когда мы встречались, все было хорошо, а когда вышла замуж — все идет «наперекосяк».

Проблемы брака и семьи в каждой семье, это уже — следствие, но отнюдь не причина. Поколение сегодняшних людей, начиная, примерно с 20-летнего возраста, пожинает плоды неправильного воспитания. В советские времена мужчин воспитывали по принципу — меньше работать и больше зарабатывать, а женщин учили трудиться, не покладая рук. Поэтому, большинство женщин с того времени не были ориентированы на сильное плечо мужчины, который будет главой семьи. Они сами готовы «пахать как папа Карло», пребывая, к тому же, в фантазиях любовного характера, как каждая нормальная женщина.

Тем не менее, каждая из женщин подсознательно ищет сильное плечо, мечтает встретить своего принца. Тот, кто искренне желает, всегда получит желанное. Это закон проявится самым собою, через время вы заметите, что вас перестали преследовать плохие истории, наступило время материального благополучия, изменилось ваше сознание и вы стали другой личностью.

Да, женщина ищет и готова работать за принца, «содержать» его, заботиться о нем, растить его детей, терпеть его привычки: Многие женщины сохраняют семью, следуя принципу, «пусть хоть плохонький мужичонка, да мой, собственный». Но при этом не перестают сетовать на судьбу: «счастья в жизни нет, а любовь, о которой нам говорили в детстве, тоже непонятно где». А ведь женщины сами влюбляются в мужчин, наделяя их качествами, которые им хотелось бы видеть. То есть выдают желаемое за действительное. И непременно хотят быть любимыми. А потом не понимают, почему в их жизни нет гармонии. Почему люди разрывают семейные отношения?

Давайте подумаем вместе, почему женщина до замужества, прилагает массу усилий, уловок, идет на различные ухищрения и неудобства, чтобы добиться расположения того, или иного мужчины. Почему достигнув желанного, (женщина), через некоторое время увидела, что наступила — глубокая полоса отчуждения?

Мы думаем, многие сложности в жизни происходят, поэтому, что женщины торопятся завладеть объектом своей привязанности, своей страсти. И очень часто путают страсть с любовью, или определенную цель — выйти замуж, подме-

няют на другие чувства, по принципу — вот выйду замуж, ни куда он потом не денется, «слюбится и смирится». Ошибка в том, что глубокое и нежное чувство — любить, подменяют чувством — влюбленность. При таком подходе, (через 6-12 месяцев), влюбленность проходит, а любовь так и не пришла. У вас начинают «раскрываться» глаза на своего избранного и видите, что вечером он не моет ноги, днем - неряшлив в одежде, за столом не умеет себя вести, а ночью - «хрюкает, пукает» и т.д. Встает вопрос, как и почему я должна любить такого мужчину, почему я поспешила с замужеством? Погналась за штампом в паспорте, а счастья нет. Обратилась за подсказкой к своим родителям, а отец жестко сказал: «Бачили очі, що брали, їжте, щоб вам повилазило». Мама и бабушка — терпи дочка, все образуется.

Как же распознать эти чувства?

А это довольно сложно. Но, есть одна простая вещь - любой человек должен быть счастливым и имеет право на любовь. А для многих женщин обладание мужчиной становится целью, от которой зависит ее счастье и благополучие. А это в корне неправильно. У слабого пола счастье в личной жизни почти всегда на первом плане.

Раньше все думали, что мужчина должен заполнять женщину. Но, на самом деле, это не так. Нельзя зависеть от отношений с мужчиной. Женщине просто необходим круг своих интересов, привязанностей, хобби, которые делают ее гармоничной.

Женщины часто забывают, что все мужчины - полигамны, а женщины - моногамны. Если мужчина сидит с тобой за столиком в кафе и смотрит на другую, то у тебя внутри все начинает закипать. Но, он смотрит на женщин автоматически, у него так мозг устроен. На это его запрограммировала природа. Получается, мужчина не виноват?! По логике - да. А если женщина этого не понимает, то начинает предъявлять претензии, и разрушает ту гармонию, которая, возможно, уже сложилась в их отношениях. Мужчина не любит, когда ему задают вопросы - к примеру, «где ты был, почему вернулся поздно?». И если женщина знает, что мужчина этого не любит, она, чтобы его не потерять, ни когда не будет его «пытать в этом плане». Она вольна только его - испытывать. Она должна ему доверять. Получается, женщинам нужно постоянно подавлять свое «я», чтобы сохранить гармонию в семье? Нет.

Женщина просто не должна быть чересчур любопытной, где задержался муж, она должна быть мудрой, предвидеть реакцию мужа. Если он посчитает нужным, сам расскажет. А Вы, ожидая его, займитесь чем-то интересным, с подружкой встретьтесь, с детьми поиграйте. А то ведь часто жены часами накручивают себя в ожидании задержавшихся мужей, придумывают им акты возмездия. В результате, мужчина идет домой и думает: «Сейчас приду, меня встретит моя любимая, нежная добрая», но дверь ему открывает «мелера со



сковородкой», которая начинает орать и обвинять во всех грехах: «Я тебе всю свою жизнь и здоровье отдала», или «Я ради тебя стараюсь, все делаю по дому, а ты неблагодарный» и т.д. И если подобное будет повторяться часто, муж, как правило, уйдет из семьи. Всегда найдется другая женщина, которая будет умнее вас и не будет делать таких ошибок. Нужно работать над собой, чтобы подобные вопросы не возникали. Это принцип доверия и свободы.

Если вы ставите мужчину в зависимость, даете ему понять, что он что-то должен делать ради вас, это его начинает напрягать. Наведем пример. Вы вспомните себя в состоянии, когда вам нужно отдать долг. Что вы чувствуете, когда встречаетесь с человеком, которому должны, а денег нет? Вы стараетесь выкрутиться, придумываете небылицы, или просто — врете. Вот представьте себе: мужчина и женщина, живя вместе, постоянно будут испытывать друг к другу подобные чувства. А как же любовь? Тогда вопрос к вам. Скажите, на какие уловки вы шли, чтобы завлечь этого мужчину, и при этом думали, что любите его. Тогда почему так быстро эта любовь прошла? Посмотрите внимательно на себя, вы перестали заботиться о себе, о своем внешнем виде, внутреннем содержании, самоуспокоились и стали «двуручной пилой» только потому, что вы уже вышли замуж. Мы часто повторяем в нашей книге, выйти замуж — не проблема, мужчину легко заманить в загс. Ваши проблемы начнутся позднее, потому, что никто вас не учил как нужно вести себя в браке, взаимоотношению противоположных полов, что вам можно, а что нельзя делать.

Нас в детстве учили, что любовь вечна, но это не так. И вообще многие считают, что не женщина должна мужчину удерживать, а наоборот. А для этого она должна себя правильно подавать. Часто мужья разводятся с женами из-за того, что те меняются не в лучшую сторону. Все женщины до замужества хотят показать себя с хорошей стороны, а потом, «заманив рыбку в сети», и думая, что любовь вечна, расслабились. А любовь не может быть вечной сама по себе, ее нужно бережно холить и лелеять, поливать, как цветок. Проблема состояла не в том, что бы побыстрее выйти замуж, а там как «бог — даст». Проблема в другом. Через время выяснилось, чтобы в процессе семейной жизни — сохранить первоначальные чувства и создать крепкую семью, от вас требуют, проявить искусство - «создания благополучной семьи». И как это делать?

Женщина должна уметь трудиться, ухаживать за собой и помнить, что есть еще много других представительниц прекрасного пола, (подружек, знакомых) на которых ее мужчина автоматически будет обращать внимание. Не нужно с этого делать трагедию. Мужчины же падки на все симпатичное, они так запрограммированы. Женщина должна постоянно работать над собой, совершенствоваться, чтобы быть «вкусной конфеткой» для своего мужа.

Часто мужчины не придают значения своим изменам. Они могут запросто закрутить «романтик на стороне», даже не

считая это чем-то серьезным. Эти пустые увлечения, болезненно воспринимаются женщинами. Скандал, ссора и как правило - конец семейному счастью. А как, по-вашему, должна вести себя женщина, заметив измену? Вы скажите, я ему эту измену не прощу! Лучше развод!

Мы с уверенностью говорим, что это самых худший вариант. Вашего мужа, скоро захочет «прибрать к рукам» другая женщина, которая оказалась умнее, ведь она на себе испытала, что такое быть одинокой. Возможно вы со временем найдете себе мужа, или будете любовницей у женатого мужчины, но ваши дети потеряют родного отца. Мудрая жена, заметив признаки измены мужа, внешне - не придаст этому значения. Задумается над многими вопросами, почему это произошло, где ошибка? Без скандала, обязательно заведет разговор на эту «щекотливую» тему, выяснит причины, поставит своего мужа в «неловкое положение». Пусть он испытывает чувство стыда, задайте ему вопрос, что он будет делать, если подобным образом, вы тоже не будете ночевать дома? Как он прореагирует на вашу «будущую измену»?

Затем, с чисто женским подходом, где лаской, а где и нежностью заставьте своего супруга задуматься, почувствовать утрызения совести, а это похлеbbe, чем ваш скандал. Порой одного такого разговора, достаточно на всю оставшуюся жизнь. И если муж не придает значения своему мимолётному увлечению, не придавайте и вы. Ну, провел он где-то время, это неприятно, а все равно вернулся-то к Вам, потому, что вы лучше. Он ублажил свою физиологическую потребность, захотел чисто по «кобелинному» сбежать на сторону, что бы лишний раз убедиться в том, что у него «в этом плане — все хорошо». Однако для вас это тревожный сигнал - если муж отправился «погулять», значит, он недополучает чего-то дома. Здесь не обижаться нужно на мужа, а задуматься и менять себя, свою психологию, свое отношение к мужу и семье. Станьте для него просто незаменимой и любимой женщиной.

Женщине необходим круг своих интересов, привязанностей, хобби, которые делают ее гармоничной. Нельзя зависеть от отношений с мужчиной. Запомните у умной женщины, мужчина думает, что он глава семьи, пусть так думает, не мешайте ему в этом плане. Большая ошибка мужчин в том, что они порой говорят одно, а под воздействием женщины — делают другое. Мужчинам часто невдомек, что умные женщины «подталкивают» их к принятию того, или иного решения, выдавая это за чисто мужскую инициативу. Помните, если мужчина — иголка, то без нитки — это просто кусок металла, вы являетесь тем скрепляющим материалом.

Дайте прочувствовать мужчине его значимость, подчеркивайте его достоинства, (особенно в плане секса), мужчина очень раним в этом плане, если задевают его «мужскую гордость», он об этом будет помнить всю жизнь. Хотите его больно обидеть, попробуйте покритиковать и посмеяться в этом плане. Считайте, что вы нажили себе смертельного врага, мужчина вам этого не забудет до конца своих дней.

Любить — значить желать другому того, что считаешь за благо для себя и желать притом не ради себя, а ради того, кого любишь и стремишься доставить ему благо.

Сущность, структура и функции семьи



Семья — ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство на основе единого семейного бюджета. Жизнь семьи характеризуется материальными и духовными процессами. Через семью сменяются поколения людей, в ней человек рождается, через нее продолжается род. Семья, ее формы и функции напрямую зависят от общественных отношений в целом, а также от уровня культурного развития общества. Естественно, чем выше культура общества, следовательно тем выше культура семьи.

Понятие семья не следует путать с понятием брак. Семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, т.к. она объединяет не только супругов, но и их детей, других родственников.

Внутрисемейные отношения могут быть как персональные (отношения между матерью и сыном) так и групповые, (между родителями и детьми или между супружескими парами в больших семьях).

Сущность семьи отражается в ее функциях, в структуре и в ролевом поведении ее членов.

Важнейшими функциями семьи являются:

1. - репродуктивная,
2. - хозяйственно-потребительская,
3. - воспитательная,
4. - восстановительная.

1. **Репродуктивная функция** включает в себя воспроизводство в детях численности родителей, т.е. принимает участие в количественном и качественном воспроизводстве населения. Можно сказать, что это самая важная функция. Ведь, рассуждая логически, чтобы через 24-30 лет население нашей страны было не меньше, чем сейчас, необходимо, чтобы детей в семье было не меньше чем

родителей. Желательно даже больше, т.к. иногда двое детей по тем или иным причинам не всегда воспроизводят своих родителей. В целом 1000 человек населения, состоящего из 2х детных семей, через 25-30 лет теряют треть своей численности и по статистике для воспроизводства населения Украины надо, чтобы примерно 50 % семей имели 3 детей.

В настоящее время, по причине преобладания городского образа жизни, увеличения занятости женщин, тяжелейшего экономического положения рождаемость падает. Конечно, стоит отметить и связь общего количества разводов и абортот. Таким образом может оказаться, что на двух пенсионеров будет приходится один работник. С этой точки зрения государство заинтересовано в увеличении многодетных семей, создании им определенных льгот. Но посмотрим на это иначе, в частности с позиций тенденции увеличения рождения в многодетных семьях детей с патологиями, перенаселения из-за ограниченности ресурсов, увеличения неработающего населения и других факторов, можно предположить, что на данном этапе увеличение деторождаемости и многодетных семей не есть позитивная сторона.

2. Хозяйственно-потребительская функция семьи охватывает различные аспекты семейных отношений. Это ведение домашнего хозяйства, соблюдение домашнего бюджета, управление семьей, проблема женского труда...

3. Семья как первичная ячейка является воспитательной колыбелью человечества. В семье главным образом воспитываются дети. В семье ребенок получает первые трудовые навыки. У него развивается умение ценить и уважать труд людей, там он приобретает опыт заботы о родителях, родных и близких, учится разумному потреблению различных материальных благ, накапливает опыт общения с деньгами.

Лучший пример-это пример родителей. В большинстве случаев дети являются отражением родителей. Конечно же, воспитательная функция на этом не исчерпывается. Можно говорить и о самовоспитании в семье.

4. Восстановительная функция семьи состоит в поддержании здоровья, жизненного тонуса, организации досуга и отдыха, семья становится оздоровительной средой, где любой член семьи вправе надеяться на заботливое отношение родных и близких. Для этого требуется не только нравственно-психологическая подготовка, но и соблюдение режима труда и отдыха, режима питания и прочее.

Организация досуга играет большую роль в восстановлении. Досуг служит средством восстановления физических и духовных сил человека. Часто досуг происходит у каждого по-своему. Кто то смотрит ТВ, слушает музыку и т.д. это является пассивным отдыхом. Человек нуждается в активном

отдыхе—путешествия, прогулки. Это приносит больше здоровья для семьи в целом и каждого её членов.

Под структурой семьи понимается совокупность отношений между ее членами, включая помимо отношений родства и систему духовных, нравственных отношений, в том числе отношений власти, авторитета, и т.д. Выделяют авторитарную структуру, где семьи делятся на авторитарные и демократические. Аналог этому — делению: на патриархальные, матриархальные и эгалитарные семьи. Эгалитарные семьи в настоящий момент занимают лидирующее положение в развитых странах.

Ролевое взаимодействие в семье есть совокупность норм и образцов поведения одних членов семьи по отношению к другим. Традиционные роли, когда женщина вела домашнее хозяйство, воспитывала детей, а муж был хозяином, собственником имущества и обеспечивал экономическую самостоятельность семьи, изменились. На сегодняшний день подавляющее число женщин участвуют в производственной деятельности, экономическом обеспечении семьи, принимают равное участие в общественных решениях. С одной стороны это способствовало развитию женщины как личности, ревность супругов, но с другой — привело к снижению уровня рождаемости и увеличению числа разводов. Основой современного брака становятся не экономические или статусные, а эмоциональные стороны межличностных отношений.

Типы семейной организации и жизненный цикл семьи



Существуют следующие общие принципы выделения типов семейной организации и семей. В зависимости от формы брака различают моно и полигамию. Моногамная семья—такая, где на одного мужчину приходится одна жена, в отличие от полигамии, которая трактуется как многоженство. В зависимости от структуры родственных связей выделяют различные типы семей:

1. Простые, 2. Сложные.

Наиболее распространенным типом является простая (нуклеарная) семья, представляющая собой супружескую пару с детьми, не состоящими в браке. Расширенную (сложную) структуру семья приобретает в случае когда кто то из детей вступает в брак. Она включает в себя 3 и более поколения или же 2 и более нуклеарных семей, живущих вместе и ведущих общее хозяйство.

Для типологии семей, в частности нуклеарных, важно наличие обоих супругов, образующих ядро семьи. В

зависимости от этого выделяют полную семью с обоими супругами и неполную, с отсутствием одного из них.

В настоящее время в нашей стране преобладают простые семьи, имеющие детей или без них. Сложные же семьи, состоящие из 2 или более супружеских пар составляют 4,3 % от всех семей в странах СНГ.

Средняя величина семьи колеблется от 3 человек среди городского населения, до 6-7 чел. среди сельского населения Туркменистана и Таджикистана. В распределении семей по величине можно выделить три региона: с преобладанием малых семей—Прибалтийские страны, Украина и большая часть России; с преобладанием средних семей включает Белоруссию, Грузию, Молдавию; с преобладанием больших семей включает страны Средней Азии, Армению, Азербайджан.

Семья проходит ряд этапов из которых складывается жизненный цикл семьи. Выделяется различное число фаз этого цикла. Это образование семьи - вступление в первый брак; начало деторождения - рождение первого ребенка; окончание деторождения - рождение последнего ребенка; “пустое гнездо” - вступление в брак и выделение из семьи последнего ребенка; прекращение существования семьи—смерть одного из супругов.

Жизненный цикл также называют моделью развития семьи, которая исследуется по шкале возраста супругов (или одного из них).

Приведем примеры. Из таблицы № 1 видно, что жизненный цикл семьи раньше начинается в Индии (средний возраст женщины при этом 14,6 лет), так же как и кончается. Пример, США показывает зависимость развитости общества и увеличения жизненного цикла семьи.

Таб.1. Фазы жизненного цикла в отдельных странах, (средние показатели)

Фаза цикла	Возраст женщины в начале фазы			
Страны	США		ИНДИЯ	ЯПОНИЯ
Данные по годам	1990	1999	1996	2000
Вступление в первый брак	22,0	20,2	14,6	24,4
Рождение первого ребенка	23,0	21,6	18,2	26,3
Рождение последнего ребенка	31,9	25,8	37,0	28,7
Вступление в брак последнего ребенка	55,3	47,1	53,0	54,5
Смерть супруга	53,3	63,6	39,5	69,1

Роль отца и матери в семье



Во все времена велико и нечем не заменимо было место отца в семье. Природой и обществом каждый мужчина подготавливается к тому, что бы стать мужем, отцом, как и каждая женщина—матерью и женой. Человек всегда думает о том, что останется после него, когда он уйдет из жизни. Недаром подмечено, что человек как дерево, могуч своими корнями. Поэтому, вступая в брак, мужчина берет на себя огромную ответственность—быть отцом, опорой в семье.

Однако с распространением городского образа жизни, фактически все чаще семейной жизнью руководит женщина—жена, мать. Авторитет отца значительно упал, из-за сокращения доли участия его в семейных делах. В современных квартирах есть все и дети часто не видят трудового примера отца. Его труд почти полностью вынесен за пределы семьи. Другое дело мать. Хотя она тоже работает на производстве, рабочий день дома тоже существует.

Однако, все равно отец—это сила, ум и опора семьи в житейских вопросах.

Отцовство—также экзамен на социальную и нравственную зрелость мужчины. Всегда найдутся молодые люди, вступающие в брак, но боящиеся отцовства или же не готовые к нему. Ребенок—большое испытание на прочность семьи. В практике встречаются пары, до рождения первенца жившие нормально, а после его рождения ухудшившие свое общение. Муж все чаще не появляется дома, избегает ребенка и жену. Это может свидетельствовать об отсутствии, недоразвитии отцовского чувства или отцовской культуры, хотя и неприятно, но это не являясь чем-то патологичным. Нужно просто разобраться в этих причинах.

Справедливости ради, можно отметить, что чувство отцовства рождается несколько позднее чем чувство материнства. Аристотель заметил, что по-настоящему отцами мужчины становятся позже, чем женщины—матерями. Молодые люди из-за отсутствия детей редко оставляют жену. Чаще это проявляется у мужчин с развитым духом собственничества, которые хотят иметь наследников, свое продолжение на земле.

В наше время украинская действительность такова, что в детских садах и школах с детьми работают в основном женщины, ощутимым становится дефицит мужского влияния на детей. Даже непродолжительное отсутствие отца ведет к тому, что у детей (особенно у мальчиков) начинают развиваться трусость, замкнутость, обособленность, упрямство, агрессивность. Поэтому отцы должны восполнять дефицит своего

влияния в семейных отношениях. В противном случае воспитание будет ущербным.

Сейчас критика в адрес отцовства исходит в основном из уменьшения уделения времени не только жене, но и детям, с уменьшением времени бесед и обычного общения. Хорошо организовать досуг детей, труд по оказанию помощи родителям, труд по приобретению детьми дополнительных знаний и т.д. — вот первостепенная задача отца.

Находясь рядом с детьми, отец проявляет лучшие свои качества, такие как доброта, верность, отзывчивость. В этом смысле не только отец воспитывает детей, но и дети отцов.

Отец нужен семье не только для наказания и воспитания, но и для помощи детям во всех его делах, должен быть другом своему ребенку.

В воспитании детей очень важен живой пример отца. Сыновья во многом копируют образ жизни и мыслей отцов: перенимают походку, манеру разговаривать, жесты и т.д. От отцов они воспринимают такие черты, как крепость духа, силу, мужскую надежность, предприимчивость, отношение к противоположному полу. Сын, (отец которого внимателен к матери,) женившись, считает единственно возможным относиться так и к своей избраннице. Если отец отстраняется от работы, то эту же привычку перенимают и дети.

Конечно же, огромный вред наносит воспитание детей в неблагополучных семьях — увеличивается общее количество неврозов, растет пугливость, падает успеваемость. Таким образом, для полноценного развития и воспитания ребенка необходим институт отцовства в семьях.

Но роль отца не сводится, как уже говорилось, только к воспитанию детей. Вместе с матерью он обеспечивает семью всем необходимым. Он ответственен перед семьей за устройство быта. Ремонт квартиры, трудоемкие дела в хозяйстве, снабжение продуктами и т.д. — это прежде всего обязанность отца.

Некоторые отцы вообще всё сваливают на хрупкие плечи жены: и хозяйство, и бюджет, и воспитание детей. Отцы должны больше времени уделять воспитанию детей и домашним делам.

Огромное и ничем незаменимое значение имеет мать в семье. Келлер проводил интересные опыты с обезьянами. Сначала маленьких обезьянок отнимали от матерей. Для животных это обернулось трагедией, замедлилось психическое развитие малышей. Эксперимент пришлось прекратить. При втором эксперименте обезьянок отняли от матерей сразу после рождения, а в роли “мамы” выступало кресло с меховой обивкой. В спинку кресла встроили бутылку с соской и вскармливали обезьянок искусственно.

К креслу обезьянки относились как к матери и когда кресло убирали, они начинали волноваться. Но вот эксперимент был закончен и выросших обезьянок пустили в общее стадо обезьян. Они оказались очень необщительны и были

настолько агрессивны, что не смогли создать семейной пары. Искусственным путём дождались от обезьян, выросших без мам, потомства. Но они не проявили к собственным детям никаких нежных чувств. Одна даже оторвала руку своему ребёнку, а другая раскусила голову. Они не обращали внимание на то, что малышу плохо, тогда как в стаде в этих случаях к нему немедленно бросается мать или кто-нибудь из других обезьян. У тех животных, в роли матери которых был неодушевлённый предмет, совершенно отсутствовал материнский инстинкт, считающийся врождённым, да и психическое развитие их явно отклонялось от нормы. Вот как оказалось важным для малышей чувствовать материнское тепло её опеку.

Мать учит детей добру и любви, даёт первые уроки человечности, уроки душевного отношения к людям, ибо мать обладает особым эмоциональным влиянием, сердечностью и теплотой, душевной мягкостью и чуткостью.

Мать - это зеркало в которое смотрит ее ребёнок. Может ли она воспитать опрятную и аккуратную дочку, если сама она дома ходит в грязном халате? Конечно же, нет. Таким образом, очень важен хороший, живой пример матери.

Помимо воспитания детей, мать ещё является и хозяйкой в доме. Она моет, стирает, готовит еду и многое другое. Социологами подсчитано, что средняя домашняя нагрузка женщины в два раза больше средней домашней нагрузки мужчины, а её общая трудовая нагрузка больше на 15-20 % общей трудовой нагрузки мужчины. Женщина—мать имеет двойной рабочий день—на производстве и дома. Отсюда переутомление и нервозность, которые отрицательно сказываются на взаимоотношениях в семье и на воспитании детей. Профессиональные и семейные функции матери сочетаются с большим напряжением.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что в семье нужны обязательно и отец, и мать. Ведь от матери дети получают ласку, нежность, доброту и чуткость к людям, а от отца мужество, силу воли, умение бороться и побеждать. Только сочетание этих качеств формирует полноценную личность.

Общение в семье



Жизнь в семье невозможна без общения в ней, общения между мужем и женой, между родителями и детьми в процессе повседневных отношений. Общение в семье представляет собой отношение членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт. Спектр общения в семье может быть

очень разнообразным. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой, и так далее.

Удовлетворённость супругов общением зависит от степени совместимости их взглядов, ценностей. Не вызывает сомнения тот факт, что нервозность, неуравновешенность, замкнутость и другие отрицательные черты характера являются плохими спутниками семейного общения.

Социологические исследования показывают, что при нормальных взаимоотношениях в семье супруги обычно всегда делятся между собой своими огорчениями и получают при этом морально психологическую поддержку, чего не скажешь про неблагополучные семьи.

Однако не бывает идеального общения в семье, т.е. общения, состоящего только из согласия. Супружеские отношения неизбежно проходят через противоречия: ссоры, конфликты, выяснение отношений. В этих случаях очень важно понять супругам позицию друг друга, поставить себя на его место. Мы считаем, что в процессе спора следует говорить только о предмете спора и не следует напоминать о прошлых промахах другого, не делать выпадов: “А ты сам...!!!”.

В семейном общении очень важны нравственные принципы, главным из которых является - уважение другого, его “Я”. Нередко, после трудного трудового дня супруги стремятся сорвать своё плохое настроение на близких, дать выход накопившейся озлобленности. Они начинают ворчать, упрекать, делать замечания, кричать. В результате такой разрядки человек может получить временное облегчение, хотя последствия могут оказаться тяжёлыми. Одних начинают мучить угрызания совести за собственную неправоту и несдержанность. Других - обида за несправедливые обвинения и упрёки. В результате это способствует разрушению семьи.

Иногда полезно делать компромиссы, т.е. идти на уступки друг другу. Также очень важно уметь признавать свои ошибки, как правило - прощать другим слабости и их ошибки. Очень важно почаще делиться своими мыслями, не скупиться на похвалу, добрые слова.

Не сложившиеся отношения между мужем и женой ведут к плохим последствиям. Психологами установлено, что существует связь между супружескими конфликтами и нервно психическими расстройствами. Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчуждённости, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному понижению работоспособности человека. Неумение общаться - способ-

но разрушить семью. Основными компонентами культуры общения являются сопереживание, терпимость, уступчивость, доброжелательность. Особая способность к общению - умение признать ценность другого, даже при несовпадении позиций. Только таким образом можно достичь гармонии в семейной жизни.

В семье, кроме взрослых, в неполноценном общении нуждаются также и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребёнка. Потребность в общении появляется у младенца с самого рождения. Уже в возрасте 2-х месяцев при виде матери его лицо озаряется улыбкой.

Общение родителей с детьми имеет огромное значение для их полноценного развития. Доказано, что дети, лишённые возможности общаться с родителями, характеризуются низким уровнем саморегуляции поведения, обладают повышенной чувствительностью к обращению к ним взрослого, испытывают трудности в общении со сверстниками.

Во многих семьях в большинстве своём дети чаще общаются с матерью, чем с отцом. Беседы же с отцом имеют кратковременный характер. У некоторых детей вообще отсутствуют доверительные отношения как с отцом, так и с матерью. Чаще всего это бывает в семьях, где не установились близкие духовные контакты как между супругами, так и между родителями и детьми. В таких семьях главной является воля одного из супругов, а взаимоотношения с другими членами семьи основывается на приказах, подчинении, оскорблениях. Это оказывает отрицательное влияние на формирование у детей способности к полноценному общению.

Таким образом, на родителях лежит ответственность за воспитание у детей способности к человеческому общению, т.к. именно в семье дети усваивают характер общения. Кроме того, от умения супругов общаться во многом зависит и нравственно-психологическое благополучие всех членов семьи.

Конфликтные ситуации в семье



В нашей стране наряду со свободой брака существует и право супругов на развод. К этому способу разрешения конфликтных ситуаций в семье прибегает третья часть семейных пар, считая, что развод сможет разрешить все негативные вопросы семейной жизни. По статистике на 1990 год ещё в бывшем СССР ежегодно расторгалось примерно 930 тысяч браков (это приблизительно 1,5 % от их общего количества) и образовывалось

2788 тысяч новых семей. Таким образом, соотношение между браками и разводами составляет примерно 3:1. Но этот показатель различен в зависимости от места жительства и возраста людей. Так в больших городах разводов приходится больше, чем в сельской местности. Наименьшее количество разводов приходится на регионы, где ещё сильны патриархально-религиозные традиции. Это среднеазиатские и кавказские республики.

По мере роста числа разводов возможность того, что они будут компенсированы повторным браком, становится всё меньшей. Лишь 10-15 % женщин с детьми повторно выходят замуж. В результате увеличивается количество неполных семей.

Так что же такое развод? Одни говорят - зло, другие - избавление от зла. Для того, чтобы узнать это, надо проанализировать большой круг вопросов: как живётся разведённому человеку? Доволен ли он разводом? Как изменились квартирные условия, здоровье? Как сложились отношения с детьми? Думает ли он вступать в повторный брак? Очень важно выяснить судьбу разведённой женщины или мужчины, а также ребёнка из распавшейся семьи. Не зря говорят, что развод, как айсберг в море: на поверхности видна лишь небольшая часть причин, основная же их масса скрыта в глубинах душ разведённых.

По статистике дело о разводе возбуждается в основном по просьбе женщины, т.к. женщина в наше время стала независимой, она работает, сама может содержать семью и не желает мириться с недостатками мужа. Женщина порой говорит: "Почему я должна ему подсказывать?" или "Почему он сам не может догадаться?". При этом женщина не задумывается, что она сама не идеальна, но при этом мечтает о совершенном мужчине. Воображение рисует ей такой совершенный идеал, который в реальной жизни и не встречается.

Слов нет, что пьяница муж - несчастье для семьи, жены и детей. Особенно, когда он устраивает побои жене и детям, уносит деньги из семьи, не занимается воспитанием детей, и т.д. Развод в этих случаях чаще всего необходим, чтобы оградить семью от морального и материального опустошения.

Но ведь не всегда пьяница-муж был пьяницей. Ведь были же сначала встречи и ухаживания, друзья, праздники и гости, радости и горести - была жизнь. И какова была вначале позиция жены по отношению к выпивкам мужа? Была ли она достаточно требовательной, могла ли умно и тонко сочетать ограничительные и запретные меры, чтобы уберечь семью от порока. Может причины пьянства следует искать во взаимоотношениях между супругами. Если распадается семья, то вина — ложится на обеих супругов. Нужно разобраться в причинах и найти выход с

создавшего положения. Ломать всегда легко, - тяжело строить заново.

Кроме пьянства причинами по которой жёны подают на развод могут быть - измена мужа, мужской эгоизм. Порой мужчина просто вынуждает своим поведением подать жену на развод. Он пренебрежительно к ней относится, не терпит её слабостей, не помогает в домашних делах, и т.д.

Из причин, по которым мужья подают на развод можно выделить: измена жены или его любовь к другой женщине.

Но основной причиной разводов, на наш взгляд, является неподготовленность супругов к семейной жизни. На молодых супругов наваливаются бытовые, финансовые проблемы. В первые годы супружеской жизни молодые больше узнают друг друга, раскрываются недостатки, которые старались скрывать до свадьбы, происходит адаптация супругов друг к другу.

Молодые супруги нередко излишне поспешно прибегают к разводу, как к способу разрешения любых конфликтов, в том числе и вначале преодолимых. Подобное "лёгкое" отношение к распаду семьи складывается благодаря тому, что развод уже стал обыденным явлением. В момент заключения брака существует чёткая установка на развод, в случае если хоть один из супругов не будет удовлетворён совместной жизнью. Ясно, что такая установка стимулирует развод.

Причина развода может послужить нежелание одного из супругов иметь ребёнка. Эти случаи встречаются редко, но они бывают.

Мы считаем, что люди разводятся не для того, чтобы всю жизнь жить в одиночестве. Они хотят заменить неудачный брак счастливым, но это не всегда удаётся. При социологических опросах больше половины мужчин и женщин хотели бы вступить в повторный брак. Лишь незначительная часть предпочли одиночество. А какова его цена?

Американские социологи Картер и Глик сообщают, что в больницу попадают в 10 раз больше неженатых мужчин, чем женатых, смертность у неженатых мужчин в 3 раза больше, а у незамужних женщин в 2 раза больше, чем у замужних. Таким образом, можно сказать, что разводы отрицательно сказываются на здоровье разведённых людей. Многие мужчины, как и многие женщины, легко идут на развод, но потом очень тяжело переживают его последствия.

В разводах, кроме супругов есть ещё заинтересованные лица - дети. Чем больше разводов - тем меньше детей. В этом социальный вред разводов. Развод сокращает воспитательские возможности семьи по отношению к детям. Детям наносится большая психологическая травма, о которой часто не думают родители. Многие знают, что они причиняют своим детям страдания, но не многие понимают к чему они мо-

гут привести, как это отразится на ребёнке в его дальнейшей жизни. При разводе властно вступает в силу эгоизм родителей. Они мало при этом думают о судьбе своих детей.

Дети из распавшихся семей - это как бы сироты при живых отцах или матерях. В том, что дети остаются без отца чаще вина обоих родителей.

Кроме моральных минусов у развода есть ещё и материальные отрицательные стороны. При уходе мужа из семьи, у жены с ребёнком возникают трудности денежного характера, особенно, если заработная плата у жены маленькая, а детей больше одного. Уход из семьи также бьёт по карману мужчине, ведь теперь ему приходится платить алименты. Также возникают проблемы с жильём, приходится разменивать квартиру, делить вместе нажитое имущество.

Таким образом — развод во многих случаях зло, чем добро. Но возможность воссоединения семьи вполне реальна для многих, сгорая распавшихся пар. В жизни часто случается, когда “блудный муж” возвращается к своей жене и детям, а разведённые женщины говорили о своих мужьях, что мол если он изменит своё поведение к лучшему, то приму. В глубине души каждый из супругов хочет иметь свою хорошую семью. А для этого, прежде всего самим людям, вступившим в брак, надо учиться взаимопониманию, преодолевать мелочный эгоизм, совершенствовать культуру отношений в семье. На государственном же уровне с целью предотвращения разводов надо создавать и расширять систему подготовки молодёжи к браку, а также социально-психологическую службу помощи семье и одиноким людям.

Ревность и измены как феномены супружеской жизни



Во многих странах достаточным основанием и одним из самых частых мотивов при разводе служит именно супружеская неверность. В нашей стране примерно четверть всех причин разводов связано с нарушением супружеской верности.

Измена затрагивает область супружеских чувств, являясь антиподом любви. Для современной семьи любовь - важнейший мотив для вступления в брак, нередко единственное основание для создания и существования семьи. Измена же отражает разные противоречия, конфликты, дисгармонию между супругами. Супружескую неверность можно встретить в семьях с благополучными и устойчивыми отношениями, но чаще - в конфликтных проблемных семьях, а также в

семьях с критическими , практически разрушенными отношениями супругов.

Мотив “измены” наблюдается чаще всего при расторжении молодых браков, что свидетельствует скорее о незрелости, легкомыслии супругов, о непонимании семейных ценностей и такого понятия как “святость семейных уз”. Огромную роль здесь играет этическое воспитание и общая культура людей. Во все времена культура мужчины, его честь и достоинство определялись культурой его отношений к женщине. Истинная культура заключается в том, чтобы видеть и уважать в женщине прежде всех человека, друга и личность.

Кроме того, супружеская верность во многом зависит от доброго поведения: мужчины и женщины, имеющие добрые половые связи, легче нарушают обет супружеской верности. Это связано с тем, что ранний половой опыт, скорее всего не основанный на настоящей любви, снижает оценку сексуальных отношений и чувство долга, обязательства по отношению к другому партнеру. Чувство супружеского долга - это осознание человеком своих обязательств перед брачным партнером, отождествление своих личных интересов с интересами семьи. Но признавать чувство долга - это еще не все.

По этому поводу очень точно писал Н.А. Добролюбов “ Не того можно назвать человеком истинно нравственным, что только терпит над собой влечение долга, как какое-то тяжелое иго ..., а именно того , кто заботится слить требование долга с потребностями внутреннего существа своего, кто старается переработать их в свою плоть и кровь внутренним процессом самого сознания и саморазвития так, чтобы они не только сделались инстинктивно необходимы, но и доставляли внутреннее наслаждение“. Таким образом , верность, преданность - это нравственный долг перед другим партнером.

Существует мнение о том, что измена, случайная связь ставит человека понять , что в семье была любовь, измена вдруг «высвечивает» это. По некоторым исследованиям, 75% мужчин не находят в случайном партнере того, что ожидали, и начинают больше ценить свою жену. Среди неверных жен число таких, кто не испытал ничего, кроме разочарования и угрызения совести, оказалось еще больше - 90%. Супруг осознает, что совершил страшную ошибку, что предал близкого человека и впредь будет дорожить своим очагом.

И все же в большинстве случаев измена не идет на пользу любви. Измену, наверное, простить труднее всего. И трудно. даже невозможно забыть. Даже супруги с солидным семейным стажем признаются, что воспоминание об измене одного из них сохраняет горечь на долгие годы. И

горечь, и неприязнь к тому, кто в какой-то момент предал семью, любовь.

Измена разрушает семью, неважно, кто изменил, муж или жена. Простить ее или не простить зависит от человека, от того, сколько любви сохранилось в душе, сможет ли, если не забыть, то глубоко запрятать обиду, нанесенную изменой.

Когда живешь с человеком, вместе с ним строишь семью, свой дом, в котором будут расти дети, нужно быть уверенным в этом человеке. Уверенным, что он не предаст, не изменит. Измена, как неожиданный удар наотмашь, выбивает почву из-под ног. Не каждый в состоянии после такого удара оправиться.

Вряд ли можно утверждать, что измену совершает только безнравственный человек. Если в семье ненормальные отношения, подозрения, ревность, скандалы, отсутствует доброта, сочувствие, понимание, то рано или поздно это приведет к тому, что один из супругов невольно начинает искать человека, который его понимает и уважает в нем личность.

В каждом конкретном случае необходимо иметь в виду мотивы, толкающие мужчину или женщину на измену. С одной стороны, это может быть тщеславие, ощущение личной “свободы”, распушенность, смещение нравственных ценностей, с другой стороны - слабохарактерность, склонность к подчинению, социальная незрелость, неустойчивая жизненная позиция. В зависимости от этого и мера осуждения супружеской неверности должна быть разной. Эта мера будет зависеть и от того, насколько глубока причиненная изменой боль и обида;

- ☞ как преподнесена была - цинично, случайно ли, осторожно, с равнодушием, в присутствии других людей и т.д.;
- ☞ как была воспринята пострадавшим от измены супругом - бурной реакцией, скандалом, эмоционально или спокойно, рационально.

В современных исследованиях делаются попытки проанализировать причины супружеской неверности. Приведем здесь одну из классификаций.

1. Новая любовь. Эта причина супружеской неверности характерна для браков, где любовь была незначительной или вовсе отсутствовала (рассудочные, рациональные или вынужденные браки, основанные на выгоде, страхе одиночества).

2. Возмездие. При помощи измены реализуется желание отомстить за неверность супруга, чтобы восстановить чувство собственного достоинства.

3. Поруганная любовь. В брачных отношениях отсутствует взаимность. Один из супругов страдает от неприятия его любви, безответственности чувства. Это побуждает утолить чувство в другом партнерстве, где возможна взаимность. Иногда изменяющий сам не любит нового партнера, но от-

кликается на его чувство, сочувствует безответно любящему его человеку.

4. Поиск новых любовных переживаний, как правило, характерен для супругов со значительным стажем, когда чувства поблекли. Либо в семьях с такой нормалью, когда от жизни берется все возможное. Вариантом может быть подражание “красивой жизни” зарубежных образцов, сексуальной свободе.

5. Воспоминание. С помощью супружеской неверности человек компенсирует недостаток любовных отношений, который возникает из-за влияния длительных разлук, болезни супруга и иных ограничений на полноту любви в браке.

6. Тотальный распад семьи. измена здесь фактически результат создания новой семьи, когда первая семья воспринимается нежизнеспособной.

7. Мы выделим еще случайную связь, когда измена не характеризуется регулярностью и глубокими любовными переживаниями. Обычно она бывает спровоцирована определенными обстоятельствами (настойчивость “партнера”, “удобным случаем” и т.д.).

В браке щекотливые моменты иногда лучше обойти молчанием. И в случае измены даже неправдивое “Да” или “Нет” может спасти семью и сегодня и в будущем. Чрезмерная искренность, желание рассказать правду о своем мимолетном увлечении, о физической измене может вызвать у супруга тяжелую депрессию. Находясь под гнетом своего поступка, “преступления” стремится очистить совесть, исповедоваться раскрывать душу “пострадавшему”. И вот тут-то все и начинается. Для того, кто слушает исповедь, она словно гром среди ясного неба. А “грешник” после исповеди становится свидетелем страданий человека, которому изменил. Принцип “лучше горькая правда, чем сладка ложь” в таких случаях не срабатывает. Ничего хорошего здесь ждать не приходится. Тот, кому изменили, до конца жизни может потерять психическое равновесие, и только боль, как заноза будет ныть в сердце.

Надо сказать, что измена - суровое испытание для любого человека, для любого супружеского союза. Тот, кто к ней относится легко, с безразличием - скорее всего не любит или вряд ли вообще способен любить. Когда измена происходит на фоне конфликтных отношений, она воспринимается как естественное следствие. Переживание измены зависит от того, насколько часто встречался с подобными ситуациями.

Попустительство, безнадежность или непримиримость - это крайности в восприятии супружеской неверности. Прежде чем делать выводы, необходимо внимательно и по возможности объективно взглянуть на ситуацию измены. Если это ошибка человека, пусть жестокая, ее надо уметь простить (кстати, жены прощают чаще; мужья возбуждают дела о

разводе по причине неверности жены). Если измена вызвана искаженными взаимоотношениями в семье, в них надо разобраться. Т.е. в любом случае надо искать причины, а не обвинять других.

Первый ребенок

Жизнь молодой семьи с появлением первого ребенка усложняется неимоверно. Еще нет опыта обращения с детьми, родители пугаются всякого пустяка, волнуются по самым незначительным поводам, порой впадают в настоящую панику.

Ожидание ребенка - настоящее испытание для любви, а его рождение - испытание на прочность семейных уз. Немало браков распадается в первый же год после появления ребенка, распадается по инициативе мужчин. не выдерживающих испытание отцовством. Точнее мужчин, эгоизм которых оказался сильнее всех других чувств.

Молодой муж после рождения малыша не вправе устраниваться от ухода за ним, должен помогать жене в ее бесконечных заботах о ребенке, иначе сам лишит себя многих радостей. Возлагая весь уход за маленьким на одну лишь жену, муж сам не дает ей возможности для занятий чем-либо другим, в том числе и домом и им самим. При таком положении, при таких обстоятельствах в семье неизбежно возникает дискомфорт. Муж начинает чувствовать себя лишним, ненужным, нелюбимым, не подозревая, что сам в этом полностью виновен. И как следствие перечисленного, у мужа все чаще начинает мелькать мысль, что он может все изменить по своему желанию. Как? Да развестись! И тогда - опять свобода, никаких забот, никакого крика, опять он - любимый, единственный, ухоженный...

С приходом ребенка к женщине приходит всепоглощающее чувство, что часто даже самый любимый муж на какое-то время отходит у нее на второй план. А если еще этот ребенок не из тех, которые только едят, спят и никаких особых беспокойств родителям не доставляют, а такой, что требует бессонных ночей, и неустанный уход, и нервов, то кроме эмоций ему принадлежит и все время матери, все часы суток.

Понятно, что муж, выражающий недовольство по поводу не пришитой вешалки или наглаженной рубашки в то время, как ребенок надрывается от крика или у мамы не ладится с кормлением, вызывает, мягко говоря, не самые добрые чувства. И молодая мама, невыспавшаяся, уставшая, вполне возможно, отреагирует на претензии мужа вовсе не так, как ему самому этого хотелось бы. Конечно, жена могла найти и другие слова и иной тон ... но поймите и ее. Поэтому при самой-самой объективности нельзя упрекать женщин. И выход только один: супруги должны вместе нести груз забот о новорожденном и при этом проявлять особую деликатность и чуткость друг к другу.

Страх за ребенка, особенно в первый год его жизни, часто становится причиной ссор и разногласий молодых родителей.

Влечение, гармония, близость.



Супружество без обоюдного влечения, без гармоничной физической близости, без радости, которую доставляет такая близость обоим супругам - постройка часто зыбкая, чреватая неожиданными осложнениями.

К неопределенной и расплывчатой формулировке “Не сошлись характерами” прибегают молодые супруги, решившие расторгнуть свой брак из-за неполадок в интимной жизни.

По данным социологов именно из-за неудовлетворенности в интимной жизни расходятся довольно часто.

Иногда дисгармония в интимных отношениях не носит явно выраженного характера, но и она нежелательна, потому что смутная неудовлетворенность порождает раздражение, подавленность, губит радость.

Как не важна гармония в интимной жизни, семейное счастье не сводится лишь к ней одной. Чтобы полностью удовлетворить человеческую потребность в общении, нужно многое: понимание, ощущение собственной полноценности, привязанность, уважение, уверенность в том, кто рядом. Без всего этого со временем одна гармония в интимных отношениях перестает удовлетворять супругов. Доказательств сколько угодно. Вот, к примеру: разводящиеся - недавно пылко влюбленные, не размыкавшие объятий. Куда все подевалось? Ушло безвозвратно. Вот вам и “любовь - лишь ряд прикосновений...”

Интимная связь без искреннего чувства - обычный физиологический акт, не имеющий никакой привлекательности.

Молодые супруги обычно думают, что все шероховатости их интимной жизни сгладятся сами собой. Однако врожденного инстинкта продолжения рода и жизненного опыта часто бывает недостаточно, чтобы достичь гармонии в интимной стороне жизни. О каких-то вещах можно догадаться, конечно, самим. Ну, например, что супруги должны стараться выглядеть привлекательными в глазах друг друга. Привлекательными во всех отношениях. Согласитесь, что ссоры, неряшество, грубость не способствует физическому влечению. В хорошем браке супруги всегда, в любом возрасте остаются чуть-чуть любовниками.

Мнение, что физическая привлекательность не обязательна, что лишь на основе полового влечения всегда можно реализовать физиологическую потребность, ошибочно.



Супруги должны быть уверены, что нравятся друг другу, в том, что они оба стремятся к близости, которая принесет им полное удовлетворение.

Ложась в постель с накрученными на бигуди волосами, с намазанным ночным кремом лицом, жена совершает грубейшую ошибку.

Мужчина, которого не слишком-то интересует настроение жены, который учитывает только свое собственное желание, тоже сильно рискует. Он, наверное, не знает, что только обоюдное желание доставляет радость. А если женщина огорчена, чем-то расстроена, нездорова, переутомлена и муж все эти обстоятельства игнорирует, и не раз, не два, а регулярно, то произойдет непоправимое: жена станет инстинктивно избегать близости с мужем, отдавится от него.

Молодые супруги должны помнить, что достичь гармонии в интимной жизни удастся иногда не сразу. Нужно определенное время чтобы узнать особенности характера, темперамента, привычек друг друга, чтобы чувствовать наедине уверенно и спокойно, чтобы отсутствовали всякие сомнения в правильности поступков и действий.

Молодые супруги разомкнули объятия - не торопитесь отворачиваться друг от друга. Не хватайтесь сразу же за газету, за книгу, не стоит сразу погружаться в сон или заводить разговор о том, что приготовить завтра на обед. Пусть волна нежности продлится в словах, в улыбках, во взглядах. Такие минуты дополняют и скрепляют близость.

Социальные последствия развода

Существенное негативное влияние развода на уровень рождаемости. В ряде случаев женщина после развода так и остается одинокой, а в "преддверие" развода воздерживается от рождения детей. С ростом количества разводов возросло число людей, не желающих после развода вступать в повторный брак. По результатам одного из опросов:

- ❧ 45% мужчин через 6 месяцев сожалели о распаде своего первого брака,
- ❧ 35% женщин через 3-5 месяцев были готовы на восстановление своего первого брака,
- ❧ 9,5% опрошенных мужчин через 8-12 месяцев захотели восстановить свою прежнюю семью,
- ❧ 8,5% женщин через 6 месяцев срочно захотели восстановить свою прежнюю семью.

В другом исследовании на вопрос: «Можно ли было предотвратить по Вашему мнению Ваш развод?» утвердительно ответили:

☞ 67,6% мужчин,

☞ 43,6% женщин, что с достаточной степенью свидетельствует об амбивалентности чувств к бывшему партнеру.

Об этом же свидетельствуют данные, полученные в работе В.В Солодниковой, который, исследуя характер протекания и последствия предразводной ситуации в молодой семье, обнаружил что 46% из числа всех обследованных семей (по крайней мере один из супругов - чаще муж) на момент подачи заявления о расторжении брака испытывает скорее позитивные чувства к партнеру, а в каждой пятой супружеской паре (21%) оба супруга сохранили эмоциональную привязанность друг к другу и думали о том, как сохранить семью.

Исходя из приведенных данных, правомерно возникает вопрос, не является ли нежелание вступать в повторный брак после развода следствием более глубоких причин? Одной из них, например, может быть сохраняющаяся какое-то время после развода эмоциональная привязанность к бывшему брачному партнеру. Во всяком случае, едва ли такое явление, как рост числа людей, не желающих после развода вступать в повторный брак, можно объяснить только приобретенным или негативным опытом и неудачей первого брака.

Миф о романтической любви



Безусловно, денежные проблемы являются лишь долей из причин конфликтов между супругами. Споры по поводу воспитания детей, секса, отношений с родственниками, а также религиозные и политические различия могут послужить другими возможными причинами неудач в супружеской жизни.

По мнению Блада и Вольфе, браки оказываются неустойчивыми, если отношения супругов с родственниками становятся главной проблемой, разрушающей их жизнь. Самые серьезные конфликты возникают между супругами по поводу воспитания детей. Множество разногласий может быть связано с ролевыми конфликтами, но они в меньшей мере способствуют неустойчивости брака, чем другие проблемы. (Ролевые конфликты возникают по поводу работы жены и разделения домашнего труда. Жены часто жалуются, что их мужья мало зарабатывают, в то время как мужья упрекают жен за нежелание работать и немелкое ведение домашнего хозяйства).

По-видимому, наиболее опасны конфликты, обусловленные личностными различиями между супругами. Привычки, которые осуждает один из партнеров, например

пьянство или курение, часто приводит к столкновениям. Они могут стать причиной тяжелого стресса в супружеской жизни.

На уровень разводов оказывают влияние многие факторы. Самыми важными среди них являются экономические условия. Когда легко найти работу, молодые люди настроены оптимистически в отношении своей способности обеспечивать семью. Но чем раньше люди вступают в брак, тем выше вероятность их развода. Подростки разводятся в два раза чаще, чем люди вступающие в брак в возрасте 20 с лишним лет. Однако некоторые социологи считают, что тенденция к возрастанию числа разводов не обусловлена неустойчивостью браков, а скорее связана с возможностью легко получить развод. Они отмечают, что число разведенных пар увеличилось больше, чем количество супругов живущих отдельно. Таким образом, развод, по-видимому, стал распространенным способом улаживания серьезных конфликтов между супругами, которые существовали всегда.

Изменение отношений к разводам и улучшение экономического положения женщины, наверное, тоже способствовали разводу некоторых супружеских пар. Если женщина имеет постоянную работу, ей легче обеспечить себя и своих детей, чем в том случае, когда она должна рассчитывать только на алименты, пособия на содержание ребенка и другие государственные дотации. Наличие пособий, вероятно, выгодно для женщин с низким уровнем образования и не стремящихся сделать карьеру, но это также способствует распространению разводов.

Рождаемость и дети

Как массовое явление разводы играют преимущественно негативную роль и в изменении рождаемости и в воспитании детей:

Во-первых, вследствие разводов уменьшается продуктивный период в жизни женщины.

Во-вторых, в случае неудачного первого брака может намного отодвинуться время первого деторождения (что нежелательно и с медицинской точки зрения).

В-третьих, неблагоприятные отношения в семье, предшествующие разводу, могут оказать отрицательное влияние на репродуктивные установки женщины, хотя в остальных случаях это влияние может быть нейтрализовано желанием женщины создать и укрепить новую семью.

Развод оценивается как благо лишь в том случае, если он изменяет к лучшему условия формирования личности ребенка, кладет конец отрицательному воздействию на психику ребенка супружеских конфликтов. Семья может жить, если она плохо выполняет или вообще не выполняет любую из своих функций, кроме родительской. Семья умирает, если она перестает делать то, во имя чего она создается - воспитание детей.

Мужчины, высказывая суждения о желательном типе семейного воспитания для детей разного возраста, склонны отдавать предпочтение воспитанию ребенка в полной семье, даже при условии, что отношения между родителями существенно дезинтегрированы. У женщин, наоборот, превалирует мнение о том, что ребенку лучше жить с одним из родителей, чем в неблагополучной семье. Вместе с тем, в общественном сознании весьма распространено негативное отношение к воспитанию детей в неполной семье.

На предпочтительный выбор матерью той или иной ориентации, касающейся желательного характера взаимоотношений отца и ребенка после развода, оказывают существенное влияние такие факторы, как :

- а) пол ребенка;
- б) возраст детей;
- в) отношение к бывшему супругу;
- г) регулярность его общения с ребенком.

Матери мальчиков в большей мере ориентированные на то, чтобы роль отца в воспитании ребенка выполнял его действительный отец, 45% женщин этой группы опрошенных считают, что отец должен принимать активное участие в воспитании своих детей после развода. Среди же матерей девочек такого рода мнение придерживаются только 29%. А 30% женщин скорее склонны вовсе отказаться от влияния действительного отца на ребенка, либо допускать лишь их нечастые встречи. Матери детей - школьников в большей мере, чем матери детей - дошкольников ориентированы на то, чтобы в воспитании ребенка участвовал его действительный родитель.

Современная семья и ее проблемы



Следует отметить, что на удовлетворенность браком влияет не столько реальное поведение супругов в различных сферах брачно-семейных отношений, сколько оценка поведения одного супруга другим. Поскольку же у разных людей может быть разное представление о том, что такое хорошо налаженный быт, должное воспитание детей, уважение, внимание, любовь постольку результаты исследования удовлетворенности вряд ли могут служить показателем реальных брачно-семейных отношений.

В то же время исследование удовлетворенности может очень много дать для выявления ожиданий каждого из супругов, связанных с распределением ролей и ролевым

поведением членов семьи. Можно выделить 2 подхода к решению этой проблемы.

1. - При первом подходе рассматриваются ролевые ожидания и ролевое поведение в какой-то одной сравнительно узкой сфере деятельности. Например, конфликты между мужем и женой могут возникнуть из-за того, что жена хочет, чтобы муж проводил все свое свободное время дома, в то время как он предпочитает общение с друзьями или увлечение любительскими занятиями. Муж может ожидать от жены большего внимания к выполнению определенных хозяйственных функций, чем она это делает на самом деле и т.д. Такие ситуации достаточно распространены в различных семьях и могут явиться причиной серьезных семейных конфликтов.

2. - Второй подход связан с попыткой построения комплексных моделей ролей, ролевых ожиданий и ролевого поведения. Одна из наиболее интересных попыток в этом направлении была предпринята известным американским социологом по изучению семьи К. Киркпатриком, который выделил традиционные роли мужа и жены, товарищеские роли (роли компаньонов) и роли партнеров и перечислил основные ожидания, которые соответствуют этим ролям. Об этом мы писали ранее в своих книгах.

Развод выполняет по отношению к браку двоякую роль. Он может выступать средством нравственного возвышения супружества, утверждением равноправия между мужчиной и женщиной, если направлен против пережитков прошлого в брачных отношениях, эксплуатации и морального унижения одно из супругов, но он может стать и своего рода антиподом брака, если является следствием этих пережитков, нравственной незрелости супругов...

Развод перестал быть исключительным и стал обычным, ординарным явлением. Соответственно снижается требовательность при выборе партнера.

Безусловно вопрос о том, какое влияние на этот выбор имеет установка типа, "в крайнем случае можно развестись", требует эмпирических доказательств. Однако тот факт, что треть разводов падает на семьи, существовавшие менее года, еще треть - от года до пяти, что развод стал проблемой молодых семей, в какой-то мере уже подтверждает сделанный вывод.

Следующее направление влияния разводов на эффективность функционирования института брака состоит в том, что перспектива развода, вернее опасение, что муж(жена) воспользуется правом на развод при первом же более или менее серьезном конфликте, так или иначе отражается на поведении каждого из супругов и их отношении к своим семейным ролям, на взаимных оценках и самооценках, на планировании семьи, по меньшей мере до тех пор, пока и у мужа, и у жены не появляется чувство стабильности их семей, а, следовательно, и

ориентации не только на сегодняшний и на завтрашний день, но и на относительно далекое будущее.

Согласно первой гипотезе, разводы увеличивают число людей, не вступающих в повторный брак, и, что самое главное, которые не хотят этого делать, хотя бы в ближайшие несколько лет.

Последствия разводов

При исследовании причин разводов его можно рассматривать как изменение баланса сил, поддерживающих и развивающих брак. К первым относятся морально-психологические и отчасти экономическая заинтересованность супругов друг в друге, а также социальные нормы, ценности, санкции; ко вторым - проявление взаимного недовольства и неприязни супругов, чувства антипатии, раздражения, ненависти, а также внешние факторы, стимулирующие развитие и обострение внутренних конфликтов (неприятности на работе, противоречия с родственниками и соседями).

Отмечается увеличение процента разводов из-за грубости супруга, алкоголизма психологической несовместимости. По-видимому, это происходит не потому, что с ростом культурного уровня современного человека, повышением культуры межличностного общения, уважения к личности и т.д. случаи грубости, психологической несовместимости, а тем более пьянства стали больше ощущаться и становятся достаточно веской причиной разводов.

Увеличение числа разводов приводит к тому, что многие супружеские пары и их дети глубоко переживают неблагоприятие в семье, обычно сопутствующее разводу. Обобщив результаты многих исследований, Черник отмечает, что разведенные мужчины и женщины временами скучают по своим бывшим мужьям или женам, испытывают тревогу, даже если были сами инициаторами развода и считали свой брак несчастливим. Развод немедленно, тяжело сказывается и на моральном состоянии детей. Дошкольники обычно чувствуют страх, неуверенность в себе и считают себя виноватыми в разводе своих родителей. Дети более старшего возраста выражают свое раздражение более непосредственно. Большинство детей успокаиваются в течении года или двух лет после развода, хотя некоторые из них чувствуют себя несчастными и одинокими в течении 5 лет после развода или еще дольше, даже если родитель, с которым они живут, снова вступает в брак.

Разводы увеличивают количество неполных семей. В них создается специфическая система отношений между матерью и ребенком, формируются образцы поведения, представляющие собой в некоторых отношениях альтернативу нормам и ценностям, на которых основывается институт брака.

Развод оказывает влияние и на самих разводящихся супругов. Г.Кристиансен и К.Джонсон в результате анали-

за ряда эмпирических работ установили следующие типы реакций на развод:

1. Достаточно часто наблюдается своеобразный шок со стыдом и жалостью к себе.

3. Разведенные пытаются рационализировать ситуацию и доказать, что им безразличны возникшие проблемы.

4. Весьма распространенным является чувство беспокойства, нетерпеливости, идущее от нарушенных привычек и утраты привычных ролей.

5. Разведенный супруг часто пытается увеличить свою социальную активность.

6. Друзья и родственники обычно помогают ему в установлении новых контактов.

7. Нередко после развода человек начинает вести себя в противоречии с общепринятыми нормами, пытаясь утолить свое горе в пьянстве или компенсировать потерю семьи увеличением частоты сексуальных контактов.

8. Отмечены факты взаимоисключающих установок по отношению к своему бывшему супругу, чередование проявлений ненависти и любви.

9. Поэтому иногда сексуальная близость между бывшими мужем и женой сохраняются в течении некоторого времени и после развода.

10. В некоторых случаях они даже вступают в повторный брак друг с другом.

Проведенные в США эмпирические исследования показали, что процент повторных браков у разведенных партнеров выше, чем у овдовевших. Одна из причин этого состоит в том, что люди иногда идут на развод для того, чтобы юридически оформить уже сложившееся новое супружество. Кроме того, разведенные обычно более обеспокоены тем, чтобы порвать с прошлым и продемонстрировать посредством повторного брака, что с ними не случилось ничего серьезного. Наконец, развод обычно происходит в более раннем возрасте, чем вдовство, и это предоставляет человеку больше возможностей вступить в следующий брак.

Результат эмпирических исследований зарубежных социологов по вопросу о последствиях разводов для детей. В одном их этих исследований сравнивались **три группы** детей:

1. - из счастливых,
2. - несчастливых,
3. - из разведенных семей.

По всем критериям дети из счастливых семей оказались в лучшем положении. Однако при сравнении детей из двух других групп выяснилось, что у подростков из разведенных семей было меньше психических заболеваний, они реже совершали правонарушения, у них были лучше отношения хотя бы с одним из родителей.

По ряду других показателей (отношения в школе, расположение к дурным компаниям) дети этих двух групп существенно не различались, но сильно отличались от детей, живущих в счастливых семьях. Проводилось также сравнение ряда социально-психологических характеристик детей, живущих в семьях, где мать после развода вступила в повторный брак, и в семьях, где ребенок жил только с матерью. При этом обнаружено, что отношения “мать - ребенок” лучше в семьях, где ребенок воспитывался только матерью.

Дети разведенных супругов более часто подвержены психическим заболеваниям.

По данным неблагоприятные последствия развода более значимы для детей из тех социальных групп, которые придают большее значение социальным нормам и санкциям, направленным против развода. Самооценка ребенка существенно зависит от возраста матери в период развода.

У женщин, которым при расторжении брака было меньше 24 лет, только 22% детей по достижению 12 - 14 лет имели высокую самооценку.

Детям матерей, разведенных в более старшем возрасте, такая самооценка у 45%.

В ряде исследований отмечается также, что чем дольше мать и ребенок жили вместе между разводом и повторным браком, тем более разрушительным для ребенка должно быть смещение внимания матери к новому супругу или новому ребенку.

По данным Лэндиса воздействие развода на психику ребенка зависит от целого ряда факторов:

- 1.- субъективного представления ребенка о счастье семьи непосредственно до развода;
- 2.- возраста ребенка и матери;
- 3.- степени выраженности негативных норм по отношению к разводу в той социальной группе, к которой принадлежит семья;
- 4.- способности оставшегося супруга справиться со своим беспокойством и обеспечить ему безопасное окружение.

В возрасте до 3-х лет развод оказывает на ребенка меньше влияния, чем в более старших возрастах.

Вероятность повторного брака разведенного супруга обратно пропорциональна количеству оставшихся у него детей.

Развод - это сильнейшее эмоциональное и психическое потрясение, которое не проходит бесследно. В первую очередь, пострадавшие — это дети и только во вторую очередь — сами супруги.

Между тем сегодня существует немало супружеских пар, прибегающих к разводу при первом же столкновении с обычными житейскими трудностями. Однако есть и такие пары, где одна из сторон делает все для того, чтобы спасти брак, а другая сторона при этом лишь укрепляется во мнение о собственной исключительности. Есть, наконец, пары, которым противопоказана совместная жизнь.

Значит, главная проблема многих - проблема веры в себя, в правильность своих действий, проблема самооценки. Если человек верит, что все его действия имеют под собой основания, значит, сколь долго бы не длились невзгоды - рано или поздно им придет конец. В народе говорят, несчастья в каждой семье — строго индивидуальны, они не похожи друг на друга, и в то же время, все счастливые семьи — похожи одна на одну.

Таким образом, наше общество, (а его тоже можно назвать большой семьей) прямо пропорционально зависит от здоровья каждой семьи, так же как и здоровье семьи зависит от общества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы когда-нибудь слышали девиз всех мало-мальски удачливых уличных торговцев: «Продавать следует не бифштекс, а его шипение»? Так вот, придерживаясь этой метафоры, мы должны сказать, что секс — это ваш бифштекс, а чувственность, взятая вкупе с сексуальным этикетом и психологией взаимоотношений, — это и есть то самое шипение. Существует лишь несколько видов бифштекса, а вариантов шипения масла — бесконечное множество: аппетитное, громкое, тихое, брызгающее, привлекающее, пугающее, насаждающее и т.д..

Так и в сексуальных отношениях, секс — лишь основополагающий фактор, но, помимо него, существуют и другие грани любовных отношений. Как вульгарное общение может существовать без соблюдения элементарных правил вежливости и тактичности, так и секс может обходиться без этикета. Но соблюдение в сексуальных отношениях правил этикета поднимает партнеров еще на одну ступень выше приматов, выше простого полового контакта.

Познав азы любовного этикета из предложенной вашему вниманию книги, вы станете идеальным сексуальным партнером. Наша книга побудит вас проявить по отношению к любимому человеку больше терпимости.

Терпимость, предупредительность, нежность и любовь — вот четыре опоры такого великого здания, как секс. При соблюдении этих основополагающих элементов сексуальных отношений партнеры будут чувствовать себя наиболее комфортно, даже если стены, потолки и окна «сконструированы» по-разному. Но ни при каких обстоятельствах, ни с каким партнером не забывайте, что заниматься следует не сексом, а любовью. Именно на этом умозаключении построены все правила сексуального этикета.

Не забывайте также, что люди в постели, как правило, такие же, как и вне ее. Не стоит предполагать, что ваш партнер станет таким, каким вы его видите в своих сексуальных фантазиях. Упрямый и самоуверенный нахал не будет в спальне нежным, ласковым и заботливым мужчиной. А раскрашенная и вульгарная девушка не станет прилежной скромницей. Однако в случае, если даже вы обманулись и разочаровались в своих надеждах, все равно не стоит забывать о правилах этикета, изложенных в нашей книге, и вести себя так, как предполагает ваш сексуальный партнер.

Половой инстинкт — это, конечно, один из самых сильных инстинктов в живой природе. С ним, пожалуй, могут «конкурировать» разве только инстинкты голода или жажды. И это вполне разумно, половой инстинкт оправдан биологической сутью человека. Это инстинкт размножения, воспроизведения потомства, сохранения рода. Но, в отличие от животных, у которых каждое совокупление преследует цель — рождение потомства, сексуальные отношения между мужчиной и женщиной далеко не всегда, вернее сказать, значительно реже предполагают зачатие и рождение ребенка. Сексуальные отношения прежде всего призваны доставлять удовольствие. Но, получая удовольствие от секса, не стоит опускаться до уровня инстинктов, проявляя самые низменные животные качества, совсем не украшающие человека.

Среди множества форм общения физический контакт между мужчиной и женщиной в постели, или половая любовь, занимает особое и весьма важное место в жизни каждого морально и физически здорового человека. Наша книга призвана помочь партнерам уловить эту нить сексуального общения и стараться придерживаться ее в постели. Никогда не забывайте, что радость полового общения станет для вас еще более полной и воодушевляющей, когда оно свершится с соблюдением всех почерпнутых вами правил сексуального этикета.

Мы считаем, что сексуальное удовольствие, это высший дар природы, значить в этом плане человек не может быть безнравственный и противоестественным. Человеческий разум не может осознать и передать нам словами наслаждение, которые мы испытываем в сексе. Многие вообще не хотят заводить разговор о сексе, если речь не идет о семейных отношениях. Ваше природное любопытство начнут душить в самом зародыше, а запреты будут все сильнее и категоричней. Мы предлагаем вам освободить свою голову от предрассудков и быть готовым к восприятию всех прелестей собственной сексуальной чувствительности.

Следует признать, что нормальное сексуальное поведение в каждой семье, находится в очень широких пределах. Границы этих пределов, каждый человек устанавливает для себя — индивидуально. Общее одно, сексуальная культура в каждой семье, это зеркальное отражение нашего общества. Мы должны прийти к выводу, что каждая семья, как ячейка общества, является неотделимой составной частью нашего государства. И жизнь общества

характеризуется теми же духовными и материальными процессами, как и жизнь каждой семьи. Последствиями дурного общения в семье могут быть конфликты и разводы,

которые наносят большой социальный вред обществу. Чем меньше разводов в семьях, тем здоровее общество, (государство).

Чем выше культура семьи, следовательно, тем выше культура всего общества. Общество состоит из людей, которые являются отцами и матерями в своих семьях, а также их детей. В этой связи очень важны роли отца и матери в семье, а в частности воспитательная функция семьи. Ведь от того, как родители приучают своих детей к труду, уважению к старшим, любви к окружающей природе и людям, зависит то, каким будет общество, в котором будем жить мы все. Будет ли это общество, построенное на принципах добра и справедливости или же наоборот? В этом случае очень важно общение в семье. Ведь общение является одним из основных факторов формирования личности ребёнка, подростка, молодого человека как члена нашего общества. И поэтому в семейном общении очень важны нравственные принципы, главным из которых является - уважение друг к другу. Все это в полной мере относиться и к нашему обществу.



КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Амбивалентность — двойственность переживаний, один и тот же объект одновременно вызывает противоположные чувства.

Анальный — имеющий отношение к заднему проходу.

Андрогены — мужские половые гормоны; вырабатываются преимущественно яичками. Определяют мужской тип полового развития и мужской внешний вид. Им приписывается одна из ведущих ролей в формировании агрессивности. В организме женщин вырабатывается в незначительном количестве. Основной представитель — тестостерон.

Асексуальность — отсутствие полового влечения.

Аутоэротизм — направленность полового влечения на самого себя.

Бисексуальность — половое влечение к лицам обоего пола с возможным преобладанием гомо- или гетеросексуальной направленности.

Вагинальный — влагалищный.

Генитальный — относящийся к половым органам.

Гетеросексуальность — направленность полового влечения на лиц противоположного пола.

Гомосексуальность — направленность полового влечения на лиц своего пола.

Девияция — отклонение от нормы.

Депрессия — состояние психики, характеризующееся тоскливым и угнетенным настроением, снижением психической активности.

Доминанта — главенствующая идея, основной признак.

Идентификация — психологический процесс формирования идентичности, самоотождествления (аутоидентификация).

Инфантилизм — патологическое состояние, задержка физического и/или психического развития с сохранением черт детского или подросткового возраста.

Инфантилизм психосексуальный — задержка психосексуального развития.

Кастрация — удаление или полное прекращение функции половых желез (у мужчин — яичек). Достигается хирургическим, химическим и другими путями.

Коитус — половой акт.

Криминалистика — наука о приемах и средствах раскрытия преступлений.

Криминология — наука о причинах преступности и способах борьбы с ней.

Либидо — половое влечение.

Личности патологическое развитие — аномалия личности в результате длительного воздействия неблагоприят-

ятных социальных факторов или затяжных психотравмирующих ситуаций.

Мануальный — производимый руками.

Маскулинность — комплекс соматических, физиологических и психических признаков, определяющих принадлежность к мужскому полу.

Мастурбация — сексуальное самовозбуждение и самоудовлетворение, достигаемое манипулированием с половыми органами и эрогенными зонами.

Мастурбация патологическая — болезненное состояние, когда мастурбация носит навязчивый характер, является сверхценной или предпочтительной формой сексуального удовлетворения.

Мастурбация психическая — сексуальное самоудовлетворение, достигаемое только путем эротического фантазирования без одновременной стимуляции половых органов или эрогенных зон.

Минет — оральный контакт с половым членом.

Онанизм — то же, что и мастурбация.

Орально-генитальный контакт — контакт рта и половых органов.

Оральный — имеющий отношение ко рту.

Оргазм — высшая степень сладострастных ощущений, возникающих в момент завершения полового акта или при других формах сексуального удовлетворения.

Парафилия — расстройство сексуального влечения, которому свойственны периодически возникающие интенсивные сексуальные влечения и фантазии, длящиеся более полугода и включающие необычные предметы или поступки. При этом индивидуум либо поступает в соответствии с этими влечениями, либо испытывает значительный дистресс из-за них.

Патологический — болезненный; болезненное отклонение от нормы.

Перверсии сексуальные — см. Парафилии.

Половое самосознание — осознание своей принадлежности к определенному полу, способность регулировать свое сексуальное поведение согласно принятым в обществе морально-этическим нормам.

Потенция — половая способность.

Промискуитет — беспорядочные половые сношения с разными партнерами.

Психопатии — патологические состояния, обусловленные врожденной неполноценностью нервной системы, проявляющиеся дисгармоничным складом личности.

Психосексуальная ориентация — направленность сексуального влечения, определяющая выбор субъектом

сексуального объекта и особенности собственной сексуальной роли.

Стресс — состояние человека, характеризующееся неспецифическими защитными реакциями в ответ на экстремальные патогенные раздражители.

Фемининность — комплекс физиологических, соматических, психологических и психических признаков, определяющих принадлежность к женскому полу.

Фрустрация — психическое состояние подавленности, напряженности и тревоги, возникающее из-за невозможности удовлетворения той или иной потребности или достижения определенной цели.

Эрекция — напряжение полового члена.

Эрогенные зоны — участки тела, раздражение которых вызывает половое возбуждение.

Эякуляция — семяизвержение.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие. Соцпсихол. проблемы. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
2. Андреева Г.М. Психология социального познания. М. 2000
3. Антонов А.И., Борисов А.Л. Кризис семьи и пути его преодоления. М., 1990.
4. Антонян Ю. М., Ткаченко А. А. Криминальная сексология. — М.: Спарк, 1999.
5. Аронова Р.Е. Ночные ведьмы. М. 1969.
6. Аронсон Э. Общественное животное. - М., 1998.
7. Бедный М.С. “Семья — здоровье — общество”, М., 1986
8. Белинская Е.П. Социальная психология личности: Учебн.
9. Бехтерев В.М. Объективное изучение личности. СПб. 1999.-288с. пособ. - М.: Аспект Пресс, 2001.
10. Варий М.И. Социальная психика наций: Научная монография. — Львов. 2002.
11. Васильченко Г. С. Общая сексопатология. — М.: Медицина, 1977.
12. Васильченко Г. С. Частная сексопатология: В 2 т. — М.: Медицина, 1983.
13. Вейнингер Отто. Пол и характер. М. 1992.
14. Вичев В. Мораль и социальная психика. - Г. Прогресс. 1978.
15. Галицька А. Перов Р. Сексуальный этикет. Ростов на Дону. 2003. 255с
16. Головатый Н.Ф. Научи себя сам. Киев. 2005.
17. Гусейнов А.А. Этическая мысль. Научно-публ. чтение. М. 1990. 480с.
18. Давляев И.А. “Я и моя семья”, Тат.книго-издательство. Т., 1984
19. Дон Гейбор. Управление человеком в конфликтных ситуациях. М. 2006.
20. Дорно И.В. Современный брак: проблемы и гармония. М., 1990. 264с.
21. Дружинин В.Н. Психология XXI века: Учеб. для вузов / - М. ПЕР СЗ, 2003.
22. Евтух М.Б. Социальная педагогика. К. 2003. 352с.
23. Имелинский К. Сексология и сексопатология. — М.: Медицина, 1986.
24. Карпов В.Е. Воспитание самосознания. КирОВОГРАД. 2007. 416 с.

25. Карпов В.Е. Наука совершенствования. Кировоград. 2008. 420 с.
26. Карпов В.Е. Непосредственное познание. Кировоград. 2008. 464с.
27. Крафт-Эбинг Р. Половая психопатия. — М.: Республика, 1996.
28. Кришталь В. В., Григорян С. Р. Сексология: Академия сексологических исследований. Х.: 1999.
29. Кушнирук Ю.И. Популярно о сексологии. Киев. 1988. 170с.
30. Лаврова В. Ключи к тайнам жизни. М 1997.
31. Ле Бон Г. Психология толпы. (Психология толп). М. 1998. С. 15-257.
32. Лейтес Натан. Анализ работ Гарвардского проекта . Одесса. 1995.
33. Литвиненко А.А. Таинство секса. Киев. 1994. 272с.
34. Лоброзо Ц. Гениальность и помешательство. М. (5) 1996.
35. Майерс Д. Социальная психология. СПб. 1997.
36. Маришук В.А. Резервы человеческой психики: Введение. - Г.: Политиздат, 1989.
37. Осипов Г.В. "Социология", М., 1990
38. Росе Л., Нисбет Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М. 1999.
39. Свядош А.М. Женская сексопатология. М. 1988. 175с.
40. Свядош А. М. Женская сексопатология. — СПб.: Питер Паблишинг, 1998.
41. Сельченко К.В. Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / - Минск: Харвест, 1988.
42. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояние влиянию. -СПб: Речь, 2001.
43. Смирнов И. и др. авторы. Психотехнологии. - М.:, 1995, - 416 с.
44. Старович Збигиев. Судебная сексология. — М.: Юрид. лит., 1991.
45. Тард Г. Законы подражания. СПб. 1992.
46. Ткаченко А. А. Сексуальные извращения-парафилии. — М.: Триада-Х. 1999.
47. Тополянский В.Д. Психосоматические расстройства. М. 1986.
48. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М. 1990.
49. Фрейд З. Психология бессознательного. - М.: Прогресс, 1990.
50. Хардинг М.З. Психическая энергия. - М.: Рафа-бук; К.: Ваклер, 2002.

51. Л.Рон Хаббарт. Дианетика. (Современная наука душевного состояния). М. 1995. 532с.

52. Харчев А.Г., Мацковский М.С. “Современная семья и её проблемы М.,1978

53. Хелен Анделин. Очарование женственности. С-Петербург. 2005. 160с.

54. Чуприков А. П., Цупрык Б. М. Сексуальные преступления. — К., 2000.

55. Шостакович Б. В., Ушакова И. М., Потапов С. А. Половые преступления против детей и подростков. — Ростов н/Д: ЛРНЦ “Феникс”, 1994.

56. Юнда И. Ф., Юнда Л. И. Сексологические основы семейной жизни. — К.: Здоровья. 1993.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Психология человека в переходной период	7
Как жить, когда все рушится	8
Индивидуальное здоровье	11
Свобода и зависимость	14
Проблема — измениться, оставаясь прежним	15
Гибкость — залог выживания	17
Хватит желать друг — другу счастья и здоровья	19
Ищем будущее — в настоящем	22
Границы тела не совпадают с границей души	25
По законам природы	27
По законам природы	28
Анатомо-физиологическое обеспечение половой функции	38
Сексуальность человека	47
Скромно о нескромном	57
Под покровом одеяла	58
Общесексуальный этикет	62
Этикет — оружие мужчины	67
Страшная сила — красота	72
Наша сексуальность	79
Дом — как сексуальная крепость	80
Обстановка, интерьер, отделка	84
Сексуальность в мелочах	87
Поле битвы — кровать	92
Нижняя одежда — половина дела	95
Раздевайтесь красиво	107
Раздевайтесь — красиво	108
Умение — раздеть	112
Когда потушен свет	114
Сексуальные проблемы	123
Скажи, что ты чувствуешь	129
Психология взаимоотношения противоположных полов	133
Психология взаимоотношений противоположных полов	134
Ваша любовь к мужу	139
Две женские стороны: ангельская и человеческая	141
Обязательна ли красота	145
Что означает принять мужа таким, как он есть	149
Как помочь мужчине измениться	155
Жемчужина, которую я должна отшлифовать	163
Развитие ценностей	167
Мужское очарование	172
Мужские приоритеты	181
Мужские и женские роли	189
Обязательная ответственность по обеспечению семьи	201

Мужская гордость	204
Недопонимания между мужчинами и женщинами	209
Новый уровень понимания	217
Взрыв эмоций	221
Как обрести внутреннее счастье	228
Идеальная жена	232
Что чувствуют мужчины в присутствии сильных и независимых женщин	241
Женское очарование	244
Нравственная основа секса	248
Половая жизнь человека	258
Половая жизнь человека	259
Границы нормы и патологии человеческой сексуальности	267
Специфика сексуальных нарушений	274
Расстройства половой функции	278
Психопрофилактика половых нарушений	286
Физиология репродуктивной функции	292
Физиология репродуктивной функции	293
Можно ли бороться с бесплодием	303
Регулирование рождаемости в семье	315
Немного о половом воспитании	324
Сексуальные дисфункции	329
Сексуальные дисфункции	330
Сексуальные расстройства и половые неврозы	331
Синдром закодированных сексуальных реакций	339
Проявления сексуальных преступлений	340
Сексуальная сущность аномальных влечений	342
Сексуально-патологическая навязчивость	356
Аномальное сексуальное поведение	360
Ревность - как проявления сексуальных отклонений	365
Проблемы семьи и брака	370
Проблемы семьи и брака	371
Сущность, структура и функции семьи	375
Типы семейной организации и жизненный цикл семьи	377
Роль отца и матери в семье	379
Общение в семье	381
Конфликтные ситуации в семье	383
Ревность и измены как феномены супружеской жизни	386
Влечение, гармония, близость	391
Миф о романтической любви	393
Современная семья и ее проблемы	395
Заклучение	401
Краткий словарь терминов	404
Список использованной и рекомендуемой литературы	407

Научно-популярное издание

Карпов Валентин Евгеньевич
Дудник Н.А.

Скромно о нескромном

Печать: Лысенко С.В. Зак. №

Здано в набор: 12.01.2009 г. Подп. к печати 09.02.2009 г.
Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура UkrainianLazurski. Авт. лист. 28,1. Усл. печ. лист. 23,95
Тираж 1000