



# ВСЁ О СЕКСЕ 100% УСПЕХА

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
СЕКСУАЛЬНЫХ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Эмиль Костин  
Вячеслав Литвинский  
Татьяна Огородникова



Эмиль Костин

**Всё о сексе. 100% успеха:  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ сексуальных  
взаимоотношений**

«Центрполиграф»

**Костин Э. Д.**

Всё о сексе. 100% успеха: энциклопедия сексуальных  
взаимоотношений / Э. Д. Костин — «Центрполиграф»,

В этой книге авторы свели воедино все современные данные о сексуальности как в рамках научных дисциплин, так и с точки зрения религии и художественной литературы. Здесь подробно описаны все грани взаимодействия между полами, причем в каждой части детальный анализ ситуации сопровождается перечнем практических рекомендаций по созданию и развитию гармоничных и плодотворных отношений и здоровой атмосферы в семье.

## Содержание

Несколько слов об этой книге	5
Предисловие	7
Революция в семье	7
Сексология, психосексология, психоанализ	9
Глава 1	12
Психологические различия мужчин и женщин	12
Половое сознание россиян, проблемы семейных отношений	25
Сексуальная составляющая семейной жизни	31
Сексуальные революции	33
Религиозный взгляд на семью и брак	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Эмиль Костин, Вячеслав Литвинский, Татьяна Огородникова Всё о сексе. 100% успеха. Энциклопедия сексуальных взаимоотношений**

*Коллектив авторов благодарит:  
Анну Вячеславовну Волкову,  
Маргариту Евгеньевну Гусеву  
и Людмилу Степановну Смирнову  
за участие в публикации книги,  
а также  
Ивана Ивановича Токина  
и Дмитрия Борисовича Фридмана  
за подготовку приложений (предупреждение заболеваний,  
передающихся половым путем, и профилактика аборт).*

## **Несколько слов об этой книге**

Наконец-то! В свет выходит книга, в которой я стала соавтором двух уникальных, умнейших, признанных в своей области людей – и ни разу не пожалела об этом.

Друзья мои, все то, что я знала до этого о сексе, – детский лепет. Если раньше я предполагала, что, где и когда, то сегодня с большой долей уверенности могу заявить: я знаю почему. И знаю, почему по-другому не бывает.

Знаете ли вы, к примеру, почему мужчины открыто разглядывают женщин при первой встрече и почему отучить их заглядываться на девушек практически невозможно?

А почему женщины, не разглядывая никого, знают, кто что сказал, как выглядит и во что одет?

Почему мужчины в большинстве случаев не слышат, о чем говорят женщины, а их подсознание «отключается» из-за подавляющего превосходства собеседницы?

Почему мужчины боятся серьезных отношений и женитьба – наибольшая жертва, на которую способен партнер ради своей возлюбленной?

Почему мужчины врут и недоговаривают, искажают те или иные факты намного чаще, чем женщины?

Нужно ли приучать мужчину к домашнему труду, если его мозг по-особому реагирует на беспорядок, и как это скажется на его либидо?

Почему вообще наш сильный пол не такой сильный, каким принято его считать?

Если в двух словах обобщить ответы на все вопросы, то получится примерно такое определение: бабники с недостатком мозговой деятельности, равнодушные, трусливые лгуны и лентяи. Честно говоря, до общения с питерскими академиками я и так предполагала, какие они, наши мужчины ☺.

Но тогда возникает вопрос: какая мне польза от того, что я узнала, почему они именно такие? Наверное, напрашивается такой вывод: девушки и женщины, берегите мужчин, ведь им и без того непросто живется. Или любите их такими, какие они есть. Бороться бесполезно.

Впрочем, если вас все-таки не устраивает полная безнадега и вы верите в возможность налаживания взаимоотношений между полами, вы сможете узнать из этого авторитетного источника еще и такие секреты:

Что означает ранняя лысина и как к ней относиться?

Как одеваться, когда идешь на вечеринку с любимым или с подругой?

Чем крепка мужская дружба?

Каков среднестатистический портрет секс-туриста?

И вообще, почему мужчины – это мужчины, а женщины – это женщины?

Эти и еще тысяча разных вопросов по человековедению разобраны в этом всеобъемлющем труде, в нашем совместном проекте с двумя очаровательными профессорами из Питера, которые фантастическим образом нашли меня и оказали мне честь стать их соавтором.

*Т. Огородникова*

## Предисловие

### Революция в семье

Среди всех изменений, происходящих в современном мире, нет более важных, чем изменения в личной жизни людей – в семье, браке, сексуальности, эмоциях. Они захватывают сферу ближайшего, настолько интимного в жизни человека, что их значение часто оказывается вне зоны внимания политиков, экономистов, юристов, педагогов, социальных работников – всех тех, кто имеет дело уже с последствиями самой настоящей революции. Суть этой революции, которая в 60-х годах на Западе получила название «сексуальной», состоит в радикальном изменении установок, прежде всего молодежи, по отношению к сексуальной жизни.

За последние десятилетия сексуальная жизнь человека все более отделяется и отдалается от институтов брака и семьи, с которыми она привычно связывалась в предшествующей истории человеческого общества. В европейской культуре, в истоках которой лежит христианский идеал моногамной семьи, эта революция началась по историческим меркам совсем недавно – в конце XIX – начале XX века – с возможности широкого использования женщинами контрацептивов, противозачаточных средств, позволяющих избежать неизбежной, а зачастую и нежелательной беременности.

Сегодня само **содержание** сексуальности, ее значение в жизни человека и общества нуждается в переосмыслении. По-видимому, впервые в истории сексуальность предстает как та сторона жизни человека, которая нуждается в исследовании, формировании и изменении, в осознанно проводимой государством политике. А для этого необходимо систематическое и объективное исследование сексуальности, во всем многообразии ее проявлений.

Зрелые сексуальные отношения двух любящих существ представляют чрезвычайно сложное явление. В нем воедино сплавлены и предвкушение предстоящей встречи, и ценностные ориентации пары, и само сексуальное возбуждение, и мечты и надежды, обращенные в будущее, и присутствие собственного прошлого. С вовлеченностью человека в сферу интимных отношений, с принадлежностью к определенному полу связаны наиболее глубинные аспекты бытия, способность испытывать тонкие душевные движения, чувства любви, нежности, симпатии, привязанности или, наоборот, деформировать и утрачивать эту способность, захлебываясь яростью и ненавистью, разрушая себя и окружающий мир.

В сексуальную жизнь, в любовь мужчины и женщины вовлечено множество тонких аспектов человеческого существования. Человек неизбежно сталкивается с ними независимо от того, как глубоко успели их осмыслить с научной точки зрения в результате сексологических, психосексологических, психоаналитических и иных исследований. Более того, в современном информационном обществе научное исследование зачастую отстает от изменений, связанных с сексуальностью человека и способами ее выражения. Человек и общество в своем развитии то и дело опережают развитие науки.

Одним словом, исследовать сексуальность и говорить о ней ответственно и объективно, обращаясь к читателю, – значит не ограничиваться рамками какой-то одной научной дисциплины. Это во-первых. И во-вторых, говорить о сексуальности в этих условиях – значит воспроизводить некоторые «общие места», соответствующие современному уровню развития науки и общества, не дожидаясь выяснения окончательной правоты разных подходов к одной и той же важной проблеме и не отсылая читателя к огромному списку первоисточников, в которых представлена история науки о сексуальности.

В каком-то смысле авторы этой работы вдохновлены сверхзадачей «полового воспитания» своего читателя, отдавая себе отчет в том, что «воспитывать» читателя по многим причи-

нам невозможно. Чаще всего учебники по сексологии предлагают простое ознакомление читателей с фактической информацией, основанной на научных исследованиях, сопровождаемое пожеланием предоставить каждому человеку возможность самому разобраться в своих сексуальных ценностях и своем сексуальном поведении. Ясно, что это пожелание заведомо невыполнимо, ведь позиция читателя определяется прежде всего его собственной историей, формирующей его отношение к предпосылкам и допущениям, которые «по умолчанию» принимаются представителями наук, исследующих сексуальность; даже если читатель не отдает себе в этом отчета. В нашем случае – это позиции **сексолога, психосексолога и психоаналитика**.

Какие же допущения и предпосылки лежат в основе научного отношения к сексологии, психосексологии и психоанализа сексуальности?



## Сексология, психосексология, психоанализ

По определению ВОЗ сексуальность – это стержневой аспект человеческого бытия на всем протяжении жизни от рождения до смерти. Но только совсем недавно, когда была осознана зависимость распространения ВИЧ от форм и способов сексуального поведения людей, эта организация предприняла единственное широкомасштабное и координированное международное исследование сексуального поведения в 15 странах. Самая интимная сторона жизни людей все еще нуждается в получении достоверных данных.

Принято считать, что исследователями, сделавшими для понимания природных механизмов функционирования сексуальности больше, чем кто-либо из предшественников, являются американские сексологи У.Х. Мастерс и В.Э. Джонсон. Две области стали предметом их научных интересов: физиология сексуальной реакции и лечение половых расстройств. В книгах «Сексуальные реакции у человека» и «Сексуальная неадекватность у человека», вышедших в 1966 и 1970 годах, они представили результаты своих экспериментальных исследований и описали методику лечения мужских и женских сексуальных расстройств. С этого времени принято вести отсчет появления сексуальной терапии и сексологии как области медицины со своими собственными методами экспериментального исследования. Так на стыке медицины и психологии возникла сексология.

По мере ее развития и умножения информации о человеческой сексуальности становилось очевидным, как мало известно обо всем том, что люди делают, чувствуют, хотят, о чем фантазируют, когда вступают в интимные отношения друг с другом или эти отношения имитируют. Имея дело с сексуальными расстройствами, сексолог не может не оперировать понятиями нормы, сексуального здоровья и тем, как они реализуются в сексуальном поведении множества людей. Сексолог не может судить о норме, исходя из собственного опыта как образца сексуального здоровья. Ему необходимо знать, что собой представляет сексуальное поведение **большинства** людей. В этой области человеческого поведения само поведение очевидным образом ориентировано по отношению к другому, по отношению к сексуальному партнеру. Сексуальное здоровье проявляется в сексуальной гармонии с партнером.

Сексуальное здоровье, а вместе с ним и сексуальная гармония включают в себя не только сексуально-физиологическую, но и сексуально-поведенческую и социально-психологическую направленность, а половое развитие в таком случае идет как в телесно-половом, так и психосексуальном направлениях. Несомненно, что сексуальное здоровье, сексуальное благополучие человека позитивно обогащает личность, повышает коммуникабельность и способность к любви. Оно включает в себя также свободу от страха, чувства стыда и вины, от ложных представлений, подавляющих и нарушающих сексуальную гармонию.

Реализуясь в сексуальном поведении, сексуальность как производное от телесных процессов испытывает влияние определенного социокультурного окружения. Сексуальные отношения следует рассматривать как явление или элемент культуры. Именно культура создает сексуальные сценарии. Консультирование с сексологом говорит о том, что человек, по определению, не больной, а клиент. Ведущим этапом в оценке его психики становится изучение мотивации в сексуальном поведении и сексуальных отношениях.

Конечно, общество может оказывать влияние на сексуальные отношения, но это воздействие, как правило, носит не прямой, а опосредованный характер. Так, если в книге пророка Исаии мы читаем:

«Научитесь делать добро; ищите правды; спасайте угнетенного;  
защищайте сироту; вступайтесь за вдову»  
(Ис., 1: 17),

– то в этих предписаниях нет указаний на само сексуальное поведение; однако эти слова задают норму поведения, в котором отношение к сексуальному партнеру может развиваться лишь как ее продолжение.

Исследуя сексуальное поведение человека, сексологи прибегают к методам и приемам социологического исследования, например опросам, анкетированию, тестированию, при этом они исходят из представления, что степень осознанности сексуального поведения достаточно высока, что человек сам может судить о мотивах своих поступков. Именно здесь проходит та граница, которая отделяет сексологию от психоанализа, а сексолога от психоаналитика.

Очевидность, нуждающаяся в наделении смыслом, – вот краткая формула типично психоаналитической ситуации, в которой **данное** подлежит толкованию, или интерпретации.

Сексуальная жизнь людей как особая тема человековедения является не только сложной, но и вместе с тем необычайно деликатной, тонкой; она не может быть полностью раскрыта, а тем более оценена в связи с индивидуальной неповторимостью каждого человека. Особое место занимают взаимоотношения полов разного возраста, разного семейного положения и их влияние на сексуальное поведение. Проблема не просто в том, что не все женщины и мужчины одинаковы, что они различны. Проблема в том, что нет той абсолютной точки отсчета, с которой истина Другого может быть изложена совершенно объективно. **Значения душевных событий**, с одной стороны, скрыты от самого субъекта, а с другой – выражают себя, так или иначе, лишь внешним, опосредованным образом в его поведении. Эта дистанция между непосредственно переживанием и внешними способами его проявления и приводит к тому, что человек нуждается в постоянном подтверждении своего знания о себе, которое он может обрести лишь в отклике Другого. Но этот отклик, в свою очередь, определяется Историей Другого, которая нам неизвестна и доступ к которой направлен во времени в обратную сторону, как если бы мы читали Книгу жизни Другого от конца к началу. Именно поэтому взаимоотношения между мужчиной и женщиной – это одна из важных и наиболее сложных проблем в изучении психологии человека. В этих взаимоотношениях, в конкретной коммуникации между мужчиной и женщиной воплощена реальность состояния психики и сознания того и другого, влияющая на сексуальные отношения.

Можно сказать, что различие между сексологом и психоаналитиком состоит в преимущественном обращении к разным, зачастую полярным планам сексуального поведения: для сексолога – это прежде всего социальный смысл конкретного поступка, то, что в данном обществе считается нормой, для психоаналитика – символическое значение поступка в плане истории конкретного человека. Именно к первому плану относится назначение полового воспитания, формирующего правильные психологические установки, то сексуальное просвещение, которое включает в себя необходимую информацию о взаимоотношениях полов и психогигиене половой жизни.

Заходит пациент к сексопатологу и говорит:

– Доктор, вы знаете, я очень люблю свою жену...

Доктор:

– Нет-нет-нет, это не ко мне – это к психиатру!

\* \* \*

Психиатр говорит знакомой:

– Как поживает ваш муж?

– Доктор, но я не замужем.

– Да? Значит, ваш муж холостяк.

Подчас причиной сексуальной дисгармонии оказывается недостаточная осведомленность в области психогигиены, неправильные представления о норме и физиологических колебаниях сексуальной функции, о степени приемлемости сексуальных контактов. Но проблема полового воспитания состоит в том, что оно не может ограничиться знанием социального смысла сексуального поведения, социальных норм. Между психологией учебной аудитории и живой историей конкретного человека – дистанция огромного размера.

В последние годы подростки все раньше начинают половую жизнь, и их взаимному доверию и поддержке способствует сексуальное просвещение в семье. Но и здесь подстерегает опасность: подростковый возраст совпадает с тем возрастным кризисом, когда ребенок от сопоставления себя с родителями переходит к поиску образцов для подражания вне семьи, к поиску значимого Другого, обретаемого или на страницах книги, или на экранах и дисплеях телевизора, компьютера, или в компании на улице... Происходящая психологическая трансформация, накладываясь на физиологические изменения, столь радикальна, что захватывает всю сферу взаимоотношений подростка с окружающим миром.

Первый, кому должен научиться возражать подросток, – это его родители. Если он не научится возражать им, то не сможет «возразить» и Улице. Подростковое сознание настроено максималистским и протестным образом, настаивая на рациональном объяснении всего, что до этого воспринималось просто как привычное, дорогое и любимое. Подростковое сознание и самосознание продолжает логику самозащиты: **«Я не просил вас меня рожать»**.

И если основополагающим моментом возникновения сексуальной близости людей является любовь, чему, как известно, посвящено так много произведений, в том числе и русской художественной литературы, и отечественного кинематографа, то именно она вводит подростка в опыт свободы, становящийся, быть может, горьким, но таким важным переживанием собственной реальности. И этот опыт чужой свободы можно только признать в качестве права подростка на свою собственную личную жизнь. Тогда любой сбой в соотношении любви и секса может стать источником психологической травмы, долго не заживающей раны. И к этому надо быть готовым, нужно запастись терпением. Как известно, любви никогда не бывает слишком много – ее всегда недостаточно.

# Глава 1

## Половое сознание и поведение.

### Формы психосексуальной культуры

#### Психологические различия мужчин и женщин

Принято думать, что между мужчиной и женщиной лежит целая пропасть, и различия между ними проявляются не только на уровне физиологии, но и в сфере психологии. Насколько в действительности велика разница между мужчиной и женщиной? Или, возможно, мы сознательно либо подсознательно преувеличиваем некоторые несходства?

Огромное количество исследований полностью опровергает утверждение, что женщины и мужчины серьезно отличаются друг от друга. В большинстве случаев представители обоих полов практически одинаково отзываются на одни и те же события. Психологи обнаружили лишь два более или менее заметных расхождения: **мужчины и женщины по-разному реагируют на агрессию и на некоторые аспекты сексуальности**. Доказана и несостоятельность представления о том, что женщины реже, чем мужчины, преуспевают в точных науках, зато якобы лучше владеют иностранными языками.

Факт существования различий не отрицается, но объясняется социальными причинами. У мужчин и женщин в обществе вырабатываются различные установки и навыки, основанные на ролях, обусловленных полом, и тогда различия между полами определяются тем положением, которое человек занимает в обществе. Так, в соответствии с социальным статусом женщины, как правило, всегда более тактичны и вежливы; мужчины же, как правило, ведут себя напористо и активно. Однако на работе, в бизнесе, в творческой деятельности особого различия в отношениях между полами не существует; во многих случаях мужчина, напротив, обязан обращаться к женщине на равных, признавая тем самым ее права и возможности.

Одно из существенных различий в психологии полов заключено в **характере восприятия правдоподобной и вымышленной информации**. Несколько упрощая, можно сказать, что женщины гораздо хуже распознают правду и ложь. Женщины лояльны ко лжи. Они с большей вероятностью могут принять ложную информацию за чистую монету. Но и сами мужчины искажают те или иные факты, подчас намного чаще, чем женщины. Проблема – в различии коммуникации, тех процессов общения, участниками которых является мужчина или женщина, в различном соотношении вербальных (словесных) и невербальных составляющих процесса общения. Психологическое различие мужчины и женщины – в различии мужского и женского «языков».

Мужчины во всяком деле хотят, чтобы их убедили, женщины довольствуются тем, чтобы их упростили.

*Э. Бошен*

Так, мужское «вранье» помогает избегать стрессов и сохранять душевное равновесие в ситуациях, связанных с возможным ожиданием от собеседника достижений, характерного для него способа проявить себя в нестандартной, проблемной ситуации. Но и для женщин ложь выступает своеобразным средством защиты. Большая часть из тысячи опрошенных признали, что нередко обманывают своих мужей, бойфрендов, друзей, начальников и даже матерей. Ко лжи их вынуждают постоянно меняющаяся жизнь и давление, испытываемое на работе и в семейном кругу. При этом «вранье» в большинстве случаев оправдывается нежеланием огорчать близкого человека или же боязнью некоего смущения.

Женщины лгут несравненно искуснее, они способны обманывать с поразительным мастерством и артистизмом, поэтому часто могут ввести в заблуждение собеседника. Мужчины же часто лгут очень «ненатурально», поэтому им гораздо реже удастся обвести женщину вокруг пальца. Но ключевой момент этого женского мастерства – не в том, что женщины любят ложь и любят ее слушать, а в том, что **они любят слушать** и во многих случаях поэтому не противятся тому, что мужчины их обманывают.

Жене надо говорить только правду!.. И только с три короба...

Насколько в целом отличается женский язык от мужского? Установлено, что различия в потребности общения для мужчины и женщины – неиссякаемый источник домашних раздоров. Для женщины важен сам процесс общения, для мужчины – результат беседы. Именно этим объясняется, что средний объем общения представительниц прекрасного пола более чем в полтора раза превышает объем общения сильной половины человечества. Если в течение дня женщине не удастся полноценно пообщаться (с коллегами, с друзьями, с членами семьи), то это крайне отрицательно сказывается на ее психологическом самочувствии. При этом ухудшается настроение, понижается производительность и качество труда; не исключено возникновение конфликтных ситуаций – как на работе, так и дома.

Женская способность к разговору обусловлена наполненностью мира чувств, потребностью их выражения, в котором «озвучивание» приобретает ведущий характер. Мужская конкретность выражения мыслей связана не с тем, что они – более логически мыслящие люди, а скорее с привычной абстрактностью используемого языка.

Женщина в разговоре использует от 60 до 80% ресурсов головного мозга, тогда как мужчина – значительно меньше. Во время беседы она пользуется пятью тоновыми уровнями, несущими различные оттенки информации, из которых он улавливает только три. Женский голос, сложный по своей структуре и мелодичности, не всегда воспринимается представителями сильного пола в полной мере. Поэтому у мужчин почти всегда возникают сложности в информационной обработке, а следовательно, и в распознавании смысловой нагрузки сказанного женщиной. В целом мужчина не способен в полной мере следить за движением мысли в разговоре с ней, его подсознание отключается из-за подавляющего превосходства собеседницы.

Когда женщина молчит, ее лучше не перебивать.

Женщина воспринимает в ходе беседы гораздо больше информации. Благодаря этой особенности она является намного более «удобным» слушателем: реже перебивает собеседника, дольше внимает его словам (мужчина при разговоре перебивает подругу в два раза чаще, а внимательно слушает только 10–15 секунд, после чего склонен дать любой ответ, не уточняя информации).

В отличие от женщин мужчины обычно предпочитают конкретный разговор беседе, не имеющей определенной цели. Неопределенное по намерениям «давай поговорим» их только раздражает. Мужчины любят говорить об успехах, женщины – о неудачах. И если он предпочитает рассуждать молча, то она думает вслух, что может восприниматься партнером как пустословие и болтовня.

Мужская речь более кратка, поскольку всегда категоричнее в своих суждениях: их «да» – это «да», а «нет» – это «нет». Женская речь, наоборот, полна неопределенности, в ней незримо присутствуют и «да» и «нет», а главенствует «может быть». Вербально неопределенность выражается с помощью условного наклонения, которое женщина употребляет в два раза чаще, чем мужчина. Кроме того, дамы в три раза чаще задают разного рода вопросы и произносят фразы «не так ли?», «да?», «правда?», «неужели?», «нет?», направленность которых связана с уточ-

нением не столько конкретной информации, сколько общего отношения собеседника к происходящему.

Различие женской позиции в коммуникативных процессах выражается не только в большей чуткости женского восприятия речи, но и в использовании невербальных компонентов общения: женщины при разговоре чаще улыбаются, смотрят в глаза, мужчины же отводят взгляд в сторону. Такие эмоции, как страх, удивление, отвращение, радость мимически более точно отражаются на женских лицах, а вот горе и подавленность – на мужских.

Несомненные преимущества женской вовлеченности в коммуникацию подчас оборачиваются «промахами» там, где мужская стратегия общения еще более упрощается самими обстоятельствами. Так, мужчина, чувствуя свое уязвимое положение в эмоциональных вопросах, скорее расценит как «нечестную игру» попытки завязать разговор, когда он устал. Более того, он проявит элементарное беспокойство, если беседа затянется, а отказ от нее будет им оправдан необходимостью выспаться. Поэтому, если женщина, начиная беседу, имеет в виду достижение определенной цели, ей стоит сразу приступить к главному, иначе, пока она будет распространяться о мелких подробностях, ее собеседник может потерять всякий интерес к разговору. Женщинам стоит сформулировать слоган: **«Мужчины ненавидят вести дискуссии поздно вечером»**.

Мать советует дочери, только вышедшей замуж:

– Деточка, хочу дать тебе добрый совет: никогда не спорь с мужем. Сразу плачь!

Во время разговора стоит отслеживать используемую лексику, стараться избегать выражений «я чувствую», «у меня такое ощущение», предпочитая им «я думаю», что поможет избежать стереотипного возражения, подсказанного черной риторикой отношений «начальник – подчиненный»: «свои чувства надо было оставить дома», «вы не у себя дома, а...» и т. д. и т. п. Стоит учитывать и тот неоспоримый факт, что мужчина в речи использует больше существительных и глаголов, а женщина – прилагательных и наречий. Не стоит извиняться – особенно формально, из вежливости – за то, к чему не имеете отношения.

Чтобы достичь определенной цели в разговоре с женщиной, мужчина время от времени будет положительно оценивать его качества, как личные, так и профессиональные. Она чувствует, что его больше всего беспокоят собственные комплексы – страх показаться смешным, слабым, неудачливым, использованным, слишком открытым и т. п. Если женщиной не утрачено ее призвание – быть матерью, – она благодаря своей родовой памяти осознает, что психическую боль мужчины переживают гораздо сильнее, чем женщины. Возможно, именно по этой причине самоубийства совершаются мужчинами в два раза (!) чаще, чем женщинами.

Мужчины в значительной степени нуждаются в ласковых словах, ждут одобрения и лестных высказываний, которые воспринимаются как побуждение, стимул к действию. Поэтому, не стесняясь при общении «сдабривать» свою речь комплиментами, женщина добивается уважения и признательности с их стороны.

Конечно, выражение ласки словом определяется не столько лексическим значением, сколько его качеством, т. е. интонационно. Позитивно воздействует пониженный голос, идущий «изнутри» или грудной, насыщенный теплом женского дыхания и позволяющий как бы согреть, успокоить, «умаслить» любимого. Совершенно очевидно, что если разговор ведется голосом, срывающимся на визг, на повышенных тонах – это приведет к негативному результату.

Мужчинам в силу занимаемой ими позиции в коммуникативных процессах в гораздо большей степени необходимо обращать внимание на качество речи и, памятуя о женской чут-

кости к тонким аспектам речи, почаще восхвалять возможности партнерш – сексуальные, профессиональные и др., – даже если эти возможности снижены. Качество мужского слова в значительной степени определяется его неожиданностью.

Женщины часто обижаются на убогость репертуара партнера, выражающего ласку, и жалуются, что они говорят мало ласковых слов, что не хотят беседовать о своих чувствах, о любви. Эта «скупость» на комплименты отчасти оправдывается тем, что мужчины в соответствии с культурными стереотипами стремятся выразить свое нежное отношение в конкретных поступках, одновременно демонстрируя свою силу воли, непреклонность, «подлинно мужские качества». Мужчине достаточно **просто знать**, что он любит и любим. Однако в этом проявляется не только предполагаемая практичность мужского характера, но и общее недоверие к речи и слову, за что приходится платить свою цену.

Если мужчина хочет избежать недоразумений и конфликтов в общении с партнершей, он должен быть щедрым, в том числе и на ласковые слова, обезоруживающую улыбку, благодарный, нежный взгляд, идущие от полноты сердца. Женщина обязательно оценит знаки внимания и комплименты, в которых раскрывается душа человека.

На вокзале муж встречает свою жену из отпуска.

– Ты даже не обнял меня, – сердится жена. – Смотри, какой внимательный вон тот мужчина к своей жене.

– Но она же, видимо, отъезжает.

Различия между мужчиной и женщиной проявляются и на уровне физиологии. Утверждается, что женщины могут выполнять несколько дел одновременно. Этот факт легко объяснить физиологически: у женщин, благодаря наличию особых гормонов, имеются связи между левым и правым полушариями мозга; у мужчин же такие специфические связи отсутствуют. Вот почему последние предпочитают сосредоточенно выполнять один вид работы и всегда доводить начатое дело до конца. Они не могут быстро переключаться с одного вида деятельности на другой и зачастую испытывают стресс, когда приходится это делать.

– Где ваш супруг?

– Дома, со своим четвероногим другом!

– А я и не знала, что вы обзавелись собачкой!

– Это вовсе не собачка, а диван...

Различия между мозгом мужчины и женщины во многих случаях становятся причиной ссор и конфликтов. Возьмем простой пример. Супруга часто упрекает мужа в лени из-за того, что тот ничего не делает по дому. Жена просто не знает, что мозг мужчин по-особому реагирует на беспорядок: он воспринимает меньше деталей, поэтому и оценивает хаос в квартире совершенно по-иному. Муж, скорее всего, возьмет на себя функцию контроля семейного бюджета – так поступает около 90% супругов, – чем станет помогать женщине по хозяйству (этим занимается один из десяти).

В ряде случаев психологические отличия полов могут проявляться особенно сильно; в результате те особенности, которые для женщин служат благом, для мужчин оборачиваются «половой смертью». Поясним это утверждение. Если полностью уравнивать девушку и юношу в правах – поделить поровну домашние обязанности, предложить молодому человеку готовить и убираться, предоставив его возлюбленной полное право на карьеру, «поездки в автосервисы» и другие занятия, традиционно считающиеся мужскими, – то психология мужчины начнет радикально меняться. Он утратит – разумеется, если они существовали до этого – бойцовские качества; его характер станет ровным, спокойным, покладистым; возможно снижение либидо. Изменения в поведенческой психологии женщин, согласившихся на выполнение мужских обязанностей, напротив, не могут не радовать. Женский пол становится активнее сексуально, не утрачивая материнских инстинктов и приобретенных навыков ухода за домом.

Вывод один: для сохранения половой гармонии в семье не стоит добиваться уравнивания поведенческих стереотипов. Это может привести к тому, что вместо энергичного и активного партнера рядом с девушкой окажется вялый и безынициативный молодой человек. Не нужно перекладывать на плечи мужчины домашние обязанности: поначалу это вызовет у него лишь раздражение, но позднее он станет абсолютно холоден и скучен.

Одно из отличий мужчин от женщин, ярко проявляющихся в сексуальном поведении, заключается в том, что они гораздо чувствительнее воспринимают зрительные образы: картинки, фотографии, рисунки. У мужчин сильнее развито визуальное восприятие; отсюда родилась поговорка, что мужчины любят глазами. Они не столько смотрят, сколько разглядывают окружающее детально, во всех подробностях – предметы, людей, в том числе и девушек. При этом первая реакция на внешность женщины у среднестатистического мужчины длится всего семь секунд, в течение которых и возникает чувство симпатии или антипатии.

Женщина:

– Дай мне красоты и глупости.

Господь:

– Зачем тебе красота?

Женщина:

– Чтобы нравиться мужчинам.

Господь:

– А зачем тебе глупость?

Женщина:

– Чтобы они нравились мне.

Отучить мужчину заглядываться на девушек практически невозможно. Не смотреть на красивую женщину просто выше его сил. Даже если ваш партнер попытается контролировать себя ради вашего спокойствия и попытается не замечать проходящих мимо красавиц, это может привести к нервному срыву, стрессу, скандалу. Стоит попробовать скорректировать стиль собственного отклика на эту гендерную (половую) особенность спутника. Например, прибегнуть к такому приему: вступить со своим другом в сговор, стать с ним как бы «заодно», глядя вместе с ним на симпатичных девушек как на повод для своеобразной языковой игры. Расскажите, не забывая при этом спрашивать и его мнение, кто кажется вам привлекательней и почему, в какой степени соответствует тенденциям современной моды, насколько это удастся и т. п. Возможно, ему это понравится и превратится в забавную игру – вашу общую.

Отношения с партнером нуждаются в выстраивании, в определенных усилиях, чтобы доставлять ему как можно меньше неприятностей – не раздражать его по пустякам и не раздражаться самому. Запомните, какие моменты в вашем поведении особенно раздражают партнера. Дело не в том, что все мужчины или женщины одинаковы; дело в том, что у каждого из нас своя собственная история, в которой вербальное общение связано не столько с лексическими значениями слов, сколько с их психологическим функционированием. В этой утомительной, но интересной работе отслеживания «раздражающих пустяков» стоит обратить внимание на использование тех лексических выражений, значение которых в коммуникации устанавливается без обращения к словарному значению и которое потенциально чревато коммуникативными тупиками. Что означает, например, в разговоре вашего собеседника ответная реплика: **«Вы это мне уже говорили»?**

- Признание того, что собеседник готов к продолжению когда-то начатого, но прерванного из-за обстоятельств разговора?

- Выражение чувства благодарности за доверие, без чего сам разговор был бы невозможен?



- Раздражение из-за постоянного повторения вами одного и того же, как если бы собеседник был бы не в состоянии понять сказанное с первого раза, и ему приходится напоминать одно и то же бесконечное число раз? А может быть, это просто

- Бесстрастная констатация имевшего место факта, за которой нет совершенно никакого психологического подтекста?

Как вы определяете это значение? Что позволяет вам наделять определенностью выражения подобного рода?

Если мужчина, к примеру, не понимает, когда возлюбленная пытается как-то изменить или проконтролировать его поведение, и даже элементарный совет воспринимает в штыки, полагая, что партнерша недостаточно ему доверяет и не желает принимать его таким, какой он есть... Если он раздражается также, полагая, что женщина не ценит того, что он для нее делает, или утверждает, будто он делает недостаточно, то, скорее всего, он ее просто не слышит. Оба собеседника, говоря одно и то же, на самом деле решают совершенно разные психологические проблемы, связанные со своей собственной историей. В мужчине пробуждается возмущенный подросток, который открыто выражает недовольство, потому что поведение партнерши расценивает прежде всего как попытку порабощения, попытку лишить его самостоятельности. А для женщины, возможно, открытое выражение своего мнения означает отсутствие необходимости сдерживаться и возможность чувствовать себя естественно, такой, какая она на самом деле.

Тема **недовольства** в отношениях между мужчиной и женщиной имеет универсальный характер, эволюционно продолжая свойственную миру живых существ реакцию увеличения дистанции в случае опасности. Недовольство – эмоциональная реакция, аналогом которой в мире интеллекта является логическая операция отрицания. Поэтому причин и поводов для недовольства в отношениях мужчин и женщин может быть великое множество. Вот лишь некоторые, далеко не самые очевидные примеры:

- Мужчины испытывают недовольство, когда женщина требует от них каких-либо гарантий. Это обижает молодых людей, которые исключают существование речительств в союзе влюбленных.

- Ни одной девушке не понравится, если возлюбленный перестанет слышать тонкие намеки в выражении своих желаний. Партнершу тут же начнет преследовать мысль о том, что она ему безразлична.

- У мужчин вызывает недовольство, когда любимая проявляет патологический интерес к массмедиа. СМИ, по мнению мужчин, способствуют формированию образа «универсальной женщины». Одна и та же одежда, прическа, выражение лица – лишают девушек индивидуальности. Кроме того, супруг может не понимать, как можно увлекаться чтением иллюстрированных журналов и просмотром однообразных ток-шоу, в то время как на кухне стоит гора немытой посуды, а в доме царит полный беспорядок.

- Женщина не терпит, когда мужчина слушает ее внимательно, но не задает вопросов. Партнерша делает вывод, что ему неинтересно то, о чем она говорит. Раздражается она и в том случае, если мужчина воспринимает ее слова буквально.

- Женщина не любит, когда мужчина выслушивает ее и начинает сердиться, заявляя, что собеседница его расстраивает. Партнерша в этом случае полагает, что собственные переживания для него гораздо важнее, чем ее чувства.

Этот список можно продолжать и продолжать, меняя мужчин и женщин местами и оценивая степень недовольства друг другом – от выражения прямого возмущения до мягко прозвучавшего, но не услышанного упрека.

По-видимому, общий источник раздражения, выводящий мужчину и женщину из себя и проявляющийся в переживании недовольства, заключен в противоречии между вербальными и невербальными средствами выражения, используемыми в коммуникации друг с другом. Так, мужчине не следует утешать любимую, говоря, что для огорчений и переживаний у нее нет

повода, ведь в этом случае она будет полагать, будто партнер просто не считается с ней. И в этом утверждении много правды, потому что, **утешая** близкого нам человека, мы приближаемся на ту дистанцию, с которой возможно прикосновение, выражающее наше сочувствие, ласку, соучастие в происходящем с ним. Нельзя утешать на расстоянии, а уж тем более – значительном. На расстоянии можно уговаривать, увещевать, настаивать на своей правоте и т. п. И тогда ваши слова будут говорить – **«повода для огорчения нет»**, а прикосновение – что вы нуждаетесь в утешении, и оно – ваше прикосновение – и есть самое главное средство этого утешения.

Также мы не советуем выслушивать собеседницу молча, **расхаживая** по квартире, занимаясь своими делами. Даже если мужчина будет при этом тщательно обдумывать все сказанное, его не минует упрек со стороны женщины, которая в нужный момент не ощутила элементарной поддержки и теперь находится в полной уверенности, что говорила в пустоту. Вы лишили ее поддержки своим взглядом, тем отражением в нем, благодаря которому вы вернули бы ей переживание собственного присутствия.

Многие девушки мечтают о работе в мужском коллективе, полагая, что сотрудники будут исполнять любые их капризы, всячески окружать заботой и вниманием. Но они глубоко ошибаются. На самом деле мужской братии в коллективе не понравятся очень многие вещи. В частности, когда коллега:

- громко, заливисто смеется;
- слишком много щебечет;
- носит сугубо женскую одежду: рюши, сборки, вытачки, кружева;
- выставляет свои ошибки напоказ;
- укоряет противоположный пол за «разгильдяйский» внешний вид;
- объясняет свои карьерные неудачи мужским шовинизмом;
- и делает множество других вещей, привычных для себя, но не для окружающих.

Значительную часть жизни большинство из нас проводит на работе; однако для того, чтобы выявить различия в психологии полов, необходимо проанализировать поведение мужчин и женщин не только и не столько во время занятий профессиональной деятельностью, но и во время отдыха. То, как люди проводят выходные дни, каковы особенности их поведения, не находящие опоры в занимаемой должности и профессиональном поведении, может многое сообщить об их личностных особенностях. Многие психологи, сексологи, психоаналитики полагают, что подлинная реальность человека, то, каков он на самом деле, раскрывается в его спонтанности, открытости, которые возможны в сексуальном поведении, в отношении к сексуальному партнеру.

Мужчины из всех занятий, возможных в выходные дни, в первую очередь предпочли бы секс. А большинство женщин заявили, что хотели бы... просто выспаться и побыть в одиночестве. На второе место мужчины поставили романтическое свидание с женой или подругой, а женщины, как выяснилось, желали бы просто почувствовать себя «полностью свободными от работы». Третье место заняло стремление пообщаться с родными и близкими. Единодушны те и другие в том, что выходные хорошо проводить с друзьями. Они также сходятся во мнении, что дружеское общение становится намного веселее, если сопровождается распитием алкогольных напитков. Большинство респондентов заявили, что не хотят все выходные сидеть перед телевизором, однако именно это они чаще всего и делают. Более того, просмотр сопровождается поеданием всякого рода «вредных продуктов», что особенно характерно для женщин.

Утверждение, что мужчины влюбляются гораздо чаще, чем женщины, может показаться кому-то удивительным. Однако оно абсолютно достоверно. Правда и то, что синдром «разбитого сердца» мужчины переносят тяжелее, чем женщины: они испытывают более сильные стра-

дания, когда любовная связь разрывается, и принимают близко к сердцу уход любимой женщины. Мужчины гибнут от неразделенной любви даже через 10–15 лет, поэтому «лечиться» от привязанности им нужно начинать сразу после ухода партнерши. Те, кто пережил сильное чувство, имеют больше «болезненных» симптомов: они нервничают, не могут сосредоточиться, теряют аппетит, страдают от бессонницы, у них повышается кровяное давление.

Ощущение влюбленности у мужчин возникает быстрее. По данным исследований, из них серьезно влюблялись еще до четвертого свидания более 25% и только 15% женщин. Принято считать, что мужчины менее разборчивы в выборе объекта обожания, чем представительницы прекрасного пола. Для мужчин главной характеристикой является внешность, причем красива женщина или нет, они устанавливают очень быстро.

Девушки более дальновидны, осмотрительны и требовательны при выборе партнера. Для большинства из них любовь в значительной степени связана с желанием будущего брака, именно поэтому, знакомясь с мужчиной, они сразу прикидывают, какой из него получится муж и отец.

### **Главная тайна неотразимости**

*(Т. Огородникова)*

Ура! Наконец-то это случилось. Не страшно, что потеряно полгода, приобретен хронический гастрит, волосы пришлось перекрасить в рыжий цвет и наклеить неудобные акриловые ногти. Зато долгий и упорный путь достижения цели – мужчины твоей мечты – пройден. Правда, при этих условиях завоевывать сердце пришлось явно не ему, но победителя не судят. Счастье с любимым человеком – лучшее условие для того, чтобы привести в норму здоровье, и вообще: пускай любит такой, какая есть. Такое счастье, к огромному разочарованию женского пола, бывает в лучшем случае недолговечным, в обычном случае заканчивается после первой же постели. Если она того стоила, то и черт с ним, с потерянным временем. Будет о чем вспомнить. А если ты понимаешь, что мечта попала на крючок и сорвалась, постоянно думаешь об этом, впадаешь в депрессию, плачешь по ночам в подушку, а днем – на плече у подруги, – это еще полгода-год потерянного времени.

Погоня за мужчиной мечты у большинства из нас превращается в приближение к его идеалу. И к сожалению, это почти всегда – классический случай, когда цель не оправдывает средства. Давайте договоримся сразу, что подобную ошибку можно совершить один, максимум – два раза в жизни. Просто для того, чтобы понять, как делать не нужно. Если найдутся такие, кто в принципе согласен учиться на чужих ошибках, – первое место в рейтингах невест им обеспечено.

Первое условие для того, чтобы понравиться мужчине, самое сложное. И многие думают, что оно выполнимо. Однако давайте проверим. Кто по-настоящему, больше всех на свете, любит... СЕБЯ? Многие скажут: чего тут сложного, ну я, к примеру! Давайте проверим.

Подходим к зеркалу. Тот, кто себя любит, не будет так сутулить спину, не доведет себя с помощью чипсов и пирожных до состояния подсвинка, не похудеет до стадии узника Освенцима, не наденет дырявых колготок даже под джинсы, и еще много разных **не**...

Но если ты нравишься себе со всеми этими **не**, поздравляю! Это – первый шаг к настоящей любви. Любви к себе. Не правда ли, иногда можно наблюдать, как замухрышка дает фору красавице только потому, что в ней есть что-то такое... ну такое...

«Какая она уверенная!» – думают все. Или: «Почему он ушел от такой красавицы к такой уродине?» – говорят многие. В том-то и дело, что для него эта общепризнанная уродина – первая красавица! И прежде всего потому, что она сама в этом уверена. Такая не побоится ни длинноногой секретарши, потому что ее короткие и толстые ножки все равно красивее худосочных кривулк белобрысой моли, ни пышногрудой домработницы, потому что ее медицинские прыщики и есть самая роскошная в мире грудь.

Но самое главное: любовь к себе доставляет несказанное удовольствие, когда происходит расставание с любимым. «Не повезло парню, потерял такое сокровище! Наверное, слишком глуп. Пожалуй, нужно переключиться на кого-нибудь поумнее...»

Один из парадоксов мужской психологии: согласие женщины порой пугает мужчину больше, чем ее отказ. Психология здравого смысла подсказывает объяснение, соответствующее повседневности человеческой жизни: страх согласия возникает как предвестник страха, связанного с браком. Зачастую, встретив свою «идеальную» вторую половинку, он не бывает готов связать с ней жизнь. И если ваш любимый вдруг перестал звонить и надолго исчез из поля зрения, не стоит сразу же искать в себе недостатки и корить себя за то, что вы не смогли его удержать. Возможно, он действительно встретил другую, в которую влюбился с первого взгляда. Но вероятен и иной вариант: мужчину обескуражило ваше согласие, он попросту испугался, что его заманят в сети брака, откуда ему уже не выбраться.

- Я завтра женюсь.
- По любви?
- Ее папа сказал: «По-любому!»

Один из стереотипов здравого смысла: женитьба – наибольшая жертва, на которую способен партнер ради своей возлюбленной. По статистике, подавляющая часть мужчин относится к свадьбе менее радостно, чем женщины. И это не случайно: многие из них сетуют, что после замужества самые скромные девушки превращаются в фурий. Дело в том, что у бывших невест, ставших женами, проявляется так называемый «комплекс штампа». Отметка в паспорте как бы «включает» определенные программы, заложенные изначально, – некие установки того, как нужно вести себя в браке. Эти-то программы и реализуются, когда девушка официально получает статус супруги.

При всем правдоподобии гипотезы, связывающей страх согласия с предполагаемыми жертвами брака, она слишком рассудочна, в том числе и потому, что оставляет в стороне глубинную психологию процесса **ухаживания**, предшествующего сексуальной близости. Например, само согласие не представляет собой определенный и четкий ответ на прямо поставленный мужчиной вопрос или его требование. Сексуальная близость возникает как результат биологически, физиологически и психологически необычайно сложного и интересного процесса сближения двоих со своими стадиями, ритмами, приливами и отливами; со всем тем, что позволяет сблизить ухаживание, с одной стороны, с коммуникацией матери и младенца, а с другой – с музыкальной импровизацией. Можно сказать, что основой как самого ухаживания, так и сексуальной близости является **прикосновение** и его качество. Оно служит для проявления доверия и признательности и не связано непосредственно с самим половым актом.

Скорее всего, страх согласия – свидетельство каких-то дефектов, связанных с ограничением опыта прикосновения, начиная от кормления грудью, при котором мать одновременно с

кормлением смотрит очередной сериал; или – с ограничением тактильного прикосновения в случае инфекционных заболеваний, не говоря уже о «госпитальном синдроме».

Женатые мужчины обладают несомненным преимуществом перед собратьями, не желающими связывать себя узами брака. У них в большинстве случаев лучшее здоровье, чем у холостяков, хотя и они бывают подвержены мигрени, гипертонии и гастритам.

– Правда ли, что женатые живут дольше холостяков?

– Нет, просто жизнь им кажется длинней.

Женатый мужчина, при прочих нормальных условиях, сильно привязывается к своей супруге. Данные статистики показывают, что после смерти второй половинки мужчины гораздо чаще умирают от тоски, чем женщины. Хотя существует и противоположное мнение, согласно которому потеря любимого для женщины – настоящая трагедия; смерть же супруги для мужчины – это событие, которое со временем забывается.

В целом семейное счастье супруга во многом зависит от характера его возлюбленной. Некоторые психологи считают, что поскольку мужчина не способен родить ребенка, то он изначально ущербен. Возможно, именно по этой причине сильный пол находится в некотором психологическом подчинении и часто ждет в жизни указаний от женщин. Во всяком случае, один из источников креативности мужского пола, его мотивации к достижениям устоявшийся культурный стереотип связывает с вдохновляющим влиянием женщины.

Есть два способа управлять женщинами. Но никто их не знает.

Женская психология таит в себе не меньше загадок. Одно из малоизученных явлений – «женская дружба». Отношения женщин друг с другом менее пафосны и более сложны, чем отношения между мужчинами. Прежде всего, женщины легко сдруживаются. Они более коммуникабельны, что позволяет развеяться, снять стресс. О случившемся можно рассказать подруге, ведь история, какой бы тяжелой она ни была, все же теряет свою грозную значимость, когда ее пересказываешь. Возможно, именно в женской психологии влияние **нарратива**<sup>1</sup> обнаруживается несомненно и ярко.

Однако и любимая подруга может надоесть, и не только постоянными жалобами на бесчисленные проблемы. Бытует мнение, что женщины гораздо чаще, чем мужчины, предаются друг другу. На самом деле они слишком многое доверяют близким подругам, раскрывая им такие тайники души, которые, возможно, и не подлежат раскрытию.

У женщин существует два крайних отношения к дружбе, которые определяются воспитанием и особенностями индивидуального развития. Первый тип женщин предпочитает поддерживать отношения исключительно с представителями противоположного пола; они дружат чисто «по-мужски», не собираясь раскрывать свою душу. Позиция эта уязвима: мужчины в конечном счете перестают видеть в такой даме женщину. Лишая себя возможности делиться своими чувствами, она направляет стрессы внутрь, зарабатывая множество психосоматических заболеваний. За такой, казалось бы, добровольно выбранной позицией на самом деле стоит страх эмоциональной незащищенности, боязнь предательства.

Второй тип женщин предпочитает дружить только с себе подобными. По мнению некоторых специалистов, девушки, избегающие контакта с противоположным полом, попросту остановились в своем психологическом развитии и нуждаются в той психологической поддержке, которую находят в своих подругах. Они по-прежнему воспринимают мужчин как «злых, вредных мальчишек»; такое представление сохранилось еще с детства.

---

<sup>1</sup> **Н а р р а т и в** – история (рассказ), исторически и культурно обоснованная интерпретация некоторого аспекта мира с позиции некоторой человеческой личности. В литературе нарратив – линейное изложение фактов и событий в литературном произведении, то есть все, как оно было написано автором. (Википедия, всемирная энциклопедия.)

Женская дружба далеко не вечна: она разрушается, когда наступает пора делить мужчин. Существует совсем категоричное мнение: женской дружбы в принципе нет. То обстоятельство, что женщина охотно выслушивает жалобы подруг на неудачи и при этом крайне редко разделяет их радости и восторги, в какой-то мере подкрепляет это мнение.

Дружба проверяется на деньгах и мужчинах.

Задумавшая подруга – лучший психолог.

Прочность женской дружбы ставят под сомнение и некоторые исследования психологов. Ученые выяснили, что залогом счастья и здоровья женщины является одиночество. Если у девушки возникают проблемы, она достаточно легко идет на обсуждение их в широком кругу друзей, коллег или семьи и не слишком нуждается в постоянном партнере для их обсуждения. Ничтожно малое количество женщин, оказавшись в неприятной ситуации, тотчас стало бы звонить подруге; подавляющее большинство респонденток в трудную минуту хотели бы отправиться в магазин, чтобы снять стресс и забыть о неприятностях.

Потребность в стабильных дружеских отношениях намного ярче выражена у мужчины. Ему друг нужен для того, чтобы было на кого положиться в трудную минуту. Представители сильного пола любят проводить какое-то время только со своими друзьями, иметь собственные интересы и увлечения. И любая умная женщина понимает, что необходимо признать существование мужской солидарности.

Считается, что у мужчин те же потребности, что и у женщин: им присуще стремление делиться своими чувствами, проявлять заботу и внимание. Но сложившийся за столетия «идеал мужественности», к сожалению, мешает им это сделать; по мнению большинства, «настоящая, бескорыстная мужская дружба» подразумевает прямой обмен действиями: «ты – мне, я – тебе», который женщины, в свою очередь, воспринимают как нежелание дарить ласку и тепло, как попытку отстранения от близкого человека.

Некоторые женщины, видя, что их партнер много времени уделяет друзьям, начинают подозревать его в скрытом гомосексуализме. Однако такие догадки необоснованны. Мужчина скорее подвержен **гомосоциальности** и **гомоэротичности**. Гомосоциальность – это любовь к общению с представителями своего пола. Гомоэротичность – разновидность привязанности, нежной дружбы, которые чаще встречаются у девушек. Оба эти явления очень далеки от гомосексуализма.

Мудрые женщины сразу после замужества стараются отдалиться от большинства подруг, в чем проявляется инстинкт самосохранения. Менее бдительные женщины приглашают своих подруг в дом и даже предлагают им переночевать. Такая безграничная дружба – провокация мужа. Не стоит забывать, что не обремененные семьей подруги, как правило, выглядят лучше, кокетливее себя ведут, говорят о легких и приятных мелочах, своей как бы демонстративной поверхностностью создавая атмосферу скрываемой тайны, тем самым превращаясь для вашего мужа в таинственную незнакомку. Атмосфера тайны, в свою очередь, создаст соблазн эту незнакомку завоевать.

Женщина кормит ребенка грудью. Второй малыш сидит на горшке. Третий нюхает клей в подъезде. Пьяный муж валяется на диване. Вдохнув, женщина берет телефон и звонит подруге. Подруга в этот момент сидит в саду своего загородного дома, пьет свежавыжатый апельсиновый сок и читает Шекспира в подлиннике. «Ох, – говорит ей замужняя женщина, – как вспомню, что ты там одна-одинешенька, прямо сердце кровью обливается».

Точно так же друг мужа всегда будет выигрывать в глазах жены. Поэтому супругам не стоит испытывать силу воли, верность и терпение друг друга намеренными провокациями.

Полезно дружить семейными парами. Дружба вчетвером поможет увидеть супруга в новом свете. В присутствии другой пары супружеское общение выглядит несколько иначе, чем

обычно. Да и супруг превращается из обычного домочадца в интересного собеседника. Такая дружба полезна еще и тем, что в случае семейного конфликта есть к кому обратиться за советом.

Среди особенностей женской психологии важно отметить способность женщины очень быстро и чаще всего верно, при помощи интуиции, оценивать человека. От природы лучшие психологи женщины, т. к. мужская логика может исказить результаты психологического воздействия, оценки. Женщинам удается разобраться в ситуации по одним намекам, воспринимать чувства и мысли собеседника, предугадывать его намерения и реагировать на них эмоционально. Настроенность женщины на восприятие чужой точки зрения позволит ей в любом конфликте увидеть правоту обеих сторон, даже в том случае, если в конфликт вовлечена она сама. Эта психологическая особенность – принимать разные позиции – создает основу для женской привязанности.

Женщины менее защищены от депрессии, хотя до 13 лет мальчики чаще испытывают хандру, чем девочки. Известно также, что представительницы слабого пола чаще, чем мужчины, страдают от чувства бессилия, усталости, беспомощности. Женщины физиологически более подвержены стрессу: они склонны принимать близко к сердцу неприятности с близкими людьми или сослуживцами. Женский организм, в отличие от мужского, в критические моменты выбрасывает в кровь больше гормонов стресса, с трудом прекращая их производство, когда причина беспокойства уже устранена. Нормальную способность мозга быстро отключать выделение гормонов стресса тормозит женский половой гормон – прогестерон.

Существует мнение, что женщины умнее, смекалистее мужчин. Однако в критических ситуациях они теряют это преимущество. В ряде случаев девушки способны проявлять настоящую жестокость, даже большую, чем мужчины. Жестокость и эгоистичность девушек ученые объясняют инстинктом самосохранения и необходимостью продолжения рода.

Большинству женщин свойственно чувство созидания, они всегда рвутся кого-то спасти. Они делают это либо абсолютно бескорыстно, либо для того, чтобы потом потребовать от спасенного благодарности.

Самосознание и чувство ответственности являются основными характеристиками женской сексуальной психологии. По мнению исследователей, мужчины выбирают спутницу жизни скорее неосознанно, не анализируя свое поведение глубоко; женщины же, перед тем как связать жизнь с единственным человеком, тщательно взвешивают все плюсы и минусы.

Современные женщины делятся на две основные группы: тех, кто надеется на мужчину, и тех, кто надеется на себя. Но есть и такие, кто жалуется, что им приходится «терпеть» своих кавалеров. Очевидно, у таких женщин развита психология жертвы, своеобразный невроз судьбы. Они неосознанно постоянно ищут и, следовательно, находят ситуации, в которых придется проявить свое терпение, возможно, даже в ущерб собственным интересам и чувствам.

Самодостаточные, успешные женщины не потерпят рядом с собой мужчину, с презрением относящегося к их карьере, личным и профессиональным достижениям. Две независимые, амбициозные личности не смогут ужиться друг с другом. Конечно, никто не говорит, что сильной женщине нужен слабый, вялый, безынициативный партнер. Ее спутник, без сомнения, должен быть твердым и решительным, но при этом эмоционально гибким, толерантным и интеллектуально развитым. Современные женщины уже не хотят смотреть на мужчину «снизу вверх»; они ищут равноправных отношений, в которых партнеры уважают друг друга. К сожалению, сами мужчины не всегда готовы видеть рядом сильную и уверенную в себе женщину; они часто воспринимают активную и целеустремленную даму как потенциального конкурента и потому отстраняются от нее.

Различия мужчин и женщин многообразны, они проявляются в том числе и во взглядах на красоту и моду. Считается, что женщины чувствуют красоту тоньше, чем представители сильного пола. Мнения девушек об их собственной привлекательности далеко не во всем сов-

падают со взглядами мужчин. Зачастую то, что женщине кажется модным, что она мечтает приобрести, партнеру совершенно не нравится. Большинство из особей мужского пола, к сожалению, не способны оценить ни качество, ни стоимость дорогих нарядов и изысканного макияжа. Ваш избранник вообще может не знать, что является в настоящий момент «писком моды». Ученые пришли к выводу, что мужчин в целом пленяет так называемый «зовущий стиль», включающий опрятность, чистоту и ухоженность в облике женщины.

Между настоящей женственностью и вульгарностью, между хорошим вкусом и полным его отсутствием, между действительно красивой и просто богато украшенной вещью существует определенная разница. Мужчина всегда заметит противоречие между кричащим дорогим нарядом и недосказанной элегантностью, потому что он чувствует: сексуально привлекательная женщина – не обязательно публично раздетая или ярко накрашенная.

Часто можно услышать фразу: русские женщины – самые красивые. Это не совсем так. Привлекательные, симпатичные женщины есть и в других странах. Только они, в отличие от россиянок, не стремятся преподнести себя в выгодном свете, а одеваются и действуют так, как им удобно, исходя из ситуации. Русские же женщины всем видом показывают, что они готовы открыться мужчине и в какой-то степени «прогнуться» под него. На подсознательном уровне россиянки понимают: для того чтобы показаться кавалерам красивой, иногда достаточно просто намекнуть им на свою доступность – намекнуть своим видом, поведением, жестами. Наши девушки зачастую так и поступают. Отсюда и мнение, что россиянки самые соблазнительные, зовущие, нежные и ласковые.

На наш взгляд, женщины не могут быть некрасивыми, они просто не верят в свою привлекательность, а часто и не хотят быть красивыми. А ведь женская красота воздействует на мозг мужчины как наркотик. Оказывается, в коре головного мозга мужчины, увидевшего симпатичную женщину, возникают те же химические реакции, что и в мозгу наркомана, принявшего очередную дозу. Так что фраза «красота – это страшная сила», похоже, находит свое научное подтверждение.

Таковы психологические особенности женского пола. Конечно, это далеко не все секреты женской психологии, однако и перечисленные сведения помогут мужчинам найти со своими избранницами общий язык.

- Вы слышали, Екатерина Ивановна живет 40 лет с мужем-алкоголиком?
- Вот это настоящая русская женщина!



## **Половое сознание россиян, проблемы семейных отношений**

Семья – один из древнейших социальных институтов, благодаря которому происходит воспроизводство человека и тем самым – общества. Поэтому оно заинтересовано в создании семьи, в ее укреплении, в увеличении рождаемости, в половом здоровье нации, от которого во многом зависит процветание страны. Семья формирует личность ребенка, человека.

К сожалению, нынешнюю демографическую ситуацию в России иначе как трагической назвать невозможно. Особенно печально дело обстоит с мужским населением. Если в развитых странах мужчины живут меньше женщин в среднем на 2–8 лет, то у нас – на 12,5 года. Продолжительность жизни у женщин составляет примерно 72,4 года; мужчины в среднем живут лишь 59,9 года. Продолжительность жизни населения по сравнению с 80-ми годами прошлого века резко сократилась. Привычно называются малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление некачественного алкоголя и табачной продукции, ухудшающаяся экологическая обстановка. Все это так. Но и в 80-х годах уровень употребления спиртного был не меньше, экология ненамного отличалась от ее современного состояния, гиподинамия, как и равнодушие к собственному здоровью, были такими же, как и сегодня.

Многие полагают, что качество, а значит, и продолжительность жизни целиком зависят от экономических условий страны. В какой-то мере это утверждение верно: экономическая ситуация действительно оказывает влияние на уровень жизни, но лишь на 40%, в то время как зависимость от психологических факторов составляет целых 60%. Следует признать, что общая демографическая ситуация во многом определяется настроением бессмысленного катастрофизма, который диктует в качестве господствующих настроений в обществе – тоску, апатию, равнодушие, уныние, а подчас – страх, отчаяние, безнадежность.

Причины депопуляции в России усугубляют такие массовые социальные и психологические явления, как депрессия, или же синдром хронической усталости, озлобленность из-за несправедливых итогов реформ, моральная деградация как следствие культа насилия и безнаказанности зла.

Если в зарубежных странах ведутся широкомасштабные кампании по борьбе с курением и пьянством, то в нашем государстве правильный образ жизни приветствуется в значительной степени лишь на словах. На деле мало кто занимается спортом и даже простейшими оздоровительными процедурами. Объясняется ли это чрезмерной занятостью россиян или, наоборот, безграничной ленью, общей деградацией образа жизни или же психологической варваризацией среднестатистического россиянина, в любом случае все это сказывается и на сфере сексуальных отношений, половом здоровье населения.

Печален тот факт, что многие люди в стране ведут беспорядочную половую жизнь; приметой современного общества стало наличие у человека нескольких сексуальных партнеров. Настораживает и то, что нынешние подростки начинают половую жизнь уже в 14–15 лет. Увы, мало кто задумывается, что все перечисленные явления отрицательно сказываются на продолжительности жизни населения.

Весьма неутешительные выводы были сделаны учеными Центра демографии и экологии человека. По данным исследования центра, к концу XXI века жительницы РФ будут рожать вдвое реже.

Оказывается, всю вторую половину прошлого столетия число потенциальных матерей увеличивалось. Но в последние десятилетия этот рост прекратился. Ученые заявили, что после 2005 года началось быстрое сокращение количества женщин детородного возраста, что, в свою очередь, повлекло снижение численности российского населения. Кроме этого, несмотря на то что в конце 90-х годов прошлого столетия в стране наблюдалось активное снижение числа заре-

гистрированных аборт, показатель этот в России по-прежнему несоизмеримо выше европейского. По статистике, сегодня на 100 рождений в России приходится 140 абортов, в то время как в Европе – менее 30.

Важным обстоятельством, препятствующим увеличению рождаемости в нашей стране, является **женское одиночество**, как особое социально-психологическое состояние женщины детородного возраста. С одной стороны, она страдает от одиночества, а с другой – не решается на рождение ребенка. Почти половина российских женщин в настоящее время не замужем, из них каждая вторая никогда не состояла в браке. Исследования, проводившиеся в Москве, подтвердили этот высокий показатель: по результатам опросов, 60% столичных жительниц страдают от одиночества, и это несмотря на то, что многие из них обеспечены высокооплачиваемой работой, являются владелицами квартир и автомобилей. Случается, что одинокая женщина все же решается на рождение ребенка, однако предпочитает заводить ребенка от «приличного человека на стороне», чем жить с пьющим или изменяющим ей мужем.

В мире есть регионы, где, наоборот, существует нехватка одиноких женщин. Это Австралия, Новая Зеландия и проблемные климатические зоны США – Техас, Невада, Вирджиния. В России ситуация иная: здесь женщины по своему количеству значительно превышают мужское население. На одного перспективного обеспеченного мужчину 35–45 лет у нас приходится до 17–20 одиноких женщин.

Биологи не могут объяснить данное явление. Свое видение проблемы предлагают социологи, полагая, что происходящее в стране – часть общемировых тенденций глобализации. **Наиболее волнующая из них – изменение мужской сущности.** В традиционном обществе от мужчины требовалось, чтобы он был смелым и сильным, защитником и кормильцем семьи. С эпохи Наполеоновских войн в Европе начинается изменение социально-экономического положения женщин в обществе, переходящее во фронтальное наступление: они постепенно осваивают не только профессии, но и социальные роли мужчин. А сближение характера деятельности, как известно, обуславливает и сближение психологических свойств. Под влиянием множества факторов складывается следующая ситуация: не имея возможности применить истинно мужские качества – инициативность, самостоятельность, способность принимать решения, ответственность, решительность и другие, – некоторые мужчины осваивают сценарии «ухода» из социальной жизни, начиная от известных по русской литературе «лишних людей» и заканчивая вульгарным алкоголизмом. Слабые духом свои психологические проблемы «заливают водкой»; или становятся домашними деспотами либо вечными мальчиками, которые всю жизнь во что-то играют; или превращаются в «подкаблучников», не несущих ни за что никакой ответственности. Варианты сценариев «ухода» из социальной жизни многообразны и множатся день ото дня.

Причины женского одиночества многообразны, но помимо таких общекультурных, как превращение работы в призвание, распространение грамотности и развитие образования, борьба за правовое равенство женщины с мужчиной и т. п., – существуют и причины демографического порядка. Так, жительниц в РФ на целых 15% больше, чем жителей мужского пола. К сожалению, из-за низкой рождаемости и высокой смертности мужского населения в ближайшее время не приходится ожидать количественного выравнивания в соотношении полов. Но беда не только в нехватке мужчин и в сокращении численности женщин детородного возраста. В России остро стоит **проблема бесплодия**: из 38 млн женщин детородного возраста 6 (!) млн не могут иметь детей. Кроме того, около половины российских рожениц не получает достаточного питания или витаминов во время беременности. В результате более половины всех новорожденных появляются на свет с различными заболеваниями.

Не нуждается в доказательстве, что каждому ребенку нужны мама и папа, что дети должны расти в здоровой, полноценной семье, воспитываться обоими родителями, получать

заботу и внимание как со стороны матери, так и со стороны отца. Правильное воспитание ребенка основывается на доброжелательных взаимоотношениях родителей. К сожалению, общеевропейский кризис семьи захватил и Россию. Разводы, лишаящие ребенка одного из родителей, стали зловещей реальностью. А в нашей стране один из самых высоких в мире уровней разводов: 80% наших семей распадаются. Можно говорить о катастрофе той модели «ячейки общества», которая установилась в России.

Многие воспринимают семью как способ пойти по жизни дорогой безоблачного счастья. На самом деле семья – социальный институт, главная функция которого – обеспечить успешную социализацию ребенка, вращение его в общество. Поэтому семья представляет собой вопиющий парадокс: государству нужны рабочие, специалисты, образованные люди и т. п. для социально-экономического развития общества, солдаты – для защиты его рубежей, но дети как таковые ему не нужны. Другое дело, что люди, как язвительно заметил Ж.П. Сартр, рождаются не пролетариями и, добавим мы от себя, не олигархами, а детьми. И прежде, чем из ребенка вырастет представитель пусть самой простой профессии, пройдет много-много лет. Дети нужны родителям. Парадокс в том, что сегодня приходится говорить: **«Дети должны быть нужны своим родителям»**. Между мотивами вступления в брак и жизнью будущего ребенка – дистанция огромного размера. В этом плане мы скорее можем признать семьей одинокую мать с ребенком, чем брак без детей. Именно эта весьма опосредованная связь между мотивацией вступления в брак и жизнью ребенка, между самим ребенком и заинтересованностью в нем государства делает институт семьи во многом неожиданно подневольным.

Никакой другой институт, кроме семьи, не может выполнить функцию социализации в полной мере. Современная семья порой развивается в суррогатных вариантах: отца нет, мама в два-три месяца уже оставляет ребенка на попечении няни или бабушки, а сама идет работать. Ребенок остается без насыщенных эмоциональных контактов, без присутствия рядом самых близких ему людей, что делает его сиротой при живых и вполне успешных матери и отце. Следует изменить отношение общества к семье, которое включало бы изменение отношения родителей к ребенку, что, в свою очередь, связано с трансформацией сознания отдельной личности, а тем самым – с энергично проводимой политикой государства.

У психологов принято говорить о **«нормальной семье»**. Этот тип семьи подразумевает ведущую роль мужчины, берущего на себя определенные обязательства и несущего ответственность за своих родных. Такая модель не предполагает дискриминации женщин, но учитывает то обстоятельство, что женщина – существо биологически более слабое, хотя в чем-то она сильна. В такой семье почти за все отвечает отец. Его права и обязанности очень хорошо согласованы. Глава семейства всегда в курсе основных дел; при этом он не действует по формуле «я сказал, и все». Муж договаривается с женой о разделении обязанностей. В атмосфере такой семьи растворено ощущение уверенности, здесь редки измены, да и разводы встречаются нечасто. Этот, в значительной степени идеализированный тип семьи встречается редко.

В России вся власть в большинстве семей принадлежит мужчине, а все основные обязанности – женщине. Ни за что не отвечающий отец эмоционально вытеснен из семейного круга. Его присутствие сводится к угрозе, применяемой матерью в адрес ребенка: **«Вот придет папа, я все ему расскажу...»** С его стороны участие в воспитании ребенка сводится к тому, что глава семейства раз в неделю осуществляет «карательную» функцию, требуя от сына или дочери показать дневник с оценками.

Такая модель семьи может существовать в двух вариантах. Первый вариант – деспотический. В этом случае отца воспринимают как икону, на которую нужно молиться. Но при этом вся ответственность, домашние дела и ресурсы (а значит, и неформальная власть) находится в руках женщины. Никто так не умеет управлять мужчиной, как женщины в деспотических семьях. Не зря существует пословица: муж – голова, жена – шея, которая его вертит.

Встречаются два друга. Один говорит:

– Я слышал, ты женился. Ну и как твоя жена?

Другой отвечает:

– Умница: все делает и на кухне, и в постели.

– А как же она все успевает?

– А я ей на кухне постелил.

Второй вариант российской семьи предполагает наличие мужей-подкаблучников. Психологически сильная женщина быстро ставит мужчину на место ребенка, и он незамедлительно подчиняется, незаметно и постепенно превращаясь в помощника по хозяйству. В таком варианте хороший муж – это тот, кому жена отдает список продуктов, отправляя его за покупками. Но сам он никогда не станет решать по-настоящему серьезные вопросы, например переезда, выбора работы и т. п. **Планирование семьи** в этой модели полностью ложится на плечи женщины. Жить с мужем-подкаблучником довольно скучно, хотя супругов этого типа бросают нечасто, в том числе и потому, что образ разведенной женщины в РФ все еще сохраняет негативную окраску.

В современной России развитие семьи во многих случаях следует западному образцу. Так, за последние годы наметилась тенденция к заключению поздних браков и, соответственно, к рождению поздних детей. Сегодня в Москве, как в Париже, Лондоне и других европейских столицах, женщины рожают первого ребенка в 25–27 и даже в 30 лет. Поздние браки связаны с желанием сначала сделать карьеру, а уже потом заводить семью. Характерным для супругов стало и стремление ограничиться лишь одним ребенком.

К сожалению, семейные узы в Российском государстве слабеют: на 10 браков приходится 7 (!) разводов, в то время как в дореволюционной России из десяти заключенных браков восемь распадались лишь в связи со смертью одного из супругов. В эпоху реформ 1990-х годов, была сделана ставка на пропаганду карьерных достижений, на важность денег и ценностей, измеряемых исключительно деньгами. При этом, к сожалению, было вычеркнуто многое из того, что составляло гордость отечественной культуры: эмоциональная близость между людьми, теплота человеческих отношений.

В течение многих лет духовная жизнь россиян включала если не запрет, то глобальное недоверие к чувственности, ее обесценение. Среди вопросов, интересовавших русских женщин, секс долгое время занимал едва ли не последнее место; отчасти по этой причине европейцы считали русских мужчин «невоспитанными» в тонкостях сексуальных отношений. Разумеется, целомудрие, хранящееся в душе российского народа, – отнюдь не признак отсталости от «цивилизованного» мира, а показатель истинной душевности, идущей из глубины веков и чудом сохранившейся в катаклизмах отечественной истории. Любовь, верность, дружеское участие в жизни членов семьи и родственников в русской культуре всегда признавались основой счастливого брака.

Сегодня старые традиции уступили место иным ценностным ориентирам. Понятия женственности и мужественности, любви и верности постепенно трансформировались. Россиянам поневоле пришлось осваивать малоизвестные формы сексуальной культуры, что явилось для нас новым и в чем-то полезным. Отношение российского общества к проблемам секса, к интимным связям между мужчиной и женщиной становится значительно терпимее, чем несколько десятилетий назад. Спокойнее и доброжелательнее становятся высказывания о связях до свадьбы, внебрачных беременностях, о позднем вступлении в брак, а также о людях, не нашедших спутника жизни. Терпимее становится общество и к согражданам с сексуальными отклонениями.

Новое восприятие взаимоотношений между полами было вызвано к жизни благодаря социальным и политическим переменам в стране. Данные опросов показывают, что мужчины

и женщины России по отношению к жизненным ценностям позиционируют себя несколько иначе, чем, скажем, 15–20 лет назад. Так, треть опрошенных женщин сегодня живут ради карьеры и денег; из всех качеств, необходимых женщине в жизни, на первое место респондентки поставили красоту, на второе – ум, на третье – равенство в правах с мужчинами. На вопрос, кто кому должен уступать в семье, россиянки ответили, что оба супруга и в равной степени. Постулат «жена всегда должна слушаться мужа» сегодня поддерживают лишь 22% женщин. 9% девушек – цифра пока небольшая, но все же позволяющая судить об изменениях в психологии российских дам, – считают, что главой семьи должна быть женщина.

Взгляды мужчин на организацию семейной жизни оказались более традиционными: треть респондентов заявили, что идти на уступки в семье должна жена, а никак не супруг. По-прежнему на первое место во взаимоотношениях с женщинами мужчины ставят чувство безопасности и защищенности, на второе – внимание, на третье – сочувствие и понимание, на последнее – надежность и ласку.

В то же время отношение представителей сильного пола к некоторым аспектам интимных отношений кардинально изменилось. Так, сегодня все больше мужчин предпочитают жить в законном браке и при этом иметь еще «кого-то на стороне». Большинство из них при опросе заявили, что находятся в постоянном поиске женщины с «родственной душой и ангельским характером». При этом всего лишь 16% респондентов сегодня хотели бы строить отношения с подругой по «Эдиповой модели», т. е. найти любимую, похожую на свою мать. Все больше россиян от случая к случаю употребляют выражение **«жить с кем-то»**. В последние годы оно приобрело новый смысл. Если раньше данное словосочетание имело негативный оттенок, обозначая не оформленные законом отношения, то сегодня оно приобрело нейтральную окраску. Люди используют названное выражение, чтобы избежать открытых упоминаний о своей интимной жизни, и мы смирились с этим.

– Ты жене изменяешь?

– А кому же еще?

Некоторые вещи, однако, воспринимаются по-старому. Так, неизменными остались причины, по которым российские женщины расстаются со своими возлюбленными: вредные привычки, материальные трудности, имеющиеся у партнеров, неспособность мужчин подарить своим избранницам любовь и ласку. Для большинства опрошенных женщин главное место в жизни, как и несколько лет назад, занимает семья. Подавляющее количество респондентов заявили, что по-прежнему отдают все свое тепло и душу детям; любовь считают важнейшей частью человеческого существования около половины участниц опроса.

Неизменным, к сожалению, осталось и чувство незащищенности россиянок перед сильным полом, что обусловлено в первую очередь традициями национального воспитания. В российском понимании быть «хорошей девочкой» и «настоящей женщиной» означает быть полностью покорной. С детства девочек учат, прежде всего, быть послушными и трудолюбивыми, терпеливо ждать появления «прекрасных принцев», способных оценить их по достоинству. Поэтому женщины вынуждены жить будущим больше, чем настоящим. В итоге они редко добиваются того, чего хотят.

Кажется, что ничто не мешает женщине самостоятельно найти хорошую работу, добиться карьерного роста, обрести достойного спутника жизни. Для этого надо научиться уважать себя, считаться с собственными интересами, завоевывать счастье в жизни самостоятельно. При этом не стоит становиться агрессивной, жестокой и черствой по отношению к окружающим; не нужно унижать мужа и детей, вмешиваться в семейные дела сына или дочери, на правах тещи или свекрови пытаться навязать собственное мнение.

Нужно заметить, что терпеливые и безропотные российские женщины очень ценятся на Западе. Они не предъявляют высоких требований к уровню жизни, скромны, неприхотливы в

еде и одежде. Кроме того, они, в отличие от других иностранок, душевно относятся к мужчине, проявляют себя как хорошие хозяйки и заботливые матери. Поэтому большое количество иностранцев готовы взять русских девушек в жены и увезти на постоянное место жительства за границу. На сегодняшний день, к примеру, в США, переехало уже 200 тысяч россиянок.

Рай по-американски (для мужчины):

- русская жена,
- американская зарплата,
- английский дом,
- китайская кухня.

**Гармония супружеских отношений** – термин довольно распространенный и в литературе, и в психологии. Он характеризует брачно-семейные отношения супругов с точки зрения их соразмерности, соответствия, взаимности, согласия. Существует ряд факторов, способствующих гармонизации супружеских отношений. К ним относятся, в частности, равенство в социальном положении и интеллектуальном развитии супругов; схожесть их взглядов на большинство жизненных вопросов; взаимная привлекательность каждого из партнеров; общность их интересов; единство сексуальных потребностей; оптимальное сочетание личностных качеств супругов: способность принимать и дарить душевную близость; эмоциональная стабильность и др. Конечно, все перечисленные факторы встречаются в одной семье в очень редких случаях, но расстраиваться не стоит, ведь известно, что гармонизация отношений зависит не только от удачного стечения обстоятельств, но и от терпеливого, внимательного, заботливого отношения супругов друг к другу.

## Сексуальная составляющая семейной жизни

Никто не станет спорить с тем, что сексуальная составляющая играет немаловажную роль в семейных отношениях. Секс положительно влияет на общее состояние организма человека, укрепляет иммунную систему. Установлено, что у людей, занимающихся любовью хотя бы 1–2 раза в неделю, укрепляется иммунитет и появляется высокая сопротивляемость к простуде. У супругов же, не слишком часто вступающих в половые отношения, такой защиты, увы, нет.

Многочисленные наблюдения показали, что активная половая жизнь благоприятно отражается на умственных способностях. Более того, с помощью секса люди выражают любовь и преданность, общаются и пытаются руководить друг другом. Секс всегда считался важным способом открыть в человеке какие-то новые физические и духовные состояния. Сексуальное общение, как правило, не ограничивается достижением близости как таковой: в нем проявляется либо тяга к экспериментам, либо стремление к самоутверждению, либо потребность в защите. Каждый партнер преследует в близости определенные дополнительные цели, иными словами, имеет свои виды на интимные отношения. Если цели партнеров не совпадают, возникает неудовлетворенность, чувство разочарования.

В сексе ярко проявляются характерологические особенности мужчин и женщин. Девушки, к примеру, вовлекаются в близкое общение осторожнее, чем представители сильного пола; но они чаще инициируют разрыв. Мужчины, вступая в связь с женщинами, ведут себя более сдержанно и прагматично: для них значение имеет сам половой акт как таковой, в то время как женщину интересует эмоциональная сторона любви, для нее важно, что подумает о ней партнер.

Мужское и женское начала традиционно противопоставлялись друг другу; теперь же психологи пришли к выводу, что в каждом человеке сочетаются характеристики, ранее присваиваемые одному из начал. К примеру, дама, которой свойственно стремление к соперничеству, может во всех других отношениях быть очень женственной и нежной, а чувствительный мужчина способен в ряде ситуаций проявить подлинно мужские качества. В связи с новым подходом в науке появилось понятие вагинизма, обозначающего наличие истерического, вздорного характера у женщины и робости у мужчины. Открывшееся обстоятельство следует учитывать при обсуждении путей формирования половой роли и ее значения в жизни человека.

К новым сексуальным веяниям, появившимся в западном (да и в российском) обществе за последние годы, можно отнести так называемую моду на невинность, причем не естественную, а благоприобретенную. Следует заметить, что современные жители планеты довольно рано расстаются с девственностью (раньше всех в мире это делают американцы – в среднем уже в 16 лет; всего на неделю отстают бразильцы, на месяц французы). Так вот, сегодня уже тысячи представительниц прекрасного пола сделали операцию по восстановлению девственной плевы. Девственницами желают стать и незамужние женщины, а иногда и многодетные матери семейства. С чем это связано, пока трудно сказать. Возможно, образ невинной девушки влияет на приобретение в обществе определенного статуса?

Сколько времени супруги могут обходиться без сексуальных контактов? Мужчины в своем большинстве способны обойтись без секса лишь около сорока дней; более длительное воздержание для них нежелательно. У женщин периоды затишья в личной жизни куда длиннее: они могут продолжаться от нескольких месяцев до полугода. Объясняется это тем, что в мужской психологии и физиологии присутствует элемент, вызывающий потребность полового акта; у женщин такого элемента нет, поэтому они далеко не всегда готовы на половой акт.

Известно, что количество половых актов за одинаковый период времени различно у представителей разных рас и национальностей. Люди белой расы занимаются сексом чаще, чем азиаты, но реже, чем темнокожие. На первом месте по числу половых актов в год стоят аме-

риканцы. Второе место занимают россияне, третья позиция принадлежит французам. Последнее место в списке – за японцами. Среди взрослых жителей нашей страны обычно немногие осуществляют сексуальные отношения чаще трех раз в неделю, но при этом есть и такие, кто вообще не занимается сексом.

Довольны ли своей сексуальной жизнью граждане различных стран? По данным опросов, около 60% семейных пар в Западной Европе и 80% пар в азиатских государствах удовлетворены качеством половых отношений. Однако почти треть женатых мужчин все же пользуются услугами проституток или заводят связи на стороне (при этом подходящее место для установления новых контактов – праздничные вечеринки и увеселительные мероприятия). Последний факт говорит о том, что не только в российских, но и в зарубежных семьях пока не все благополучно.



## Сексуальные революции

В середине прошлого века одно и то же явление поразило страны разных континентов. Имя этому явлению – сексуальная революция. Много веков назад интимные связи считались чем-то чудесным, таинственным. И вдруг то, что было раньше сюжетом для мифов древних культур, стало обыденным и повседневным действием. Секс превратился в элемент массовой культуры. К половому контакту люди стали относиться как к развлечению: возросло стремление к безопасному сексу и, соответственно, уменьшилась рождаемость. В связи этим стоит задуматься, что принесла данная революция: пользу или вред?

Считается, что сексуальный переворот произошел в 60-х годах XX столетия благодаря появлению противозачаточных таблеток. Именно они сделали женщин такими же безответственными в сексуальных контактах, как и представителей сильного пола. Женщины стали раньше начинать половую жизнь, чаще менять партнеров. Возросла склонность к сексуальным контактам у женщин старше 50 лет (до 90%).

Одним из следствий сексуальной революции стало то, что широкие массы впервые узнали о существовании однополрой любви. Наличие интимных связей на стороне у многих обычных граждан стало широко признаваемым и обсуждаемым фактом. Большинство новых явлений постепенно стало считаться нормой, отпала необходимость скрывать собственные «грехи». Обществом с радостью было принято мнение, что секс без любви и вне брака полезен для здоровья как мужчин, так и женщин. Практикуемые половые контакты стали разнообразнее и богаче. В наши дни самая открытая часть населения готова отказаться от стереотипов в сексе, предпочитая позу «наездницы» консервативной «миссионерской позиции». И если раньше инициатором близости выступал мужчина, то теперь в половине случаев лидером в отношениях становится женщина. Сильному полу это нравится, поскольку ожидается, что секс в таком случае будет быстрым и горячим.

Новые идеи опрокинули традиционную мораль. Исчезло понятие греховности и стыда, произошел отказ от седьмой христианской заповеди. Понятие «аморальности» в оценке сексуальных отношений заменила «имморальность», то есть представление об отсутствии всяких норм и устоев в сексуальной жизни. У многих людей внесемейные ценности превалируют над семейными, хотя по-прежнему остались те, кто считает семью главной основой жизни человека.

«Успехи» сексуальной революции привели к тому, что различные отклонения в сексуальных отношениях стали встречаться все чаще и чаще. То явно, то исподволь пропагандируется настрой на совершение греха, навязывается идея полной свободы сексуальных связей.

Однако с течением времени становится очевидным, что разрушение нравственных устоев ведет к деградации общества в целом. Во многих странах слышны призывы вернуться к традиционным семейным ценностям, все более осознается опасность разрушения семьи – единственного социального института, связанного с производством человека.

Эталон свободы взаимоотношения полов изменил и психологию русского человека. Сексуальная революция не обошла стороной наше государство, однако в России она приобрела особые, специфические черты. Если в Европе сексуальная революция имела явную антибуржуазную направленность, то в России антибуржуазность – в силу отсутствия самого буржуазного общества – не стала идеологией «переоценки традиционных ценностей», и сексуальные нововведения в большей степени были осознаны как информационный феномен в формате СМИ, а не руководство к действию по направленному разрушению семьи.

Известно, что сексуальная революция проявляется в том числе и в открытой демонстрации человеком своих эмоций, действий, приливов нежности. В России, где к интимным отношениям всегда относились настороженно, публичное проявление сокровенных чувств расце-

нивалось и расценивается как разврат. В России не принято откровенно говорить о половых контактах: это представляется постыдным, хотя в большинстве стран подобные беседы считаются проявлением психического здоровья. Добавим, что сексуальная революция проповедует и равенство полов, которого в нашей стране до сих пор нет.

А. Кончаловский высказал мнение, что в России сейчас не может быть сексуальной революции, потому, что она уже была в 20-х годах прошлого века. В период перестройки наша страна пережила новую волну, внешне похожую на проявление сексуальной революции: повсюду стали открываться клубы с коллективной демонстрацией фильмов откровенно порнографического содержания. Но это новое явление было вовсе не сексуальной революцией, а массовым проявлением обыкновенной сексуальной распушенности, которая, по мнению многих, по сей день дает о себе знать во всех ипостасях государства. И в каком-то смысле правомерен вывод о «контрсексуальном» характере происходящего в нашей стране, в отличие от «достояния Европы».

## **Религиозный взгляд на семью и брак**

Брачный союз как заключительный этап в отношениях любящих людей, решивших связать жизнь друг с другом, имеет множество аспектов: социальный, психологический и пр. Мы затронем одну из самых важных сторон семейных отношений – религиозную.

Каждая из конфессий имеет собственные взгляды на природу семьи и брака. Так, христианское супружество – это сдвоенная жизнь с Богом и в Боге, это волшебное таинство духовного, душевного и телесного. Все грани брака (бытовые хлопоты, труд, супружеские ласки) освящаются по слову апостольскому, поэтому брак становится священнодействием, ведь все в нем совершается во имя любви, а значит, во славу Вселюбящего Бога. Согласно проповедям православной церкви, брак – это динамическое явление, строительство; вся сила брачных отношений – в их движении, целеустремленности, в их всечеловеческом значении. Обряд совершения брака для христиан – не религиозная форма «регистрации», а поучительный способ, которым церковь хочет нам открыть, что такое любовь и как глубоки человеческие отношения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.